Bayi (6-12 Bulan)
Artikel

5 Jenis Ikan yang Aman Untuk MPASI

NOV 17, 2020

Meskipun ikan tergolong makanan alergen, namun ikan tetap dapat dikenalkan pada bayi. ikan yang bisa dikenalkan menurut saran Bebby Astrika SGz, sepetri salmon, gindara, kakap, gurame, dan kembung.

MPASI yang bervariasi harus mencakup semua zat gizi, mulai dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.

Masuk usia 6 bulan, bayi harus memulai tahapan barunya dalam hal makan. Makanan yang lebih padat dari pada susu ini akan membantu bayi mencukupi kebutuhan gizinya yang kian bertambah banyak. ASI memang masih dapat memberikan energi pada bayi, namun, saat ini bayi juga membutuhkan zat gizi lain yang jumlahnya kian meningkat. Sama seperti makanan orang dewasa, MPASI atau makanan pendamping ASI juga sebaiknya disajikan dengan makanan yang bervariasi. Hanya saja teksturnya dibuat lebih halus.

MPASI yang bervariasi harus mencakup semua zat gizi, mulai dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Salah satu sumber protein yang dapat dikenalkan pada bayi adalah ikan. Meskipun menjadi salah satu bahan makanan yang tergolong sebagai makanan alergen (makanan penyebab alergi), namun ikan tetap dapat dikenalkan pada bayi. Untuk melihat reaksi alergi, Anda dapat menerapkan aturan tunggu dan lihat (wait and see). Namun, jika Anda masih ragu, Anda dapat mengunjungi dokter terlebih dahulu untuk berkonsultasi tentang hal ini.

Bila lampu hijau sudah didapat, Mam dapat mencoba ikan sebagai salah satu bahan MPASI. Beri jeda satu hingga dua hari untuk mencoba jenis ikan tertentu sebelum berganti ke jenis yang lain. Karena, pemicu alergi membutuhkan waktu untuk memperlihatkan gejalanya. Jika terburu-buru diganti, Mam akan kesulitan menerka jenis ikan yang mana yang menyebabkan alergi.

Tak perlu bingung memilih jenis ikan apa saja yang bisa dikenalkan pada bayi. Berikut beberapa jenis ikan yang bisa Anda kenalkan menurut saran dari Bebby Astrika SGz

1. Salmon

Kandungan omega 3 pada ikan salmon memang tak diragukan lagi. Zat gizi ini sangat berguna untuk tumbuh kembang bayi. Memberikan satu porsi salmon pada bayi sudah memenuhi hampir 80% kebutuhan proteinnya.

2. Gindara

Tekstur ikan gindara yang cukup lembut membuatnya cocok untuk dijadikan bahan MPASI. Mam bisa membeli ikan ini dalam bentuk fillet untuk memudahkan memasak. Kandungan asam lemak omega 3 ikan ini tak jauh berbeda dengan salmon. Ditambah lagi, ikan gindara juga mengandung asam lemak omega 6 yang penting untuk proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

Baca Juga: Panduan Menyusun dan Jadwal MPASI 6 Bulan Pertama untuk Bayi

3. Kakap

Salah satu jenis ikan kakap yang favorit adalah ikan kakap merah. Pengolahannya dapat dikukus atau dicampurkan ke dalam bubur beras merah saring. Keunggulannya, selain tidak berduri halus, daging kakap juga cukup tebal. Tiap kali memasak, gunakan 50 gram kakap untuk bisa memenuhi kebutuhan protein bayi sebanyak 10 gram.

4. Gurame

Ikan air tawar juga mengandung banyak zat gizi. Sekali pembuatan MPASI (50 gram), bayi akan mendapatkan protein dari ikan ini sebanyak 9 gram. Gurame memiliki tekstur yang kenyal dan tak terlalu banyak duri, sehingga mudah diolah sebagai bahan MPASI.

5. Kembung

Salah satu ikan yang banyak direkomendasikan oleh ahli gizi dan dokter anak untuk MPASI adalah ikan kembung. Pasalnya, tidak berbeda jauh dari ikan salmon, ikan kembung juga kaya akan kandungan DHA, asam lemak omega-3 yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan otak si kecil. Bahkan kandungan Omega-3 ikan kembung jauh lebih tinggi dibandingkan dengan ikan salmon, yaitu mencapai 2,6 gram per 1 ons, sementara salmon hanya 1,6 gram.

Variasikan pemberian ikan dengan bahan makanan lain seperti beras, tempe, atau sayuran agar bayi mendapatkan zat gizi yang cukup. Cek juga kesegaran ikan sebelum membeli untuk memastikan ikan tersebut masih layak dimakan.

Sumber:

1. mommiesdaily.com/2017/04/14/bahan-makanan-yang-perlu-dihindari-untuk-mpasi/ (Tanggal akses: 24 September 2017, 15:30)

Bagikan sekarang



