

Bab 1 .Pengenalan MP-ASI

Apa sih MPASI itu? MPASI adalah singkatan dari Makanan Pendamping ASI. Pendamping ASI, jadi ASI tetap diberikan kepada bayi ya...

Hal pertama yang harus kita ingat adalah usia bayi, tepat di usia bayi yang 6 bulan, tepat saat itulah ibu mulai memberikan bayi makanan. Ingat, satu jenis makanan saja, misalnya Ibu ingin memberikan bubur beras putih, cukup dengan satu jenis makanan saja yaitu bubur beras putih dan penyajiannya dengan menyiram sedikit ASI di bubur yang telah matang dan siap disajikan.

Mulailah memberi makan bayi dengan perlahan, tidak tergesa-gesa dan tidak memaksa. Sebelum mulai makan, usahakanlah agar suasana bayi sedang tenang dan tidak kenyang. Hal ini diciptakan agar bayi merasa menikmati makanannya karena makan adalah hal penting bagi setiap manusia. Makan untuk hidup, jadi hal ini perlu dinikmati dan berkaitan dengan

fungsi tubuh lainnya. Kalau tubuh sehat pasti pikiran pun akan ikut sehat.

Semua bermula dari makanan, banyak sekali penyakit yang disebabkan oleh pola makan yang tidak baik. Sementara bila sejak dini kita telah mengetahui bagaimana cara makan yang baik, sebisa mungkin kita akan dapat terhindar dari berbagai penyakit.

MpASI seperti apa sih yang baik untuk diterapkan? Tentu saja MpASI yang rumahan dimana semua bahan yang digunakan berasal dari bahan alami dan sehat. Indonesia kaya sekali akan banyak ragam sayur dan buah dan juga protein, lemak dapat dengan mudah sekali kita dapatkan di pasar ataupun di tukang sayur.

Nutrisi apa saja sih yang harus diberikan kepada bayi untuk MPASI? Kalau bicara mengenai nutrisi tentunya kita akan berpedoman pada panduan gizi.

Dahulu kita menggunakan pedoman gizi ' 4 sehat 5 sempurna' sementara saat ini pedoman itu tidak dapat dipakai lagi, anjuran WHO saat ini adalah dengan menggunakan

panduan umum gizi seimbang yaitu dengan menggunakan piramida makanan.

Apa sih piramida makanan itu ?

Menu makanan bayi sebaiknya dibuat berdasarkan piramida makanan bayi. Piramida makanan bayi berbentuk segitiga yang menggambarkan konsep makanan sehat dengan gizi seimbang. Seperti bentuk piramida, di bagian paling bawah merupakan porsi terbesar yang bisa dimakan bayi. Sedangkan bagian atas adalah makanan yang dibutuhkan bayi namun dalam porsi sedikit saja. Dengan menyusun menu makanan bayi sesuai piramida maka nutrisi untuk bayi dapat dengan mudah terpenuhi.

Di bagian paling bawah piramida makanan bayi adalah kelompok beras dan gandum. Dalam hal ini, orangtua bisa memberikan bubur nasi, sereal yang dimasak maupun roti. Supaya anak tidak bosan dengan makanan yang mengandung karbohidrat ini maka variasikan jenis makanan. Bisa juga dibuat pasta, beras merah, mie

ataupun havermut. Orangtua perlu meningkatkan tekstur makanan kelompok gandum ini secara bertahap.

Di atas kelompok gandum terdapat kelompok nabati atau sayuran. Sayuran terbukti kaya nutrisi untuk bayi, pilihlah sayur yang berwarna hijau gelap. Sayuran seperti brokoli, bayam, wortel sangat baik untuk bayi. Sayuran biasanya diolah dengan dikukus dan dipotong kecil-kecil.

Piramida makanan bayi yang ketiga adalah jenis buah. Buah kaya akan vitamin dan mineral yang sangat berguna untuk memenuhi kebutuhan nutrisi untuk bayi. Buah pisang, apel, pir, tomat sangat baik untuk bayi.

Dalam menyajikan buah sebaiknya satu macam dulu. Buah dalam bentuk jus bisa diberikan kepada bayi tapi tetap lebih bagus potongan buah segar. Hindari buah kering atau buah yang ada dalam kaleng karena biasanya mengandung bahan pengawet.

Berikutnya adalah kelompok susu. Susu sapi segar atau susu bubuk full cream sebaiknya diberikan setelah anak berusia 1 tahun ke atas. Kelompok susu lainnya adalah keju dan yoghurt yang bisa diberikan pada bayi mulai usia 9 bulan.

Menu makanan bayi selanjutnya adalah jenis daging. Daging diperlukan oleh bayi karena mengandung banyak protein. Untuk bayi berikan daging yang dipotong kecil dan teksturnya empuk. Daging itu bisa daging sapi, ayam atau kelompok unggas dan ikan. Sebaiknya hindari pemberian daging yang dimasak dengan santan.

Piramida makanan bayi paling atas adalah jenis lemak, minyak dan gula. Bayi memang membutuhkan jenis makanan ini namun dalam porsi yang sedikit. Kelebihan lemak, minyak dan gula bisa menghambat pertumbuhan bayi dan bahkan menyebabkan obesitas. Sebaiknya bayi diberikan lemak tak jenuh karena lebih