Bayi (6-12 Bulan)
Artikel

Makanan Genggam untuk Bayi 9-12 Bulan

MAR 17, 2021

Saat usia 9 bulan, bayi sudah mulai bisa menggenggam makanan dan belajar menyuapi dirinya sendiri. Mam bisa melatih kemandirian sekaligus memperbanyak variasi makanan untuk si Kecil di tahap tersebut.

Ada beberapa hal yang tetap Mam harus perhatikan demi menjaga keamanan dan kenyamanan bayi saat mengunyah makanan.

Pilihan makanan untuk bayi berkembang pesat selama 20 tahun terakhir. Sekarang para Mam ingin agar buah hatinya memiliki pilihan makanan yang beragam dan juga memiliki kemandirian saat makan.

Tahukah Mam bahwa makanan bayi 9 bulan sudah mulai bisa menggenggam makanan dan belajar menyuapi dirinya sendiri? Mam bisa melatih kemandirian mereka sekaligus memperbanyak variasi makanan untuk buah hati di tahap tersebut.

Namun, ada beberapa hal yang tetap Mam harus perhatikan demi menjaga keamanan dan kenyamanan bayi saat mengunyah makanan, antara lain:

1. Apakah makanan tersebut lunak? Atau apakah makanan tersebut mudah untuk dilumatkan?

Makanan yang bersifat lembut seperti tahu, pisang, pepaya dan alpukat akan lebih mudah untuk dikunyah/ dilumatkan oleh gusi bayi meskipun belum bergigi.

2. Apakah makanan tersebut dapat larut

dalam mulut?

Ada beberapa makanan yang keras tapi dapat larut dalam mulut seperti biskuit bayi dan beberapa jenis sereal sehingga dapat dihancurkan dan ditelan tanpa proses pengunyahan yang terlalu sulit.

Baca Juga: 7 Nutrisi Otak untuk Tumbuh Kembang Anak

3. Apakah makanan tersebut sudah dimasak secara baik?

Sayur dan buah-buahan yang keras perlu dimasak hingga empuk sebelum diberikan kepada bayi. Hampir semua sayur dan buah-buahan dapat diberikan untuk dimakan setelah dimasak sampai empuk. Proses memasak yang dianjurkan adalah merebus, mengukus dan memanggang.

4. Apakah makanan tersebut sudah dipotong kecil-kecil?

Makanan perlu dipotong kecil agar mudah digenggam oleh tangan bayi. Makanan yang bertekstur lebih keras, seperti suwiran ayam, perlu dipotong sebesar gigitan bayi. Sementara makanan yang lebih empuk seperti semangka dapat dipotong agak besar karena bayi dapat menggigitnya sesuai kapasitas mulutnya.

Berikut adalah tabel contoh makanan yang dapat diberikan menurut kategorinya (untuk makanan bayi 9-12 bulan)

Jenis makanan	Contoh
Karbohidrat	Bola-bola nasi Potongan roti tawar/ roti panggang (toast), tanpa selai Pasta
Protein	Suwiran daging ayam & ikan Telur rebus, dipotong-potong Tahu & tempe rebus
Sayur-mayur	Sayuran keras, masak hingga empuk: • Brokoli • Wortel • Umbi-umbian • Buncis • Labu

Buah	Buah empuk: • Alpukat • Pisang • Strawberi • Mangga • Pepaya • Melon • Semangka • Belimbing Buah keras, masak hingga empuk: • Apel • Pir
Produk susu	Keju parut

Bagikan sekarang




Optimalkan Milestone &
Perkembangan Otak si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >