

RESEP MPASI

by Anita Rahmiwati

Submission date: 02-Mar-2023 10:01AM (UTC+0700)

Submission ID: 2026676172

File name: BUKU_RESEP_TURNITIN.pdf (54.21M)

Word count: 3606

Character count: 19300



RESEP MPASI DARI SAYUR & TOGA

Mudah, Murah, dan Bergizi



Dr. Anita Rahmiwati, S.P., M.Si.,AIFO

Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz., M.PH.,AIFO

Sari Bema Ramdika, S. Gz., M. Gz

Yuliarti, S.KM.,M.Gizi

Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid

Fatria Harwanto, S.Kep., M.Kes

PENULIS

Dr. Anita Rahmiwati, S.P., M.Si.,AIFO
Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz., M.PH.,AIFO
Sari Bema Ramdika, S. Gz., M. Gz
Yuliarti, S.KM.,M.Gizi
Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid
Fatria Harwanto, S.Kep., M.Kes

Dr. Misnaniarti, SKM.,M.KM
Indah Purnama Sari, S.KM.,M.KM
Indah Yuliana., S.Gz.,M.Si
Siti Rachmi Indah sari
Binsar Butar Butar
Maharani
Ahmad Adi Suhendra
Rully Mufarika

EDITOR

Karin Zikra Nisya, S.Gz

DESAIN GRAFIS

Karin Zikra Nisya, S.Gz

FOTOGRAFER

Nanda Irwantika
Ridzki Mulya Fajra
Maretha Elsa Widiana
Msy Aisyah Sofiani
Fadhilah Nur Arafah

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----------|
| Kata Pengantar..... | i |
| MPASI..... | 1 |
| Pengertian..... | 2 |
| Pentingnya pemberian MPASI..... | 2 |
| Ciri-ciri bayi siap menerima MPASI..... | 3 |
| Sosio Budaya dalam Pemberian MPASI yang Kurang Tepat..... | 3 |
| Jenis dan Bentuk MPASI..... | 4 |
| Pola pemberian ASI dan MPASI..... | 6 |
| Frekuensi dan Jumlah MPASI..... | 7 |
| Hal yang perlu diperhatikan dalam pemberian MPASI..... | 8 |
| Dampak pemberian MPASI dini atau terlambat..... | 9 |
| Cara Pemberian MPASI..... | 10 |
| Pemberian MPASI menurut WHO..... | 11 |
| Resep MPASI 6-8 Bulan..... | 13 |
| Bubur Ayam Tempe Bayam Brazil..... | 14 |
| Bubur Sup Ikan Gabus Bayam Brazil..... | 16 |
| Bubur Hati Ayam Sawi Hijau..... | 18 |
| Bubur Daun Kelor Tempe Telur Puyuh..... | 20 |
| Bubur Ayam Tempe Labu Kuning..... | 22 |
| Bubur Nasi Udang Kelor..... | 24 |
| Bubur Beras Merah Ikan Lele dan Pokcoy..... | 26 |
| Cemilan : Tempe Kukus Santan..... | 28 |
| Bubur Hati Ayam Stevia..... | 30 |
| Resep MPASI 9-11 Bulan..... | 32 |
| Steak Tempe..... | 33 |
| Nasi Tim Ayam Tempe Jamur..... | 35 |
| Bola-Bola Tempe Daun Jeruk..... | 37 |
| Soto Daging..... | 39 |
| Finger Food Sayuran dengan Saus Yoghurt Daun Mint..... | 41 |

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----------|
| Makaroni Saus Sawi Karbonara..... | 43 |
| Nasi Tim Ikan Patin..... | 45 |
| Bubur Jagung..... | 47 |
| Bubur Tim Biru Bunga Telang..... | 49 |
| Resep MPASI 1 Tahun Keatas | 51 |
| Sop Ayam Kelor Daun Salam..... | 52 |
| Nasi Ayam Goreng Lengkuas..... | 54 |
| Nasi Goreng Udang Wortel Sawi..... | 56 |
| Cemilan : Stik Tempe Daun Kacai..... | 58 |
| Nugget Tempe..... | 60 |
| Cake Daun Kelor..... | 62 |
| Puding Kelor..... | 64 |
| Cookies Tempe..... | 66 |
| Nasi Sup Ayam Stevia..... | 68 |
| Bola-Bola Ikan Tahu Biru Bunga Telang..... | 70 |
| Cookies Kelor..... | 72 |
| Ukuran Rumah Tangga..... | 74 |
| Kelompok Pokok sebagai Sumber Karbohidrat..... | 75 |
| Kelompok Lauk Pauk sebagai Sumber Protein Nabati..... | 77 |
| Kelompok Lauk Pauk Sumber Protein Hewani..... | 78 |
| Kelompok Pangan Sayuran..... | 84 |
| Kelompok Buah-Buahan..... | 85 |
| Daftar Pustaka | |
| Tentang Penulis | |

PENGANTAR PENULIS



MPASI atau Makanan Pendamping Air Susu Ibu merupakan makanan yang mengandung zat gizi untuk diberikan kepada bayi atau anak usia 6-24 bulan untuk memenuhi kebutuhan gizi selain dari ASI, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa fase kritis dalam pemenuhan zat gizi pada bayi terjadi saat peralihan dari ASI menjadi MPASI, maka untuk itu diperlukan pengetahuan mengenai praktik pemberian

nutrisi MPASI yang tepat. Pemberian MPASI mesti mencukupi untuk bayi dalam memenuhi kebutuhan nutrisinya dengan tetap memperhatikan keberlangsungan pemberian ASI-nya.

Buku "Resep MPASI dari Sayur dan Toga Mudah, Murah dan Bergizi" dipersembahkan sebagai pengetahuan untuk mempersiapkan makanan bayi dengan mempertimbangkan aspek kemudahan mendapatkan bahan-bahannya terutama dari bahan sayuran dan toga yang secara umum biasanya bisa ditanam di pekarangan rumah. Menu harian bayi selalu disiapkan setiap hari sehingga sangat penting mempertimbangkan adanya kepraktisan dan kemudahan dalam pengolahannya dan memanfaatkan pekarangan sebagai sumber pangan bagi pemenuhan MPASI.

Resep MPASI dalam buku ini dapat dijadikan acuan mempersiapkan porsi bahan makanan bayi dengan mempertimbangkan pemenuhan kalori dan memenuhi kebutuhan zat gizi baik makro maupun mikro. Resep MPASI ini menjadi semacam menu harian yang bersifat praktis dengan jumlah waktu makan sesuai usia bayi dengan memperhatikan nutrisi dan preferensi terhadap bahan makanan yang bersumber dari bahan sayuran dan toga yang ada pekarangan rumah.

Semoga buku ini bermanfaat dan dapat membantu para orangtua, pengasuh anak sekaligus dapat digunakan para mahasiswa gizi dan para peneliti akan pentingnya panduan resep MPASI yang mudah didapatkan berasal dari bahan sayuran dan toga di sekitar pekarangan rumah.

Penulis,

KATA PENGANTAR

**DEKAN FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT (FKM) UNIVERSITAS
SRIWIJAYA**



Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala karuniaNya sehingga buku "Resep MPASI dari Sayur dan Toga Mudah, Murah dan Bergizi" ini dapat diselesaikan dengan baik dan semoga dapat memberikan pencerahan dalam literasi kesehatan bagi masyarakat. Tentunya buku ini akan menjadi karya yang bermanfaat dalam menyebarkan informasi kepada masyarakat mengenai pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) yang benar sebagai salah satu

usaha pemberian nutrisi yang optimal kepada anak. Para orangtua dan pengasuh bayi sangat penting mendapatkan edukasi yang tepat mengenai praktik pemberian nutrisi optimal sebab beberapa penelitian menunjukkan bahwa fase kritis terjadinya malnutrisi adalah saat peralihan dari ASI menjadi MPASI. Atas nama Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) Universitas Sriwijaya, saya mengucapkan terimakasih kepada penulis buku ini, yang telah memberikan sumbangsih ilmu dan pemikiran yang tentunya bermanfaat bagi civitas di lingkup Fakultas Kesehatan Masyarakat, maupun bermanfaat bagi masyarakat luas. Semoga dari buku ini dapat memberikan informasi sekaligus inspirasi dalam menentukan pilihan MPASI terbaik, yang dapat dibuat sendiri untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi dan anak, baik dari zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak dan protein, maupun zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Saya berharap buku ini dapat dijadikan referensi para dosen dan mahasiswa serta masyarakat luas untuk menentukan menu MPASI rumahan dengan bahan-bahan yang tersedia secara lokal dan harga yang terjangkau. Menu MPASI dalam buku ini dapat dijadikan contoh dalam mengatur seberapa banyak porsi bahan makanan terutama dari bahan sayur dan toga yang perlu diberikan kepada bayi dan anak sesuai usianya. Semoga buku ini berperan sebagai alat pengabdian untuk membantu semua pihak agar lebih percaya diri dalam menyiapkan dan memberikan MPASI terbaik.

Palembang, November 2022
Dekan FKM UNSRI,

Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M

KATA PENGANTAR

**Area Manager Comm, Rel & CSR PT Kilang Pertamina International
Refinery Unit III Plaju**



Puji syukur kami ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Mahakuasa, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga buku "Resep MPASI dari Sayur dan Toga Mudah, Murah dan Bergizi" ini dapat disusun dengan baik. PT Kilang Pertamina Internasional (KPI) Refinery Unit III Plaju, melalui Pogram Tanggung Jawab Sosial dan Lingkungan (TJSL) akan berupaya terus meningkatkan kepedulian

dalam menjaga dan berpartisipasi membentuk tatanan sosial dan lingkungan yang lebih sehat, terutama kepada masyarakat dan lingkungan di sekitar wilayah operasi. Salah satu cara yang kami upayakan adalah dengan meningkatkan kapasitas literasi masyarakat melalui penyusunan buku yang bermanfaat bagi kehidupan masyarakat luas. Penulisan buku ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang resep pemberian makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) yang lebih mudah dan praktis terutama yang berbahan dari sayur dan toga di pekarangan rumah. Buku ini akan memandu masyarakat untuk selalu melihat informasi kandungan per porsi agar dapat memperkirakan kecukupan makanan tersebut untuk memenuhi kebutuhan bayi, sekaligus juga dapat memodifikasi menu MPASI menggunakan bahan makanan sejenis yang tersedia disekitar lingkungan masyarakat.

Kami juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah berpartisipasi, semoga karya ini dapat bermanfaat bagi masyarakat.

Palembang, November 2022

Area Manager Communication Relation & CSR
PT KPI RU III Plaju,

Siti Rachmie Indahsari

KATA PENGANTAR

Manager HSSE PT Kilang Pertamina International RU III Plaju



Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas begitu banyak nikmat yang diberikan sehingga penulisan buku yang berjudul "Resep MPASI dari Sayur dan Toga Mudah, Murah dan Bergizi" dapat diselesaikan dengan baik dan dengan harapan dapat memberikan manfaat yang besar bagi semua pihak terutama kelompok masyarakat yang membutuhkan informasi dan pengetahuan seputar pemberian makanan pendamping aie

susu ibu (MPASI). PT Kilang Pertamina Internasional (KPI) Refinery Unit III Plaju akan terus berupayaberkontribusi bagi terbentuknya generasi yang sehat serta terus peduli tumbuhnya suasana lingkungan yang sehat sebagai kekuatan sumberdaya manusia yang handal dengan berbagai inovasi dan program yang bermanfaat bagi masyarakat sekitar. Salah satu langkah nyata melalui penerbitan buku ini, yang menggambarkan tentang berbagai inovasi pemberian resep makanan yang mudah dan praktis untuk kebutuhan MPASI yang berasal dari bahan sayur dan toga di pekarangan rumah. Pemanfaatan pekarangan rumah secara optimal merupakan bentuk pemberdayaan masyarakat dan penataan lingkungan yang sehat di sekitar rumah merupakan inovasi penting pengelolaan sumberdaya yang dimiliki oleh semua golongan masyarakat. Pemanfaatan pekarangan rumah secara optimal merupakan bentuk pemberdayaan masyarakat dan penataan lingkungan yang sehat di sekitar rumah merupakan inovasi penting pengelolaan sumberdaya yang dimiliki oleh semua golongan masyarakat. Semoga buku ini memberikan banyak inspirasi dan pengetahuan bagi masyarakat akan pentingnya penyiapan bahan pangan dari sayuran dan toga untuk keperluan resep MPASI yang memenuhi standar gizi dan Kesehatan masyarakat. Kami mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah banyak membantu dan berpartisipasi

Palembang, November 2022

Manager HSSE PT Kilang Pertamina
International RU III Plaju,

Binsar Butar Butar

APA YANG
PERLU
DIKETAHUI
TENTANG
MPASI?



APAKAH MP-ASI ITU?

MP-ASI itu merupakan sesuatu yang dimakan atau diminum oleh bayi maupun anak yang memiliki kandungan nutrisi saat bayi atau anak memasuki usia 6 bulan sampai 24 bulan untuk mencukupi kebutuhan gizi bayi atau anak selain ASI.

MP-ASI dapat berbentuk makanan padat ataupun cair, yang dapat diberikan dengan bertahap tergantung usia dan daya cerna bayi maupun anak.

KAPANKAH WAKTU YANG BAIK MEMBERIKAN MPASI PADA BAYI?

MP-ASI yang baik diberikan ketika bayi memasuki usia 6 bulan hingga berusia 24 bulan.

APAKAH MP-ASI WAJIB DIBERIKAN PADA BAYI ATAU ANAK?

Memasuki usia 6-12 bulan, ASI hanya dapat memenuhi kebutuhan gizi sekitar setengah dari kebutuhan yang harus diperoleh oleh bayi. Di usia 12-24 bulan ASI hanya dapat memenuhi sepertiga dari total kebutuhan gizi yang harus dipenuhi oleh bayi. Oleh karena itu MP-ASI wajib diberikan ketika bayi sudah memasuki usia 6 bulan.

BAGAIMANA MENGETAHUI APAKAH BAYI MENUNJUKKAN TANDA SUDAH SIAP UNTUK DIBERIKAN MP-ASI?

- Bayi mampu menegakkan kepala nya sendiri jika bayi dalam posisi duduk
- Bayi mulai meraih makanan dan mencoba untuk memakan makanan tersebut
- Bayi tidak memuntahkan makanannya apabila diberikan berupa makan lumat

SOSIO BUDAYA DALAM PEMBERIAN MP-ASI YANG KURANG TEPAT :

- Ketika bayi memasukkan tangan ke dalam mulut ibu mengira itu adalah tanda kalau bayi merasa lapar, dimana menurut teori perkembangan bayi hal ini bukan merupakan tanda lapar akan tetapi merupakan salah satu dari tahap perkembangan bayi
- Ibu atau pengasuh menganggap ASI ibu tidak cukup, sehingga ibu merasa perlu memberikan makanan padat, dimana menurut teori ASI diproduksi menyesuaikan dengan tahap perkembangan bayi, semakin sering ibu memberikan ASI pada bayi akan merangsang tubuh untuk memperbanyak produksi ASI

- Dalam praktek pemberian MP-ASI pada bayi atau anak, ibu banyak terpengaruh dari orang-orang di sekitar ibu atau pengasuh seperti nenek, tetangga, tenaga kesehatan ataupun dari pengaruh iklan produk makanan atau minuman bayi, makanya penting bagi ibu atau pengasuh mendapatkan informasi yang benar mengenai praktek pemberian MP-ASI yang tepat agar kecukupan gizi bayi dapat terpenuhi dengan optimal

SEPERTI APA MACAM DAN BENTUK DARI MP-ASI?

Macam MP-ASI :

- MP-ASI dapat di masak sendiri oleh ibu atau pengasuh dari bahan-bahan pangan lokal yang ada disekitar tempat tinggal ibu atau pengasuh
- MP-ASI juga bisa berupa MP-ASI yang telah difortifikasi yang telah dikemas sedemikian rupa sehingga keamanan dan higienis MP-ASI terjaga yang dapat dibeli ibu di toko atau warung terdekat

Bentuk MP-ASI :

- MP-ASI dapat berupa makanan yang telah dihaluskan yang terbuat dari sayur, daging/ikan/telur, tahu/tempe dan juga bisa dari buah buahan yang telah dilumatkan atau disaring, seperti tomat saring, pisang yang telah dilumatkan, pepaya yang dilumatkan, air perasan jeruk, bubur susu ataupun bubur ASI
- MP-ASI dapat berupa makanan yang bertekstur lunak atau dicincang sehingga dapat mudah ditelan oleh anak, seperti bubur nasi yang sudah dicampur, nasi yang dihaluskan, atau bisa juga berupa bubur kacang hijau
- MP-ASI bisa juga berupa makan yang sama dengan yang dimakan oleh anggota keluarga lain jika anak sudah semakin besar , seperti nasi yang dimakan lengkap dengan lauk pauk, sayuran dn buah- buahan.

BAGAIMANA POLA PEMBERIAN ASI DAN MP-ASI UNTUK BAYI DAN ANAK?

| Umur (bulan) | ASI | Makanan Lumat | Makanan Lembik | Makanan Keluarga |
|--------------|--------|---------------|----------------|------------------|
| 0-6 | Yellow | | | |
| 6-9 | Yellow | Green | | |
| 9-12 | Yellow | | Blue | |
| 12-24 | Yellow | | | Red |

BERAPA FREKUENSI DAN JUMLAH MP-ASI YANG DIBERIKAN?

| Umur | Frekuensi | Jumlah setiap kali makan |
|-------------|--|--|
| 6-9 bulan | 2-3 x makanan lumat + 1-2 x makanan selingan + ASI | 2-3 sendok makan penuh setiap kali makan dan tingkatkan secara perlahan sampai setengah 1/2 dari cangkir mangkuk ukuran 250 ml tiap kali makan |
| 9-12 bulan | 3-4 x makanan lembik + 1-2 x makanan selingan + ASI | ½ mangkuk ukuran 250 ml |
| 12-24 bulan | 3-4 x makanan keluarga + 1-2 x makanan selingan + ASI | ¾ Mangkuk ukuran 250 ml |

APA YANG PERLU DIPERHATIKAN BILA ANAK MULAI MAKAN MP-ASI?

- Pemberian MPASI pertama kali sebaiknya diberikan makanan pokok yang dilumatkan, khususnya beras/tepung beras, dikarenakan beras bersifat bebas gluten yang mampu menimbulkan alergi
- Jika MPASI sudah mulai diberikan kepada bayi, maka bayi membutuhkan waktu untuk beradaptasi terhadap rasa ataupun bentuk dari makanan tersebut
- Memperkenalkan macam-macam bahan makanan seperti buah, sayuran, maupun lauk pauk dalam MPASI. Sembari melihat respon bayi terhadap makanan yang dikenalkan
- Semakin bertambah usia anak, maka jumlah porsi MPASI yang diberikan juga bertambah. Pada usia 12 bulan, anak mampu memakan 1 mangkuk kecil penuh setiap kali makan. Ditambah dengan 2 kali makan selingan
- Sediakan porsi kecil makanan camilan sesuai jadwal dengan seperti biskuit atau roti yang diolesi dengan selai atau mentega
- Makanan camilan atau selingan yang sebaiknya dihindari adalah selingan yang tinggi gula dan rendah kandungan gizinya, seperti jus buah, minuman bersoda, es lilin, dan kue-kue tinggi gula

DAMPAK PEMBERIAN MPASI DINI ATAU TERLAMBAT PADA BAYI

Pemberian MP-ASI terlalu awal/dini pada usia < 6 bulan akan :

- Kebutuhan gizi anak kurang terpenuhi karena menggantikan asupan dari ASI
- Makanan cair memiliki kandungan zat gizi yang rendah, misalnya bubur encer dan sup
- meningkatkan risiko kesakitan :
 - kurangnya faktor perlindungan
 - MP-ASI tidak sebersih ASI
 - tidak mudah dicerna seperti ASI
 - meningkatkan risiko alergi
- Kehamilan ibu berisiko apabila frekuensi pemberian ASI berkurang

Pemberian MP-ASI terlambat pada usia > 6 bulan :

- tidak terpenuhinya kebutuhan gizi anak
- Meningkatkan keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan anak
- Meningkatkan resiko defisiensi zat gizi seperti anemia karena inadekuat zat besi

BAGAIMANA CARA PEMBERIAN MP-ASI?

Seorang anak perlu mengenali bagaimana cara makan, mengenali tekstur dan rasa dari makanan baru. Anak perlu mengetahui bagaimana cara mengunyah makanan, memindahkan makanan dalam mulut dan menelan makanan dengan cara :

- Memperhatikan anak dengan kasih sayang dan senyuman
- Memberikan dorongan berupa ucapan kepada anak untuk makan sembari menatap mata anak
- Sabar dalam pemberian makan pada anak serta tidak terburu-buru
- Jangan memaksa anak untuk makan, bila anak sedang berhenti maka tunggu dan suapi kembali setelah beberapa saat
- Mencicipkan aneka bahan makanan, tekstur dan rasa supaya anak suka makan
- Berikan potongan kecil makanan, agar anak mampu beradaptasi memegang dan makan sendiri

Menurut WHO, terdapat 4 praktek pemberian MPASI yang baik yaitu **tepat waktu, adekuat, aman, serta responsif.**

Apa itu tepat waktu?

Tepat waktu artinya MPASI diberikan ketika anak mulai berusia 6 bulan dan ASI sudah tidak bisa mencukupi kebutuhan gizi anak

Apa itu adekuat?

Adekuat artinya MPASI yang diberikan harus memiliki kandungan nutrisi yang seimbang dan lengkap sehingga kebutuhan anak dapat terpenuhi baik dari zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, lemak, maupun zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral

Apa itu aman dan higienis?

Aman dan higienis yaitu mulai dari persiapan, pengolahan hingga penyajian ¹⁰ menggunakan alat dan bahan yang aman dan higienis

Apa itu diberikan secara responsif?

MPASI diberikan secara responsif artinya pemberian MPASI konsisten menyesuaikan kondisi anak lapar atau kenyang. Pada saat pemberian MPASI ada interaksi antara ibu atau pengasuh dengan bayi yang menyuapi dan semakin besar anak, anak didorong untuk makan sendiri. Tidak boleh memaksakan bayi untuk makan dan suasana pemberian MPASI harus menyenangkan dan tanpa distraksi. Tawarkan makanan tanpa paksaan bila anak mulai memperlihatkan tanda-tanda tidak ingin lagi makan, apabila anak tetap tidak ingin makan setelah 10-15 menit maka akhiri proses makan.

RESEP
MPASI
6-8 BULAN



BUBUR AYAM TEMPE BAYAM BRAZIL

Untuk 3 porsi

Bahan

- 4 sendok makan nasi (60 gram)
- 1 potong kecil tempe (15 gram),potong kecil kecil
- 1 potong sedang daging ayam bagian dada potong dadu (40 gram)
- 1 genggam bayam brazil (10 gram) ,iris halus
- 1 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 3/4 sendok makan minyak kelapa sawit (7.5 gram)

Cara Membuat

- 1.Masak nasi menjadi bubur,sisihkan
- 2.Cuci bersih daging ayam dan pisahkan dengan bagian kulit lalu potong dadu
- 3.Tumis bawang putih dan bawang merah yang di cincang halus dengan menggunakan minyak
- 4.Masukkan daging ayam yang dipotong dadu lalu aduk hingga matang
- 5.Masukkan tempe lalu tambahkan air air masak hingga 7 menit
- 6.Masukkan bayam
- 7.Tunggu seluruh bahan memiliki tekstur yang lembut
- 8.Angkat bahan yang sudah matang lalu haluskan dengan saringan kawat atau blender

Kandungan Nilai Gizi

| | |
|-----------------------|------------------|
| Energi 251.5 kkal | Lemak 7,9 gram |
| Protein 11.5 gram | Zat Besi 0.65 mg |
| Karbohidrat 27,4 gram | Zink 1 mg |



BUBUR SUP IKAN GABUS BAYAM BRAZIL

Untuk 3 porsi

Bahan

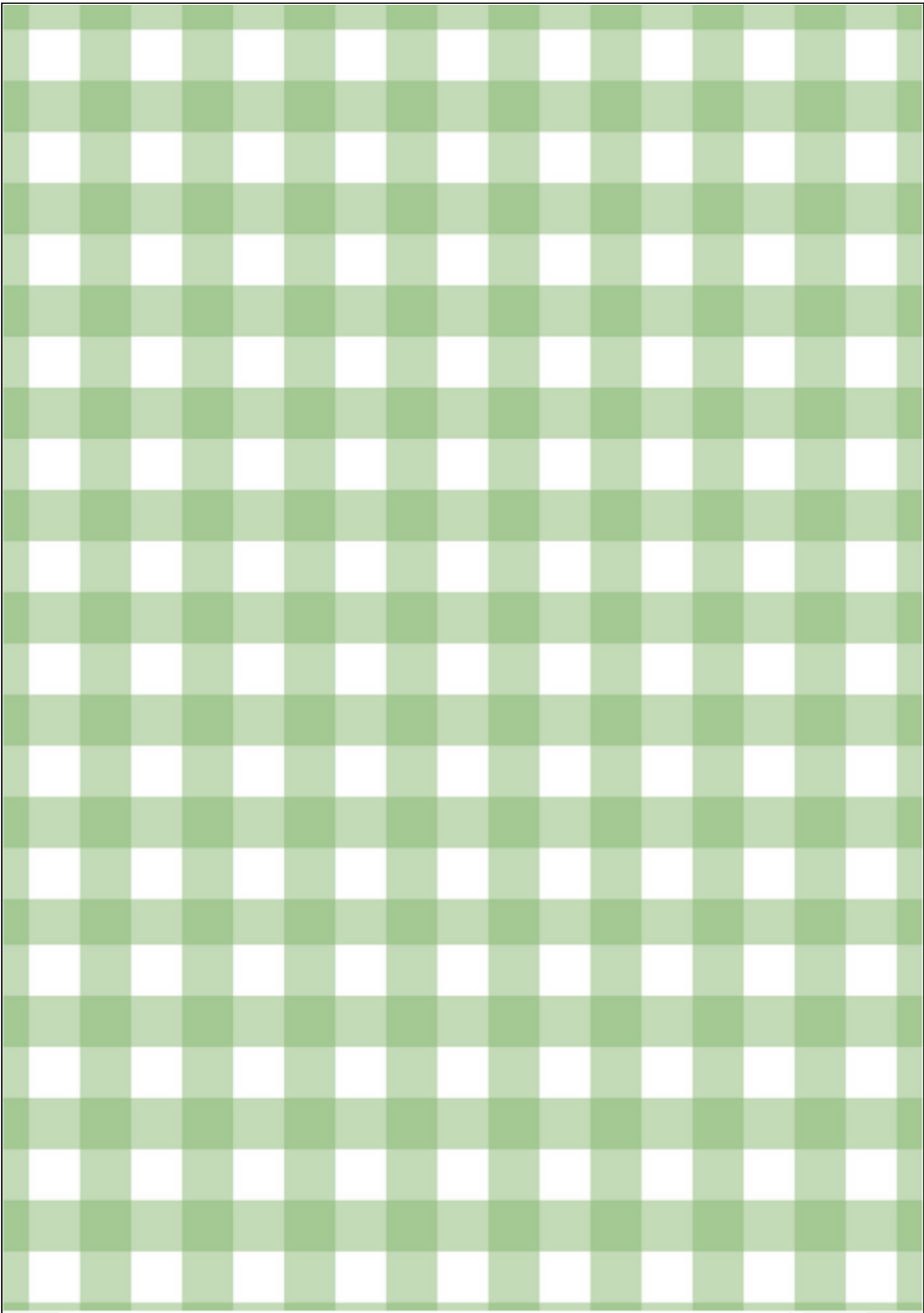
- 2 sendok makan beras (30 gram) = 60 gram nasi
- 1 potong ikan gabus fillet (40 gram)
- 1 genggam bayam brazil (10 gram)
- 1,5 sendok makan wortel parut (15 gram)
- 1 potong kecil tempe (15 gram)
- 1/4 buah tomat
- 1/2 sendok makan Mentega (5 gram)
- 1 buah Keju bellcube (5 gram)
- 1 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih

Cara Membuat

1. Masak beras hingga menjadi bubur, sisihkan
2. Tumis bawang merah dan bawang putih dengan butter kemudian tambahkan air secukupnya
3. Masukkan ikan gabus fillet, wortel, dan tempe masak sampai semua bahan empuk
4. Masukkan bayam brazil dan tomat yang sudah diiris kecil
5. Aduk terus hingga tercampur rata, setelah semua bahan lunak masukkan keju bellcube
6. Angkat bahan yang sudah lunak lalu haluskan dengan blender atau bisa di saring

Kandungan Nilai Gizi

| | |
|-----------------------|-----------------|
| Energi 254,8 kkal | Lemak 9 gram |
| Protein 13,05 gram | Zat Besi 0.3 mg |
| Karbohidrat 30,4 gram | Zink 3 mg |



BUBUR HATI AYAM SAWI HIJAU

Untuk 3 porsi

Bahan

- 2 sendok makan beras (30 gram)= 60 gram nasi
- 1 potong hati ayam (30 gram)
- 1 potong kecil tempe (15 gram)
- sawi hijau iris halus (10 gram)
- 3/4 sendok makan minyak kelapa sawit (7.5 gram)
- 1 buah keju bellcube (5 gram)
- 1 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih

Cara Membuat

1. Masak beras hingga menjadi bubur
2. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum, tambahkan air
3. Masukkan hati ayam, tempe dan sayur aduk rata masak hingga semua bahan lembut matikan api
4. Masukkan bubur dan keju bellcube aduk rata
5. Angkat kemudian disaring/blender sebelum disajikan

Kandungan Nilai Gizi

| | |
|-----------------------|-----------------|
| Energi 249,8 kkal | Lemak 10,9 gram |
| Protein 12,6 gram | Zat Besi 3 mg |
| Karbohidrat 28,9 gram | Zink 2 mg |



BUBUR DAUN KELOR TEMPE TELUR PUYUH

Untuk 3 porsi

Bahan

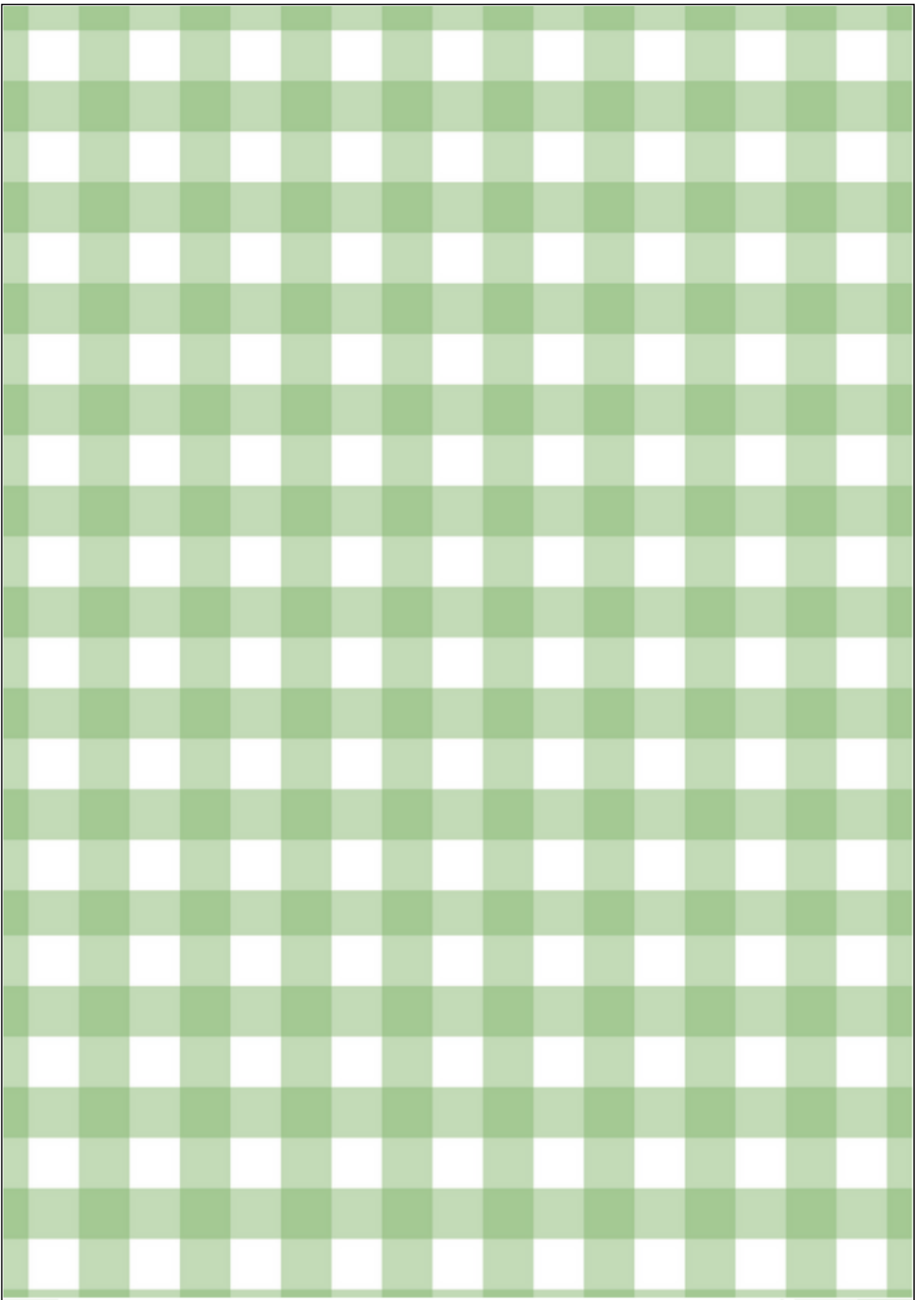
- 4 sendok makan nasi (60 gram)
- 2 sendok makan Daun kelor (20 gram)
- 2 butir telur puyuh rebus (20 gram)
- 1 potong kecil tempe (15 gram)
- 1 siung bawang putih cincang halus
- 1 sendok teh Minyak kelapa (5 gram)

Cara Membuat

1. Tumis bawang putih dengan minyak kelapa hingga harum
2. Masukkan 1 gelas air masak sampai mendidih
3. Masukkan tempe, telur puyuh dan daun kelor masak sampai lembut dan tidak berbau langu
4. Masukkan nasi masak hingga lembek
5. Angkat bahan yang sudah lembek kemudian blender/disaring

Kandungan Nilai Gizi

| | |
|-----------------------|-----------------|
| Energi 234,9 kkal | Lemak 7,9 gram |
| Protein 7,14 gram | Zat Besi 1,7 mg |
| Karbohidrat 28,4 gram | Zink 0,9 mg |



BUBUR AYAM TEMPE LABU KUNING

Untuk 3 porsi

Bahan

- 2 sendok makan beras (30 gram) setara 60 gram nasi
- Air matang secukupnya
- Dada ayam 50 gram
- 1 potong tempe cincang (15 gram)
- 1 iris labu kuning di parut (15 gram)
- 3 kuntum brokoli cincang (10 gram)
- Bawang bombay cincang secukupnya
- 1/2 sendok makan Margarin/butter (5 gram)

Cara Membuat

1. Masak beras hingga menjadi bubur sisihkan
2. Tumis bawang bombay hingga harum menggunakan margarin atau butter
3. Masukkan ayam masak hingga berubah warna
4. Masukkan tempe dan labu yang sudah dicincang dan diparut, tambahkan air matang secukupnya aduk rata masak hingga matang
5. Masukkan brokoli yang sudah direbus sebelumnya dan di cincang
6. Aduk rata semua bahan sampai matang dan lembut
7. Blender atau saring semua bahan

Kandungan Nilai Gizi

| | |
|-----------------------|-----------------|
| Energi 252 kkal | Lemak 7,9 gram |
| Protein 11,2 gram | Zat Besi 0,6 mg |
| Karbohidrat 28,3 gram | Zink 0,6 mg |



BUBUR NASI UDANG KELOR

Untuk 3 porsi

Bahan

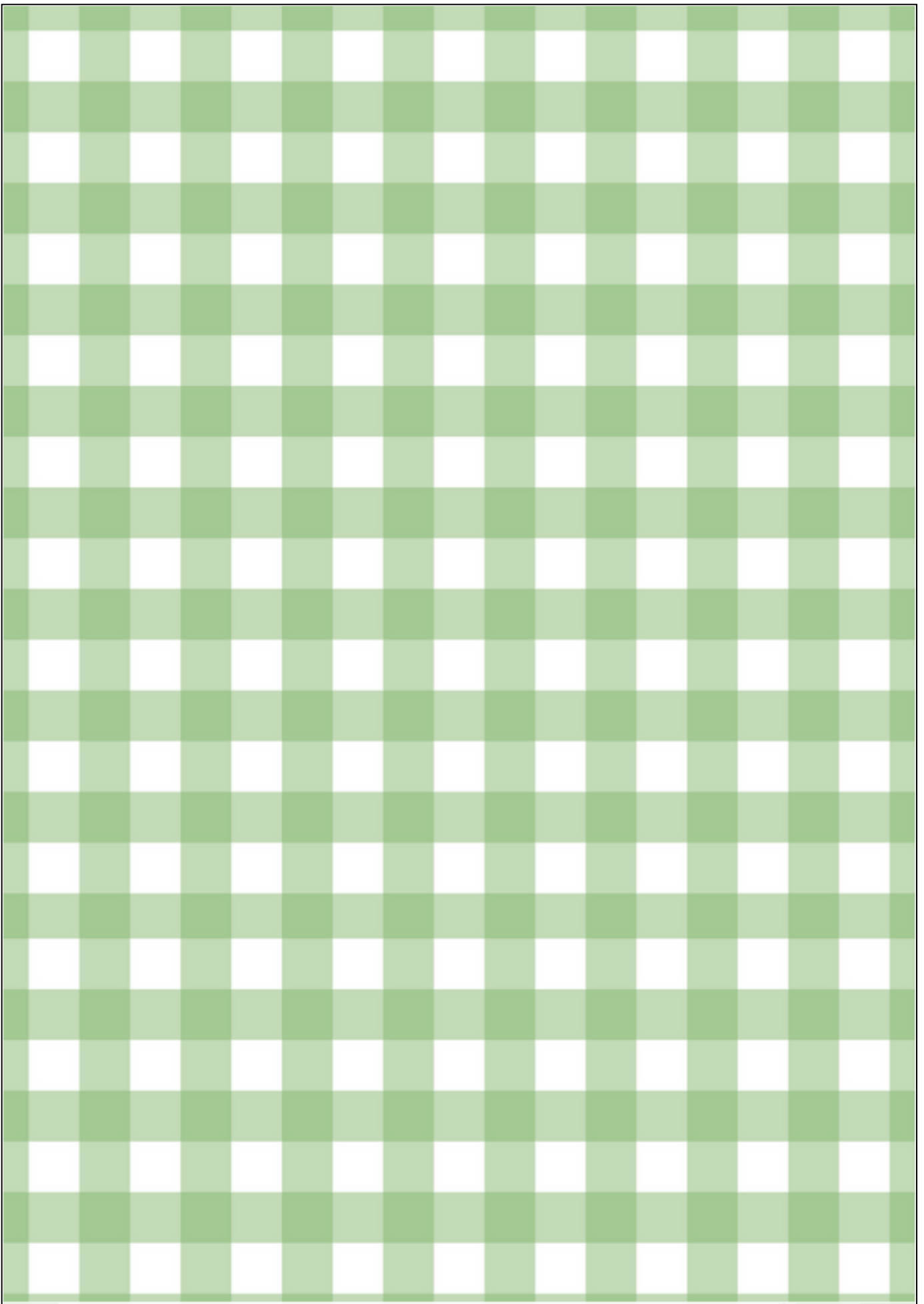
- 4 sendok makan nasi (60 gram)
- 1/2 genggam daun kelor (20 gram)
- 5 ekor udang kupas kulitnya, cincang halus (35 gram)
- 1 butir telur puyuh (10 gram)
- Air matang secukupnya

Cara Membuat

1. Masak nasi, udang, telur puyuh dengan air hingga menjadi bubur
2. Sebelum diangkat masukkan daun kelor masak hingga daun kelor matang dan lembut
3. Blender atau saring bubur sebelum disajikan

Kandungan Nilai Gizi

| | |
|---------------------|------------------|
| Energi 179,2 kkal | Lemak 3 gram |
| Protein 10,6 gram | Zat Besi 0,48 mg |
| Karbohidrat 26 gram | Zink 0,47 mg |



BUBUR BERAS MERAH IKAN LELE DAN PAKCOY

Untuk 3 porsi

Bahan

- 5 sendok makan tepung beras merah (50 gram)
- 1 ekor lele fillet(buang kulit dan duri nya) (40 gram)
- 1 potong tempe (15 gram)
- 1 lembar daun pakcoy (5 gram)
- 1/2 buah tomat
- 100 ml air kaldu
- 1 kotak bellcube (5 gram)
- 1/2 sendok makan minyak kelapa (5 gram)

Cara Membuat

1. Masak tepung beras merah dengan air kaldu, sisihkan
2. Kukus lele dan tempe Masukkan tomat, lalu haluskan
3. Masukkan bubur beras merah yang sudah dimasak tadi
4. Rebus pakcoy hingga lembut, haluskan dengan saringan kawat
5. Campur semua bahan dan sajikan

Kandungan Nilai Gizi

| | |
|---------------------|-----------------|
| Energi 311,6 kkal | Lemak 9 gram |
| Protein 9,9 gram | Zat Besi 0,7 mg |
| Karbohidrat 39 gram | Zink 0,8 mg |



CEMILAN TEMPE KUKUS SANTAN

Bahan

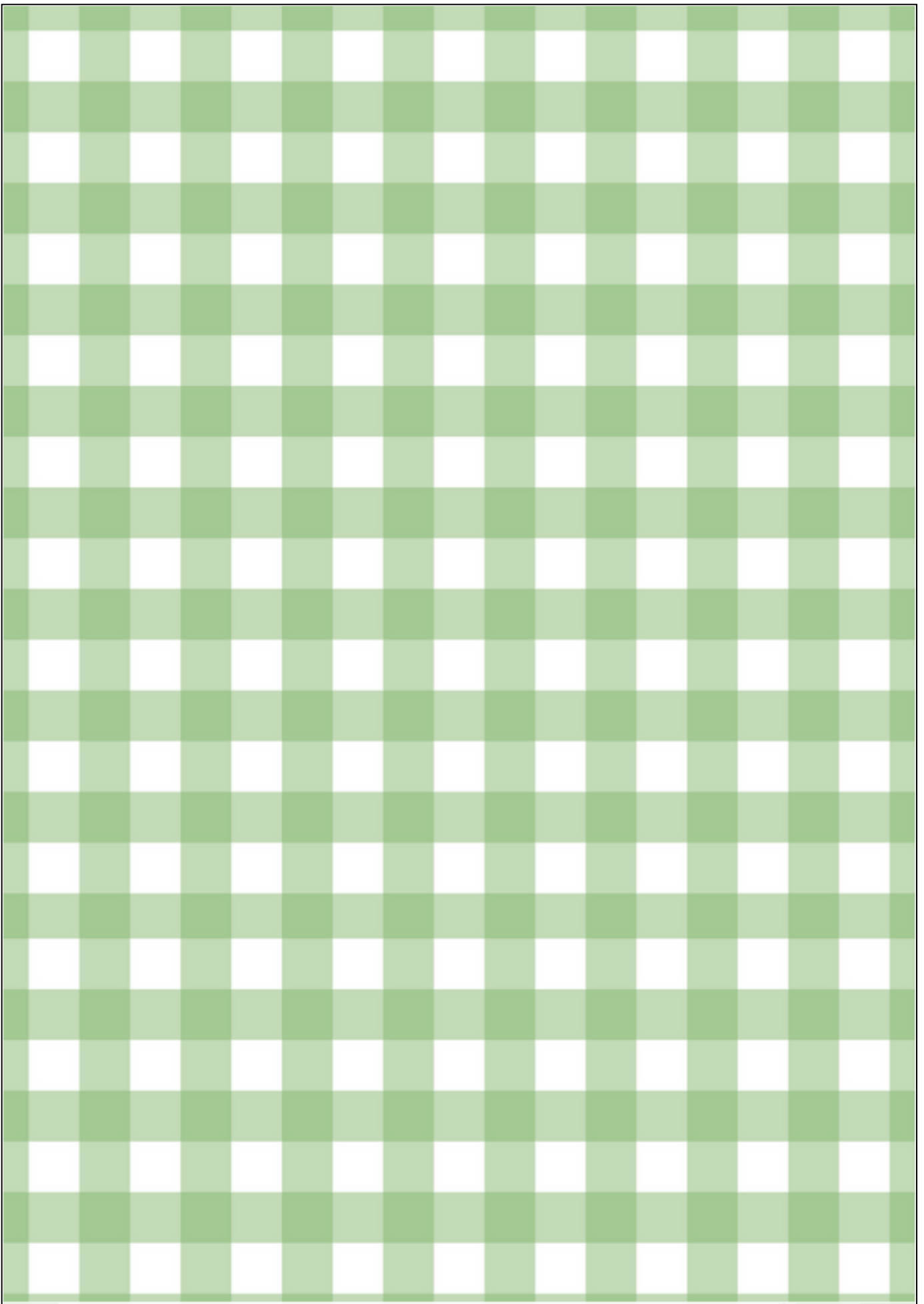
- 2 potong sedang tempe (50 gram)
- 1 butir telur ayam (60 gram)
- 1/2 gelas santan peras(50 gram)
- Garam secukupnya

Cara Membuat

1. Blender atau haluskan tempe
2. Masukkan telur aduk rata
3. Masukkan santan dan garam secukupnya
4. Masukkan bahan ke dalam mangkok tahan panas
5. Kukus sampai matang sekitar 15 menit

Kandungan Nilai Gizi

Energi 311,6 kkal
Protein 9,9 gram
Karbohidrat 39 gram
Lemak 14 gram



BUBUR HATI AYAM STEVIA

Bahan

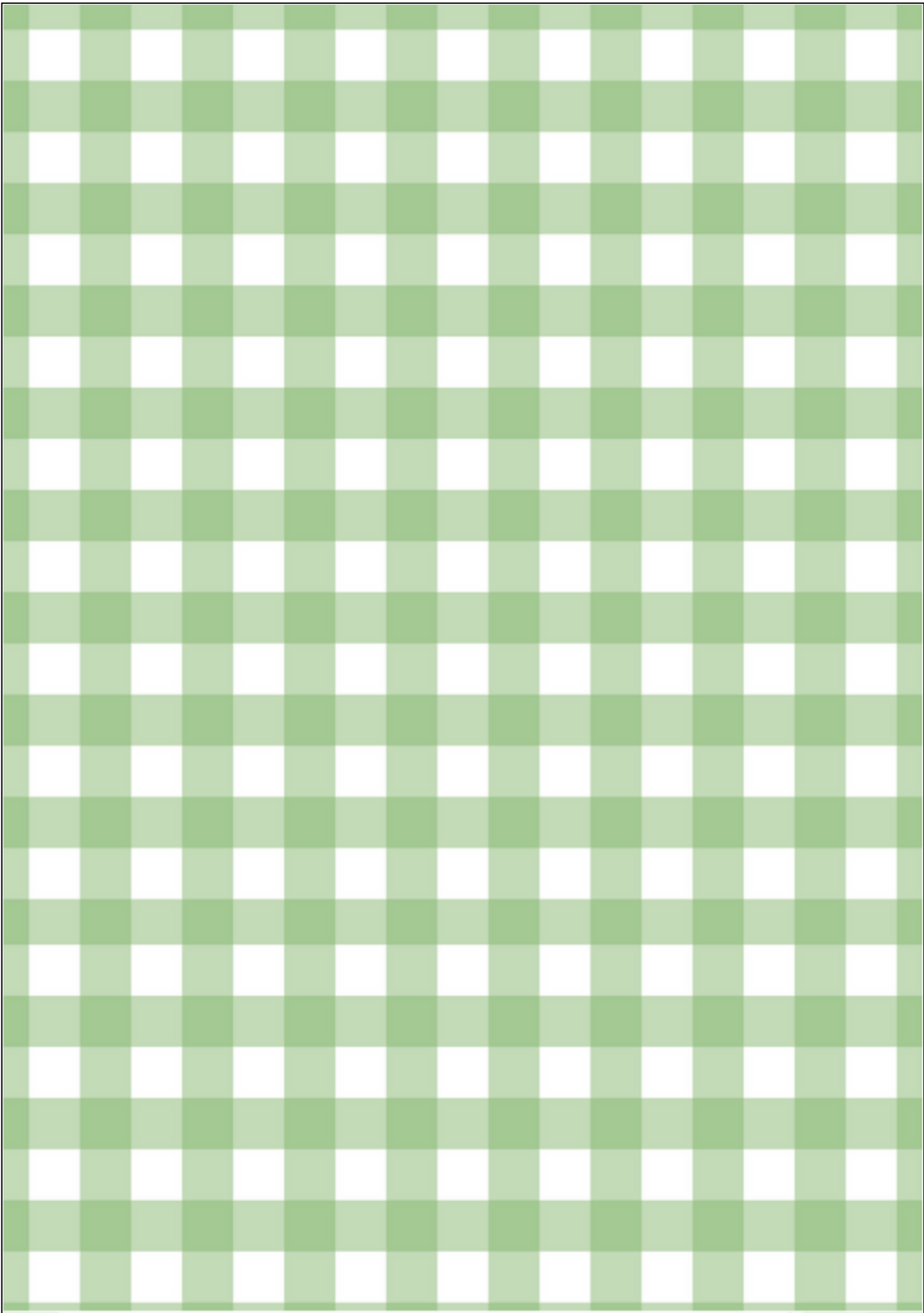
- 2 sendok makan nasi (25 gram)
- 1 potong kecil tempe (15 gram) ,potong dadu
- 1 potong sedang hati ayam, potong dadu (30 gram)
- 1 buah wortel (10 gram) diiris halus
- 1 siung bawang putih yang telah di cincang sampai halus
- 1/2 sendok makan minyak kelapa sawit (5 gram)
- 2 lembar daun stevia
- Saledri secukupnya
- 1 siung bawang merah yg sudah di cincang sampai halus

Cara Membuat

1. Cuci bersih hati ayam lalu potong dadu
2. Bawang merah dan bawang putih ditumis dengan menggunakan minyak
3. Masukkan hati ayam yang dipotong dadu lalu aduk hingga matang
4. Masukkan tempe dan wortel lalu tambahkan air matang hingga 7 menit
5. Masukkan nasi
6. Masukkan saledri dan daun stevia
7. Tunggu seluruh bahan memiliki tekstur yang lembut
8. Angkat bahan yang sudah matang lalu haluskan dengan saringan kawat atau blender

Kandungan Nilai Gizi

| | |
|-----------------------|------------------|
| Energi 193,75 kkal | Lemak 10,1 gram |
| Protein 10,6 gram | Zat Besi 6,02 mg |
| Karbohidrat 12.6 gram | Zink 0,9 mg |



RESEP
MPASI
9-11 BULAN



STEAK TEMPE

Untuk 3 porsi

Bahan

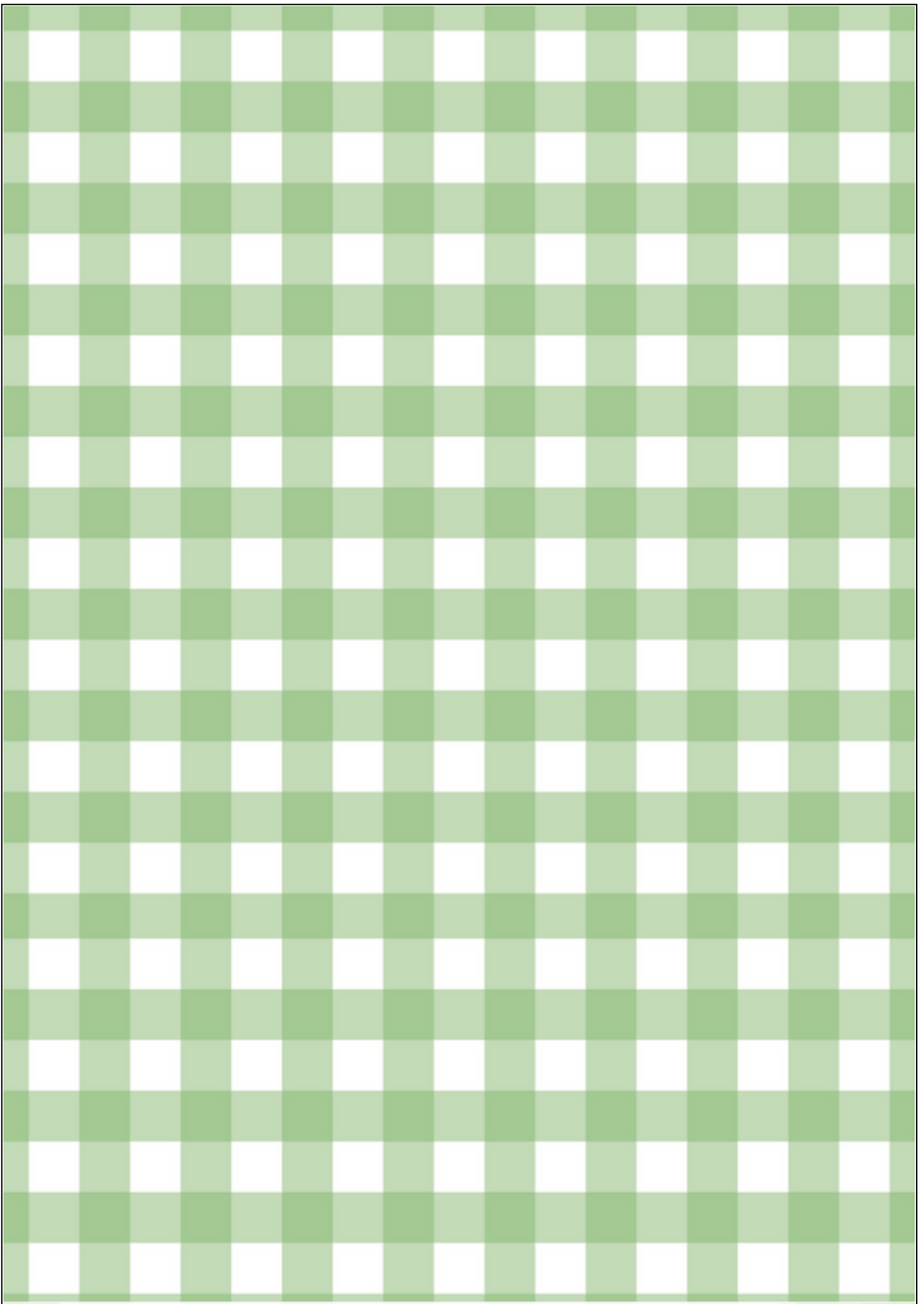
- 4 potong tempe (dipotong setebal 1 cm) (50 gram)
- 2 sendok makan dada ayam cincang dan di masak (20 gram)
- 2 siung bawang putih cincang
- 1 butir telur kocok lepas (60 gram)
- Kaldu sapi non MSG
- 1 sendok teh Unsulted butter/ margarin (5 gram)
- 4 sendok makan Nasi lembek (60 gram)

Cara Membuat

1. Kukus tempe yang sudah dibersihkan sampai lembut dan hancurkan
2. Masukkan ayam cincang, bawang putih, telur, kaldu sapi, aduk rata
3. Bentuk adonan steak sesuai selera
4. Panggang steak tempe dengan unsulted butter diatas teflon masak hingga kedua sisi matang
5. Angkat dan sajikan dengan nasi lembek

Kandungan Nilai Gizi

Energi 345 kkal
Protein 21.2 gram
Karbohidrat 32 gram
Lemak 15.8 gram
Zat Besi 2.9 mg
Zink 0.6 mg



NASI TIM AYAM TEMPE JAMUR

Untuk 3 porsi

Bahan

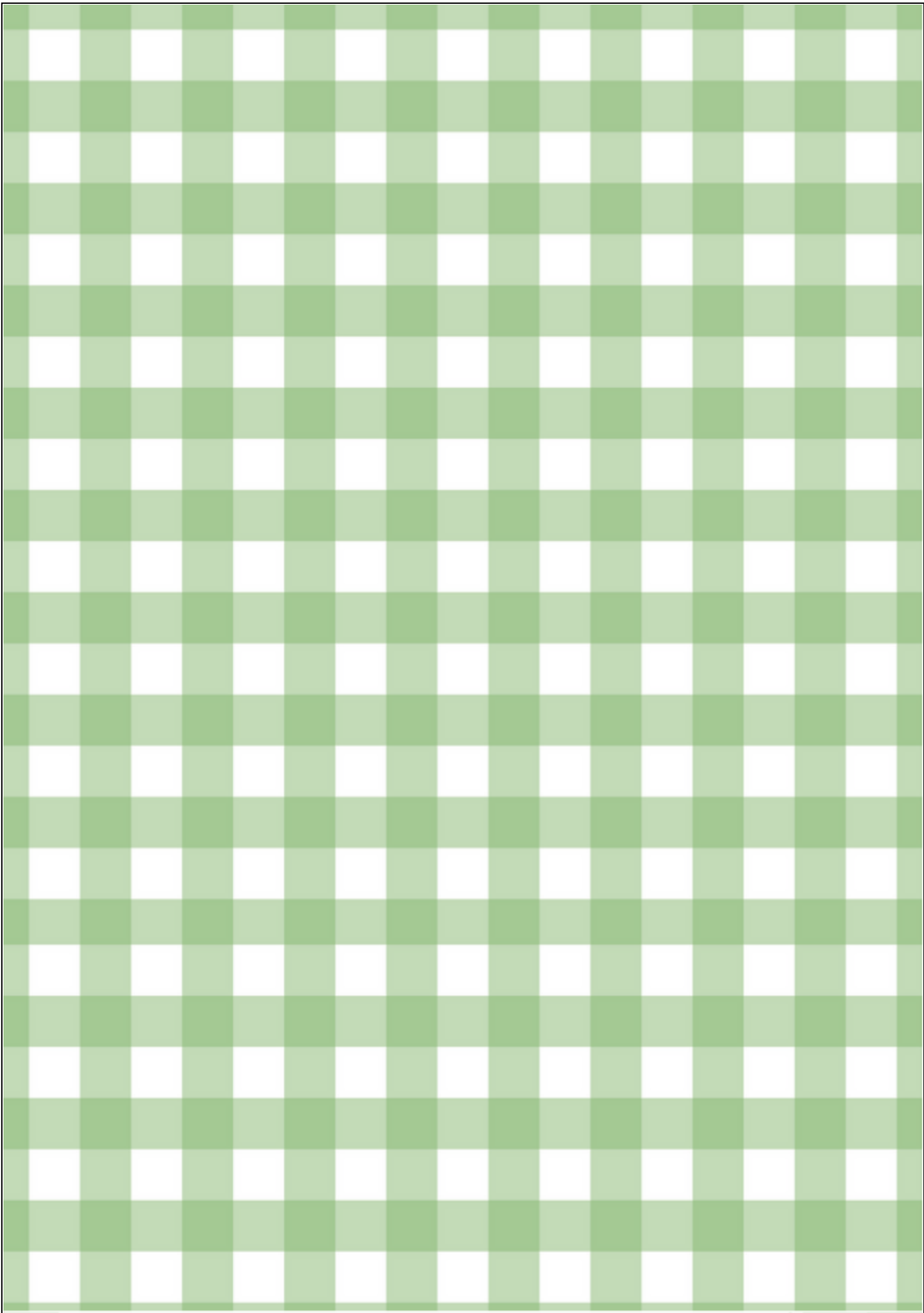
- 2 sendok makan beras (30 gram) setara dengan 60 gram nasi
- 3 sendok makan dada ayam cincang (30 gram)
- 2 sendok makan jamur tiram iris kecil (20 gram)
- 25 gram tomat di cincang
- 2 potong kecil tempe (30 gram)
- 1/2 sendok makan keju parut (5 gram)
- 650 ml air

Cara Membuat

1. Masak beras dengan air bersama ayam cincang dan tempe hingga mengental
2. Masukkan tomat dan jamur, masak hingga matang dan mengental
3. Masukkan keju parut, aduk lalu angkat
4. Sajikan jika sudah agak dingin

Kandungan Nilai Gizi

Energi 211.3 kkal
Protein 11.9 gram
Karbohidrat 32.3 gram
Lemak 4.1 gram
Zat Besi 0.15 mg



BOLA-BOLA TEMPE DAUN JERUK

Untuk 3 porsi

Bahan

- 1 buah tempe ukuran sedang (200 gram)
- 1 siung bawang putih
- 1 lembar daun jeruk purut, buang tulangnya
- 1 sendok makan telur kocok lepas (55 gram)

Cara Membuat

1. Potong tempe kecil kecil kukus hingga matang kira-kira 8 menit
2. Haluskan tempe masukkan bawang putih dan daun jeruk yang sudah dihaluskan
3. Masukkan telur ke dalam adonan lalu aduk rata, jika adonan terlalu lembek boleh ditambahkan terigu
4. Bulatkan adonan sesuai selera, kukus selama 15 menit
5. Sajikan bersama nasi lembek atau bubur

Kandungan Nilai Gizi

Energi 414.9 kkal

Protein 33.9 gram

Karbohidrat 31.9 gram

Lemak 18 gram

Zat Besi 5.5 mg



SOTO DAGING

Untuk 3 porsi

Bahan

- 5 sendok makan Nasi lembek (75 gram)
- 100 g daging sapi giling
- 1 batang kecil wortel cincang halus (15 gram)
- 1 buah tahu potong dadu kecil-kecil (40 gram)
- Daun bawang iris halus
- 2 lembar daun salam
- 3 lembar daun jeruk
- 1 ruas jahe, di geprek
- 1 batang serai, geprek
- 1 ruas kunyit, haluskan
- 2 siung bawang merah, haluskan
- 1 siung bawang putih, haluskan
- 1 sendok makan Minyak sayur (10 gram)
- Air matang 400 ml
- 1 ruas kecil lengkuas, digeprek

Cara Membuat

1. Tumis bumbu halus dengan minyak sayur hingga wangi
2. Masukkan daging sapi giling sampai daging berubah warna
3. Tambahkan air, masukkan daun salam, daun jeruk, lengkuas, jahe, serai masak sampai daging matang
4. Masukkan wortel parut dan tahu tunggu sampai wortel dan tahu lembut
5. Masukkan irisan daun bawang
6. Angkat dan sajikan dengan nasi lembek

Kandungan Nilai Gizi

| | |
|-----------------------|-----------------|
| Energi 414.9 kkal | Lemak 13.2 gram |
| Protein 33.9 gram | Zat Besi 2.6 mg |
| Karbohidrat 34.7 gram | Zink 4.8 mg |



FINGER FOOD SAYURAN DENGAN SAUS YOGURT DAUN MINT

Untuk 3 porsi

Bahan

- 5 kuntum brokoli (50 gram)
- 1/2 ketimun potong memanjang (50 gram)
- 1/2 ketimun yang sudah di kupas dan dicincang halus (50 gram)
- 1/2 wortel potong memanjang (15 gram)
- 1/2 genggam daun mint di cincang (15 gram)
- 1 sendok makan minyak zaitun ekstrak virgin oil (10 gram)
- 5 kuntum kembang kol (50 gram)
- 125 ml yogurt tawar

Cara Membuat

1. Kukus semua sayuran sampai matang sekitar 20 menit
2. Masukkan kedalam yogurt ketimun yang sudah dicincang halus, daun mint dan minyak zaitun, aduk rata
3. Sajikan sayuran kukus dengan saus terpisah
4. Saus sebagai celupan sayur kukus

Kandungan Nilai Gizi

Energi 282.5 kkal
Protein 11.7 gram
Karbohidrat 20.2 gram
Lemak 13.7 gram
Zat Besi 0.1 mg



MAKARONI SAUS SAWI KARBONARA

Untuk 3 porsi

Bahan

- 3 sendok makan makaroni yang sudah direbus terlebih dahulu (30 gram)
- 1 sendok makan daging sapi giling (10 gram)
- 1/2 sendok makan jamur tiram, cincang halus (5 gram)
- 1/2 sendok makan daun sawi (5 gram)
- 1 siung bawang putih yang sudah dihaluskan
- 125 susu UHT plain/tawar
- 30 ml air matang
- 1 sendok teh tepung maizena (5 gram)
- 1 sendok makan Keju parut (10 gram)
- 1 sendok teh margarin (5 gram)

Cara Membuat

1. Panaskan margarin lalu tumis bawang putih hingga harum
2. Masukkan daging sapi cincang masak hingga daging berubah warna
3. Masukkan susu UHT dan air matang masak hingga mendidih
4. Masukkan makaroni lalu aduk
5. Masukkan jamur dan sawi lalu aduk rata
6. Tambahkan larutan tepung maizena dan keju aduk hingga mengental
7. Sajikan

Kandungan Nilai Gizi

Energi 280.4 kkal
Protein 8.9 gram
Karbohidrat 46.6 gram
Lemak 11.7 gram
Zat Besi 0.3 mg



NASI TIM IKAN PATIN

Untuk 3 porsi

Bahan

- 3 sendok makan beras= 90 gram nasi
- 2 potong ikan patin fillet (90 gram)
- 2 sendok makan wortel cincang (20 gram)
- 1 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1/2 tomat yang sudah dibuang kulitnya
- 1 keju bellcube
- 500 ml air
- Sejumput garam (optional)

Cara Membuat

1. Masak beras dengan air sampai mendidih
2. Masukkan bawang merah dan bawang putih yang sudah dihaluskan
3. Masukkan ikan patin masak dengan api kecil
4. Masukkan tomat , wortel, keju, garam lalu aduk hingga semua bahan matang dan lembut
5. Angkat dan sajikan

Kandungan Nilai Gizi

Energi 293.3 kkal
Protein 20.5 gram
Karbohidrat 38.5 gram
Lemak 5.6 gram
Zat Besi 1.4 mg



BUBUR JAGUNG

Untuk 1 porsi

Bahan

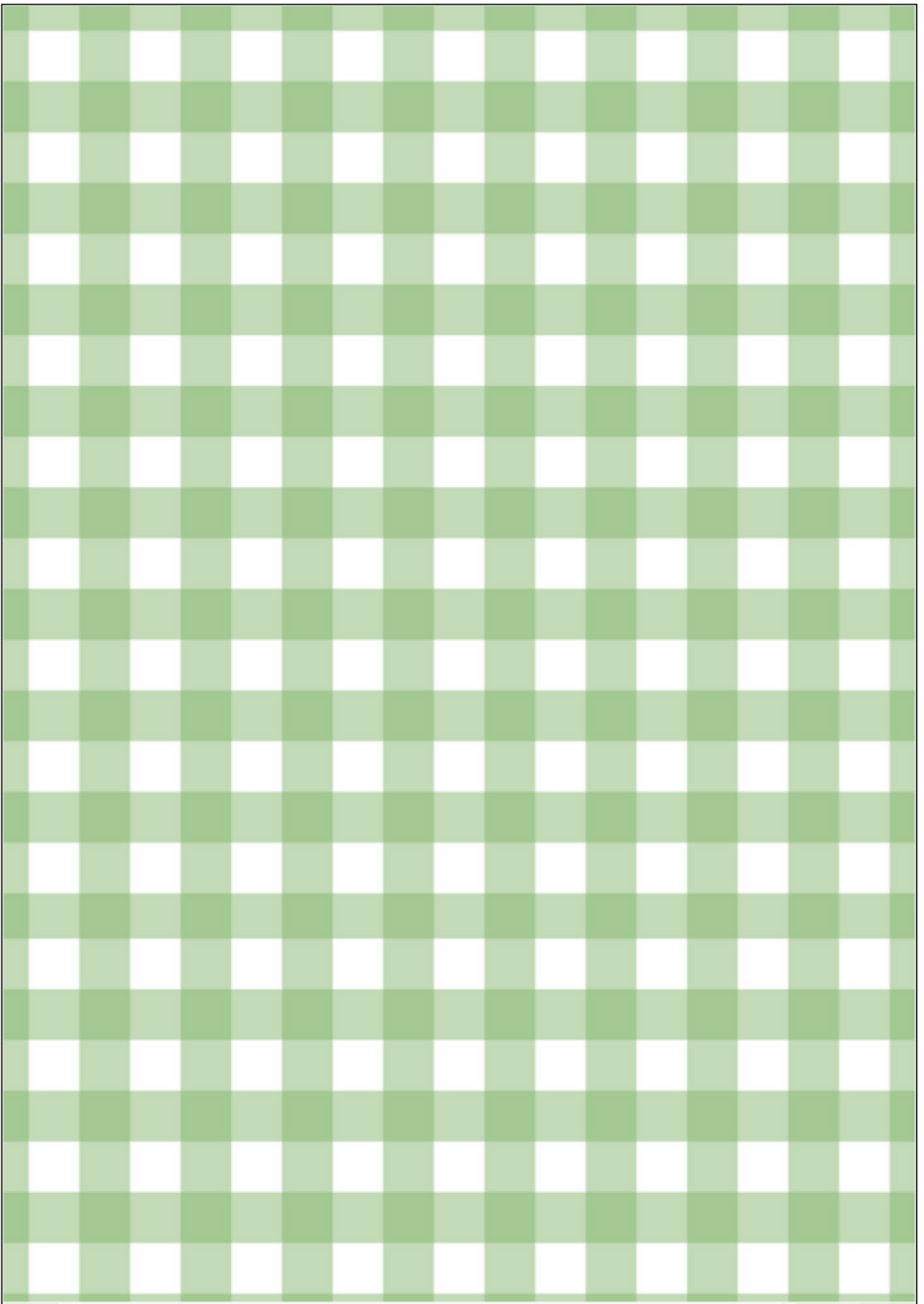
- 4 sendok makan jagung (30 gram)
- 1 potong kecil tempe (15 gram)
- 1 buah telur ayam (55 gram)
- 1 buah wortel (10 gram) diiris halus
- 1/2 sendok margarin (5 gram)
- 2 lembar daun stevia
- Saledri secukupnya

Cara Membuat

1. Cuci bersih jagung
2. Masukkan jagung ke air matang 100 ml
3. Masukkan tempe dan wortel
4. Masukkan margarin dan telur lalu aduk hingga matang
5. Masukkan saledri dan daun stevia
6. Tunggu seluruh bahan memiliki tekstur yang lembut
7. Angkat bahan yang sudah matang lalu haluskan dengan saringan kawat atau blender

Kandungan Nilai Gizi

| | |
|-----------------------|-----------------|
| Energi 193,75 kkal | Lemak 10,1 gram |
| Protein 9,6 gram | Zat Besi 0,2 mg |
| Karbohidrat 12.6 gram | Zink 0,4 mg |



BUBUR TIM BIRU BUNGA TELANG

Untuk 3 porsi

Bahan

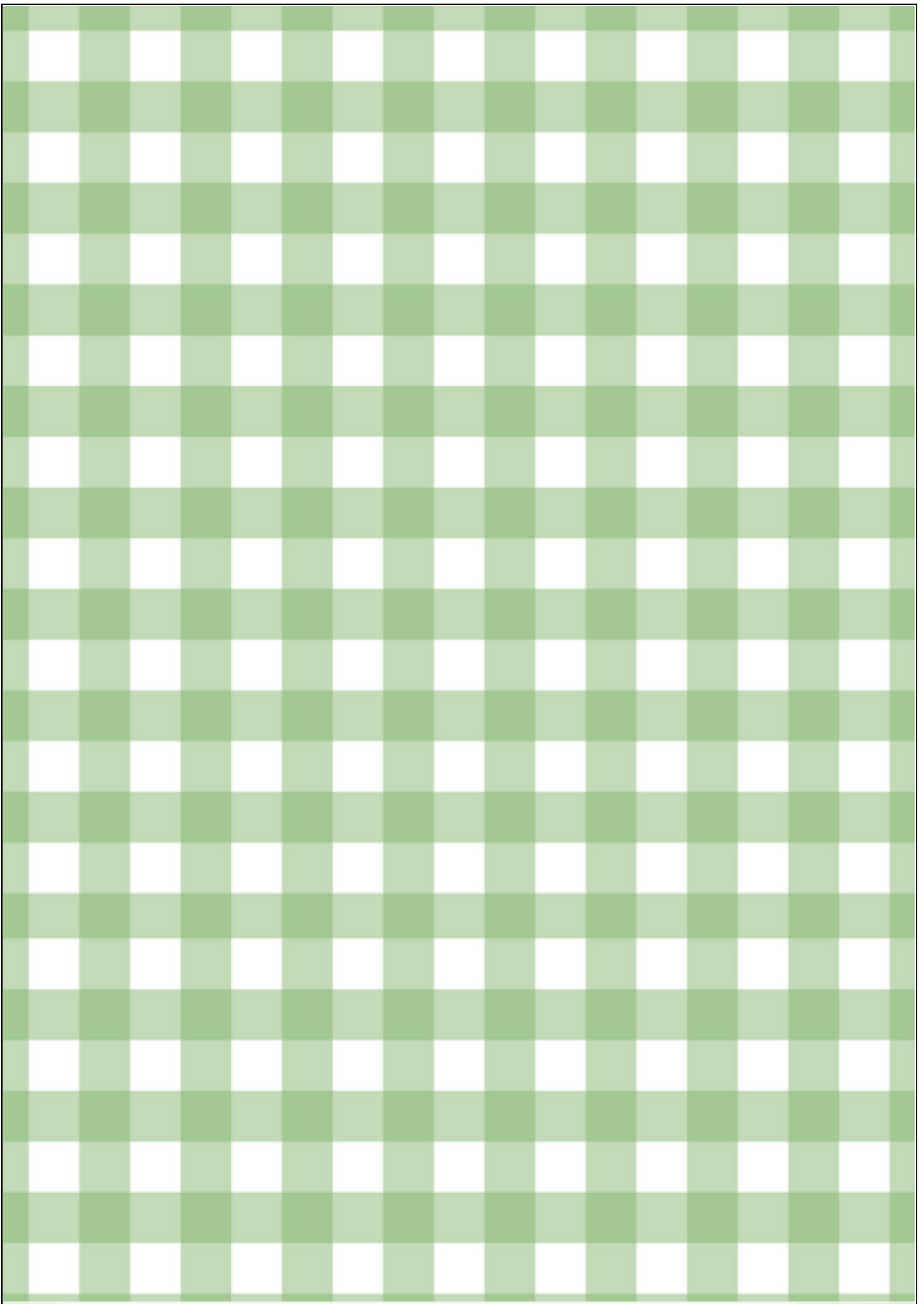
- 4 sendok makan nasi (60 gr)
- 7 helai bunga telang, rebus dengan 400 ml (2 gelas) air sampai air berubah warna menjadi biru keunguan, kemudian saring airnya, sisihkan
- 2 sendok makan ikan gabus giling (20 gr)
- 1 potong tempe (15 gr), cincang halus
- 1/4 buah (50 gr) labu siam ukuran besar, buang kulitnya, cincang kasar
- 1 sdt Minyak kelapa
- 1 buah sedang jeruk manis (50 gr), ambil airnya. Sisihkan

Cara Membuat

1. Masak nasi bersama air rebusan bunga telang hingga menjadi bubur
2. Masukkan ikan, tempe dan labu siam, aduk-aduk
3. Sesaat sebelum matang, masukan minyak kelapa, aduk hingga seluruh bahan memiliki tekstur yang lembut
4. Angkat, hidangkan dengan perasan air jeruk

Kandungan Nilai Gizi

| | |
|-----------------------|-----------------|
| Energi 200.2 kkal | Lemak 3.0 gram |
| Protein 8.5 gram | Zat besi 1.0 mg |
| Karbohidrat 35.2 gram | Zink 1.3 mg |



RESEP
MPASI
1 TAHUN
KEATAS



SOP AYAM KELOR DAUN SALAM

Untuk 3 porsi

Bahan

- 10 sendok makan nasi (150 gram)
- 100 gram dada ayam rebus, suir
- 1/2 buah wortel potong dadu (30 gram)
- 1/2 buah kentang potong dadu (30 gram)
- 1/4 tomat potong kecil
- 1 genggam daun kelor (20 gram)
- 1 siung bawang putih
- 2 lembar daun salam
- 1 batang daun bawang, iris
- Sejumput garam
- 750 ml kaldu ayam
- 1 sendok makan margarin (10 gram)
- Seledri 1 batang , iris
- 2 siung bawang merah

3

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah dan bawang putih serta daun salam dengan margarin masak hingga harum
2. Masukkan air kaldu, masukkan wortel dan kentang masak hingga matang dan lembut
3. Masukkan dada ayam suir masak sampai mendidih
4. Masukkan tomat dan daun kelor masak hingga tomat layu dan daun kelor lembut
5. Masukkan daun bawang dan seledri
6. Sajikan bersama nasi

Kandungan Nilai Gizi

Energi 487 kkal
Protein 21.2 gram
Karbohidrat 67.2 gram
Lemak 9 gram
Zat Besi 0.6 mg



NASI AYAM GORENG LENGKUAS

Untuk 3 porsi

Bahan

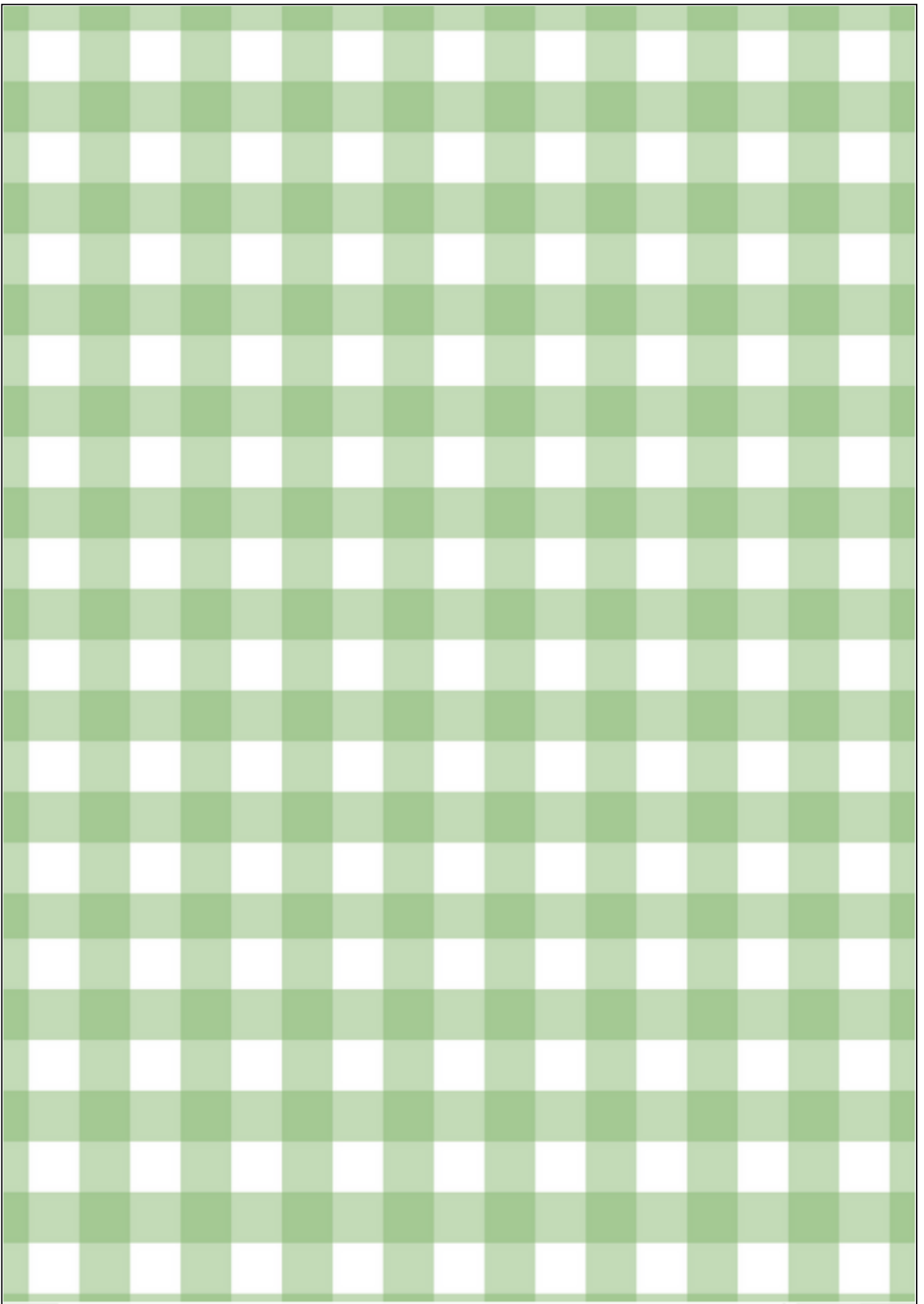
- 10 sendok makan nasi (150 gram)
- 100 gram dada ayam tanpa kulit potong dadu
- 1 batang serai memarkan
- 2 sendok makan (30 gram) lengkuas yang sudah diparut
- 1 lembar daun selada
- Air matang secukupnya
- Sejumput garam
- Minyak sayur secukupnya
- 2 siung bawang putih
- 2 siung bawang merah
- 1 butir ketumbar
- 1/2 ruas jahe
- 1/2 ruas kunyit
- 1 iris ketimun

Cara Membuat

1. Haluskan bawang merah, bawang putih, ketumbar dan jahe, sisihkan
2. Tumis bumbu halus hingga harum
3. Masukkan parutan lengkuas aduk hingga tercampur rata
4. Masukkan daging ayam beri air dan garam masak hingga air menyusut dan kering
5. Goreng ayam hingga matang
6. Angkat dan tiriskan
7. Goreng sisa bumbu lengkuas hingga berwarna kecoklatan
8. Sajikan ayam goreng dengan nasi yang ditaburi lengkuas goreng dan daun selada serta irisan ketimun

Kandungan Nilai Gizi

| | |
|-----------------------|-----------------|
| Energi 495 kkal | Lemak 21.3 gram |
| Protein 30.6 gram | Zat Besi 0.7 mg |
| Karbohidrat 42.3 gram | |



NASI GORENG UDANG WORTEL SAWI

Untuk 3 porsi

Bahan

- 10 sendok makan nasi (150 gram)
- 100 gram udang kupas kulit
- 1/2 sendok teh tepung maizena
- 1 butir telur kocok lepas (55 gram)
- Wortel potong dadu (30 gram)
- 15 ml minyak sayur
- 1 sendok makan daun sawi iris tipis (10 gram)
- Daun bawang iris tipis secukupnya
- 2 siung bawang putih
- 1 butir bawang merah
- Sejumput garam

Cara Membuat

1. Lumuri udang dengan garam dan tepung maizena, diamkan sekitar 10 menit
2. Goreng udang hingga berubah Lwarna
3. Hauskan bawang merah dan bawang putih hingga harum
4. Masukkan telur dan wortel lalu diorak arik
5. Masukkan daun bawang dan sawi
6. Tambahkan nasi dan garam secukupnya
7. Masukkan udang, orak arik telur dan wortel aduk hingga tercampur rata
8. Sajikan

Kandungan Nilai Gizi

Energi 495 kkal
Protein 33.6 gram
Karbohidrat 51 gram
Lemak 22.8 gram
Zat Besi 1.7 mg



CEMILAN STIK TEMPE DAUN KUCAI

Bahan

- 1 buah kentang ukuran kecil (100 gram)
- 1 buah tempe ukuran sedang (200 gram)
- 2 butir telur puyuh (20 gram)
- Daun bawang dan seledri secukupnya (5 gram)
- Garam secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara Membuat

1. Kukus tempe dan kentang (setelah dikupas dan dicuci) selama 25 menit
2. Iris halus daun bawang dan seledri
3. Haluskan tempe dan kentang yang sudah di kukus
4. Masukkan irisan daun bawang dan seledri, telur puyuh dan garam
5. Aduk semua bahan kemudian bentuk memanjang seperti stick
6. Goreng dan masak dengan api kecil sampai berwarna kuning keemasan
7. Angkat dan tiriskan.

Kandungan Nilai Gizi

Energi 438.4 kkal
Protein 28.34 gram
Karbohidrat 52 gram
Lemak 16 gram
Zat Besi 0.8 mg



NUGGET TEMPE

Bahan

- 3 potong tempe haluskan (50 gram)
- 1 butir kuning telur (15 gram)
- 1 sendok makan Daun seledri cincang halus
- 1 siung bawang putih haluskan
- Putih telur dan Tepung roti sebagai bahan pencelup
- 2 sendok makan Minyak sayur (20 gram)

Cara Membuat

1. Masukkan semua bahan aduk hingga tercampur rata
2. Bentuk sesuai selera
3. Celupkan adonan pada wadah berisi putih telur kemudian balurkan ke adonan tepung roti
4. Panaskan wajan dengan api kecil, goreng nugget hingga berwarna coklat keemasan
5. Angkat dan tiriskan sebelum disajikan

Kandungan Nilai Gizi

Energi 330 kkal
Protein 12 gram
Karbohidrat 7 gram
Lemak 28 gram
Zat Besi 2.3 mg



CAKE DAUN KELOR

Untuk 12 porsi

Bahan

- 2 genggam daun kelor (20 gram)
- 12 sendok makan tepung terigu (120 gram)
- 10 sendok makan gula pasir (100 gram)
- 3 butir telur ayam (180 gram)
- 10 sendok makan margarin cair kan (100 gram)
- 1/2 sendok teh baking powder
- 2 sachet susu kental manis (76 gram)
- Sejumput garam

Cara Membuat

1. Cuci hingga bersih daun kelor kemudian blender hingga 1/2 halus atau halus, sisihkan
2. Kocok telur bersama gula hingga gula larut dan adonan berwarna pucat dan berjejak
3. Masukkan daun kelor yang sudah diblender kedalam adonan
4. Masukkan terigu dan baking powder sambil diayak
5. Masukkan susu kental manis dan garam
6. Masukkan minyak sayur atau margarin
7. Masukkan adonan kedalam cetakan bolu diameter 22 cm
8. Panggang dalam oven dengan suhu 175 derajat selama 30 menit
9. Angkat dan sajikan

Kandungan Nilai Gizi

| | |
|-------------|-------------|
| Energi | 2.185 kkal |
| Protein | 32,7 gram |
| Karbohidrat | 235.75 gram |
| Lemak | 123 gram |
| Zat Besi | 3.25 mg |



PUDING KELOR

Untuk 10 porsi

Bahan

- Satu ikat daun kelor (50 gram)
- 750 ml susu uht plain
- 10 sendok makan gula pasir (100 gram)
- 1 bungkus agar-agar

Cara Membuat

1. Cuci bersih daun kelor kemudian blender , sisihkan
2. Masukkan agar-agar kedalam panci, tambahkan susu, masak sampai mendidih
3. Tunggu hingga bahan uapnya berkuarang lalu masukkan ke dalam cetakan puding
4. Tunggu hingga puding set dan dingin
5. Masukkan kulkas jika ingin lebih segar
6. sajikan

Kandungan Nilai Gizi

Energi 525 kkal
Protein 24.01 gram
Karbohidrat 135.67 gram
Lemak 24.02 gram



COOKIES TEMPE

Bahan

- 1 Kuning Telur
- 100 gram margarin
- 60 gram gula halus
- 85 gram tepung tempe
- 50 gram terigu
- 35 gram tepung maizena
- 15 gram gula pua
- 75 gram almond
- Vanili pasta dan garam secukupnya

Cara Membuat

1. Campurkan semua bahan menjadi satu
2. Timbang adonan per 5 gram lalu dibentuk sesuai selera
3. Panggang Cookies pada suhu 160 derajat selama 15 menit

Kandungan Nilai Gizi (100 gram)

Energi 508.3 kkal

Protein 13.4 gram

Karbohidrat 35.6 gram

Lemak 35.1 gram



NASI SUP AYAM STEVIA

Untuk 1 porsi

Bahan

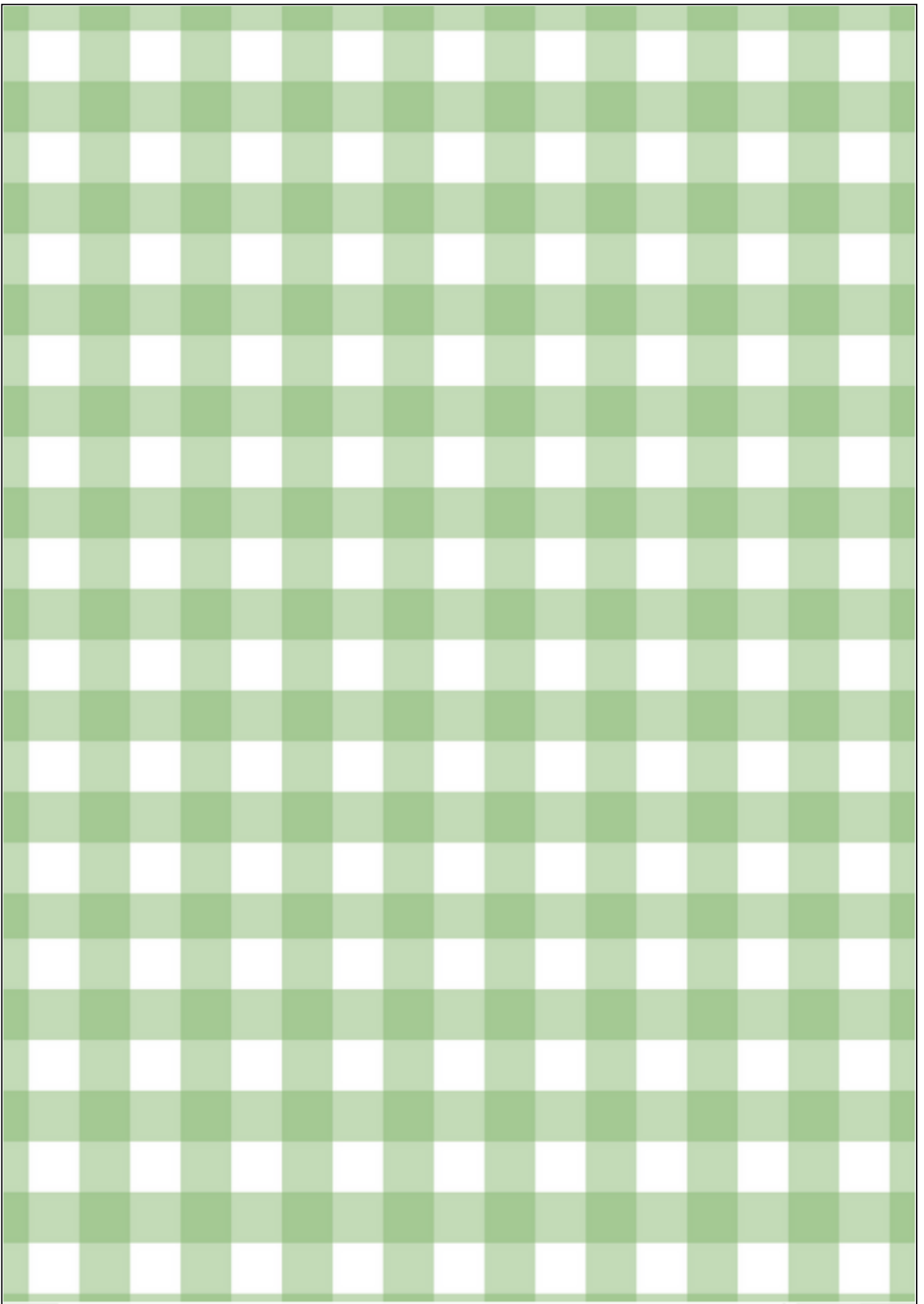
- 4 sendok nasi (50 gram)
- 1 potong kecil tempe (25 gram)
- 1 potong ayam (55 gram)
- 1 buah wortel (50 gram) diiris halus
- 1/2 sendok minyak (5 gram)
- 1 siung bawang merah yg sudah di cincang sampai halus
- 1 siung bawang putih yang telah di cincang sampai halus
- 2 lembar daun stevia
- Saledri secukupnya

Cara Membuat

1. Masak nasi, sisihkan
2. Cuci bersih daging ayam dan pisahkan dengan bagian kulit lalu potong dadu
3. Bawang merah dan bawang putih ditumis dengan menggunakan minyak
4. Masukkan daging ayam yang dipotong dadu lalu aduk hingga matang
5. Masukkan tempe lalu tambahkan air masak hingga 7 menit
6. Masukkan wortel
7. Masukan daun stevia dan saledri
8. Tunggu seluruh bahan memiliki tekstur yang lembut

Kandungan Nilai Gizi

| | |
|-----------------------|-----------------|
| Energi 250 kkal | Lemak 8,5 gram |
| Protein 12,5 gram | Zat Besi 1,5 mg |
| Karbohidrat 28,5 gram | Zink 0,6 mg |



BOLA-BOLA IKAN TAHU BIRU BUNGA TELANG

Bahan

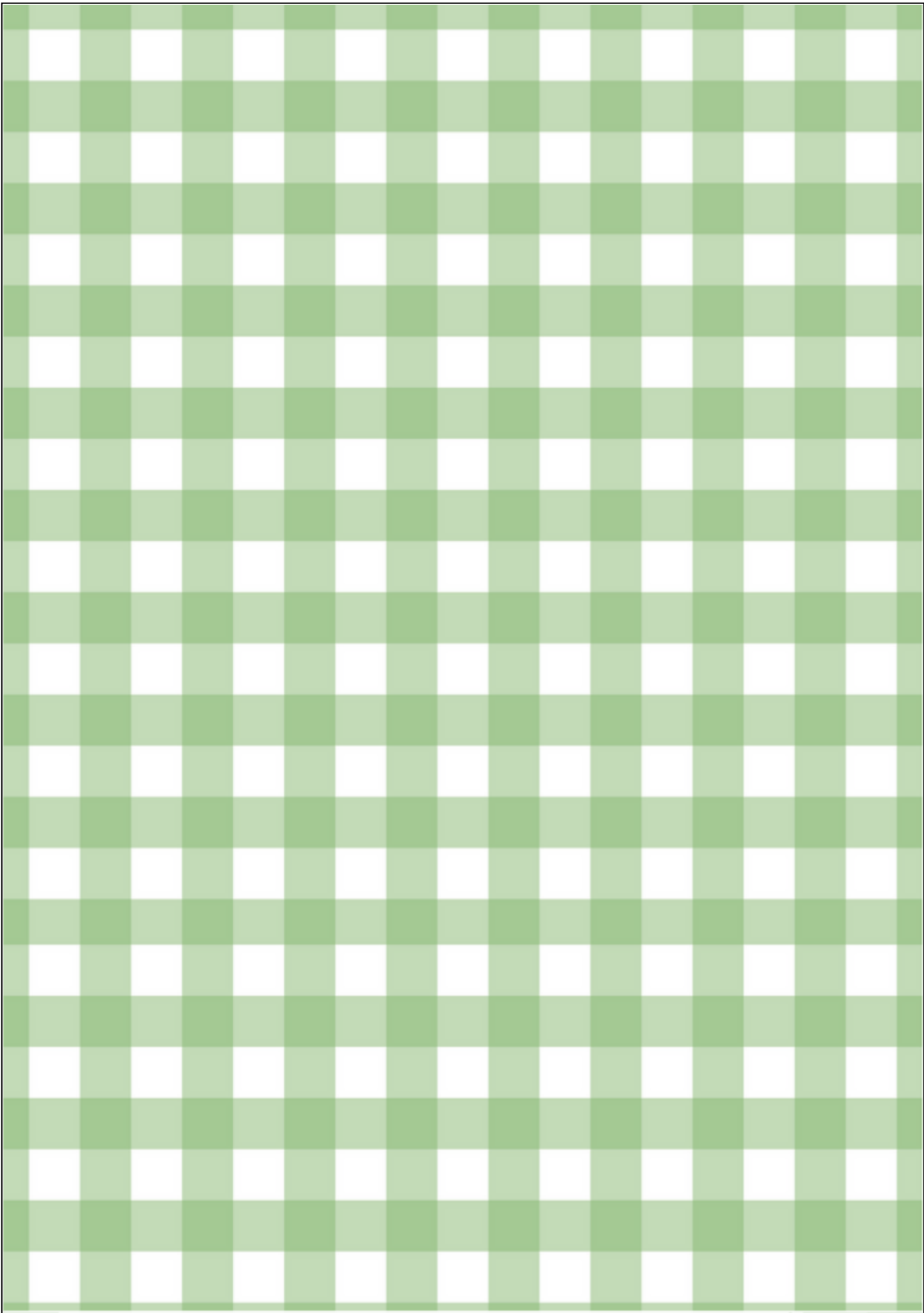
- 10 sendok makan ikan gabus giling (100 gram)
- 2 potong tahu (100 gram), hancurkan menggunakan garpu
- 3 sendok makan sagu
- 1 batang ukuran kecil wortel (50 gram), cincang halus
- ½ sendok teh garam
- Sedikit Lada (optional)
- 2 siung bawang putih, geprek dan dicincang halus
- 9 helai bunga telang, rebus dengan 500 ml (2 gelas) air hingga air berubah warna menjadi biru, saring air, sisihkan.
- 1 batang daun seledri diiris halus

Cara Membuat

1. Masukkan adonan (sagu, tahu, ikan, sagu, wortel, daun seledri, bawang putih, garam dan lada) aduk rata.
2. Bentuk bola-bola kecil hingga adonan habis.
3. Panaskan air rebusan bunga telang dan tambahkan 1 sdm minyak agar ketika direbus bola-bola tidak lengket. Setelah air mendidih masukan bola-bola.
4. Tunggu hingga bola-bola mengapung. Biarkan sekitar 3 menit baru diangkat dan tiriskan.
5. Sajikan bersama nasi selagi hangat. Bisa juga untuk camilan anak.

Kandungan Nilai Gizi

| | |
|------------------|-----------------------|
| Energi 220, kkal | Karbohidrat 17,3 gram |
| Protein 28 gram | Zat besi 4,3 mg |
| Lemak 5,6 gram | Zink 1,3 mg |



COOKIES KELOR

Bahan⁸

- 60 gram tepung terigu rendah protein
- 40 gram margarin
- 1 butir kuning telur
- 15 gram gula halus⁴
- 12 gram susu bubuk
- 7 gram tepung maizena
- 1/2 sdt baking powder
- 50 gram chocochip
- 3 gram bubuk daun kelor

Cara Membuat

1. Siapkan mangkuk lalu tuang margarin, kuning telur, dan gula halus. kemudian aduk hingga rata
2. Campurkan bahan lainnya lalu aduk hingga adonan menjadi berwarna hijau
3. Timbang cookies 3-4 gram lalu cetak dengan cookies cutter dan susun di atas loyang⁷
4. Panggang adonan dalam oven dengan suhu 190 C selama 12 menit
5. Angkat dan dinginkan sejenak, cookies bisa di kreasikan sesuai selera dan siap disajikan!

Kandungan Nilai Gizi

14 keping cookies kelor setara dengan :

Energi 263,2 kkal

Lemak 15,4 gram

Protein 4,2 gram

Karbohidrat 21 gram



UKURAN RUMAH TANGGA (URT)



UKURAN RUMAH TANGGA

Kelompok Makanan Pokok sebagai Sumber Karbohidrat

Kandungan zat gizi per porsi nasi kurang lebih seberat 100 gram, yang setara dengan $\frac{3}{4}$ gelas adalah: 175 Kalori, 4 gram Protein dan 40 gram Karbohidrat.

Daftar pangan sumber karbohidrat sebagai penukar 1 (satu) porsi nasi:

| Nama Pangan | Ukuran Rumah Tangga (URT) | Berat dalam Gram |
|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------|
| Bihun | $\frac{1}{2}$ Gelas | 50 |
| Biskuit | 4 Buah Besar | 40 |
| Havermut | 5 $\frac{1}{2}$ Sendok Besar | 45 |
| Jagung Segar | 3 Buah Sedang | 125 |
| Kentang | 2 Buah Sedang | 210 |
| Kentang Hitam | 12 Biji | 125 |
| Maizena | 10 Sendok Makan | 50 |
| Makaroni | $\frac{1}{2}$ Gelas | 50 |
| Mie Basah | 2 Gelas | 200 |
| Mie Kering | 1 Gelas | 50 |
| Nasi Beras Giling putih | $\frac{3}{4}$ Gelas | 100 |
| Nasi Beras Giling Merah | $\frac{3}{4}$ Gelas | 100 |
| Nasi Beras Giling Hitam | $\frac{3}{4}$ Gelas | 100 |
| Nasi Beras $\frac{1}{2}$ Giling | $\frac{3}{4}$ Gelas | 100 |
| Nasi Ketan Putih | $\frac{3}{4}$ Gelas | 100 |

| | | |
|--------------------|-----------------|-----|
| Roti Putih | 3 Iris | 70 |
| Roti Warna Coklat | 3 Iris | 70 |
| Singkong | 1 ½ Potong | 120 |
| Sukun | 3 Potong Sedang | 150 |
| Talas | ½ Biji Sedang | 125 |
| Tape Beras Ketan | 5 Sendok Makan | 100 |
| Tape Singkong | 1 Potong Sedang | 100 |
| Tepung Tapioca | 8 Sendok Makan | 50 |
| Tepung Beras | 8 Sendok Makan | 50 |
| Tepung Hunkwe | 10 Sendok Makan | 50 |
| Tepung Sagu | 8 Sendok Makan | 50 |
| Tepung Singkong | 5 Sendok Makan | 50 |
| Tepung Terigu | 5 Sendok Makan | 50 |
| Ubi Jalar Kuning | 1 Biji Sedang | 135 |
| Kerupuk Udang/Ikan | 3 Biji Sedang | 30 |

UKURAN RUMAH TANGGA

Kelompok Lauk Pauk sebagai Sumber Protein Nabati

Kandungan zat gizi satu (1) porsi Tempe sebanyak 2 potong sedang atau 50 gram adalah 80 Kalori, 6 gram Protein, 3 gram lemak dan 8 gram karbohidrat.

Daftar pangan sumber protein nabati sebagai penukar 1 porsi tempe adalah:

| Bahan Makanan | Ukuran Rumah Tangga (URT) | Berat dalam Gram |
|----------------------|----------------------------------|-------------------------|
| Kacang Hijau | 2 ½ Sendok Makan | 25 |
| Kacang Kedelai | 2 ½ Sendok Makan | 25 |
| Kacang Merah | 2 ½ Sendok Makan | 25 |
| Kacang Mete | 1 ½ Sendok Makan | 15 |
| Kacang Tanah Kupas | 2 Sendok Makan | 20 |
| Kacang Toto | 2 Sendok Makan | 20 |
| Keju Kacang Tanah | 1 Sendok Makan | 15 |
| Kembang Tahu | 1 Lembar | 20 |
| Oncom | 2 Potong Besar | 50 |
| Petai Segar | 1 Papan/Biji Besar | 20 |
| Tahu | 2 Potong Sedang | 100 |
| Sari Kedelai | 2 ½ Gelas | 185 |

UKURAN RUMAH TANGGA

Kelompok Lauk Pauk Sumber Protein Hewani

Kandungan zat gizi satu (1) porsi terdiri dari satu (1) potong sedang lkan segar seberat 40 gram adalah 50 Kalori, 7 gram Protein dan 2 gram lemak.

Daftar lauk pauk sumber Protein hewani sebagai penukar 1 porsi lkan segar adalah:

| Bahan makanan | Ukuran RumahTangga (URT) | Berat dalam Gram |
|----------------------|---------------------------------|-------------------------|
| Daging sapi | 1 potong sedang | 35 |
| Daging ayam | 1 potong sedang | 40 |
| Hati Sapi | 1 potong sedang | 50 |
| Ikan Asin | 1 potong kecil | 15 |
| Ikan Teri Kering | 1 sendok makan | 20 |
| Telur Ayam | 1 butir | 55 |
| Udang Basah | 5 ekor sedang | 35 |

Daftar pangan lain sumber Protein hewani sebagai penukar 1 porsi Ikan segar:

| Bahan makanan | Ukuran Rumah Tangga (URT) | Berat dalam Gram |
|----------------------|----------------------------------|-------------------------|
| Susu sapi | 1 gelas | 200 |
| Susu kerbau | ½ gelas | 100 |
| Susu kambing | ¾ gelas | 185 |
| Tepung sari kedele | 3 sendok makan | 20 |
| Tepung susu whole | 4 sendok makan | 20 |
| Tepung susu krim | 4 sendok makan | 20 |

Menurut kandungan Lemak, Kelompok Lauk Pauk dibagi menjadi 3 golongan

1. Golongan A : Rendah Lemak

Daftar pangan sumber protein hewani dengan 1 (Satu) satuan penukar yang mengandung: 7 gram Protein, 2 gram Lemak dan 50 Kalori:

| Bahan Makanan | Ukuran Rumah Tangga (URT) | Berat dalam Gram |
|----------------------|----------------------------------|-------------------------|
| Babat | 1 potong sedang | 40 |
| Cumi-cumi | 1 ekor kecil | 45 |
| Daging asap | 1 lembar | 20 |
| Daging ayam | 1 potong sedang | 40 |
| Daging kerbau | 1 potong sedang | 35 |
| Dendeng sapi | 1 potong sedang | 15 |
| Gabus kering | 1 ekor kecil | 10 |
| Hati sapi | 1 potong sedang | 50 |
| Ikan asin kering | 1 potong sedang | 15 |
| Ikan kakap | 1/3 ekor besar | 35 |
| Ikan kembung | 1/3 ekor sedang | 30 |
| Ikan lele | 1/3 ekor sedang | 40 |
| Ikan mas | 1/3 ekor sedang | 45 |
| Ikan mujair | 1/3 ekor sedang | 30 |
| Ikan peda | 1 ekor kecil | 35 |
| Ikan pindang | 1/2 ekor sedang | 25 |
| Ikan segar | 1 potong sedang | 40 |
| Ikan teri kering | 1 sendok makan | 20 |
| Ikan cakalang asin | 1 potong sedang | 20 |

| | | |
|------------------|-----------------|----|
| Kerang | ½ gelas | 90 |
| Ikan lemuru | 1 potong sedang | 35 |
| Putih telur ayam | 2 ½ butir | 65 |
| Rebon kering | 2 sendok makan | 10 |
| Rebon basah | 2 sendok makan | 45 |
| Selar kering | 1 ekor | 20 |
| Sepat kering | 1 potong sedang | 20 |
| Teri nasi | 1/3 gelas | 20 |
| Udang segar | 5 ekor sedang | 35 |

2. Golongan B: Lemak sedang

Daftar pangan sumber Protein hewani dengan 1 (satu) satuan penukar yang mengandung: 7 gram Protein, 5 gram lemak dan 75 Kalori:

| Bahan Makanan | Ukuran Rumah Tangga (URT) | Berat dalam Gram |
|----------------------|----------------------------------|-------------------------|
| Bakso | 10 biji sedang | 170 |
| Daging kambing | 1 potong sedang | 40 |
| Daging sapi | 1 potong sedang | 35 |
| Ginjal sapi | 1 potong besar | 45 |
| Hati ayam | 1 buah sedang | 30 |
| Hati sapi | 1 potong sedang | 50 |
| Otak | 1 potong besar | 65 |
| Telur ayam | 1 butir | 55 |
| Telur bebek asin | 1 butir | 50 |
| Telur puyuh | 5 butir | 55 |
| Usus sapi | 1 potong besar | 50 |

3. Golongan C: Tinggi Lemak

Daftar pangan sumber Protein hewani dengan 1 (satu) satuan penukar yang mengandung: 7 gram Protein, 13 gram Lemak dan 150 Kalori:

| Bahan Makanan | Ukuran Rumah Tangga (URT) | Berat dalam Gram |
|----------------------|----------------------------------|-------------------------|
| Bebek | 1 potong sedang | 45 |
| Belut | 3 ekor | 45 |
| Kornet daging sapi | 3 sendok makan | 45 |
| Ayam dengan kulit | 1 potong sedang | 40 |
| Daging babi | 1 potong sedang | 50 |
| Ham | 1 ½ potong kecil | 40 |
| Sardencis | ½ potong | 35 |
| Sosis | ½ potong | 50 |
| Kuning telur ayam | 4 butir | 45 |
| Telur bebek | 1 butir | 55 |

Kelompok Pangan Sayuran

Berdasarkan kandungan zat gizinya kelompok sayuran dibagi menjadi 3 golongan, yaitu:

1. Golongan A, kandungan kalorinya sangat rendah:

- Gambas
- Ketimun
- Selada
- Tomat
- Daun bawang
- Jamur kuping
- Labu air
- Lobak
- Selada air
- Oyong

2. Golongan B, kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah: 25 Kal, 5 gram karbohidrat, dan 1 gram protein.

Satu (1) porsi sayuran adalah kurang lebih 1 (satu) gelas sayuran setelah dimasak dan ditiriskan.

Jenis sayuran termasuk golongan ini:

| | | | |
|--------------|-------------|---------------------|-------------|
| Bayam | Kapri muda | Brokoli | Kembang kol |
| Bit | Kol | Buncis | Labu Siam |
| Daun kecipir | Labu waluh | Daun kacang panjang | Pare |
| Daun talas | Pepaya muda | Genjer | Rebung |
| Jagung muda | Sawi | Kemangi | Taoge |
| Kangkung | Terong | Kacang panjang | Wortel |

2. Golongan B, kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah: 25 Kal, 5 gram karbohidrat, dan 1 gram protein.

| | | | |
|---------------|-------------|---------------|-------------|
| Bayam merah | Daun katuk | Daun mlinjo | Mangkokan |
| Daun singkong | Daun papaya | Kacang kapri | Daun talas |
| Mlinjo | Kluwih | Taoge kedelai | Nangka muda |

Kelompok Buah-Buahan

Kandungan zat gizi perporasi buah (setara dengan 1 buah Pisang Ambon ukuran sedang) atau 50 gram, mengandung 50 Kalori dan 10 gram Karbohidrat.

Daftar buah-buahan sebagai penukar 1 (satu) porsi buah:

| Nama Buah | Ukuran Rumah Tangga (URT) | Berat dalam gram*) |
|------------------|----------------------------------|---------------------------|
| Alpokate | ½ buah besar | 50 |
| Anggur | 20 buah sedang | 165 |
| Apel merah | 1 buah kecil | 85 |
| Apel malang | 1 buah sedang | 75 |
| Belimbing | 1 buah besar | 125-140 |
| Blewah | 1 potong sedang | 70 |
| Duku | 10-16 buah sedang | 80 |
| Durian | 2 biji besar | 35 |
| Jambu air | 2 buah sedang | 100 |
| Jambu biji | 1 buah besar | 100 |
| Jambu bol | 1 buah kecil | 90 |
| Jeruk bali | 1 potong | 105 |
| Jeruk garut | 1 buah sedang | 115 |
| Jeruk manis | 2 buah sedang | 100 |
| Jeruk nipis | 1 ¼ gelas | 135 |
| Kedondong | 2 buah sedang/besar | 100/120 |
| Kesemek | ½ buah | 65 |
| Kurma | 3 buah | 15 |
| Lychee | 10 buah | 75 |
| Mangga | ¾ buah besar | 90 |
| Manggis | 2 buah sedang | 80 |
| Markisa | ¾ buah sedang | 35 |
| Melon | 1 potong | 90 |

| | | |
|--------------|-----------------|---------|
| Nangka masak | 3 biji sedang | 50 |
| Nenas | ¼ buah sedang | 85 |
| Pear | ½ buah sedang | 85 |
| Pepaya | 1 potong besar | 100-190 |
| Pisang ambon | 1 buah sedang | 50 |
| Pisang kepok | 1 buah | 45 |
| Pisang mas | 2 buah | 40 |
| Pisang raja | 2 buah kecil | 40 |
| Rambutan | 8 buah | 75 |
| Sawo | 1 buah sedang | 50 |
| Salak | 2 buah sedang | 65 |
| Semangka | 2 potong sedang | 180 |
| Sirsak | ½ gelas | 60 |
| Srikaya | 2 buah besar | 50 |
| Strawberry | 4 buah besar | 215 |

*) Berat tanpa kulit dan biji (berat bersih)

Sumber: Kemenkes, 2014

DAFTAR PUSTAKA

Brown, Judith E.2016. Nutrition Through the Lifecyle. USA : Cengage Learning.

Kementerian Kesehatan RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta.

WHO. 2005. *Guiding Principles for Feeding Non-breastfed Children 6-24 Month of Age*. Jenewa : WHO Press.

WHO.2008. *Indicators for Assesing Infant and Young Child Feeding Practice*. Jenewa: WHO Press.

TENTANG PENULIS



Dr. Anita Rahmiwati, S.P., M.Si., AIFO

Lahir di Bangkinang, Riau pada 24 Mei 1983. Ia meraih gelar Doktor pada bidang Ilmu Kesehatan Masyarakat di Universitas Indonesia serta menyelesaikan Pendidikan S1 dan S2 (Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga di Institut Pertanian Bogor (IPB). Saat ini bertugas sebagai salah satu Staff Pengajar di Jurusan Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya sejak tahun 2011. Dosen FKM Unsri ini mempunyai minat yang besar dalam tulis menulis khususnya di bidang Gizi Masyarakat, selain aktif menulis publikasi hasil penelitian di jurnal nasional maupun internasional penulis juga mulai menulis buku, dimana buku ini merupakan implementasi berbagai teori dalam ilmu gizi masyarakat khususnya dalam memenuhi kebutuhan nutrisi pada bayi dan anak.

TENTANG PENULIS



Windi Indah Fajar Ningsih., S.Gz., M.P.H

lahir di Palembang, 15 Juni 1992. Windi Menempuh Pendidikan S1 di Prodi Gizi Kesehatan dan S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat minat Utama Gizi di Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. Saat ini Windi merupakan dosen di Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Sebelumnya, windi merupakan seorang praktisi yang bekerja sebagai ahli gizi di salah satu rumah sakit umum daerah kota Palembang. fokus keilmuan yang di dalami adalah gizi klinis.



Sari Bema Ramdika, S. Gz., M. Gz

Penulis menyelesaikan pendidikan Diploma 3 Gizi di Poltekkes Kemenkes Padang pada tahun 2014, kemudian melanjutkan pendidikan S1 Gizi di Universitas Andalas pada tahun 2015. Pada tahun 2018, penulis melanjutkan studi S2 Gizi di Universitas Diponegoro dengan peminatan Gizi Klinis dan lulus pada tahun 2020. Pada tahun yang sama penulis bekerja sebagai ahli gizi ruangan rawat inap interne wanita di RSUP Dr. M. Djamil Padang. Sekarang, penulis bekerja sebagai dosen di prodi gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Penulis memiliki kepakaran di bidang gizi klinis.

TENTANG PENULIS



Yuliarti, S.KM., M.Gizi

Penulis merupakan lulusan S1 Sarjana Kesehatan Masyarakat Konsentrasi Gizi masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu tahun 2010 dan S2 Magister Ilmu Gizi Konsentrasi Gizi Masyarakat Universitas

Diponegoro tahun 2013. Tahun 2011 hingga tahun 2019 penulis pernah bekerja sebagai Dosen di Akademi Kebidanan Manna Yayasan Sekundang Bengkulu Selatan. Sekarang, Penulis bekerja sebagai Dosen Prodi gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang memiliki kepakaran di bidang Gizi Masyarakat.

TENTANG PENULIS



Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid

Penulis menyelesaikan pendidikan Diploma 3 Gizi di Poltekkes Kemenkes Pekanbaru pada tahun 2008, kemudian melanjutkan pendidikan S1 Ilmu Gizi di Poltekkes Kemenkes Pekanbaru pada tahun 2008, kemudian melanjutkan

pendidikan S1 Ilmu Gizi di Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor (IPB) pada Tahun 2011. Pada tahun 2013, penulis melanjutkan studi S2 Epidemiologi di Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia (UI) dan lulus pada tahun 2015. Pengalaman kerja penulis diawali sebagai enumerator Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2007. Kemudian pada tahun 2011 sampai 2013, penulis bekerja sebagai asisten peneliti di IPB. Pada tahun 2016 penulis bertugas sebagai Penanggung Jawab Teknis (PJT) Riset Penyakit Tidak Menular di Kabupaten Bandung dibawah naungan Balitbangkes, Kemenkes RI. Lalu tahun 2018 sempat bekerja di Rumah Sakit Universitas Indonesia (RSUI) sebagai staf pengolah data layanan Kesehatan. Sejak tahun 2019 hingga sekarang, penulis bekerja sebagai dosen di prodi gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Penulis memiliki kepakaran di Epidemiologi Gizi.

TENTANG PENULIS



Fatria Harwanto, S.Kep., M.Kes

Penulis menyelesaikan Pendidikan Sarjana Keperawatan di STIK Bina Husada Pada tahun 2013, kemudian melanjutkan pendidikan Magister Ilmu Biomedik dengan peminatan Ilmu Faal/Fisiologi kedokteran di Fakultas Kedokteran

Universitas Sriwijaya pada tahun 2015, Pada tahun yang sama penulis bekerja di Poltekkes Kemenkes Pangkal Pinang Kepulauan Bangka Belitung sebagai Sub unit Penelitian dan Pengmas dari tahun 2015-2020. Sekarang, penulis bekerja Sebagai Dosen di Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya dengan bidang kepakaran Ilmu Biomedik. Penulis juga aktif dalam organisasi profesi IAFI Provinsi Sumatera Selatan sebagai Komisi Organisasi dan Keanggotaan

Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) merupakan makanan pelengkap selain ASI yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak dan diberikan pada saat anak menginjak usia 6 bulan ke atas. Pemberian MPASI sangat penting untuk keberlangsungan pertumbuhan dan perkembangan anak. Oleh karena itu, terdapat beberapa poin penting yang patut diperhatikan terkait MPASI yaitu, waktu pemberian, macam dan bentuk MPASI, cara pemberian, pola pemberian MPASI, frekuensi dan jumlah, hingga menu - menu MPASI yang perlu disajikan sesuai dengan kelompok usia anak. Dalam buku ini menyajikan resep MPASI dari sayur dan TOGA yang dapat diterapkan. Selain bahan yang terjangkau dan mudah, menu yang disajikan juga bergizi.



ISBN 978-623-399-105-6



RESEP MPASI

ORIGINALITY REPORT

7%

SIMILARITY INDEX

7%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

| | | |
|----|--|-----|
| 1 | puskesmatarok.wordpress.com Internet Source | 3% |
| 2 | id.scribd.com Internet Source | 1% |
| 3 | www.slideshare.net Internet Source | <1% |
| 4 | m.fimela.com Internet Source | <1% |
| 5 | www.hipwee.com Internet Source | <1% |
| 6 | kushartoyo.wordpress.com Internet Source | <1% |
| 7 | sinidong.blogspot.com Internet Source | <1% |
| 8 | frapuccino28.blogspot.com Internet Source | <1% |
| 9 | hellosehat.com Internet Source | <1% |
| 10 | medium.com Internet Source | <1% |

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On