



Kapan Memberikan Si Kecil Makanan Tambahan

Listen

Kapan Memberikan Si Kecil Makanan Tambahan

BAYI

ARTICLE

FEB 17, 2021

Setelah enam bulan secara eksklusif Mam menyusui Si Kecil, tubuhnya semakin berisi dan pertumbuhannya membesar secara signifikan. Banyak yang menyarankan untuk segera memberi Si Kecil makanan sehat untuk anak selain ASI atau MPASI

Setelah enam bulan secara eksklusif Mam menyusui Si Kecil, tubuhnya semakin berisi dan pertumbuhannya membesar secara signifikan. Banyak yang menyarankan untuk segera memberi Si Kecil makanan sehat untuk anak selain ASI atau MPASI (Makanan Pendamping ASI). Kapan sebaiknya memberikan si Kecil makanan pendamping ini?

Tanda-tanda Si Kecil Dapat Diberi MPASI

- **Telah cukup umur.** Begitu Si Kecil menginjak usia 6 bulan, perkembangan tubuhnya pun berubah. Salah satunya, saluran cernanya telah siap dan kemampuan oromotornya sudah meningkat sehingga dapat menggerakkan mulutnya selain untuk menghisap dan menelan.
- **Kekuatan kepala.** Bila Si Kecil sudah bisa menahan kepalanya dalam posisi tegak dan stabil itu artinya ia telah siap untuk menerima makanan tambahan.

- **Duduk dengan bersandar.** Bisa duduk dengan baik dan tegak adalah hal yang penting untuk memulai MPASI. Hal ini dibutuhkan agar Si Kecil bisa menelan dengan benar.

Makanan Permulaan

Meskipun Si Kecil sudah bisa diberi makanan tambahan bukan berarti segala jenis makanan dapat langsung ia lahap. Mam tetap perlu memilah-milih makanan sehat untuk anak yang tepat untuk Si Kecil. Berikut beberapa makanan dan anjuran untuk permulaan MPASI:

- **Tepung beras.** Tepung ini sangat baik untuk bahan awal MPASI karena risiko alergi pada Si Kecilnya sangat minim.
- **Dahulukan sayur** daripada buah. Hal ini dilakukan agar Si Kecil tidak terbiasa dengan rasa manis dari buah yang akan membuatnya enggan makan sayur yang cenderung hambar.
- **Hindari penggunaan garam dan gula,** karena akan mempengaruhi fungsi ginjal Si Kecil yang belum berfungsi sempurna. Sebaiknya gunakan kaldu ayam atau sapi untuk menambah cita rasa makanan sehat.
- **Porsi sedikit.** Untuk pengenalan makanan tambahan, Si Kecil cukup mengonsumsi 2-4 sendok saja. Porsi akan bertambah seiring bertambahnya usia Si Kecil.

Seiring pertambahan usia, perkembangan anak dan kebutuhan gizi serta energi yang dibutuhkan Si Kecil pun meningkat. Untuk itu penting sekali Mam untuk pintar-pintar memilih makanan sehat untuk anak dari jenis dan bahan makanan tambahan yang sehat dan tepat agar kepintarannya bersinar. Jika Si Kecil telah menunjukkan tanda bahwa ia siap untuk makanan tambahan, maka tidak ada alasan untuk menundanya.

Customer reviews

0

0

Rate

0 global ratings

Ratings

• 5 ★

0

• 4 ★

0

• 3 ★

0

• 2 ★

0

• 1 ★

0

Add Your Rating