



**MP-ASI**

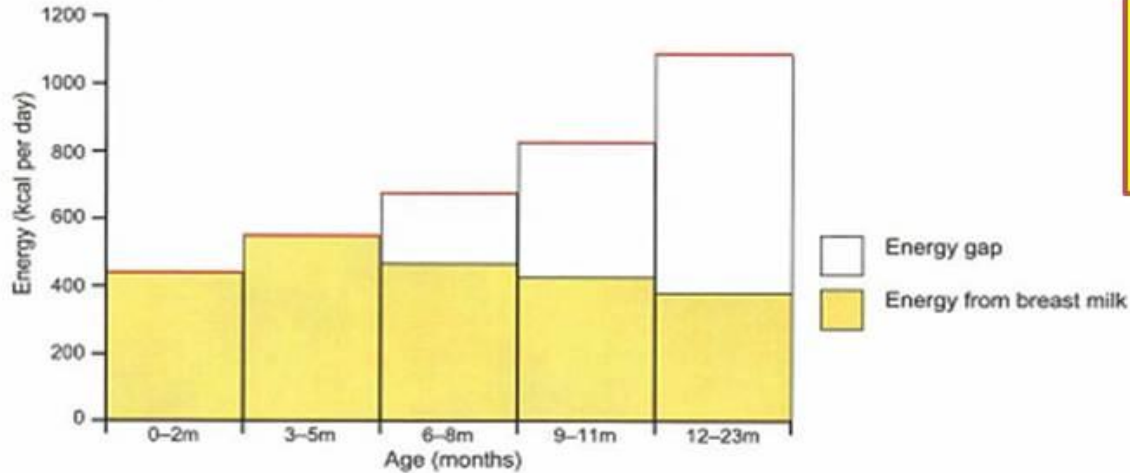
**Benar Awalnya, Lahap Makannya**

**Berdasarkan Pedoman WHO-UNICEF  
& Kemenkes RI**



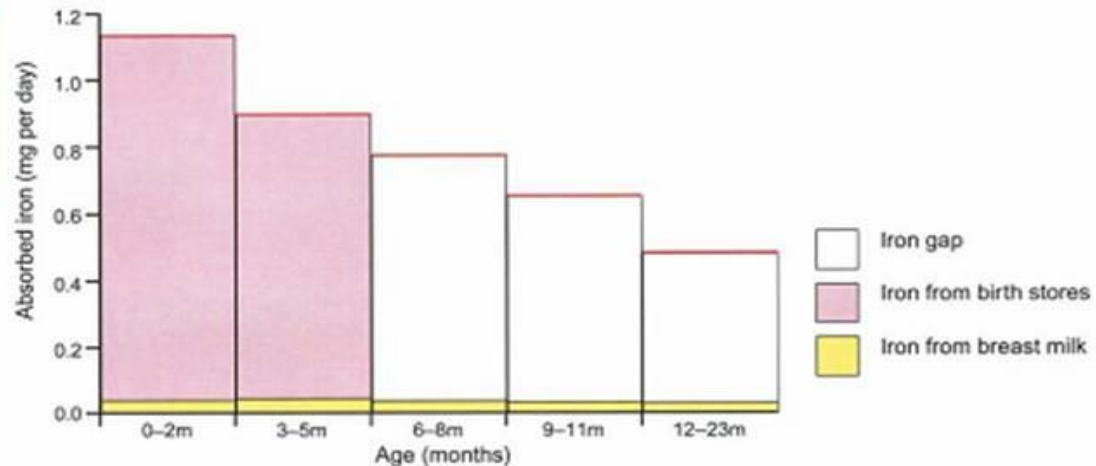
# Mengapa MP-ASI ??

Figure 1 Energy required (top line) and the amount from breast milk.



Defisit Energi

Figure 2 Absorbed iron needed (top line) and the amount from breast milk and body stores at birth.



Defisit Zat Besi



# Acuan MP-ASI standar WHO

Dalam pemberian MPASI menurut *MPASI WHO* ini mudah sekali, bayi boleh makan apa saja dari menu meja makan keluarga dan harus diperhatikan:

**A**: Age (Usia Bayi)  
**F**: Frequency (*frekuensi MPASI*),  
**A**: Amount (*jumlah takaran MPASI*),  
**T**: Thickness (*tekstur makanan MPASI*),  
**V**: Variety (*jenis*),  
**A**: Active/responsive feeding dan  
**H**: Higiene (Higienitas)

**A F A T V A H**



# Acuan MP-ASI WHO (2010)

Usia	Frekuensi	Jumlah Takaran	Tekstur	Variasi
6 bulan-6 bulan 2 minggu	ASI semau bayi 1-2 X	2-3 Sendok Makan.	Bubur Kental /Pure/ Saring	Menu Keluarga sesuai Pedoman Gizi Seimbang (PGS)
6 bulan 2 minggu-8 Bulan 29 Hari	ASI semau bayi Makan utama : 2-3 X Selingan : 1-2 X	½ Cangkir/ Mangkuk Ukuran 250 MI	Bubur Kental /Pure/ Saring	Menu Keluarga sesuai Pedoman Gizi Seimbang (PGS)
9 Bulan-11 Bulan 29 Hari	ASI semau bayi Makan utama : 3 X Selingan : 2 X	½- ¾ Cangkir/ Mangkuk Ukuran 250 MI	Bubur Lumat, Cincang Halus, Bertahap Cincang Kasar	Menu Keluarga sesuai Pedoman Gizi Seimbang (PGS)
≥ 12 Bulan	ASI semau bayi Makan utama : 3-4 X Selingan : 1-2 X	Satu Cangkir/ Mangkuk ukuran 250 MI	Sesuai Tekstur Keluarga. Makanan yang Bisa digenggam, dicincang jika perlu	Menu Keluarga sesuai Pedoman Gizi Seimbang (PGS)

# Pemberian Makan Aktif Responsif

- Bersabarlah dan dorong semangat positif Gembira saat bayi akan mulai makan, Kontak mata dan tersenyum
- Suapi anak perlahan, dengan sabar dan penuh humor. Namun beri kesempatan anak juga menyendok sendiri atau Berikan makanan yang dapat digenggam seukuran jari sehingga anak akan ikut makan sendiri
- Tunggu jika anak berhenti makan dan tawari lagi beberapa saat kemudian
- Hindari gangguan atau pengalih perhatian agar anak tetap tertarik pada makanannya, pangku ia jika ia merasa lebih nyaman
- Temani anak saat makan dan beri perhatian penuh
- Tawarkan Makanan baru, di coba berkali-kali dikesempatan berikutnya. Anak-anak mungkin tidak suka (tidak menerima makanan baru pada awalnya)



# Higienitas MPASI

- Cuci tangan sebelum mengolah, menyiapkan dan memberikan/ menyuapi MPASI
- Cuci Bersih dengan air mengalir, bahan pangan sebelum diolah
- Hindari bahan makanan Beku
- Utamakan Bahan Pangan lokal yang mudah didapat
- Cuci bersih alat masak setelah selesai, termasuk pisau dan talenan.



## Pertimbangan Pemberian: Gula, Garam, Madu Pada MPASI

	Gula	Garam	Madu
Diberikan	Gula dapat menambah jumlah energi dan kalori dalam menu makanan.	Yodium dalam garam merupakan sumber yodium yang mudah didapat dan murah	Madu diketahui bergizi dan baik untuk kesehatan. Sebaiknya dimasak dalam makanan untuk mematikan bakteri
Tidak diberikan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gula <b>menyebabkan rasa haus</b>. Rasa haus yang berlebihan dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan kerusakan jaringan.</li> <li>- umumnya berbagai bahan makanan sudah mengandung gula alami misalnya gula pati pada karbohidrat dan fruktosa pada buah. Menambahkan gula pada makanan anak dapat menyebabkan anak <b>kelebihan gula</b> → lebih mudah rewel, beresiko diabetes, obesitas dan karies gigi.</li> <li>- Merusak selera makan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kebutuhan yodium adalah mikornutrien (natrium) sangat sedikit. Garam yang berlebihan diketahui dapat <b>meningkatkan tekanan darah dan memperberat kerja ginjal</b>.</li> <li>- Mengganggu pengecapan lidah</li> </ul>	Madu dapat mengandung bakteri <b><i>Clostridium Botulinum</i></b> yang dapat mengganggu fungsi saraf dan menyebabkan kematian pada bayi. Tidak dianjurkan untuk bayi kurang dari 1 tahun