

Prinsip Pemberian MP-ASI

- ✓ Tepat waktu**
MP-ASI diberikan pada usia 6 bulan
- ✓ Aman**
Disimpan dan disiapkan dengan cara yang higienis
- ✓ Adekuat**
Mempertimbangkan usia, jumlah, frekuensi, tekstur dan variasi makan
- ✓ Diberikan dengan cara yang benar**
Jadwal, lingkungan kondusif, porsi kecil, stimulasi makan sendiri

Tekstur MP-ASI berdasarkan usia

- 6-8 bulan**
makanan dibuat dengan disaring, tekstur lumat dan kental
- 9-11 bulan**
bahan sama dengan orang dewasa, testur dicingang, dan dipotong kecil
- 12-23 bulan**
bahan sama dengan orang dewasa, tekstur makanan yang di iris-iris

RSU SEBENING KASIH
Melayani dengan Sepenuh Hati



Cegah Stunting

MP-ASI Kaya Protein Hewani

Tabel Pemberian Makanan pada Bayi dan Anak

Usia Bayi	Tekstur	Frekuensi	Jumlah Tiap Kali Makan
6-8 bulan	Mulai dengan bubur kental, makanan lunak	2-3 kali/hari menu utama, 1-2kali/hari selingan	Mulai dengan 2-3 sdm tiap kali makan tingkatkan bertahap hingga 1/2 magkok (125 ml)
9-11 bulan	Makanan yang dicingang halus dan makanan yang dapat dipegang bayi	3-4 kali/hari menu utama, 1-2kali/hari selingan	1/2-3/4 mangkok ukuran 250 ml
12-23 bulan	makanan keluarga	3-4 kali/hari menu utama, 1-2kali/hari selingan	3/4 -1 mangkok ukuran 250 ml

Contoh MP-ASI untuk Bayi 6-8 Bulan

11
Bubur Singkong Isi Ikan dan Ayam dengan Saus Jeruk

12
Bubur Soto Ayam Santan

13
Bubur Sup Telur Daging Kacang Merah

14
Bubur Kanji Rumbi Ayam dan Udag

15
Puding Kentang Ayam dan Telur

Contoh MP-ASI untuk Bayi 9-11 Bulan

19
Nasi Tim Ikan Tuna Telur Puyuh

20
Nasi Tim Ayam Lele Cincang

21
Mie Kukus Telur Puyuh

22
Nasi Tim Ikan Telur Sayuran

23
Tim Bubur Manado Daging dan Udag

Contoh MP-ASI untuk Bayi 12 - 23 Bulan

27
Nasi Sup Telur Puyuh Bola Tahu Ayam

28
Nasi Soto Ayam Kuah Kuning

29
Sup Telur Puyuh Ikan Air Tawar Labu Kuning

30
Nasi Ikan Kuah Kuning

31
Nugget Tempe Ayam Sayuran

APA ITU STUNTING?

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat dari kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya.

Ciri-Ciri Stunting

1 Pertumbuhan melambat



2 Pertumbuhan gigi terhambat



3 Berat badan balita tidak naik, bahkan cenderung mengalami penurunan



4 Anak mudah terserang berbagai penyakit infeksi



5 Performa buruk pada kemampuan fokus dan memori belajarnya



Dampak Stunting

Dampak jangka pendek

Stunting menghambat tumbuh kembang anak, mengganggu pertumbuhan otak, kognitif dan motorik, metabolisme, serta ukuran fisik tubuh anak tidak berkembang optimal sesuai umur.

Dampak jangka panjang

Stunting bisa menurunkan kapasitas intelektual anak, konsentrasi belajar, dan imunitas tubuh serta meningkatkan risiko penyakit degeneratif di masa dewasa.

PENYEBAB STUNTING

- ✓ Faktor gizi buruk yang dialami oleh ibu hamil maupun anak balita
- ✓ Kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi
- ✓ Terbatasnya akses layanan kesehatan
- ✓ Kurangnya akses makanan bergizi
- ✓ Kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi

IGD 24 Jam
0852-1968-3631

Hubungi Kami

- Jl. Raya Tayu - Pati Km.3 No.99A, Pakis, Tayu, Pati, Jawa Tengah 59155
- (0295) 4150645 / 0822-2665-6907
- www.rsusebeningkasih.com
- [rsusebeningkasih](#)
- RSU Sebening Kasih

APA ITU MP-ASI ?



MP-ASI adalah makanan pendamping ASI untuk memenuhi kebutuhan gizi anak. Protein hewani mengandung **zat gizi lengkap seperti asam amino, mineral, dan vitamin** yang penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak

Cegah Stunting dengan ABCDE



- Aktif minum Tablet Tambah Darah (TTD)
- Konsumsi TTD bagi remaja putri 1 tablet seminggu sekali.
 - Konsumsi TTD bagi ibu hamil 1 tablet setiap hari (minimal 90 tablet selama kehamilan)



- Bumil teratur periksa kehamilan minimal 6 kali
- 2 kali pemeriksaan di trimester 1
 - 1 kali pemeriksaan di trimester 2
 - 3 kali pemeriksaan di trimester 3



- Cukupi konsumsi protein hewani



- Datang ke Posyandu setiap bulan



- Eksklusif ASI selama 6 bulan

