Bayi (6-12 Bulan)
Artikel

Menyiapkan MPASI Pertama Si Kecil

FEB 18, 2021

Si Kecil sudah memasuki usia 6 bulan dan siap dengan makanan pertamanya. Makanan pendamping ASI (MPASI) apa yang Mam siapkan?

Si Kecil sudah memasuki usia 6 bulan dan siap dengan makanan pertamanya. Makanan pendamping ASI (MPASI) apa yang Mam siapkan?

Lewat usia 6 bulan, ASI saja tidak mencukupi kebutuhan energi dan nutrisi bagi si Kecil. Organ pencernaan si Kecil pun dianggap sudah siap menerima makanan tambahan. Selain itu, memulai MPASI 6 bulan menurunkan risiko obesitas dan diabetes.

Jangan lupa jumlah, komposisi, dan waktu pemberian MPASI harus diperhatikan benar. Ini karena bisa mengakibatkan anak mengalami malanutrisi yang akan mengganggu pertumbuhan dan perkembangan.

Makanan pertama biasanya membuat bingung Mam dan Pap, ya. Bagaimana cara membuat MPASI? Apakah harus diberi buah dulu? Atau langsung bubur beras?

Sebetulnya tidak ada aturan baku tentang apa yang pertama kali harus diberikan. Hanya saja, Mam dan Pap harus memastikan menu MPASI 6 bulan si Kecil mencukupi. Beberapa kebutuhan yang harus dicukupi adalah karbohidrat dan lemak sebagai sumber energi, protein hewani, vitamin, mineral, dan zat besi.

Gula, garam, dan zat tambahan lainnya juga sebaiknya jangan ditambahkan pada menu MPASI 6 bulan bagi si Kecil yang baru belajar makan. Rasanya harus hambar, dengan tekstur yang sangat lembut, dan tidak memberi makanan yang memicu alergi.

Makanan yang terlalu padat bisa disaring lalu kemudian dicairkan dengan ASI atau air matang. Setelah beberapa lama, Mam dan Pap bisa menaikkan teksturnya jadi lebih kasar, kemudian masuk ke finger food, makanan lunak dengan lauk yang hanya dicincang. Terakhir adalah makanan keluarga.

Sebagai panduan, berikut daftar menu MPASI 6 bulan yang bisa Mam berikan untuk si Kecil:

Jenis Makanan	Pilihan	Cara Menyiapkan	Nutrisi
Serealia	Bubur beras yang difortifikasi zat besi Oats	Masak dengan air bersih	Bubur beras adalah makanan yang paling umum digunakan saat **memulai MPASI**. Pastikan Mam pilih yang sudah difortifikasi dengan zat besi, karena kebutuhan zat besi meningkat setelah usia 6 bulan.
Buah empuk	Alpukat Pepaya Pisang	Kerok dengan sendok Tawarkan langsung	Alpukat merupakan sumber lemak yang baik dan dibutuhkan tubuh. Pisang dan pepaya baik untuk pencernaan.
Buah keras	Apel Pir	Kukus & blender	Apel dan pir dapat membuat.
Sayuran	Kentang Ubi Wortel Bayam	Kukus & blender	Umbi-umbian merupakan alternatif yang sangat baik untuk menggantikan bubur beras karena mempunyai kandungan nutrisi yang tinggi. Bayam merupakan sumber zat besi nabati yang sangat baik
Lauk (hewani)	Daging ayam Daging sapi	Kukus atau rebus → sisihkan tulang→ blender Gunakan kaldu sebagai kuah atau untuk mengencerkan makanan	Selain sebagai sumber protein berkualitas tinggi, daging ayam dan sapi juga baik sebagai sumber zat besi dan vitamin B12 (vitamin B12 hanya terdapat dari sumber hewani).
Lauk (nabati)	Tahu Kacang merah	Kukus & blender	Tahu dan kacang merah mempunyai tekstur dan rasa yang unik sebagai variasi sumber protein.

Sebagai tambahan lemak baik, Mam bisa tambahkan extra virgin olive oil dalam menu MPASI si Kecil. Olive oil mengandng vitamin A, C, D, E, K, dan B, anti-oksidan, serta mendukung pertumbuhan otak si Kecil. Selain itu, lemak seperti olive oil bisa menambah kalori dan membantu si Kecil yang kesulitan buang air besar.

Jadi sudah tidak bingung lagi kan, dengan cara membuat MPASI? Selamat mencoba, Mam.

Source:
- kellymom.com/ages/older-infant/delay-solids/
- idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/memberi-makan-pada-bayi-kapan-apa-dan-bagaimana
- ayahbunda.co.id/balita-gizi-kesehatan/13-fakta-pure-
- blog.homemade-baby-food-recipes.com/olive-oil-in-baby-food/

Bagikan sekarang

