



PENGENALAN MAKANAN BAYI DAN BALITA

Oleh:

CICA YULIA S.Pd, M.Si

Siapa Bayi dan Balita



- Usia 0 – 12 bulan
- Belum dapat mengurus dirinya sendiri
- Masa pertumbuhan cepat
- Rentan terhadap penyakit dan cuaca
- Pada Usia 8 bulan mulai muncul gigi

Balita



1. Rentang usia 1- 5 tahun
2. Sudah mulai berbicara
3. Pada usia 1 tahun sudah mulai berjalan
4. Masa rawan karena pertumbuhan pada masa ini akan mempengaruhi masa yang akan datang
5. Periode tumbuh kembang cepat



Tujuan Pemberian Makanan Pendamping ASI

- Melengkapi zat-zat gizi yang kurang dalam ASI
- Mengembangkan kemampuan bayi untuk menerima bermacam-macam makanan dan berbagai rasa dan tekstur.
- Mengembangkan kemampuan bayi untuk mengunyah dan menelan.
- Melakukan adaptasi terhadap makanan yang mengandung kadar energi yang tinggi.



Tanda-tanda Bayi Siap Menerima Makanan Padat

- Bayi tidak puas hanya dengan diberi ASI saja.
- Bayi menunjukkan ketertarikannya pada makanan yang Anda makan.
- Bayi yang telah tidur sepanjang malam, kini bangun lagi tengah malam dan menangis karena lapar.

Syarat Pemberian Makanan Pertama Pada Bayi

- Mutu bahan makanan
- Tekstur dan konsistensi (kekentalan)
- Jenis makanan
- Jumlah atau porsi makanan
- Urutan pemberian makanan.
- Jadwal waktu makan harus luwes

Cara Memberikan Makanan Pendamping ASI

- Makanan pendamping ASI sebaiknya diberikan pada usia bayi menginjak 6 bulan
- Berikan secara hati-hati, sedikit demi-sedikit dari bentuk encer secara berangsur-angsur ke bentuk yang lebih kental.
- Makanan baru diperkenalkan satu persatu
- Makanan yang mudah menimbulkan alergi, yaitu sumber protein hewani diberikan terakhir.

Kebutuhan Gizi Bayi

- Energi : Pada tahun pertama kehidupan sangat bervariasi menurut usia dan berat badan.
0 – 10 kg : 100 kkal / kg BB
11-20 kg : 1000 kkal / kg BB
- Protein : di hitung berdasarkan berat badan
< 6 bulan : 2,2 g / kg BB
6-12 bulan : 2 g / kg BB
- Lemak
- Vitamin dan Mineral
- Air



Kebutuhan Gizi Anak Balita

- Energi : sumber energi seperti nasi diberikan 3-4 piring (1 gelas nasi)
- Protein : diberikan 4-5 porsi atau setara dengan 50g daging
- Vitamin dan mineral : diberikan sayuran dan buah-buahan 2-3 porsi 1 porsi buah kira-kira 100 g.

Jenis-jenis Makanan Bayi dan Balita

- Makanan Cair : ASI dan Susu Formula
- Makanan Pertama : bubur susu
- Makanan Semi Padat : Bubur saring, nasi tim
- Makanan Padat : nasi dan lauk pauk



Pembagian Waktu Makan Balita Sehari

- Bangun tidur
- Makan pagi
- Selingan pagi
- Makan siang
- Selingan sore
- Makan malam
- Sebelum tidur

Makanan Bayi Usia 6-12 bulan

- Makanan diberikan dalam bentuk makanan pertama dan setengah padat
- Dianjurkan diberikan sereal seperti beras kemudian sayuran berwarna kuning dan terakhir yang berwarna hijau
- Tidak dianjurkan memberikan : coklat, madu, putih telur, kacang tanah, gandum dan produknya, susu murni.

Makanan Balita Usia 1-2 tahun

- Makanan yang diberikan adalah makanan padat
- Sebaiknya menghindari makanan yang dapat menyebabkan anak tersedak seperti : wortel yang dipotong besar, kacang tanah dan selai kacang, makanan ringan, anggur.

Sumber Bahan Pangan mengandung Hidrat Arang

- Nasi
- Spaghety
- Roti
- Mi Basah
- Havermouth
- Ubi
- Makaroni
- Jagung
- Kentang

Sumber Bahan Pangan mengandung Protein

- Hati sapi / ayam
- Telur ayam
- Susu
- Kacang hijau
- Daging sapi
- Tahu
- Ayam
- Tempe
- Kacang merah
- Ikan
- Keju

Sumber Bahan Pangan mengandung Vitamin

Bayam

Tomat

Kacang polong

Wortel

Buncis

Kangkung

Labu kuning

Kembang kol

Brokoli

Apel

Melon

Pepaya

Semangka

Jeruk Baby

Mangga

Pir

Pisang

Contoh hidangan sehari untuk bayi 6 bulan

- ASI atau PASI hari 5 kali (185-200 ml)
- Bubur Susu 1 kali
- Buah 1 kali
- Nasi tim saring 1 kali
- Kuning telur 1 kali

Contoh hidangan sehari untuk bayi 7 bulan

- ASI atau PASI 4 kali (210-220 ml)
- Bubur susu 1 kali
- Buah 1 kali
- Nasi tim saring 2 kali
- Kuning telur 1 kali

Contoh hidangan sehari untuk bayi 8 bulan

- ASI atau PASI 4 kali (200-220 ml)
- Bubur susu 1 kali
- Buah 1 kali
- Nasi tim biasa 2 kali
- Kuning telur 1 kali
- Makanan selingan

Contoh hidangan sehari untuk bayi 9 bulan

- ASI atau PASI 4 kali (200-220 ml)
- Bubur susu 1 kali
- Buah 1 kali
- Nasi tim biasa 2 kali
- Kuning telur 1 kali
- Makanan selingan

Contoh hidangan sehari untuk bayi 10 bulan

- ASI atau PASI 3 kali (220-230 ml)
- Buah 1 kali
- Nasi tim biasa 3 kali
- Kuning telur 1 kali
- Makanan selingan 2 kali

Contoh hidangan sehari untuk bayi 11 bulan

- ASI atau PASI 3 kali (220-240 ml)
- Buah 1 kali
- Nasi tim biasa 3 kali
- Kuning telur 1 kali
- Makanan selingan 2 kali

Contoh hidangan sehari untuk bayi 12 bulan

- ASI atau PASI 3 kali (230-250 ml)
- Buah 1 kali
- Nasi tim biasa 3 kali
- Kuning telur 1 kali
- Makanan selingan 2 kali

Contoh hidangan sehari untuk Balita

- Bangun tidur : 1 gelas susu
- Pagi : Nasi ,telur dadar, sup kacang merah
- Pukul 10 : makanan selingan (pizza gulung)
- Siang : Nasi, Pepes ayam, tempe bacem, sup sayuran, pepaya
- Pukul 16 : Pisang goreng
- Malam : Nasi, udang goreng tepung, oseng tahu brokoli, jeruk
- Sebelum tidur : 1 gelas Susu

Menciptakan pengalaman makan yang menyenangkan untuk bayi

- Yakinkan bahwa bayi Anda merasa aman dan nyaman
- Suasana makan yang nyaman akan menambah nafsu makan bayi
- Lakukan kontak mata dan komunikasi
- Sabar
- Biarkan bayi belajar makan sendiri.
- Ajak si kecil makan di meja makan bersama anggota keluarga lain.



Membuat Makanan dan Minuman Bayi dan Balita

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam membuat makanan dan minuman untuk bayi dan balita:

- Pemilihan bahan makanan yang berkualitas baik
- Mempersiapkan peralatan yang bersih dan
- Teknik pengolahan makanan.

Cara memilih Beras

- Butiran beras masih utuh
- Tidak terdapat banyak kotoran seperti pasir, dedak dan tidak terdapat kutu
- Tidak berbau apek dan beras tidak lembab
- Cara memilih sayuran dan Buah
- Warna sayuran dan buah-buaha masih segar
- Sayuran dan buah-buahan tidak layu dan kering
- Untuk sayuran daun, daunnya tidak bolong-bolong



Cara memilih daging sapi

- Warna merah segar
- Tekstur daging elastis
- Berbau khas



Cara memilih Ikan

- Insang masih berwarna merah segar
- Mata ikan masih cerah
- Daging ikan elastis
- Tidak berbau busuk



Peralatan mengolah makanan bayi dan balita

- Alat Persiapan terdiri dari : waskom, piring, pisau, talenan, saringan, parutan dll.
- Alat pengolahan terdiri dari : Wajan, sutil, panci, sendok sayur, kukusan
- Alat penyajian terdiri dari : piring, sendok, garpu dan gelas.

Teknik Pengolahan Makanan

- Merebus
- Menggoreng
- Mengetim
- Menumis



Peralatan Makan Bayi

- Piring atau mangkuk
- Sendok
- Cangkir
- Tadah liur
- Sapu tangan handuk
- Kursi makan bayi



Teknik Memberikan makanan dan minuman untuk bayi

- Duduk di depan anak ketika menyuapi
- Konsentrasi pada makanan
- Makanan diberikan sedikit demi sedikit
- Makanan langsung diletakan di mulut bayi
- Sediakan air putih untuk minum bayi



TERIMA KASIH

