



Baby's meal in a day

“Food with Love for Babies”

dr. Josefina Junizar, M.Gizi, Sp.GK

AMSA-Indonesia

District 1

23 Januari 2022

Banyak kekhilafan dan kesalahan yang kita perbuat,
namun kejahatan kita yang paling nista adalah
kejahatan mengabaikan anak-anak kita,
melalaikan mata-air hayat kita.

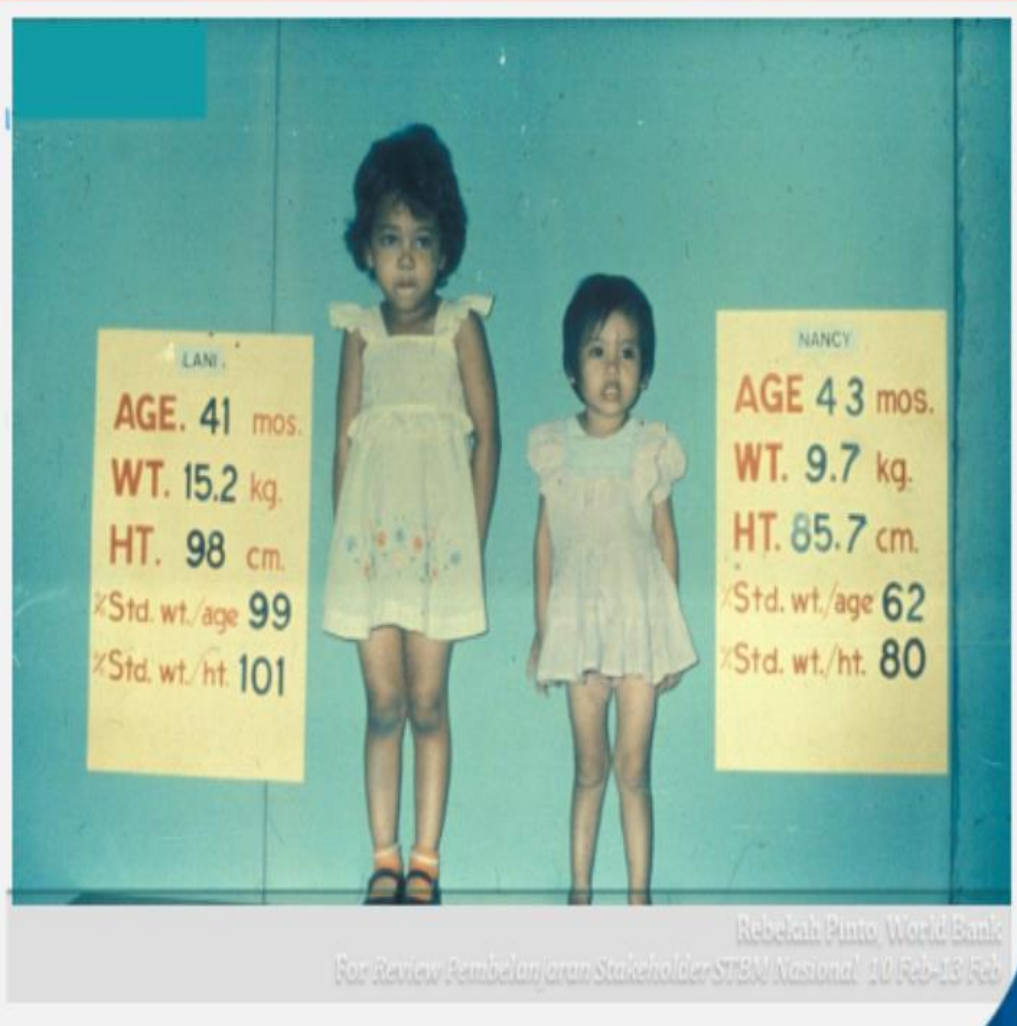
Kebutuhan anak kita tak bisa ditunda berbagai
kebutuhan kita.

Pada saat ini tulang belulanginya sedang dibentuk,
darahnya dibuat dan susunan sarafnya tengah disusun.

Kepadaanya kita tak pernah bisa berkata "ESOK".
Namanya adalah KINI



STUNTING



STUNTING
adalah
kondisi **GAGAL TUMBUH**
pada anak balita akibat dari
KEKURANGAN GIZI KRONIS
sehingga anak terlalu **PENDEK** untuk
usianya.

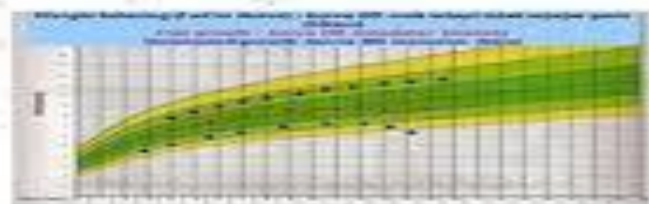
Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah bayi lahir akan tetapi, kondisi stunting baru nampak setelah bayi berusia 2 tahun



Anak kelas 4 SD dengan umur yang sama memiliki tinggi yang berbeda

MENGENAL KONDISI ANAK

Faltering Growth, Malnutrisi, & Stunting?



Faltering Growth

- ✦ kondisi dimana pola pertambahan berat badan yang lebih lambat dari yg diperkirakan menurut usia & jenis kelamin akibat asupan gizi yg kurang.
- ✦ Pola pertumbuhan di kurva bisa stagnan atau malah menurun selama 2 bulan berturut-turut.

Malnutrisi

- ✦ Jika tidak segera diintervensi, faltering growth akan berujung pada kondisi malnutrisi (gizi kurang/buruk dan stunting).

Stunting

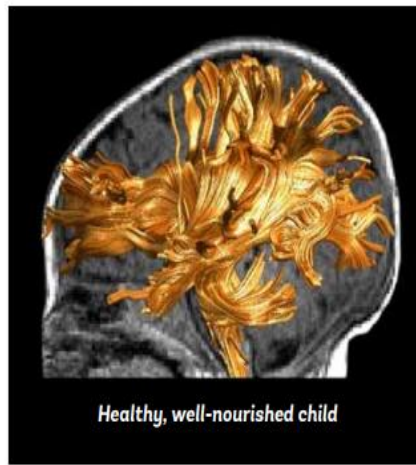
- ✦ Stunting bersifat tidak bisa kembali (irreversible).
- ✦ Perawakan pendek akibat malnutrisi kronis yg ber-efek pada gangguan perkembangan kognitif

Dampak KURANG GIZI pada awal kehidupan terhadap kualitas SDM

Kekurangan gizi tidak saja membuat stunting, tetapi juga menghambat kecerdasan, memicu penyakit, dan menurunkan produktivitas



Perkembangan
Otak Anak
Stunting



Perkembangan
Otak Anak Sehat



1.

Gagal tumbuh

Berat Lahir Rendah, kecil,
pendek, kurus

2.

Hambatan
perkembangan
kognitif & motorik

Berpengaruh pada
perkembangan otak dan
keberhasilan pendidikan

3.

Gangguan
metabolik pada
usia dewasa

Meningkatkan risiko
penyakit tidak menular
(diabetes, obesitas, stroke,
penyakit jantung)

Source:

- Kakietek, Jakub, Julia Dayton Eberwein, Dylan Walters, and Meera Shekar. 2017. Unleashing Gains in Economic Productivity with Investments in Nutrition. Washington, DC: World Bank Group
- www.GlobalNutritionSeries.org

REKOMENDASI WHO/Unicef/Kemenkes Pemberian Makanan Bayi dan Anak

1. Mulai menyusu dalam 1 jam setelah lahir (IMD)
2. Menyusu ASI eksklusif selama 6 bulan
3. MPASI mulai usia 6 bulan
4. Terus menyusu ASI sampai 24 bulan/lebih



MPASI

=

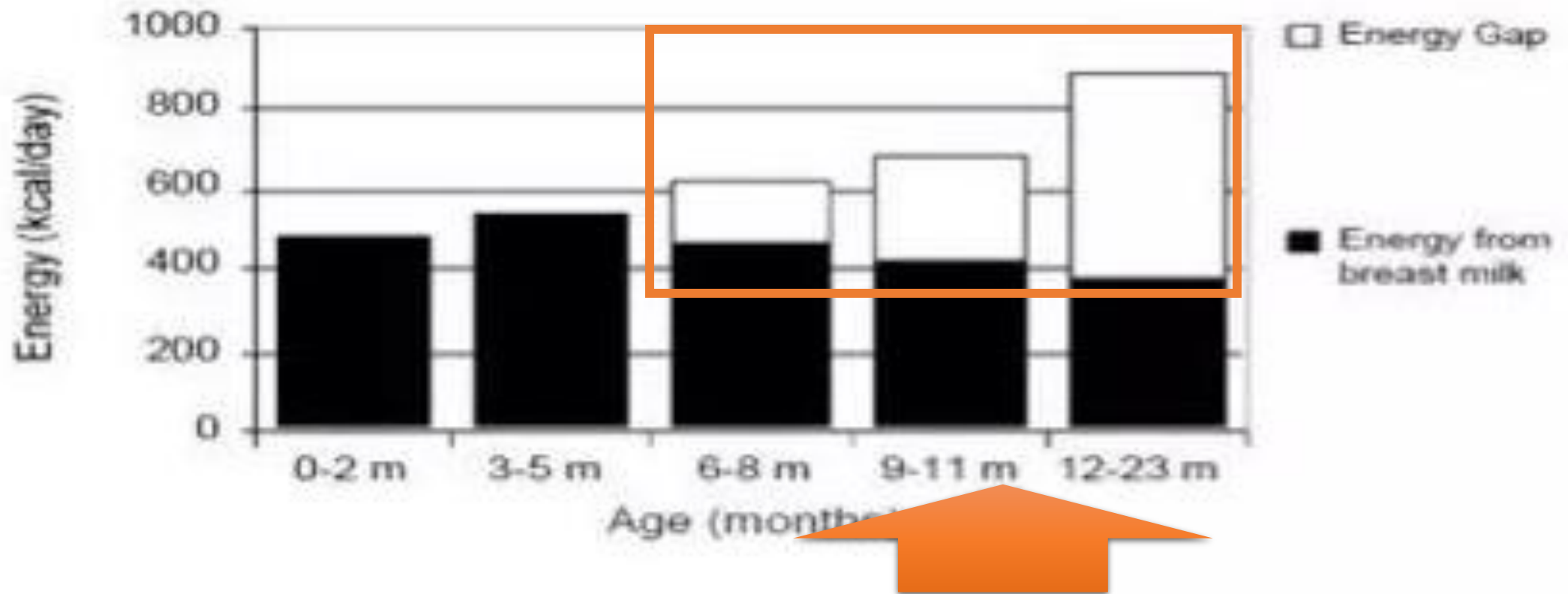
Makanan Pendamping ASI



- ❖ Makanan pendamping ASI berarti memberikan makanan lain selain memberikan ASI
- ❖ Makanan lain ini disebut makanan pendamping ASI sebagai pelengkap karena ASI tidak lagi cukup untuk memenuhi semua kebutuhan nutrisi bayi

DASAR MP-ASI

Energi yang dibutuhkan berdasar usia dan jumlah yang dipenuhi oleh ASI



Source: WHO/UNICEF (2006): IYCF Counseling – An Integrated Course

Strategi Pemberian MPASI

Berikan MPASI karena ASI saja tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi (6 bulan)

MPASI yang diberikan memenuhi kebutuhan Energi, Protein dan Mikronutrien Anak

Tepat Waktu

Adekuat

Aman dan Higienis

Diberikan secara Responsif

Proses persiapan dan pembuatan MPASI menggunakan cara, bahan dan alat yg aman dan higienis

MPASI diberikan secara konsisten sesuai dengan sinyal lapar /kenyang anak

Pemberian MPASI bertahap

- 1. Dari sekali menjadi berkali-kali**
- 2. Dari sedikit menjadi banyak**
- 3. Dari halus menjadi kasar**
- 4. Dan tetap menyusui**

MPASI

- Kecukupan gizi MPASI
- Tahapan MPASI
- Teknik dan Strategi pemberian MPASI



Kecukupan gizi MPASI

Mengandung Zat Gizi Yang Lengkap Dan Seimbang

Makronutrien

- **Karbohidrat**
- **Protein**
- **Lemak**

Mikronutrien

- **Zat besi**
- **Seng**
- **Vitamin A**

Nasi/karbohidrat, lauk hewani, lauk nabati, buah dan sayur dengan tekstur lumat dan porsi bertahap

- M
- La
- La



Makanan sumber zat besi



A collection of various zinc-rich foods arranged on a wooden surface. The items include spinach, avocado, chickpeas, almonds, pumpkin seeds, radishes, beef liver, salmon, eggs, lentils, and a bowl of mixed nuts. A wooden cutting board in the foreground has the word "Zinc" written on it.

Makanan sumber vitamin A



Tahapan MPASI

- Sesuai tahapan usia

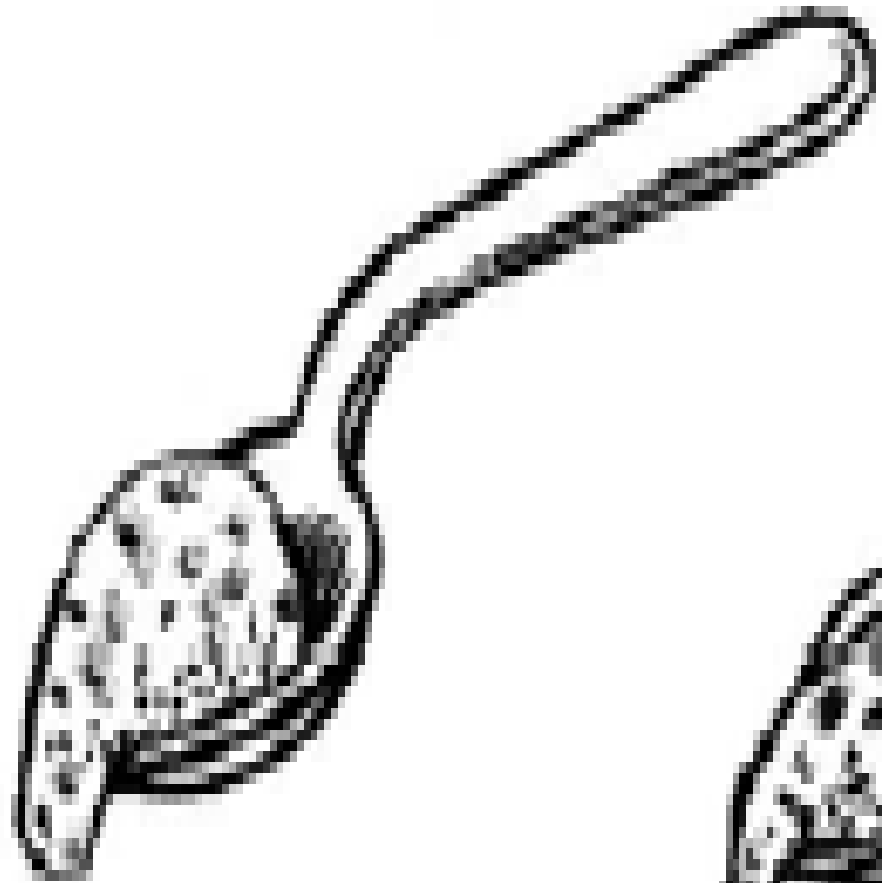
6 - 9 bulan	Makanan lumat
9 - 12 bulan	Makanan lembik
12 - 24 bulan	Makanan keluarga

- Tekstur, jumlah frekuensi dan variasi

Tahapan MPASI 6-9 bulan

- **Tekstur:** lumat , tidak cair
- **Jumlah:** bertahap dari 2 sdm sd ½ mangkok 125 cc
- **Frekuensi:** 2-3 kali makan utama, + 2 kali selingan
- **Variasi:** makanan bervariasi setiap hari.
- ASI tetap diberikan (mencukupi 50%)

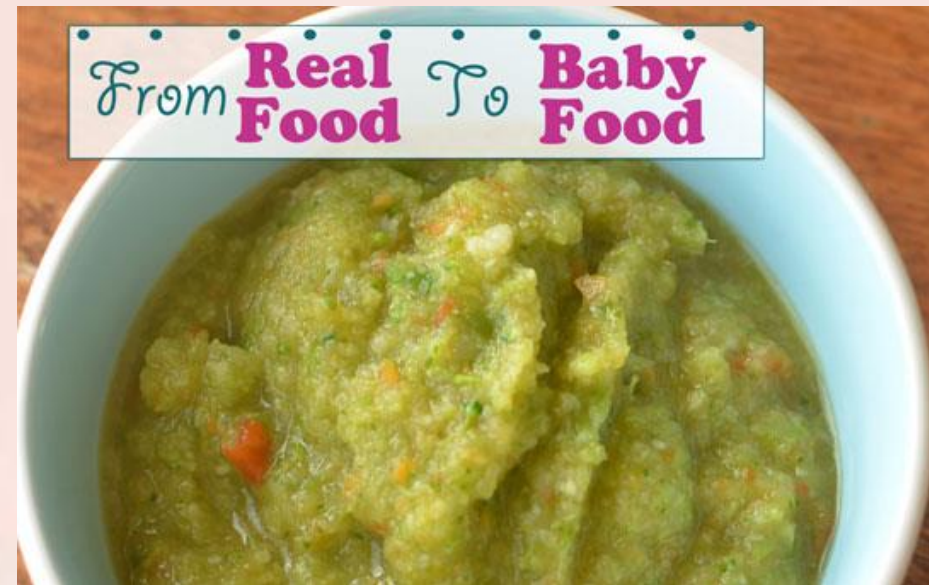
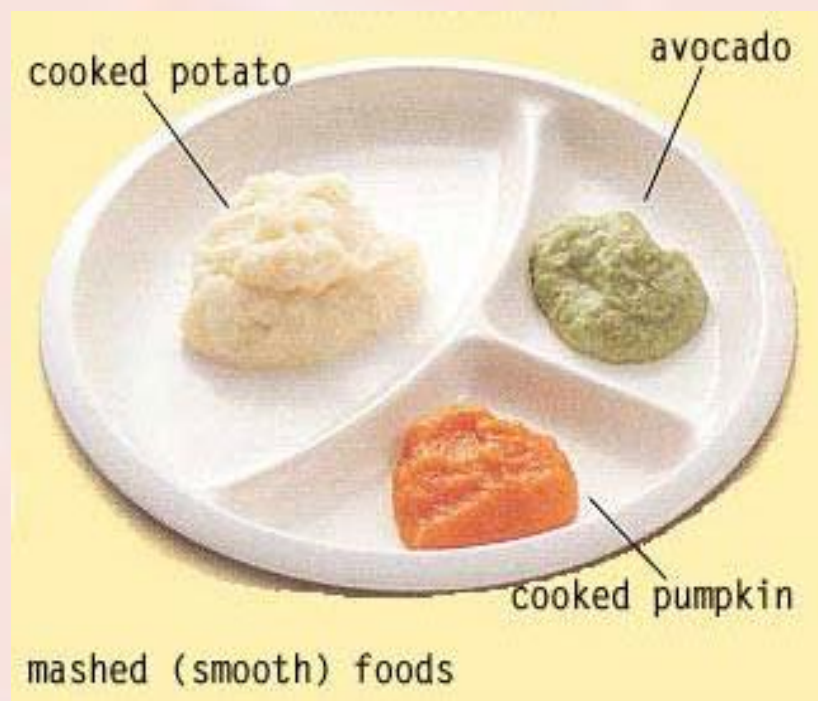
- ❖ Tunda pemberian gula, garam, dan madu
- ❖ Boleh diberikan bumbu aromatik (sereh, daun jeruk, daun salam, daun bawang, bawang merah/putih, dsb)
- ❖ Air putih minimal 6x



**Lumat
kental**



Terlalu cair



Menu Pengenalan 6 bulan

Ati ayam lumat + ASIP

Kuning telur
rebus lumat
+ ASIP

Labu rebus
lumat

Tahu rebus lumat





Makanan Lumat 6-9 bulan



- Bubur nasi
 - Tahu
 - Daging ikan lele
 - Bayam
 - Minyak kelapa
- semuanya direbus
dan dilumat

Contoh menu 6 ¼ - 9 bulan : makanan lumat

Waktu	Makanan
Pagi pukul 6	• Nasi lembek dilumatkan • Ati ayam kukus dilumat • Brokoli kukus disaring halus • Minyak
Selingan pukul 9	• Alpukat kerok campur ASI
Siang pukul 12	• Kentang rebus dilumat • Ikan lele / teri nasi tawar kukus dilumat • Wortel kukus disaring halus • minyak
Selingan pukul 15	• Jus melon
Malam pukul 18	• Nasi lembek dilumat • Kuning telur rebus disaring halus • Tahu kukus disaring halus • Minyak
Catatan	• Asi diberikan sesukanya • Minum air putih minimal 6x

Tahapan MPASI 9-12 bulan

- **Tekstur:** lembik, cincang/potong/iris, dan makanan yang dpt dipegang
- **Jumlah:** bertahap dari $\frac{1}{2}$ sd $\frac{3}{4}$ mangkok 250 cc
- **Frekuensi:** 3-4 kali makan utama, + 2 kali selingan
- **Variasi:** makanan bervariasi setiap hari.

Beraneka ragam memenuhi menu 4 bintang
(karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral)

- ASI tetap diberikan

- ❖ Tunda pemberian gula, garam, dan madu
- ❖ Boleh diberikan bumbu aromatik
- ❖ Air putih minimal 6x
- ❖ Bisa mulai diberikan finger food



@thethy--



Makanan Lembik 9-12 bulan

- Bubur nasi
 - Tahu
 - Daging ayam
 - Brokoli
 - Jagung
 - Minyak kelapa
- semuanya direbus
dan dicincang / dilembikkan

Finger Food 9-12 bulan

Tempe
goreng

Kripik sayur
bayam merah

Contoh menu 9-12 bulan : makanan lembik

Waktu	Makanan
Pagi pukul 6	• Nasi lembek • Daging ayam kukus dilumat • Brokoli kukus disaring halus • Minyak
Selingan pukul 9	• Pepaya / pisang dipotong (finger food)
Siang pukul 12	• Ubi rebus dilumat kasar • Fillet ikan kakap goreng • Wortel, labu kuning dan bayam rebus dicincang • Minyak
Selingan pukul 15	• Bubur kacang hijau dengan santan
Malam pukul 18	• Nasi lembek • Telur rebus dicincang • Tempe kukus dicincang • Minyak
Catatan	• Asi diberikan sesukanya • Minum air putih minimal 6x

- **Tekstur:** makanan keluarga, cincang/lunak jika diperlukan

Tahapan MPASI 12-24 bulan

$\frac{3}{4}$ -1 mangkok 250 cc

- **Frekuensi:** 3-4 kali makan utama, + 2 kali selingan
- **Variasi:** makanan bervariasi setiap hari.

Beraneka ragam memenuhi menu 4 bintang
(karbohidrat, protein, lemak, sayur/buah)

- ASI tetap diberikan

- ❖ Bisa ditambah sedikit gula, garam, atau madu
- ❖ Boleh diberikan bumbu aromatik
- ❖ Air putih minimal 8x

Makanan Keluarga 12-24 bulan



- Nasi
- Ikan fillet goreng
- Sayur sop (wortel + kentang)
- Sedikit garam

Snack Buah

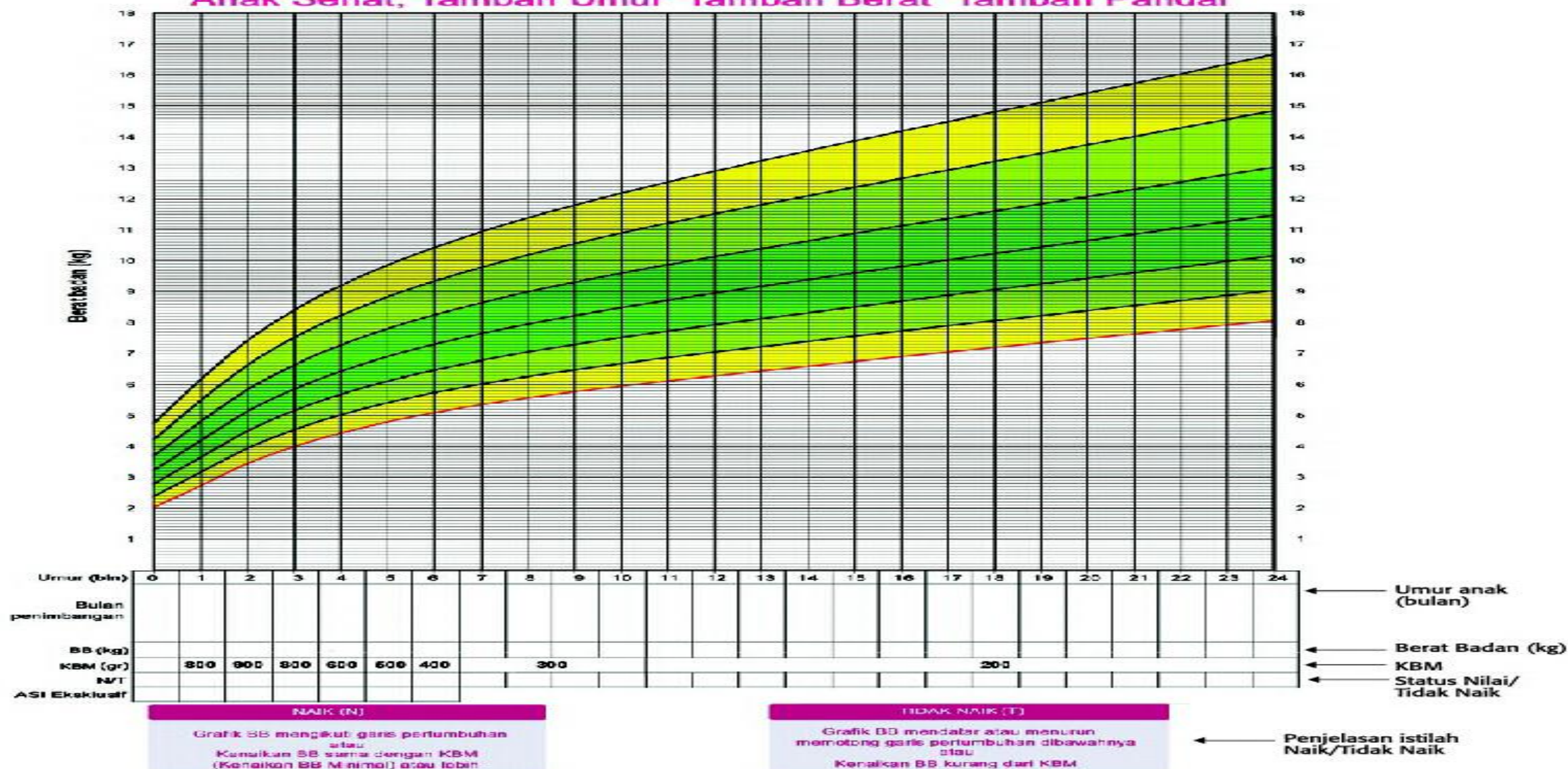


Apel
Pepaya
Pisang
Jeruk

Contoh menu 12-24 bulan : makanan keluarga

Waktu	Makanan
Pagi pukul 6	• Nasi • Tumis ati / ayam / daging • Tumis brokoli + bawang + minyak
Selingan pukul 9	• Buah pisang • Kue / roti
Siang pukul 12	• Nasi • Ikan goreng • Sayur sop (wortel + kentang)
Selingan pukul 15	• Bubur kacang hijau dengan santan • Buah pepaya
Malam pukul 18	• Nasi • Telur dadar • Perkedel tahu goreng • Sayur bening
Catatan	• Asi diberikan sesukanya ($\pm$500cc) • Minum air putih minimal 8x • Sudah bisa menggunakan sedikit gula dan garam

Timbanglah Anak Anda Setiap Bulan Anak Sehat, Tambah Umur Tambah Berat Tambah Pandai



Rujuk ke petugas kesehatan bila tidak naik 2 kali berturut - turut atau BGM

Teknik dan Strategi pemberian MPASI



SAAT PERTAMA KALI MAKAN

- lambat,
- berantakan
- mengalihkan perhatian
- Melepeh
- Memainkan makanan/diemut



Anak perlu
belajar cara
makan untuk
mencoba rasa
dan tekstur
makanan baru

Teknik pemberian MP-ASI



- Bantu anak makan, peka terhadap isyarat atau tanda yang diperlihatkan anak



- Berikan makanan dengan sabar, JANGAN DIPAKSA



- Bicara pada anak selama menyuapi dan kontak mata



- Sajikan dengan menarik

STRATEGI MAKAN YANG SEHAT UNTUK BAYI DAN BALITA

JANGAN MENYERAH UNTUK MEMPERKENALKAN JENIS MAKANAN BARU

Ibu bisa jadi harus menawarkan 10 hingga 15 kali jenis makanan baru sebelum anak mau memakannya. Berikan contoh untuk memakan jenis makanan baru terlebih dahulu. Anak belajar dengan memperhatikan dan mencontoh ibunya.

MATIKAN TV, COMPUTER, MAUPUN HANDPHONE SAAT JAM MAKAN BERLANGSUNG

TAWARKAN SELINGAN SEHAT DIANTARA WAKTU MAKAN JIKA ANAK TERLIHAT LAPAR

WAKTU MAKAN BUKANLAH HANYA TENTANG MAKANAN

Waktu makan adalah waktu untuk berkomunikasi dan mendukung perkembangan anak. Berinteraksilah karena hal ini dapat membangun hubungan keluarga yang kuat

BATASI PEMBERIAN JUS BUAH

Jus mengandung gula dalam jumlah cukup banyak. Dan konsumsi jus membuat anak kenyang sehingga tidak berselera saat jam makan tiba. Berikan buah potong sebagai pengganti jus.



BERIKAN 3 HINGGA 4 PILIHAN MAKANAN SEHAT UNTUK ANAK



JANGAN PAKSA ANAK UNTUK MAKAN

Hal ini sering mengakibatkan anak menolak untuk makan, dan susah menghabiskan makanan

Persyaratan pemberian MP-ASI

Bersih dan aman

- Tangan yang bersih
- Peralatan masak dan makan harus bersih
- Simpan air di tempat yang aman
- Tempat menyimpan makanan yang bersih dan aman

CATATAN PENTING

- Usahakan membuat MP-ASI sendiri
- Semua susu, BUKAN MP-ASI
- Jangan biasakan beli makanan jadi
- Jika bepergian siapkan MP-ASI
- Sebaiknya hindari bumbu seperti kecap, penyedap dan madu sampai dengan anak usia 1 tahun

RESEP MPASI



RESEP MPASI 6 BULAN BUBUR WORTEL

- ❖ Kupas dan cuci wortel sampai benar-benar bersih
- ❖ Potong wortel dengan ukuran kecil-kecil
- ❖ Kukus wortel yang sudah dipotong dengan menggunakan panci pengukus dengan air yang sudah mendidih. Kukus wortelnya sampai lunak, sekitar 15 sampai dengan 20 menit.

Cara lain

Merebus wortel pada air yang sudah mendidih

- ❖ Tiriskan wortel yang sudah lunak tersebut dan masukkan pada blender atau food processor, berikan sedikit air dan proses sampai benar-benar halus
- ❖ Bisa ditambahkan air dengan takaran yang dibutuhkan
- ❖ Dapat diberikan pada bayi saat masih hangat

Resep MPASI Puree pisang dan alpukat

Bahan-bahan:

- ❖ Satu buah pisang
- ❖ Setengah buah alpukat
- ❖ ASI atau susu formula secukupnya

Cara membuat:

- ❖ Cuci bersih pisang dan alpukat
- ❖ Kupas pisang dan alpukat
- ❖ Keruk bagian dalam alpukat, pastikan yang diambil hanya daging buahnya saja
- ❖ Blender masing-masing buah lalu aduk hingga tercampur rata



RESEP MPASI 9 BULAN BUBUR TIM ATI AYAM DAN WORTEL

Bahan

- ❖ 2 sdm beras
- ❖ 1/2 potong hati ayam
- ❖ 25 gr daging giling ayam
- ❖ 1/2 labu siam
- ❖ 3 buah baby carrots
- ❖ 1/2 daun bawang
- ❖ 1/2 siung bawang putih
- ❖ 300 ml kaldu ayam

Cara membuatnya:

Rendam beras selama empat jam, kemudian tumbuk tapi jangan sampai terlalu halus.

Kukus hati ayam dan daging giling ayam, lalu cincang.

Potong dadu kecil labu siam dan baby carrots.

Cincang halus bawang putih dan daun bawang, tumis.

Setelah harum, masukkan potongan labu siam, baby carrots, hati ayam, dan daging giling.

Masukkan beras, tuang kaldu ayam.

Masak hingga matang, sajikan ke si Kecil.



RESEP MAKARONI CARBONARA

Bahan-bahan:

- ❖ 3 sdm makaroni (sudah direbus)
- ❖ 1 sdm daging sapi cincang
- ❖ ½ sdm jamur tiram (cincang sampai halus)
- ❖ ½ sdm sawi
- ❖ 1 siung bawang putih yang dihancurkan
- ❖ 125 ml susu UHT
- ❖ 30 ml air matang
- ❖ 1 sdt tepung maizena
- ❖ Keju parut
- ❖ Margarin

Cara membuat:

- ❖ Tumis bawang putih memakai margarin sampai harum
- ❖ Masukkan daging sapi cincang, tumis sampai berubah warna
- ❖ Tuang susu UHT dan air matang, masak sampai mendidih
- ❖ Masukkan makaroni, aduk sebentar
- ❖ Tambahkan jamur dan sawi, aduk merata
- ❖ Masukkan larutan maizena dan parutan keju, aduk sampai mengental.

Sajikan selagi hangat



SIMPULAN

- ❑ Pemenuhan nutrisi sangat penting untuk tumbuh kembang anak
- ❑ Strategi pemberian makanan sangat penting dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi dan proses tumbuh kembang
- ❑ Komposisi nutrisi berbeda sesuai dengan usianya



Pesan kunci

- Anak kecil perlu belajar makan :
Bujuk dan beri bantuan dengan penuh kesabaran

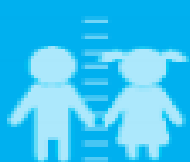
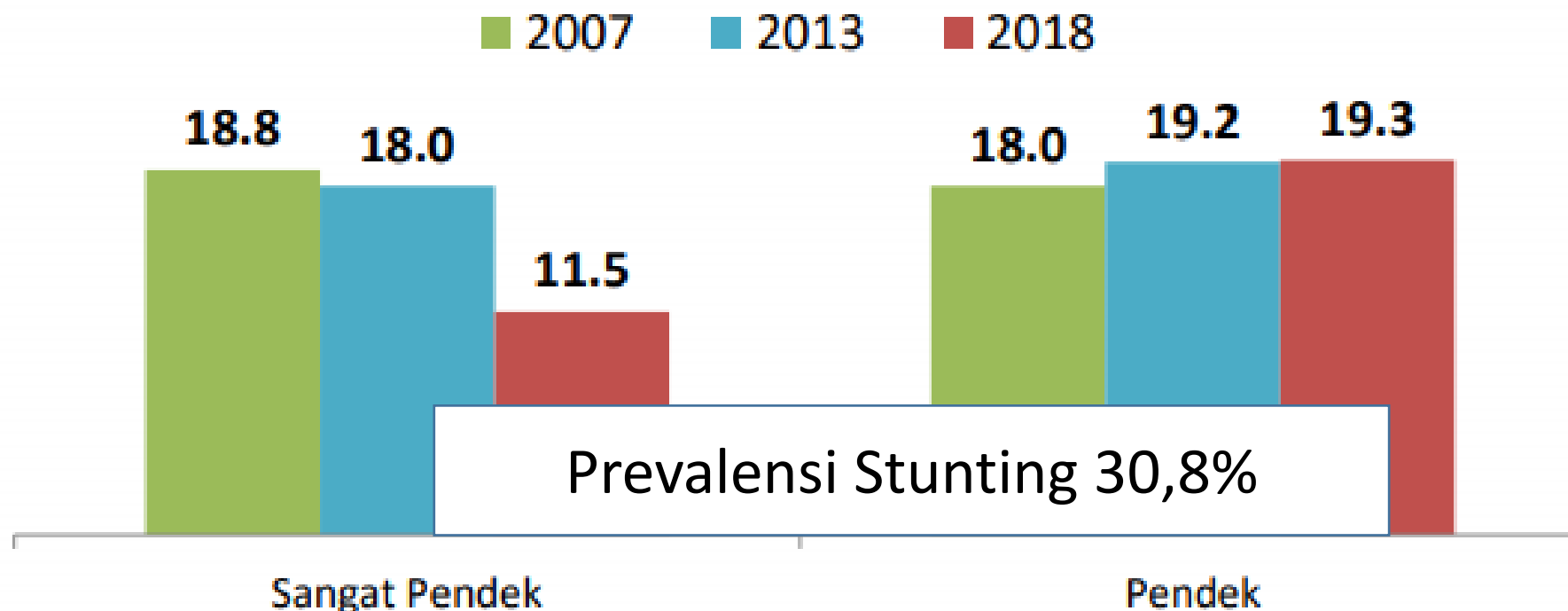


Thanks!

A hand-drawn illustration in black ink on a white background. It features a simple, smiling face with two dots for eyes and a curved line for a mouth. A hand with five fingers is drawn next to the face, pointing its index finger towards the word "Thanks!". The entire graphic is set against a light gray and white checkerboard background.



PROPORSI STATUS GIZI SANGAT PENDEK DAN PENDEK PADA BALITA, 2007-2018



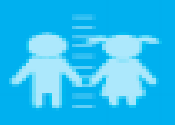
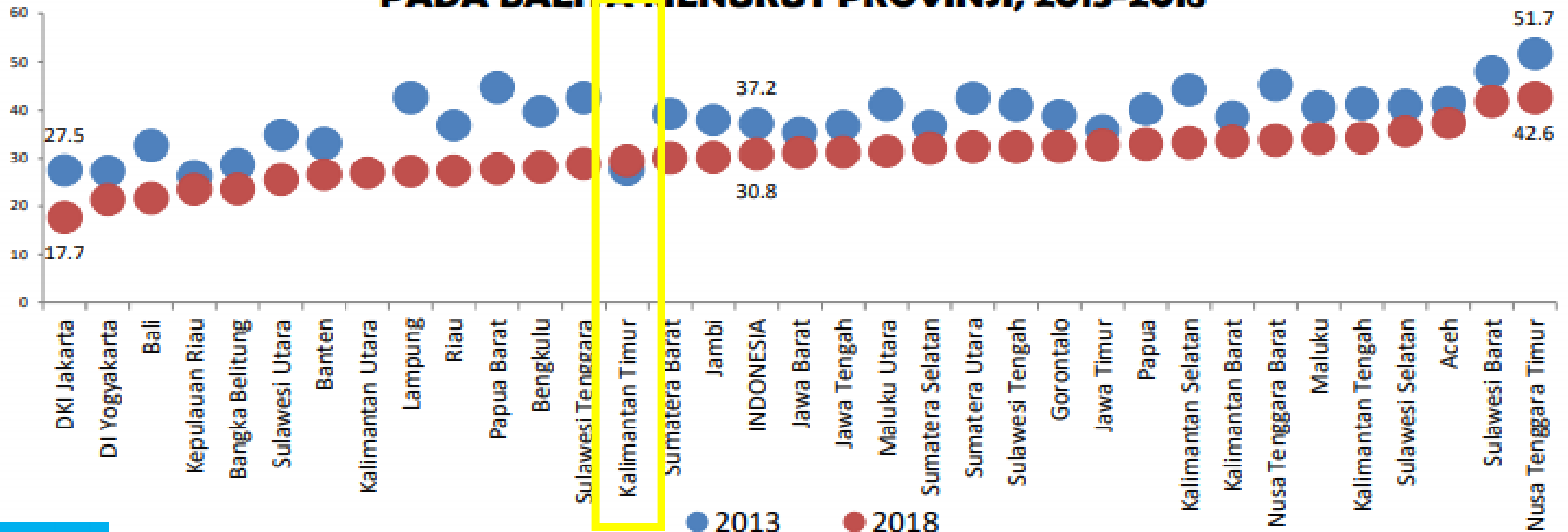
Indikator tinggi badan menurut umur
(TB/U):

•Sangat pendek : TB/U < -3SD

•Pendek : TB/U $\geq$ -3SD s/d < -2SD

**Masalah kesehatan dianggap berat
jika kejadian stunting 30-39% (WHO)**

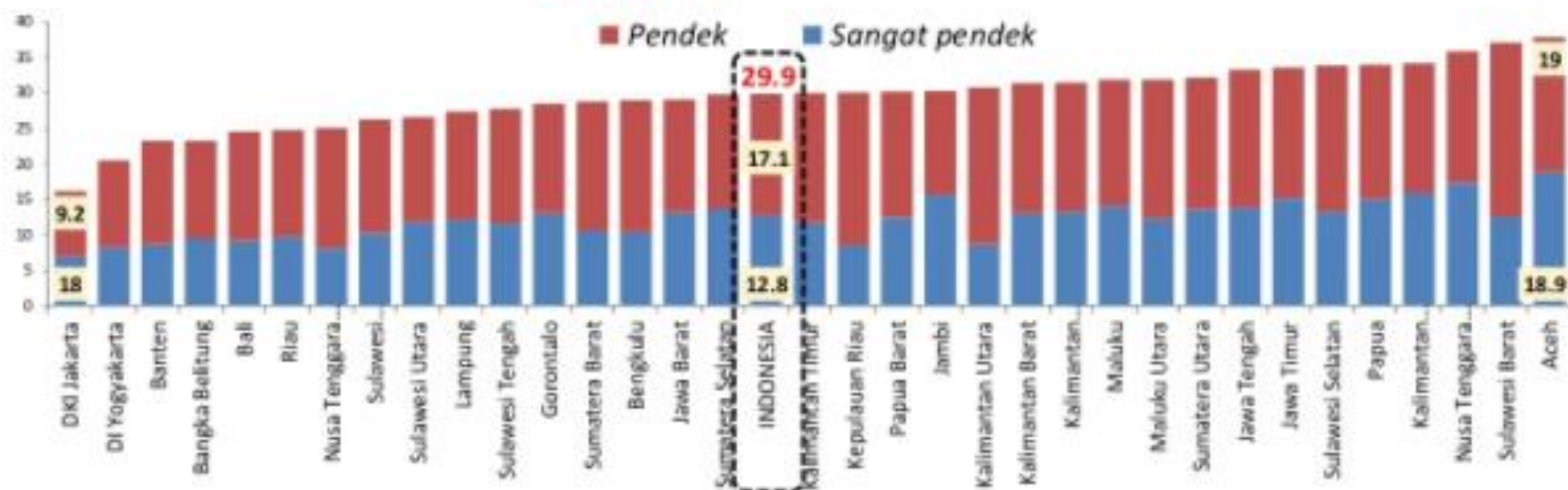
PROPORSI STATUS GIZI SANGAT PENDEK DAN PENDEK PADA BALITA MENURUT PROVINSI, 2013-2018



Indikator tinggi badan menurut umur (TB/U):

★ Sangat pendek : $TB/U < -3SD$ ★ Pendek: $TB/U \geq -3SD$ s/d $< -2SD$

PROPORSI STATUS GIZI SANGAT PENDEK DAN PENDEK **BADUTA** MENURUT PROVINSI, 2018



Balita gizi sangat pendek dan pendek

Riskesdas 2018
29,9% (baduta)

VS

Target RPJMN 2019
28% (baduta)

Kecukupan gizi MPASI

Mengandung Zat Gizi Yang Lengkap Dan Seimbang

Makronutrien
• Karbohidrat • Protein • Lemak

Mikronutrien
• Zat besi • Seng • Vitamin A

- MPASI diberikan secara bertahap yang memenuhi kebutuhan gizinya terutama, **energi, protein, zat besi, vitamin A** (WHO, UNICEF)
- ASI sudah tidak cukup lagi memenuhi kebutuhannya

Makanan untuk mengisi kekurangan energi

- Sumber Energi = makanan pokok

Mengandung karbohidrat:

- Nasi
- Tepung-tepungan
- Umbi-umbian: kentang, ubi, singkong
- Roti dan sereal
- Mie, makroni
- dll



Makanan sumber protein

