

Sumber Makanan Bergizi untuk MPASI

DES 10, 2024

Seiring dengan pertumbuhan bayi, kebutuhan nutrisinya juga berubah, dan pada sekitar usia 6 bulan, asupan berupa ASI saja mungkin tidak lagi cukup untuk memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi yang diperlukan untuk tumbuh kembang Si Kecil. Pada fase ini, yang dikenal sebagai pemberian makan pendamping ASI (MPASI), sangat penting bagi pertumbuhan bayi dan merupakan tahap awal untuk membentuk kebiasaan makan sehat jangka panjang.

MPASI bertujuan untuk memperkenalkan makanan yang padat gizi, aman, dan sesuai usia Si Kecil guna memenuhi kebutuhan nutrisinya yang terus berkembang. Saat Mam menawarkan makanan sehat untuk bayi seperti sayuran yang dihaluskan, sumber protein seperti telur dan ayam, atau ikan kaya omega-3, pola makan Si Kecil harus secara bertahap diperluas untuk mencakup berbagai pilihan makanan sehat.

Sumber Makanan Sehat untuk Bayi

• Telur

Telur adalah salah satu pilihan makanan sehat untuk bayi yang padat gizi dan kaya akan kolin, nutrisi-nutrisi tersebut sangat penting untuk perkembangan otak dan fungsi kognitif Si Kecil. Satu butir telur besar dapat memenuhi kebutuhan kolin harian bayi, mendukung pembentukan neurotransmitter yang diperlukan untuk memori dan pembelajaran. Selain itu, telur juga mengandung vitamin D dan B12 yang penting untuk kesehatan tulang dan fungsi sistem kekebalan tubuh. Pastikan telur dimasak hingga matang dan disajikan dalam bentuk yang dihaluskan atau diorak-arik untuk mencegah tersedak.

• Ayam

Ayam mengandung protein tanpa lemak, yang sangat penting untuk pertumbuhan otot dan perbaikan jaringan. Selain itu, ayam juga merupakan sumber zat besi dan zinc, nutrisi yang penting untuk fungsi kekebalan tubuh dan pertumbuhan. Zat besi dari protein hewani seperti ayam mudah diserap oleh tubuh, sehingga lebih mudah untuk dicerna dibandingkan dengan sumber nabati. Ayam yang disuwir halus atau dihaluskan memudahkan bayi untuk mengonsumsi dan mencernanya dengan mudah dan aman.

- **Daging Merah**

Daging merah adalah sumber makanan yang kaya akan nutrisi seperti zat besi dan *zinc*, nutrisi yang mendukung pengangkutan oksigen dan kesehatan sistem kekebalan tubuh. Zat besi juga berperan penting dalam mencegah anemia, yang dapat menghambat perkembangan fisik dan kognitif bayi. Selain zat besi dan *zinc*, daging merah juga mengandung vitamin B12, yang penting untuk sistem saraf. Pastikan daging dimasak dengan matang dan disajikan dalam bentuk potongan kecil atau dihaluskan agar aman dikonsumsi bayi.

- **Ikan**

Ikan berlemak seperti salmon mengandung asam lemak omega-3, termasuk DHA dan EPA, yang sangat penting untuk perkembangan otak, mata, dan tumbuh kembang secara keseluruhan. Libatkan macam-macam ikan rendah merkuri sejak dini dalam fase MPASI untuk mengoptimalkan fungsi otak selama tahun-tahun awal yang penting. Ikan sebaiknya diberikan 1-2 kali per minggu dan harus dimasak hingga matang untuk mencegah risiko tersedak.

- **Kacang-kacangan dan Lentil**

Kacang-kacangan dan lentil adalah sumber protein nabati dan zat besi yang sangat baik, menjadikannya pilihan yang ideal untuk diet vegetarian. Jenis makanan ini juga kaya akan serat, yang mendukung kesehatan pencernaan. Karena zat besi dari sumber nabati lebih sulit diserap, penting untuk menggabungkannya dengan jenis makanan sehat untuk bayi lainnya yang kaya vitamin C agar penyerapannya lebih optimal. Sajikan dalam bentuk yang dihaluskan atau dihancurkan sesuai dengan kemampuan mengunyah bayi.

- **Olahan Susu**

Olahan susu, seperti yogurt dan keju, merupakan sumber kalsium yang sangat baik dan berperan penting dalam perkembangan tulang serta gigi yang kuat. Mam disarankan untuk memberikan susu penuh lemak kepada bayi di bawah usia 2 tahun guna memenuhi kebutuhan energi tinggi mereka. Yogurt mengandung probiotik yang membantu menjaga kesehatan mikrobioma usus dan mendukung proses pencernaan. Hindari produk olahan susu yang tidak dipasteurisasi dan keju lunak, karena dapat mengandung bakteri berbahaya.

Dengan menawarkan berbagai jenis makanan sehat untuk Si Kecil, Mam memastikan bahwa Si Kecil menerima berbagai nutrisi penting yang mendukung perkembangan fisik dan kognitif. Perkenalkan makanan baru secara bertahap dan selalu waspada terhadap tanda-tanda alergi.

Baca Juga: Alternatif Menu MPASI untuk Anak Alergi Ikan

Tips Menyajikan Makanan Agar Menarik Bagi Si Kecil

Menyajikan makanan sehat agar bayi cepat gemuk dengan cara yang menarik dapat membantu Si Kecil menikmati jenis makanan baru dan tekstur yang berbeda dengan

lebih mudah:

- Presentasi: Sajikan pilihan makanan sehat untuk Si Kecil dalam porsi kecil dan warna-warni agar menarik secara visual. Misalnya, potong telur menjadi bentuk-bentuk yang lucu atau haluskan untuk menciptakan tekstur yang lebih *creamy*.
- Tekstur: Mulailah dengan makanan yang lembut dan mudah ditelan. Secara bertahap, perkenalkan tekstur seperti makanan yang dihaluskan atau dipotong sesuai dengan kenyamanan Si Kecil dalam mengunyah.
- Variasi: Berikan berbagai rasa untuk merangsang rasa ingin tahu Si Kecil. Campurkan sayuran dengan sumber protein seperti ayam, ikan, atau telur untuk membantu Si Kecil mengembangkan preferensi rasa yang sehat.

Memastikan Kebutuhan Gizi Harian Terpenuhi

Diet seimbang sangat penting untuk mendukung perkembangan fisik, neurologis, dan kognitif Si Kecil selama fase MPASI. Berikut adalah pertimbangan utama saat memberikan makanan sehat untuk bayi untuk Si Kecil:

- **Pola Makan Seimbang**

Pola makan seimbang harus mencakup protein, karbohidrat, lemak sehat, serta vitamin dan mineral penting. Padukan makanan sehat untuk Si Kecil yang kaya protein, seperti ayam, ikan, telur, dan daging merah, dengan sayuran dan biji-bijian utuh untuk memberikan variasi makronutrien dan mikronutrien. Sayuran seperti wortel, bayam, dan kacang polong menyediakan vitamin A, C, dan K, sementara biji-bijian utuh seperti oats dan quinoa menawarkan serat untuk kesehatan pencernaan.

- **Lemak Sehat**

Lemak sehat sangat penting untuk perkembangan otak, terutama selama dua tahun pertama kehidupan. Asam lemak omega-3 yang terdapat dalam makanan seperti ikan berlemak, telur, dan minyak tertentu mendukung perkembangan sistem saraf dan penglihatan. Masukkan lemak ini ke dalam pola makan sehari-hari Si Kecil untuk mendukung pertumbuhan kognitifnya.

- **Kontrol Porsi**

Perut bayi yang masih kecil membuat pemberian porsi kecil secara sering sangat penting untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya tanpa berisiko *overfeeding* atau terlalu banyak makan.. Mam direkomendasikan untuk memberi Si Kecil makan 2-3 kali makan per hari untuk bayi usia 6-8 bulan, yang kemudian ditingkatkan menjadi 3-4 kali makan dengan 1-2 camilan bergizi pada usia 12 bulan. Memantau tanda-tanda rasa lapar Si Kecil dapat membantu mencegah kelebihan makanan dan memastikan mereka mendapatkan cukup gizi untuk pertumbuhan yang sehat.

Menyediakan makanan bergizi selama fase MPASI sangat penting untuk perkembangan fisik dan kognitif Si Kecil. Dengan menawarkan berbagai makanan yang kaya nutrisi seperti telur, ayam, daging merah, dan ikan, Mam dapat

memastikan bahwa Si Kecil menerima nutrisi-nutrisi yang diperlukan. Ingatlah untuk menjadikan waktu makan sebagai waktu yang menyenangkan dan pastikan ukuran porsi sesuai dengan kebutuhan pertumbuhannya.

Source :

American Heart Association. (2024). Picking Healthy Proteins. Diakses pada 22 Oktober 2024, dari <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrit...>

Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2024). Fish: Friend or Foe?. Diakses pada 22 Oktober 2024, dari <https://nationsource.hsp.harvard.edu/fish/>

World Health Organization. (2024). Child health: Recommended food for the very early years. Diakses pada 22 Oktober 2024, dari <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/child-health-r...>

Florida Department of Health. (2024). Food for Baby's First Year. Diakses pada 22 Oktober 2024, dari <https://www.floridahealth.gov/programs-and-services/wic/nutrition-mater...>

National Center for Biotechnology Information. (2024). Infant Food and Feeding. Diakses pada 22 Oktober 2024, dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK148957/>

Bagikan sekarang