PRINSIP PEMBERIAN MPASI

- Meningkatkan asupan makanan tinggi energi.
- Meningkatkan asupan makanan tinggi protein (daging, ayam, ikan,telur, ati , susu).
- Meningkatkan asupan makanan tinggi zinc (daging, alpukat, telur,keju, kacang-kacangan).
- Meningkatkan asupan makanan tinggi Kalsium (susu, keju, ikan).
- Meningkatkan asupan makanan tinggi vitamin D (udang, daging,susu, telur).
- Meningkatkan imunitas dengan cara meningkatkan asupan makanan tinggi zat besi (hati, daging, ikan, sayur hijau) dan vitamin A (hati,kuning telur, ubi merah, wortel).





CONTOH MENU MPASI 6-8 BULAN

- Beras putih 10 gr
- Telur ayam 30 gr
- Tempe kedele 10 gr
- Wortel 10 gr
- Santan 30 gr

- Memasak beras , tambahkan santan dan bumbu yang telah di tumis dengan sedikit minyak (bawang merah, daun salam)
- Setelah nasi masak , masukan telur yang telah di kocok lepas, tempe dan wortel yang telah dicincang .
- Aduk-aduk sampai mendapatkan konsistensi bubur kental.
- Sajikan

- Nasi putih 30gr
- Dadar telur 35gr
- Sayur kare wortel tempe 20 gr

- Nasi, telur dadar , tempe dan wortel (dari sayur kare) dilumatkan kemudian disaring.
- Ditambahkan kuah sayur (santan) sampai mendapatkan konsistensi bubur kental. Kemudian sajikan.

CONTOH MENU MPASI 9-11 BULAN

- Nasi putih 45 gr
- Ikan kembung bumbu kuning 30 gr
- Tumis buncis 25 gr
- Beras putih 15 gr
- Ikan kembung 30 gr
- Minyak 10 gr
- Wortel 15 gr
- Tempe 10 gr

- Nasi,ikan kembung bumbu kuning dan tumis buncis dicincang
- Sajikan dengan kuah sayur (santan)

- Memasak beras, tambahkan bumbu yg telah ditumis (bawang merah, daun salam,kunyit) dengan minyak.
- Setelah nasi masak, masukkan ikan kembung dan buncis yang telah di cincang
- Aduk-aduk sampai mendapatkan konsistensi bubur kasar / cincang.
- Sajikan

Rumah Sakit Jiwa
Manah Shanti Mahottama

STUNTING & WASTING

01.07/PKRS/2026



STUNTING, WASTING & MPASI

Stunting merupakan kondisi gagal pertumbuhan pada anak (pertumbuhan tubuh dan otak) akibat kekurangan gizi dalam waktu yang lama (kemenkes). Wasting adalah kondisi ketika berat badan anak menurun , sangat kurang atau berada dibawah rentang normal .

APA SAJA TANDA & GEJALANYA?

1. Anak berbadan lebih pendek untuk anak seusianya dengan jenis kelamin yang sama.
2. Anak tampak muda atau lebih kecil untuk usianya.
3. Berat badan tidak naik cenderung menurun.

BAGAIMANA CARA MENCEGAHNYA?

- Penuhi kebutuhan gizi selama kehamilan.
- Beri ASI eksklusif hingga sikecil berusia 6 bulan.
- Pastikangizi si kecilbulan keatas terpenuhi dengan MP-ASI.
- Pantau buku KIA

Pemberian MPASI pada bayi menurut WHO yaitu:

Tepat waktu (usia 6 bulan).

Adekuat (mencukupi kebutuhannutrisi baik mikro dan makro bayi).

Aman (disimpan, disiapkan dan diberikan secara higienis serta tidak mengandung bahan berbahaya).

Diberikan dengan cara yang benar (tekstur makanan sesuai usia, diberikan dengan metode responsive feeding bayi).



BAGIMANA PEMBERIAN MPASI PADA ANAK?

Anak usia 6-8 bulan

Diberikan MPASI pertama dimulai 2-3 sendok makan ditingkatkan jumlahnya sampai 125 ml (1/2gelas) dalam 1 porsi makan dengan tekstur yang halus.

Anak usia 9-11 bulan

Diberikan MPASI 125 ml dalam 1 porsi makan selama 3x makan perhari dengan tekstur yang lebih kasar.

Anak usia > 1 Tahun

Makanan yang makan oleh keluarga.

FEEDING RULES

FEEDING RULES
Anak usia 6-8 Bulan

PUKUL	MENU
06.00	Bubur Tim , Telur
08.00	Susu PKMK
10.00	Susu PKMK
12.00	Bubur Tim , Daging
14.00	Susu PKMK
16.00	Susu PKMK
18.00	Bubur Tim , Ati
20.00	Susu PKMK

FEEDING RULES
Anak usia > 2 Tahun

PUKUL	MENU
06.00	Nasi, Telur
08.00	Susu PKMK
10.00	Susu PKMK
12.00	Nasi, Daging
14.00	Susu PKMK
16.00	Susu PKMK
18.00	Nasi , Ikan
20.00	Susu PKMK