

MAKANAN PENDAMPING AIR SUSU IBU (MPASI)

Berikan yang terbaik untuk buah hati anda

Memperkenalkan makanan pertama kepada bayi anda merupakan pengalaman yang sangat istimewa untuk anda dan juga bayi anda. Ini adalah langkah yang sangat besar untuk si kecil menuju dunia yang penuh dengan cita rasa.

Berbagai Manfaat ASI

Pada 6 bulan pertama awal kehidupan bayi, ia hanya memerlukan tidak lebih dari Air Susu Ibu (ASI) sebagai asupan untuk memenuhi kebutuhan energi dan nutrisinya. ASI mengandung banyak antibodi and sel darah putih yang sangat membantu melindungi bayi dari berbagai infeksi. Selain itu ASI juga kaya akan Omega 3, suatu asam lemak yang sangat penting untuk memenuhi kebutuhan perkembangan otak.

Penelitian terakhir membuktikan bahwa bayi yang diberikan ASI mempunyai IQ lebih tinggi daripada bayi yang diberikan susu formula. Penelitian juga membuktikan bahwa memberikan ASI selama 13 minggu atau lebih mengurangi bayi dari resiko gastroenteritis dan infeksi pernafasan. Pemberian ASI juga menunjukkan dapat memperlambat / mengurangi terjadinya alergi pada anak-anak. Terutama bagi mereka yang memiliki sejarah alergi di keluarganya seperti asma, hayfever, eksim dan alergi makanan. Kolostrum pada ASI yang dihasilkan di hari-hari pertama adalah sumber antibodi yang sangat penting bagi bayi. Disinilah pentingnya pemberian ASI bagi sang bayi, karena manfaatnya yang luar biasa bagi bayi.

Berapa banyak ASI / susu yang diberikan ?

Antara usia 4 sampai dengan 6 bulan, bayi harus mendapatkan minimum 600 ml ASI atau susu formula setiap harinya. Meskipun untuk ASI, kebutuhan tsb tidak dapat ditakar dg berapa cc atau ml yg harus diberikan. Yang paling tepat adalah berikan ASI sesering mungkin dan kapanpun anak menginginkannya.

Di usia hingga 6 bulan, ASI (atau susu formula bagi mereka yang tidak memberikan ASI) merupakan makanan utama bagi bayi. Jangan memberikan minuman, seperti jus atau yg lainnya kepada bayi. Hal ini dikarenakan ASI (susu formula) sudah lebih dari cukup untuk memenuhi asupan cairan yang dibutuhkan oleh tubuhnya.

Memperkenalkan Makanan Padat

Dari sejumlah penelitian medis terakhir menyarankan bahwa makanan padat sebaiknya dikenalkan pada bayi saat ia berusia 6 bulan. Karena di usia tersebut, sistem pencernaan dan sistem kekebalan tubuh anak relatif sudah sempurna dan siap untuk menerima makanan padat. Hal ini akan mengurangi kemungkinan resiko terkena alergi makanan.

Di 6 bulan pertama kehidupan seorang anak, ia mempelajari dengan baik cara untuk menyusu pada ibunya ataupun menghisap dari botol susu. Saat bayi mulai fase makan (> 6 bl), maka ia akan mempelajari keahlian baru. Mulai dari bagaimana ia belajar untuk mendorong makanan di rongga mulut dengan lidahnya, hingga masuk ke bagian belakang mulut kemudian menelannya.

Saat makanan dimasukkan dengan sendok ke dalam mulut, bayi harus belajar menggunakan lidahnya untuk mendorong makanan ke arah belakang dan bukan ke arah depan. Ia juga belajar menggunakan bibirnya untuk mengambil makanan dari sendok. Sebelum bayi diperkenalkan makanan padat, ia hanya menggunakan otot rahang dan pipi untuk menyusu. Disinilah keisitimewaan dari pengenalan pertama makanan padat, karena momen tersebut merupakan pengalaman yang sangat baru dan luar biasa bagi si kecil.

Jangan pernah meninggalkan bayi sendirian dengan makanannya, terutama di awal-awal ia belajar makan. Ini dikarenakan ia mungkin saja tersedak setiap saat. Jika pengenalan makanan padat terlambat (usia >6 bln)diberikan, maka beberapa bayi seringkali kesulitan untuk belajar menelan dan mengunyah makanannya.

Makanan pertama terbaik untuk bayi anda

Makanan padat pertama yang diberikan kepada anak haruslah mudah dicerna. Dan bukanlah makanan yang mempunyai resiko alergi yang tinggi. Jangan tergiur untuk menambahkan gula atau garam pada makanan bayi. Biarkan rasanya hambar, biarkan anak merasakan rasa asli dari makanan tersebut. Garam dapat mengancam ginjal bayi. Sementara gula dapat membuat bayi anda kelak menyukai makanan manis, sehingga dapat merusak giginya.

Di minggu-minggu pertama pemberian MPASI, berikan bubur beras dengan 1 macam sayuran atau 1 macam buah. Kenalkan satu persatu. Jangan dicampuraduk menjadi satu. Biarkan ia belajar mengenal rasa tiap jenis makanan yg masuk ke dalam mulutnya.

Memberikan MPASI adalah waktu yang sangat tepat untuk mengetahui dengan betul makanan mana yang tidak dapat ditolerir oleh bayi anda. Namun jika anda mencampur aduk makanannya (antara karbohidrat, sayur, dan lauk pauknya), maka sangatlah sulit untuk mencari pencetusnya jika terjadi alergi.

Sayuran pertama: Wortel, kentang, lobak, labu parang, ubi merah, segala macam ubi-ubian, kacang polong, brokoli, kembang kol.

Buah-buahan pertama: Apel, pear, pisang, pepaya, alpukat.

Tepung beras (baby rice): Campurkan tepung beras dengan air/ASI/susu formula. Tepung beras sangat mudah dicerna dan rasa susu membuat masa transisi ke makanan padat menjadi lebih mudah. Tepung beras dapat diberikan bersamaan dengan buah atau sayur.

Daging: Daging giling yang dimasak matang dapat diperkenalkan sebagai makanan pertama bayi. Meski demikian, secara umum, kebutuhan utama protein dan zat besi anak usia 6 bl didapatkan dari ASI / susu formula.

Makanan yang perlu dihindari di awal pengenalan MPASI

Susu sapi/kambing. Etc

Dairy products (seperti yogurt, keju, dsbnya) Telur Makanan yang mengandung gluten seperti gandum, rye, barley dan oat Madu Kerang-kerangan dan ikan Makanan pedas Kacang-kacangan (kacang tanah, almond. dsbnya) Daging/ikan asap Garam Gula Buah beraroma tajam / Citrus fruits (spt. strawberry, raspberry, lemon)

Waktu pemberian MPASI

Pemberian MPASI merupakan waktu yang amat istimewa bagi si Kecil dan juga anda. Berikan di waktu yang nyaman untuk anak dan juga anda. Jika memungkinkan, berikanlah MPASI di waktu yang sama setiap harinya. Tujuannya agar terbentuk suatu pola atau kebiasaan.

Sebelum anda mengenalkan MPASI, bayi terbiasa dengan pola menyusu yang teratur tanpa henti. Terkadang akan sangat mengganggunya, jika ia harus berhenti di sela-sela acara makannya sekarang. Untuk itu, berikanlah anak sedikit ASI / susu formula, sebelum memberikan MPASI. Sehingga ia tidak terlalu kelaparan yang sangat mungkin membuatnya marah atau frustrasi.

Di hari-hari pertama pemberian MPASI, bayi biasanya hanya memerlukan sedikit makanan padat. Misalnya, 2 – 3 sendok kecil penuh. Dimulai dari 1 kali pemberian MPASI per hari. Misalkan saat makan siang. Kemudian dapat ditingkatkan menjadi 3 kali sehari (makan pagi, makan siang dan makan malam).

Yang perlu diingat, ukurlah selalu suhu dari makanan sebelum diberikan kepada si kecil. Dudukkan bayi anda di pangkuan atau di kursi makan bayi. Cobalah membuat acara makan menjadi pengalaman yang sangat menyenangkan. Senyumlah selalu dan ekspresikan bagaimana senangnya acara makan. Jangan lupa ajaklah ia bicara saat anda menyuapinya. Ingat makan bagi anak adalah lebih dari sekedar acara pemenuhan nutrisi. Tetapi masa pembelajaran yang baik dan menyenangkan !

Apabila si Kecil menolak MPASI

Bukanlah suatu masalah besar jika si kecil menolak suapan anda. Cobalah berikan kembali MPASI beberapa hari setelahnya. Atau siapkan makanan saring (puree) yang lebih encer sehingga lebih memudahkan bayi anda untuk menelan. Terutama bagi bayi yang belum menguasai betul cara mengunyah dan menelan makanan. Anda juga dapat memulai dengan mencelupkan jari anda yang sudah bersih ke dalam makanan saring si bayi, kemudian biarkan bayi anda untuk menghisapnya dari jari anda. Hal ini dapat dilakukan di awal-awal masa pengenalan MPASI, karena beberapa bayi tidak suka merasakan sendok di mulutnya.

Jika bayi anda hanya makan sedikit makanan padatnya, janganlah memaksanya untuk makan. Biasanya para bayi tahu persis kapan ia mereka merasa cukup kenyang.

Membuat makanan bayi

Untuk membuat makanan bayi, pilihlah bahan makanan dengan kualitas terbaik tanpa tambahan pengental atau perasa buatan. Dengan membuat makanan bayi sendiri, anda juga lebih menghemat biaya bila daripada membeli makanan instan. Yang tak kalah pentingnya, memperkenalkan berbagai jenis makanan sangat penting dalam membangun variasi makanan sehat. Anda dapat bervariasi mengkombinasikan makanan sesuai dengan bayi anda.

Memutuskan berapa banyak makanan yang harus diberikan

Sangatlah sulit untuk menebak berapa banyak jumlah makanan yang akan dimakan si kecil. Hal ini dikarenakan selera dan kebutuhan tiap bayi tidaklah sama.

Sebagai panduan kasar, di awal pemberian MPASI mungkin bayi anda hanya memakan 1 - 2 sendok makan (sdm) saja. Maka sediakan kira-kira 1-2 sdm makanan di mangkuknya. Seiring waktu saat bayi sudah mulai terbiasa dengan pemberian MPASI, berikan makanan dengan jumlah lebih secara bertahap.

Suhu MPASI

Makanan yang akan diberikan kepada bayi harus dalam suhu ruangan atau hangat-hangat kuku. Ini penting, karena mulut bayi lebih sensitif terhadap suhu dibandingkan dengan orang dewasa.

Apabila MPASI dipanaskan dengan microwave, panaskanlah hingga mendidih kemudian dinginkan terlebih dahulu. Aduk rata untuk mendinginkan makanan. Periksa kembali suhu makanan sebelum diberikan kepada si kecil.

Higienis

Anda harus menjaga benar kebersihan dalam menyiapkan MPASI dan tempat penyimpanannya. Hal ini disebabkan bayi sangat mudah keracunan makanan / food poisoning. Botol susu harus dicuci dengan bersih dan disteril, karena susu merupakan tempat ideal untuk berkembang biaknya bakteri. Begitu pula dengan dot, training cup harus disteril sampai dengan bayi anda berusia 1 tahun. Sendok makan bayi harus di sterilisasi sampai minimum bayi berusia 9 bulan. Akan tetapi, saat bayi mulai belajar merangkak dan memasukkan barang ke dalam mulutnya, sterilisasi piring makan, training cup dan sendok makannya sudahlah tidak terlalu penting, kecuali untuk botol susu dan dot.

Cara memasak MPASI:

Rebus: Gunakanlah sedikit air saat merebus. Hati-hati jangan sampai merebus sayur atau buah terlalu lama (overcook). Tambahkan ASI / susu / air secukupnya untuk membuat puree.

Microwave: Iris sayuran/buah dan taruh dalam piring khusus untuk microwave. Tambahkan sedikit air dan masak hingga lunak. Haluskan dan aduk rata. Sebelum diberikan, tes dahulu suhunya.

Kukus: Cara ini adalah yang sangat ideal untuk menjaga rasa dan juga vitamin dalam sayuran/buah. Vitamin B dan C adalah vitamin yang larut dalam air dan sangat mudah hilang/rusak apabila dimasak terlalu lama, terutama jika direbus.

Boks:

Bahan Makanan yang Sebaiknya Dihindari

Bayi usia 6-12 bulan

- Kacang-kacangan, terutama kacang tanah.
- Garam, gula, madu dan bahan pemanis lain.
- Gandum, barley, havermout dan produk olahannya (aneka roti, aneka sereal) yang mengandung *gluten* (sejenis protein).
- Telur
- Kacang-kacangan dan biji-bijian, termasuk produk olahan kacang tanah seperti mentega kacang.
- Ikan dan kerang-kerangan
- Susu sapi segar atau susu formula, dan produk olahan susu, seperti yogurt.
- Jus buah yang rasanya asam, seperti jeruk lemon dan jeruk nipis.
- Bumbu masak atau penambah cita rasa, seperti garam, gula, kecap, madu dan bahan pemanis lainnya.

Bayi usia lebih dari 12 bulan

- Kacang-kacangan, terutama kacang tanah.
- Makanan diet atau makanan yang rendah lemak.
- Garam dan gula digunakan seminimal mungkin.

Boks:

Serba serbi Peralatan Makan Bayi

- **Piring atau mangkuk** yang baik untuk bayi adalah yang ukurannya tidak terlalu besar dan berbentuk bulat. Kalau bisa, pilihlah yang ada pegangannya, ada alasnya yang bisa menempel pada meja kursi makan, atau yang ada lapisan untuk diisi air panas agar makanan tetap hangat. Wadah makanan tersebut sebaiknya terbuat dari melamin atau plastik, sehingga tidak mudah pecah.

- Untuk bayi yang baru pertama kali diberi makanan padat, Anda sebaiknya menggunakan **sendok** yang tidak terlalu cekung, berujung bulat, dan tidak punya tepi yang tajam. Selain itu, pilihlah sendok yang bergagang panjang, terbuat dari plastik atau karet yang lunak dan fleksibel, sehingga tidak melukai gusi bayi. Pada saat bayi mulai senang memegang-megang sendok (usia 9-12 bulan), Anda dapat menggunakan sendok yang agak lebar dan pendek dengan gagang yang agak tebal.
- **Cangkir** yang tepat untuk bayi yang baru belajar minum adalah yang bentuknya tidak terlalu besar, kokoh, dan stabil. Lebih baik lagi bila Anda pilih cangkir bulat dengan dua pegangan dan bibir cangkir diberi tutup dengan desain khusus sesuai kebutuhan bayi. Pilihlah cangkir yang terbuat dari melamin atau plastik.
- **Tadah liur** dapat melindungi baju bayi dari makanan yang sedang dimakannya. Pilihlah tadah liur yang berbentuk setengah lingkaran dengan lingkaran leher yang relatif longgar, sehingga memungkinkan bayi untuk bebas bergerak. Bila perlu, pilihlah yang terbuat dari handuk atau kain yang dilapisi plastik, sehingga makanan yang tumpah tidak membasahi baju bayi.
- **Kursi makan** khusus untuk bayi biasanya dilengkapi dengan sabuk pengaman, meja kecil (sebagai tempat menaruh mangkuk), serta sandaran. Bila bayi belum bisa duduk dengan tegak, Anda dapat menggunakan *car seat* atau menyuapinya dalam gendongan Anda.
- **Sapu tangan handuk** untuk membersihkan mulut dan wajah bayi, serta **tikar/taplak plastik** sebagai alas kursi makannya, agar Anda dapat membersihkan makanan yang jatuh dengan mudah.

Boks:

Yang Perlu Diingat

- Selalu mencuci bersih setiap bahan makanan yang akan diolah menjadi makanan bayi.

- Selalu mencuci tangan sebelum mulai mempersiapkan makanan bayi, terutama bila kontak dengan daging, telur, atau ikan mentah, dan sebelum memberi makan bayi. Selain itu, cuci juga tangan .bayi Anda.
- Talenan, pisau dapur serta peralatan lain yang digunakan harus segera dicuci setelah digunakan. Biarkan kering dengan cara diangin-anginkan, atau dikeringkan dengan lap bersih.
- Peralatan makan bayi, seperti mangkuk, sendok, dan cangkir, harus disucihamakan dulu sebelum digunakan oleh bayi.
 - Jangan lupa untuk selalu memeriksa suhu makanan yang akan disuapkan pada bayi. Beberapa jenis mangkuk atau sendok makan bayi dilengkapi dengan sensor panas, sehingga memudahkan Anda untuk mengetahui apakah makanan tersebut masih terlalu panas untuk bayi atau tidak. Untuk tujuan yang sama, Anda bisa menaruh sedikit makanan di sebelah dalam pergelangan tangan Anda.
- Jangan menyimpan makanan yang tidak dihabiskan bayi. Ludah yang terbawa oleh sendok bayi akan menyebarkan bakteri.
- Makanan bayi hasil olahan sendiri dapat dibekukan dengan menggunakan cetakan es batu, lalu tutup dengan plastik sampai rapat. Beri label dan tanggal. Bila akan diberikan pada bayi, makanan beku tersebut dapat dipanaskan dalam panci (ditim), dikukus, atau menggunakan *microwave* (periksa apakah semua bagian makanan mendapat panas yang sama). Setelah mencair dan mendidih, biarkan makanan mencapai suhu kamar, baru disuapkan pada bayi.
- Makanan bayi yang dibekukan sebaiknya tidak dipanaskan lebih dari satu kali. Jadi, Anda sebaiknya mengambilnya dalam porsi sekali makan, dan biarkan sisanya tetap dalam lemari pembeku untuk dipergunakan lain waktu.
- Jangan menambahkan garam, gula atau madu. Garam dapat memaksa ginjal bayi yang belum berkembang sempurna untuk bekerja keras. Gula dapat merusak gigi bayi, dan madu membawa risiko infeksi bakteri *C.botulism* (bakteri penyebab keracunan makanan) .

JENIS MAKANAN BERDASARKAN KOMPOSISI MAKANAN SEHAT

KARBOHIDRAT

6 bulan: tepung beras, tepung maizena, biskuit,

Berangsur-angsur minggu per minggu : kentang, ubi merah, jagung, makaroni, roti, oat meal, nasi (bubur atau tim)

Cara masak: tepung dimasak dengan air sampai matang baru masukkan susu (formula atau ASI)

Kentang, ubi, jagung manis disisir, dikukus. Haluskan, campurkan susu, tambahkan parutan keju

Roti tambah susu, blender

Oat meal dimasak dengan air sampai lembut. Matikan api masukkan susu

PROTEIN – LEMAK

6-8 BULAN: Susu, yoghurt, kuning telur (ambil setelah telur direbus), keju parut, kacang merah, kacang hijau, tempe, tahu, ayam cincang (tanpa kulit), daging cincang (pilih daging tanpa lemak, cincang sendiri), ati

9 BULAN: ikan

Cara masak:

Yoghurt dimakan dengan buah

Ayam/daging dan tahu tempe dimasak bersama makaroni atau dikukus, campurkan dengan kentang, jagung

Makan disertai sup. Buat sup bening biasa (ayam/daging), sup krim jagung, sup kacang merah/hijau, blender, campur susu.

VITAMIN - MINERAL

BUAH: pisang, jeruk, pepaya, pear, apel, melon, semangka, mangga, alpukat

SAYUR: kacang polong, wortel, brokoli, bayam, labu siam, kangkung, buncis, kembang kol, sawi hijau

Cara masak:

Pear, apel, dikukus

Sayur dikukus, dihancurkan, atau di blender

MAKANAN PADA KONDISI KHUSUS

Diare: makanan tanpa sayur (tanpa serat) 2-3 hari

Muntah: makanan volume lebih sedikit tetapi lebih sering. Kalau perlu susu diencerkan sedikit (supaya tidak mual)

Panas dan pasien tak mau minum atau seriwawan: susu agak diencerkan, air buah, jus buah agak kental buat sebagai es batu.

Kalau di atas 6 bulan, bubur kacang hijau dengan susu, blender, buat es. Fruit milk shake – buah dengan es krim vanilla dan susu, diblender (kalori besar, sama dengan satu mangkok nasi). Puding dingin dengan susu dan telur kuning.

VARIASI OLAHAN BUAH (Usia 6 Bulan)



Pisang Lumat Halus

Bahan :

1 buah pisang masak

Cara membuatnya :

- Pisang dicuci bersih
- Kupas memanjang sebagian permukaan pisang
- Keriklah pisang dengan menggunakan sendok kecil yang bersih
- Kerikan pisang ditaruh dalam cangkir atau mangkuk kecil. Agar pisang tidak berubah warna, berilah sedikit perasan jeruk nipis.
- Dapat juga kerikan pisang diberikan langsung kepada bayi

Pepaya lumat

Bahan :

1 potong pepaya

Cara membuatnya :

- Kupas pepaya matang, buang bijinya dan cuci bersih dengan air matang.
- Saring dengan menggunakan saringan kawat yang halus.
- Taruh dicangkir atau mangkok kecil dan berikan kepada bayi dengan sendok kecil.
- Dapat juga pepaya dikerik seperti pada pisang lumat

Air jeruk Manis

Bahan :

1 buah jeruk yang manis

Cara membuatnya:

- Cuci jeruk sampai bersih
- Jeruk dibelah dua peras airnya
- Taruh dalam cangkir atau mangkok kecil kemudian diberikan kepada bayi dengan menggunakan sendok kecil.

Tomat Saring

Bahan :

1 buah tomat masak

1 sendok the gula pasir diseduh

Cara membuatnya:

- Tomat dicuci bersih dan direbus dalam air mendidih
- Setelah kulitnya pecah dan lemas diangkat dari panci
- Tomat disaring dengan menggunakan saringan kawat halus
- Tambahkan gula pasir secukupnya kedalamnya dan diaduk rata
- Taruh dalam cangkir dengan menggunakan sendok kecil.

Pisang dengan jeruk (1 porsi)

Bahan :

1 buah (100 gr) pisang ambon

50 cc air jeruk yang manis (jeruk baby/pontianak/medan)

Cara membuat :

- Kerok pisang dengan sendok untuk menjadi 50 gr (5 sdm).
Tempatkan dalam wadah.
- Campur pisang yang sudah dikerok dengan air jeruk, aduk rata,segera berikan pada bayi.

Melon dengan jeruk (1 porsi)

Bahan :

100 gr melon yg matang dan manis, potong-potong

1 sdm air jeruk yang manis (jeruk baby/pontianak/medan)

Cara membuat :

- Haluskan melon dengan blender/saringan kawat.Tuang dalam wadah.
- Tambahkan air jeruk, aduk rata. Segera berikan pada bayi.

Pepaya dengan jeruk (1 porsi)

Bahan :

100 gr pepaya yang matang dan manis, potong-potong

1 sdm air jeruk yang manis (jeruk baby/pontianak/medan)

Cara membuat :

- Haluskan pepaya dengan blender/saringan kawat. Tuang dalam wadah.
- Tambahkan air jeruk, aduk rata. Segera berikan pada bayi.

Pepaya dengan Tomat (1 porsi)

Bahan :

50 gr tomat yg matang

100 gr pepaya yang matang dan manis, potong-potong

Cara membuat :

- Seduh tomat dengan air panas, kupas kulitnya.
- Belah tomat, buang bijinya, potong-potong daging tomat.
- Haluskan tomat dengan pepaya dengan blender/saringan kawat. Tuang dalam wadah.

Pepaya dengan pisang (1 porsi)

Bahan :

50 gr pepaya yg matang dan manis, potong-potong

51 gr pisang raja yang tua dan manis, potong-potong

Cara membuat :

- Haluskan pepaya dan pisang dengan blender/saringan kawat, angkat, tuang dalam wadah. Segera berikan pada bayi.

Alpukat dengan jeruk (1 porsi)

Bahan :

100 gr daging buah alpukat.

50 cc air jeruk yang manis (jeruk baby/pontianak/medan)

Cara membuat :

- Haluskan alpukat dengan blender/saringan kawat, angkat. Tuang dalam wadah.
- Tambahkan air jeruk, aduk rata. Segera berikan pada bayi.

Tips :

Pilihlah alpukat yang tua agar rasanya tidak pahit. Alpukat yang tua biasanya tidak terlalu keras bila ditekan, dan bila diguncangkan terasa gerakan biji yang terlepas dari dagingnya.

VARIASI BUBUR SUSU

(Usia 6 Bulan)



1. Bubur Susu

Bahan :

2 sendok makan tepung beras (20 gr)

ASI atau 2 sendok makan penuh susu formula

Cara membuatnya:

- masak tepung beras dengan sedikit air letakkan diatas api kecil, biarkan hingga masak sambil diaduk setelah agak dingin, campurkan dengan ASI secukupnya.

2. Bubur susu Tepung Beras (1 porsi)

Bahan :

20 gr tepung beras

250 Cc susu

5 sdm air jeruk yang manis (jeruk baby/jeruk pacitan)

Cara Membuat :

- Cairkan tepung beras dengan 50cc susu, aduk rata.
- Rebus sisa susu hingga mendidih, masukan cairan tepung beras, aduk hingga mengental, angkat.
- Tuang dalam wadah, tunggu hingga dingin, siram atasnya dengan air jeruk. Siap diberikan pada bayi.

3. Bubur sumsum (1 porsi)

Bahan :

20 gr tepung beras

250 Cc susu

25 gr gula merah (sebaiknya jangan diberikan sampai usia 1 thn)

Cara membuat :

- Cairkan tepung beras dengan 50cc susu, aduk rata.
- Rebus sisa susu sampai mendidih, masukan cairan tepung beras, aduk hingga mengental, angkat.
- Rebus gula merah dengan 50cc air, lalu saring. Siram keatas bubur sumsum yang sudah dingin.

4. Bubur maizena dengan pepaya (1 porsi)

Bahan :

20 gr tepung maizena

250 Cc susu

50 gr pepaya manis dan matang, potong dadu kecil

Cara membuat :

- Cairkan tepung maizena dengan 50 cc susu, aduk rata.
- Rebus sisa susu hingga mendidih, masukan cairan tepung maizena sambil terus diaduk hingga kental. Angkat.
- Tuang dalam mangkuk, Tunggu hingga dingin, taburi atasnya dengan pepaya yang sudah diblender/saring.

5. Bubur maizena dengan pisang (1 porsi)

Bahan :

15 gr tepung maizena

50 gr pisang raja yang matang, kukus, haluskan.

250cc susu

Cara membuat :

- Cairkan tepung maizena dengan 50cc susu, aduk rata.
- Rebus sisa susu hingga mendidih, masukkan cairan tepung maizena, aduk hingga mengental.
- Masukkan pisang raja kukus yang telah dihaluskan. Aduk rata, angkat.
- Haluskan dengan blender/saringan kawat. Tunggu hingga dingin, siap diberikan pada bayi.

6. Bubur hunkue siram tomat (1 porsi)

Bahan :

1 buah tomat yang matang

20 gr tepung hunkue.

250 cc susu

Cara membuat :

- Rendam tomat dalam air mendidih, kupas kulitnya, potong-potong dagingnya, haluskan dengan blender/saringan kawat untuk mendapatkan 50cc air tomat.
- Cairkan tepung hunkue dengan 50 cc susu, aduk rata.
- Rebus sisa susu hingga mendidih, masukkan cairan tepung hunkue, aduk hingga mengental, tuang dalam wadah.
- Tunggu hingga bubur menjadi dingin, siram dengan air tomat. Siap diberikan pada bayi.

7. Bubur tepung kacang hijau (1 porsi)

Bahan :

20 gr tepung kacang hijau sangrai

200 cc susu

Cara membuat :

- Cairkan tepung kacang hijau sangrai dengan 50 cc susu.
- Rebus sisa susu hingga mendidih, masukan cairan tepung kacang hijau, aduk hingga kental, angkat.
- Tuang dalam wadah. Berikan pada bayi setelah bubur dingin.

Cara membuat tepung kacang hijau :

- cuci bersih kacang hijau dalam jumlah sekehendak, tiriskan.
- sangrai sampai kering. Angkat.
- tumbuk perlahan agar kulitnya mengelupas. Buang kulitnya, lanjutkan menumbuk hingga halus, ayak. Simpan dalam wadah tertutup.

Catatan :

20 gr = 1 sendok makan

10 gr = 1 genggam

| BUBUR APEL DAN PIR | BUBUR SARI JAGUNG DAN PEPAYA |
|---|---|
| <p><u>Bahan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * 50 gr apel * 50 gr buah pir * 1 sdm tepung maizena * 75 cc air * 2 sdm susu formula bayi <p><u>Cara membuat:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kupas apel dan pir, potong kecil-kecil. Rendam dalam air garam, tiriskan. - Larutkan tepung maizena dengan 25 cc air. - Rebus apel dan pir dengan 50 cc air selama 5 menit, masukkan larutan tepung maizena, masak hingga mendidih sambil diaduk, angkat, masukkan susu formula. Aduk rata. - Haluskan dengan blender selagi hangat, sajikan segera. <p>Untuk 2 mangkuk kecil</p> <p>Nilai gizi per mangkuk Energi : 54 Kal Protein : 1,4 gr Lemak : 1,7 gr Karbohidrat : 9,3 gr</p> | <p><u>Bahan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * 75 gr jagung manis pipil * 75 cc air * 2 sdm susu formula bayi * 100 gr pepaya * 25 cc air matang <p><u>Cara membuat:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Haluskan jagung dengan blender bersama 75 cc air, saring, sisihkan ampasnya. Masak dengan api sedang, tambahkan 25 cc air sambil diaduk hingga kental, angkat dan masukkan susu formula, aduk rata. - Haluskan pepaya dengan blender. - Sajikan segera bubur sari jagung dengan pepaya yang telah dihaluskan. <p>Untuk 2 mangkuk kecil</p> <p>Nilai gizi per mangkuk Energi : 28,1 Kal Protein : 13,4 gr Lemak : 13,6 gr Karbohidrat : 19,3 gr</p> |

| BUBUR MARIE PISANG | BUBUR SARI KENTANG |
|--|---|
| <p><u>Bahan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * 4 buah marie * 100 cc susu formula bayi * 75 gr pisang ambon tua * 50 gr melon * 50 gr air matang <p><u>Cara membuat:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Haluskan melon dengan blender. - Haluskan biskuit marie dengan susu dan air, kerok daging pisang ambon, campurkan. Aduk rata, sajikan bersama jus melon. <p>Untuk 2 mangkuk kecil</p> <p>Nilai gizi per mangkuk Energi : 166 Kal Protein : 3,7 gr Lemak : 4,7 gr Karbohidrat : 28,6 gr</p> | <p><u>Bahan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * 200 gr kentang, kupas dan potong-potong * 15 gr kacang hijau, rendam 30 menit * 25 gr tahu * 40 gr daging ayam * 25 gr buncis * 1/2 sdt margarin * sedikit garam dan gula pasir * 400 cc air <p><u>Cara membuat:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rebus kacang hijau hingga pecah, masukkan ayam dan kentang. Masukkan buncis, masak kembali. Tambahkan tahu, bubuhkan sedikit garam dan margarin. Angkat dan diamkan hingga hangat. - Haluskan dengan blender, sajikan segera. <p>Untuk 2 mangkuk kecil</p> <p>Nilai gizi per mangkuk Energi : 182,2 Kal Protein : 8,6 gr Lemak : 5,7 gr Karbohidrat : 25 gr</p> |

VARIASI TIM SARING

(Usia 7-8 bulan)



Nasi Tim Saring Hati Ayam (1 porsi)

Bahan :

- 20 gr beras, cuci bersih
- 625 cc air
- 25 gr hati ayam
- 26 gr tempe
- 27 gr tomat
- 28 gr daun bayam, iris kasar
- 1 sdt margarin/mentega

Cara membuat :

- Campur beras yg sudah dibersihkan dengan air, hati ayam dan tempe. Rebus sambil terus diaduk hingga menjadi bubur
- Masukkan bayam dan tomat, masak hingga sayuran matang. Angkat.
- Masukkan margarin/mentega, aduk rata.
- Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

Nasi Tim Saring Bumbu Kecap (1 porsi)

Bahan :

- 20 gr beras, cuci bersih
- 625 cc air
- 25 gr hati ayam
- 25 gr tempe
- 25 gr tomat
- 50 gr labu siam
- 1 sdm kecap manis
- 1 sdt margarin/mentega

Cara membuat :

- Campur beras yg sudah dibersihkan dengan air, hati ayam dan tempe. Rebus sambil terus diaduk hingga menjadi bubur

- Masukkan labu siam dan tomat, masak hingga sayuran matang. Angkat.
- Masukkan kecap dan margarin/mentega, aduk rata.
- Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

Nasi Tim Saring Ikan Kakap (1 porsi)

Bahan :

20 gr beras, cuci bersih
 625 cc air
 25 gr daging ikan kakap
 30 gr tahu
 25 gr tomat
 25 gr daun kangkung, iris kasar

Cara membuat :

- Campur beras yg sudah dibersihkan dengan air, ikan dan tahu. Rebus sambil terus diaduk
- hingga menjadi bubur
- Masukkan tomat dan kangkung, masak hingga sayuran matang. Angkat.
- Masukkan margarin/mentega, aduk rata.
- Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

Nasi Tim Saring Ikan Tenggiri (1 porsi)

Bahan :

20 gr beras, cuci bersih
 625 cc air
 25 gr daging ikan tenggiri
 25 gr tempe
 50 gr labu siam
 50 gr tomat
 1 sdm kecap manis
 1 sdt margarin/mentega

Cara membuat :

- Campur beras yg sudah dibersihkan dengan air, ikan dan tempe. Rebus sambil terus diaduk
- hingga menjadi bubur
- Masukkan labu siam dan tomat, masak hingga sayuran matang. Angkat.
- Masukkan kecap manis dan margarin/mentega, aduk rata.
- Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

Nasi Tim Saring Ayam dg wortel (1 porsi)

Bahan :

20 gr beras, cuci bersih
625 cc air
25 gr daging ayam giling
25 gr tempe
25 gr wortel
25 gr tomat
1 sdt margarin/mentega

Cara membuat :

- Campur beras yg sudah dibersihkan dengan air, daging ayam dan tempe. Rebus sambil terus
- diaduk hingga menjadi bubur
- Masukkan wortel dan tomat, masak hingga sayuran matang. Angkat.
- Masukkan margarin/mentega, aduk rata.
- Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

Nasi Tim Saring Ayam isi keju (1 porsi)

Bahan :

20 gr beras, cuci bersih
625 cc air
25 gr daging ayam

25 gr tempe

25 gr buncis

25 gr tomat

10 gr keju parut

Cara membuat :

- Campur beras yg sudah dibersihkan dengan air, daging ayam dan tempe. Rebus sambil terus
- diaduk hingga menjadi bubur
- Masukkan buncis dan tomat, masak hingga sayuran matang. Angkat.
- Masukkan keju parut, aduk rata.
- Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

Nasi Tim Saring Hati sapi (1 porsi)

Bahan :

20 gr beras, cuci bersih

625 cc air

25 gr hati sapi

25 gr tempe

50 gr labu kuning

25 gr tomat

1sdt margarine/mentega

Cara membuat :

- Campur beras yg sudah dibersihkan dengan air, hati sapi dan tempe. Rebus sambil terus diaduk
- hingga menjadi bubur
- Masukkan labu kuning dan tomat, masak hingga sayuran matang. Angkat.
- Masukkan margarin/mentega, aduk rata.
- Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

Nasi Tim Saring dengan daging (1 porsi)

Bahan :

20 gr beras, cuci bersih

625 cc air

25 gr daging giling

50 gr tahu

50 gr oyong

25 gr tomat

1 sdt mentega/margarin

Cara membuat :

- Campur beras yg sudah dibersihkan dengan air, daging dan tahu. Rebus sambil terus diaduk
- hingga menjadi bubur
- Masukkan oyong dan tomat, masak hingga sayuran matang. Angkat.
- Masukkan margarin/mentega, aduk rata.
- Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

Nasi Tim Saring dengan teri (1 porsi)

Bahan :

20 gr beras, cuci bersih

625 cc air

25 gr tempe

25 gr daun bayam

25 gr tomat

1 sdm teri bubuk

1 sdm minyak

Cara membuat :

- Campur beras yg sudah dibersihkan dengan air dan tempe. Rebus sambil terus diaduk hingga
- menjadi bubur

- Masukkan bayam, tomat dan teri bubuk, masak hingga sayuran matang. Angkat.
- Masukkan minyak, aduk rata. Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

Catatan:

Cara membuat teri bubuk : cuci bersih teri medan dalam jumlah sekehendak, lalu sangrai sampai kering dan berwarna kecoklatan, angkat. Tumbuk halus teri sangrai, simpan dalam toples.

Nasi Tim Saring dengan telur (1 porsi)

20 gr beras, cuci bersih
 625 cc air
 25 gr tempe
 25 gr tomat
 25 gr daun kangkung, iris kasar
 1 kuning telur
 1 sdm santan encer

Cara membuat :

- Campur beras yg sudah dibersihkan dengan air dan tempe. Rebus sambil terus diaduk
- hingga menjadi bubur
- Masukkan kangkung dan tomat, masak hingga sayuran matang.
- Masukkan kuning telur dan santan. Masak hingga mendidih. Angkat.
- Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

Tim kentang saring (1 porsi)

Bahan :
 100 gr kentang, kupas kulitnya, potong sedang.
 250 cc air
 25 gr tempe

25 gr wortel

25 gr tomat

1 kuning telur

10 gr keju parut

Cara membuat :

- Campur kentang dengan air dan tempe. Rebus hingga kentang lunak.
- Masukkan wortel dan tomat, masak hingga sayuran matang.
- Masukkan kuning telur dan keju parut, aduk rata. Angkat.
- Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

Tim Roti isi daging (1 porsi)

Bahan :

40 gr roti tawar, cabik-cabik.

250 cc susu

25 gr daging giling

25 gr wortel

25 gr tomat

1 kuning telur

10 gr keju parut

Cara membuat :

- Rebus susu bersama dengan roti dan daging hingga matang.
- Masukkan wortel dan tomat, masak hingga sayuran matang.
- Masukkan kuning telur dan keju, masak sebentar, aduk rata. Angkat
- Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

Tim Ayam Saus Bayam

Sumber : Sahabat Nestlé



memasak : 5'
persiapan : 5'



Mudah



1 porsi

Nasi tim saring yang komplit gizi bisa Anda tampilkan dengan sentuhan rasa yang berbeda tiap hari. Kecuali si kecil menjadi lebih semangat mencicipi, dia juga tak mudah bosan. Seperti tambahan saus bayam yang kaya gizi ini pasti segera dilahapnya.

Bahan

20 helai daun bayam, rebus

3 sdm susu

150 ml air hangat

5 sdm (50 g) **NESTLE® Tim Ayam & Sayur**

Cara membuat :

- Masukkan bayam dan susu dalam blender. Proses hingga lembut.
- Aduk tim dengan air hangat hingga kental.
- Tuangkan bayam halus ke atas bubur. Sajikan segera.

Kalori : 371 Kal Protein : 15.8 gr Lemak : 12 gr Karbohidrat : 50.9 gr
Serat : 3.85gr

Tips:

Sebagai variasi, kecuali bayam bisa dipakai bayam merah, wortel, biji jagung manis atau labu kuning. Rebus sayuran sebentar lalu haluskan bersama susu dalam blender. Agar vitamin tidak berkurang, buat saus sayuran saat bubur akan diberikan.

| BUBUR SARING HATI | BUBUR SARING DAGING |
|--|--|
| <p><u>Bahan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 sdm beras merah, rendam dlm air • 50 g kacang hijau, rendam ± 4 jam • 500 ml kaldu daging • 50 g wortel, kupas, iris dadu • 50 g hati ayam, rebus, potong dadu • 50 ml santan <p><u>Cara Membuat:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rebus kacang hijau dengan 300 cc air hingga mendidih. Angkat dan saring. 2. Rebus kembali kacang hijau dengan 200 cc air hingga lunak. Haluskan dan saring. 3. Rebus beras merah dengan 300 cc air rebusan kacang hijau hingga matang. Masukkan hati, santan, wortel, dan kacang hijau. 4. Setelah dingin, masukkan ke dalam blender, haluskan hingga lembut. 5. Sajikan segera selagi hangat atau simpan dalam lemari es. Sebelum disajikan, rendam wadahnya dalam air panas lebih dahulu. <p>Untuk 2 porsi</p> <p>Nilai gizi per porsi: Energi: 131 Kal Protein: 7,6 g Lemak: 4,3 g Karhohidrat: 15,9 g</p> | <p><u>Bahan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 g kentang, kupas, iris dadu • 50 g daging sapi giling • 50 g tempe, iris dadu kecil • 50 g bayam, iris halus • 1 sdm keju parut • 50 ml santan kental • 300 ml kaldu sapi <p><u>Cara Membuat:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rebus kaldu hingga mendidih. Masukkan kentang, daging, dan tempe. Setelah matang, masukkan santan. Masak hingga mendidih, masukkan bayam, rebus selama 2 menit. Angkat dan aduk rata. 2. Setelah agak dingin, haluskan hingga lembut dengan blender. 3. Sajikan segera selagi hangat atau simpan dalam lemari es dan rendam wadahnya dalam air panas sebelum disajikan. <p>Untuk 2 porsi</p> <p>Nilai gizi per porsi: Energi: 104 Kal Protein: 6,3 g Lemak: 5,5 g Karhohidrat: 8,3 g</p> |

| BUBUR SARING TUNA | BUBUR SARING AYAM |
|---|--|
| <p>Bahan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 50 g fillet tuna • 1 sdm air jeruk nipis • 1/2 sdt jahe parut • 50 g tahu sutera, iris dadu kecil • 50 g wortel, kupas, iris dadu kecil • 50 g kembang kol, cincang kasar • 1 sdm beras, rendam dlm air ±2 jam • 400 ml kaldu daging <p><u>Cara Membuat:</u></p> <p>* Lumuri ikan dengan jeruk nipis dan jahe, diamkan selama 1 menit. Cuci dengan air mengalir.</p> <p>* Rebus kaldu hingga mendidih, masukkan beras, masak hingga matang. Setelah matang, masukkan ikan, wortel, dan kembang kol, terakhir masukkan tahu. Rebus selama 2 menit. Angkat dan dinginkan.</p> <p>* Masukkan ke dalam blender dan haluskan hingga lembut.</p> <p>* Sajikan segera selagi hangat atau simpan dalam lemari es. Jika akan diberikan ke bayi, rendam wadahnya di air panas terlebih dahulu.</p> <p>Untuk 2 porsi</p> <p>Nilai gizi per porsi: Energi: 75 Kal Protein: 8,2 g Lemak: 1,5 g Karbohidrat: 7,8 g</p> | <p>Bahan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 g kentang ▪ g tahu sutera • 50 g daging ayam giling • 25 g daun bayam • 25 g tomat • 25 g wortel • 400 ml kaldu ayam <p><u>Cara Membuat:</u></p> <p>* Rebus kaldu hingga mendidih, masukkan kentang hingga lunak.</p> <p>* Masukkan ayam dan tahu. Masak hingga matang. Terakhir masukkan bayam, tomat, dan wortel, masak selama 2 menit. Angkat.</p> <p>* Masukkan ke dalam blender, haluskan dan saring.</p> <p>* Sajikan segera selagi hangat atau simpan dalam lemari es. Jika akan diberikan kepada bayi, rendam wadahnya di air panas terlebih dahulu.</p> <p>Untuk 2 porsi</p> <p>Nilai gizi per porsi: Energi: 105 Kal Protein: 8,6 g Lemak: 2,2 g Karbohidrat: 13,8 g</p> |

| PURE BUAH CAMPUR (6-8 bulan) | PURE SARI LAUT (7-9 bulan) |
|--|--|
| <p><u>Bahan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 50 gr apel manalagi, kupas, iris dadu kecil • 50 gr pir hijau, kupas, iris dadu kecil • 50 gr pepaya matang, iris dadu kecil • 50 cc air jeruk manis • 2 sdm susu formula lanjutan • 200 cc air hangat <p><u>Cara membuat:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Didihkan air, masukkan apel, pir, dan pepaya. Rebus selama 5 menit. Angkat. 2. Masukkan air jeruk dan susu formula lanjutan. Aduk rata. 3. Setelah agak dingin, masukkan ke dalam blender. Haluskan hingga lembut. 4. Sajikan untuk bayi Anda segera atau simpan dalam lemari es. Jika akan diberikan kepada bayi, rendam pure buah berikut wadahnya dalam air panas. <p>Untuk 2 porsi</p> <p>Nilai gizi per porsi: Energi: 93 Kal Protein: 2,3 gr Lemak: 1,2 gr Karbohidrat: 19,9 gr</p> | <p><u>Bahan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 50 gr fillet kakap merah • 1 sdm air jeruk nipis • 1/2 sdt jahe parut • 50 gr tahu sutera, iris dadu kecil • 50 gr wortel, kupas, iris dadu kecil • 50 gr kembang kol, cincang kasar • 1 buah kentang, kupas, bersihkan, iris dadu kecil • 250 cc air <p><u>Cara membuat:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lumuri ikan kakap merah dengan jeruk nipis dan jahe, diamkan selama 3 menit. Cuci dengan air mengalir. 2. Rebus air hingga mendidih, masukkan kentang. Setelah lunak, masukkan ikan, wortel, dan kembang kol, terakhir masukkan tahu. Rebus selama 2 menit. Angkat dan dinginkan. 3. Masukkan ke dalam blender dan haluskan hingga lembut. 4. Sajikan untuk bayi Anda segera atau simpan dalam lemari es. Jika akan diberikan, hangatkan dengan cara merendamnya beserta wadah dalam air panas, jangan dimasak lagi. <p>Untuk 2 porsi</p> <p>Nilai gizi per porsi: Energi: 83 Kal Protein: 8,4 gr Lemak: 1,4 gr Karbohidrat: 10,2 gr</p> |

| BUBUR KENTANG (6-9 bln) | JELI BUAH SAYURAN (6-9 bln) |
|--|--|
| <p><u>Bahan:</u></p> <p>100 gr kentang, kupas potong kecil 50 gr ikan kakap, potong dadu 50 gr brokoli, cacah halus Kaldu Ayam Sayuran: 500 gr tulang ayam 50 gr daun seledri 1 buah wortel, potong dadu 1/4 butir bawang bombai, potong dadu selembar daun salam 800 cc air</p> <p><u>Cara Membuat:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kaldu ayam sayuran: campur semua bahan dan rebus hingga air tinggal separuh. Angkat dan saring. 2. Rebus kentang, ikan, dan brokoli dengan kaldu ayam hingga lunak, angkat. Masukkan dalam blender dan haluskan. 3. Tuang dalam wadah saji dan berikan selagi hangat-hangat kuku. <p>Untuk 2 porsi</p> | <p><u>Bahan:</u></p> <p>50 gr apel, kupas, potong dadu 50 gr pear, kupas, potong dadu 1 buah tomat merah, seduh dalam air, haluskan, saring, ambil airnya 50 gr wortel, kupas, potong dadu 1 buah jeruk manis, peras, ambil airnya 4 sdm susu formula I, seduh dalam 500 cc air hangat 3 sdt tepung jeli tawar, siap pakai</p> <p><u>Cara Membuat:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Campur semua bahan kecuali jeli dan masukkan ke dalam blender. Haluskan 2. Campur dengan tepung jeli, jerang hingga mendidih. Tuang ke dalam cetakan. Dinginkan. Sajikan jeli buah sayuran saat dingin. <p>Untuk 4 porsi</p> |

| <p align="center">BUBUR PISANG APEL (6 – 9 bln)</p> | <p align="center">BUBUR IKAN BAYAM MERAH (6-9 bln)</p> |
|---|---|
| <p><u>Bahan:</u></p> <p>250 gr pisang ambon, rebus sebentar</p> <p>100 gr apel, kupas, potong kecil, rebus sebentar</p> <p>4 sdm susu formula I, seduh dalam 250 cc air rebusan pisang dan apel</p> <p><u>Cara Membuat:</u></p> <p>Campur semua bahan dan masukkan ke dalam blender. Haluskan. Tuang ke dalam wadah saji dan biarkan agak dingin.</p> <p>Untuk 2 porsi</p> | <p><u>Bahan:</u></p> <p>70 gr beras merah</p> <p>500 cc kaldu ayam sayuran (lihat resep kaldu ayam sayuran)</p> <p>50 gr daging ayam, potong dadu</p> <p>50 gr wortel, kupas, potong dadu</p> <p>50 gr bayam merah, cincang kasar</p> <p>1/8 sdt garam</p> <p>2 sdt margarin</p> <p><u>Cara Membuat:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Masukkan beras dan ayam ke dalam kaldu ayam sayuran hingga lunak. Masukkan wortel dan teruskan merebus. 2. Tambahkan bayam, garam, dan margarin, rebus selama 3 menit. Angkat. 3. Masukkan ke dalam blender dan haluskan. Tuangkan ke dalam wadah dan sajikan saat sudah dingin <p>Untuk 2 porsi</p> |

| <p style="text-align: center;">BUBUR APEL RICOTTA (6-8 bln)</p> | <p style="text-align: center;">BUBUR KACANG HIJAU (6-8 bln)</p> |
|--|---|
| <p><u>Bahan:</u></p> <p>4 sdm keju ricotta, siap pakai</p> <p>1/2 buah apel malang, kupas, potong dadu, lumuri air jeruk</p> <p>1/2 buah pear hijau, kupas, potong, lumuri air jeruk</p> <p>250 cc air</p> <p>1 sdm susu formula 1 diseduh dalam 160 cc air hangat</p> <p><u>Cara Membuat:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rebus apel dan pear dengan air hingga lunak (kira-kira air rebusan tinggal 1/3-nya). 2. Masukkan dalam blender, haluskan, dan saring. Campur keju ricotta dengan bubur apel dan pear, serta susul. Aduk rata. <p>Untuk: 2 porsi</p> <p><i>Catatan: jika tidak tersedia keju ricotta, buatlah 4 sdm susu fomula 1 diseduh dalam 500 cc air, kemudian tambah dengan 1 sdm perahan jeruk nipis, diamkan, setelah menggumpal, saring.</i></p> | <p><u>Bahan:</u></p> <p>100 gr kacang hijau kupas, rendam, tiriskan</p> <p>250 cc jus apel</p> <p>1 buah wortel, kupas, potong dadu</p> <p>400 cc air</p> <p>10 sdm susu formula 1</p> <p><u>Cara Membuat:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sangrai kacang hijau hingga matang. Haluskan dan ayak. 2. Rebus wortel dengan air hingga tinggal setengah. Ambil airnya. 3. Campur kacang hijau bubuk dengan jus apel dan air rebusan wortel. Aduk hingga rata. Jerang di atas api sedang sambil diaduk hingga mendidih. 4. Masukkan susu formula 1 sedikit demi sedikit sambil diaduk rata. Angkat. Berikan pada bayi selagi hangat. <p>Untuk: 2 porsi</p> |

| <p align="center">BUBUR BERAS MERAH (6-8 bln)</p> | <p align="center">BUBUR SI LABU KUNING (6-8 bln)</p> |
|--|---|
| <p><u>Bahan:</u></p> <p>100 gr beras merah, rendam, tiriskan, haluskan, dan ayak</p> <p>600 kaldu ayam</p> <p>5 sdm susu formula 1</p> <p>100 gr pepaya matang, haluskan</p> <p>5 sdm air jeruk manis</p> <p><u>Cara Membuat:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Campur tepung beras merah dengan kaldu ayam, aduk rata. Jerang di atas api sambil diaduk hingga matang. Angkat. 2. Tambahkan susu formula 1, aduk rata. 3. Tambahkan pepaya dan air jeruk manis, aduk rata. Berikan pada bayi selagi hangat. <p>Untuk: 2 porsi</p> | <p><u>Bahan:</u></p> <p>100 gr labu kuning, kupas, potong dadu</p> <p>200 cc air matang</p> <p>1 sdm susu formula 1, larutkan dalam 160 cc air hangat</p> <p>1 sdt gula pasir</p> <p><u>Cara Membuat:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rebus labu kuning hingga lunak (kira-kira air rebusan tinggal 50 cc). Angkat, dinginkan. 2. Masukkan dalam blender, haluskan, dan saring. Campurkan dengan susu formula 1 yang sudah dicairkan, dan sedikit gula. Aduk rata. <p>Untuk: 2 porsi</p> |

| BUBUR KAKAP BROKOLI (6-9 bulan) | BUBUR SUSU PUREE APEL (6-9 bulan) |
|---|--|
| <p><u>Bahan:</u></p> <p>100 ml air 20 g daging ikan kakap, cuci, potong kecil-kecil 25 g brokoli, petik sesuai kuntum, cuci, potong kecil-kecil 10 g tomat matang, potong kecil-kecil 100 ml air masak hangat (+75° C) 2 sdm peres milna bubur khusus</p> <p><u>Cara membuat:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rebus air sampai mendidih. Masukkan daging ikan kakap, masak hingga matang. 2. Masukkan brokoli dan tomat, masak dalam keadaan tertutup selama 10 menit atau sampai brokoli lunak, angkat. 3. Haluskan dengan menggunakan blender atau saringan. Tuang dalam mangkuk bersih, tutup dan sisihkan. 4. Tuang air masak hangat ke dalam mangkuk saji bersih. Masukkan milna bubur khusus, aduk hingga rata. 5. Tuang bubur sayuran, aduk hingga rata. 6. Suapkan pada bayi. <p>Untuk 1 porsi</p> | <p><u>Bahan:</u></p> <p>20 g tepung maizena 200 ml air 3 sdm peres susu formula bubuk</p> <p><u>Pure Apel:</u></p> <p>150 g apel manis, cuci, belah empat, buang bagian tengahnya 50 ml air jeruk manis</p> <p><u>Cara membuat:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pure apel: panaskan dandang dan kukus apel selama 10-12 menit. Angkat. Kupas kulit apel, lalu masukkan ke dalam blender. Tuang air jeruk, lalu haluskan hingga menjadi pure. Sisihkan. 2. Cairkan tepung maizena dengan sedikit air. 3. Jerang sisa air dan tunggu sampai mendidih. Tuangi cairan tepung maizena, aduk-aduk sampai mengental. Angkat. 4. Campurkan susu formula. Aduk rata. 5. Tuang adonan bubur ke dalam mangkuk saji bersih dan hidangkan dengan pure apel. <p>Untuk 2 porsi</p> |

VARIASI TIM CINCANG

(9-12 bulan)



Tim Makaroni (1 porsi)

Bahan :

25 gr makaroni

250 cc air

25 gr daging giling

25 gr tahu, potong kecil

25 gr wortel, parut kasar

25 gr tomat, iris halus

10 gr keju parut

Cara membuat :

1. Rebus makaroni bersama dengan air, daging giling dan tahu sampai semua matang.
2. Masukkan wortel dan tomat, masak sampai sayuran matang. Angkat.
3. Tempatkan dalam wadah, taburi atasnya dengan keju parut.

Tim Mi ayam (1 porsi)

Bahan :

50 gr mi kering

250 cc kaldu

25 gr daging ayam

25 gr buncis, potong kecil

25 gr tomat

1 kuning telur

10 gr keju parut

Cara membuat :

1. Rebus mie dengan kaldu dan daging ayam hingga matang.
2. Masukkan buncis dan tomat, masak sampai sayuran matang.
3. Masukkan kuning telur dan keju parut, masak sebentar sambil diaduk rata.
Angkat

Tim kentang hati ayam (1 porsi)

Bahan :

- 100 gr kentang
- 250 cc air
- 25 gr hati ayam
- 50 gr labu kuning, potong kecil
- 25 gr tomat
- 1 kuning telur
- 10 gr keju parut

Cara membuat :

1. Rebus kentang bersama dengan air dan hati ayam sampai kentang lunak.
2. Masukkan labu kuning and tomat, masak hingga sayuran matang.
3. Beri keju parut dan kuning telur, masak sebentar sambil diaduk. Angkat
4. Tempatkan dalam wadah. Setelah dingin, berikan pada bayi.

Tim kentang ayam keju (1 porsi)

Bahan :

- 100 gr kentang, potong dadu kecil
- 250 cc air
- 25 gr daging ayam
- 25 gr tahu, potong kecil
- 25 gr tomat
- 25 wortel, parut kasar
- 10 gr keju parut

Cara membuat :

1. Rebus kentang dengan air bersama daging ayam dan tahu sampai matang.
2. Masukkan tomat dan wortel, masak hingga sayuran matang.
3. Masukkan keju parut, aduk sebentar, angkat.

Tim Havermouth isi ayam (1 porsi)

Bahan :

- 25 gr havermouth

250 cc air
25 gr daging ayam giling
50 gr tahu, potong kecil
25 gr tomat
25 gr daun bayam, iris kasar
1 sdt margarin/mentega

Cara membuat :

1. Rebus havermouth dgn air, daging giling dan tahu sambil terus diaduk hingga menjadi bubur.
2. Masukkan daun bayam dan tomat, masak sampai sayuran matang
3. Masukkan margarin. Aduk rata. Angkat.

Tim Havermouth isi keju (1 porsi)

Bahan :

25 gr havermouth
250 cc susu
25 gr daun kangkung, iris kasar
25 gr tomat, iris halus
25 gr daun bayam, iris kasar
1 kuning telur
10 gr keju parut

Cara membuat :

1. Rebus havermouth dengan susu sambil terus diaduk hingga menjadi bubur.
2. Masukkan kangkung dan tomat, masak sampai sayuran matang
3. Masukkan kuning telur dan keju. Masak sebentar sambil diaduk rata Angkat.

Tim Roti isi Ikan (1 porsi)

Bahan :

40 gr roti tawar, cabik-cabik
250 cc kaldu ayam
25 gr daging ikan kakap
50 gr tahu

25 gr tomat
25 gr buncis yang muda, iris halus
1 sdm kecap manis
1 sdt margarin/mentega

Cara membuat :

1. Rebus roti dengan kaldu, daging ikan, dan tahu hingga daging matang.
2. Masukkan tomat dan buncis, masak hingga sayuran matang.
3. Tambahkan kecap manis dan margarin/mentega. Aduk rata. Angkat.

Tim Jagung isi ikan (1 porsi)

Bahan :

50 gr jagung yang muda, serut, haluskan
625 cc air
25 gr daging ikan kakap, cincang kasar
50 gr tahu
25 gr tomat
25 gr wortel, parut kasar
1 sdm kecap manis
1 sdt margarin/mentega

Cara membuat :

1. Rebus jagung dengan air, ikan dan tahu sampai menjadi bubur.
2. Masukkan tomat dan wortel, masak hingga sayuran matang.
3. Tambahkan kecap manis dan margarin/mentega. Aduk rata. Angkat.

Nasi Tim ayam kacang merah (1 porsi)

Bahan :

20 gr beras, cuci bersih
625 cc air
25 gr daging giling
10 gr kacang merah, rebus, cincang halus
25 gr buncis, iris halus
25 gr tomat, potong kecil
1 sdm kecap manis

1 sdm santan encer

Cara membuat :

1. Rebus beras dengan air, daging giling, dan kacang merah cincang sambil terus diaduk hingga menjadi bubur.
2. Masukkan buncis dan tomat, masak sampai sayuran matang.
3. Tambahkan kecap manis dan santan. Aduk rata. Angkat.

Nasi tim ayam isi Bayam (1 porsi)

Bahan :

- 20 gr beras, cuci bersih
- 625 cc air
- 25 gr ayam giling
- 50 gr tahu
- 25 gr tomat
- 25 gr daun bayam, iris halus
- 1 sdm kecap manis
- 1 sdm santan encer

Cara membuat :

1. Rebus beras dengan air, daging ayam giling dan tahu hingga menjadi bubur.
2. Masukkan tomat dan bayam, masak sampai sayuran matang.
3. Masukkan kecap dan santan. Aduk rata. Angkat.

Nasi Tim isi hati ayam (1 porsi)

Bahan :

- 20 gr beras, cuci bersih
- 625 cc air
- 25 gr ayam giling
- 25 gr daun kangkung, iris kasar
- 25 gr tomat, potong kecil
- 1 Kuning telur

1 sdm santan encer

Cara membuat :

1. Rebus beras dengan air dan ayam sambil terus diaduk hingga menjadi bubur
2. Masukkan kangkung dan tomat, masak sampai sayuran matang.
3. Masukkan kuning telur dan santan. Masak sebentar sambil diaduk hingga mendidih. Angkat.

Nasi Tim ayam isi telur (1 porsi)

Bahan :

- 20 gr beras, cuci bersih
- 625 cc air
- 25 gr hati ayam
- 50 gr tahu
- 25 gr tomat
- 25 gr daun kangkung yang muda, iris halus
- 1 sdt margarin / mentega

Cara membuat :

1. Rebus beras dengan air, hati ayam, dan tahu sambil terus diaduk hingga menjadi bubur.
2. Masukkan kangkung dan tomat, masak sampai sayuran matang.
3. Tambahkan margarin/mentega. Angkat.

| NASI TIM HATI SAPI (9-12 bulan) | TIM MAKARONI (9-12 bulan) |
|--|--|
| <p><u>Bahan:</u></p> <p>600 ml air 25 g beras 25 g hati sapi/ayam, cincang halus 15 g tempe, iris halus 15 g daun bayam, iris halus 20 g tomat, iris halus 1 sdt mentega tawar</p> <p><u>Cara membuat:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rebus beras bersama hati sapi/ayam dan tempe. Aduk dan masak sampai menjadi bubur. • Masukkan daun bayam dan tomat, masak sampai sayuran matang. Angkat. • Beri mentega, aduk dan hidangkan hangat-hangat. <p>Untuk 1 porsi</p> | <p><u>Bahan:</u></p> <p>300 ml air, kaldu 25 g makaroni 25 g daging giling 25 g tahu, cincang halus 25 g wortel, parut halus 1 butir kuning telur 10 g keju parut</p> <p><u>Cara membuat:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rebus air bersama makaroni, daging giling, dan tahu. Aduk-aduk sampai kuah mengental. • Masukkan wortel dan kuning telur. Aduk dan masak sampai matang. Angkat. • Tambahkan keju parut, aduk rata. • Sajikan dalam keadaan hangat. <p>Untuk 1 porsi</p> |

| TIM IKAN ISI WORTEL (9-12 bln) | MUFFIN SAYURAN (9-12 bln) |
|---|--|
| <p><u>Bahan:</u></p> <p>50 gr fillet ikan kakap, haluskan 50 gr wortel, parut kasar 100 gr labu kuning, parut kasar 100 gr kentang, parut kasar 1 butir telur 25 gr keju parut 50 cc kaldu sayuran (secukupnya)</p> <p><u>Cara Membuat:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Campur semua bahan, kecuali keju, lalu aduk hingga rata. 2. Bagi dua dan taruh dalam mangkuk tahan panas yang telah diolesi margarin, taburi keju, dan tutup dengan kertas aluminium. 3. Taruh di wadah tahan panas yang lebih besar dan isi dengan sedikit air. Panggang di oven hingga matang. <p><u>Catatan:</u></p> <p>Tim ini dapat juga dimasak dengan cara: taruh campuran bahan di panci kecil, kemudian masak di atas panci yang lebih besar yang berisi air.</p> <p>Untuk: 2 porsi</p> | <p><u>Bahan:</u></p> <p>300 gr tepung terigu 100 gr gula palem 40 gr wortel, parut kasar 40 gr brokoli, cincang halus 6 sdm susu formula 2, seduh dalam 250 cc air jeruk manis 125 gr mentega, cairkan 1 telur ayam, kocok lepas</p> <p><u>Cara Membuat:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Olesi cetakan muffin dengan margarin. 2. Campur tepung terigu, gula palem, wortel, dan brokoli. Aduk rata. 3. Tuangkan susu jeruk manis sambil terus diaduk, kemudian mentega dan telur ayam, aduk hingga semua bahan tercampur rata. 4. Tuang ke dalam cetakan muffin, panggang hingga matang. <p>Untuk: 6 porsi</p> |

| <p style="text-align: center;">TIM TEMPE BROKOLI (9-12 bln)</p> | <p style="text-align: center;">PUDING ROTI MENTEGA (9-12 bln)</p> |
|---|---|
| <p><u>Bahan:</u></p> <p>40 gr beras 40 gr tempe, rebus, haluskan 50 brokoli, cacah halus 20 gr teri nasi tawar, sangrai, haluskan 500 cc kaldu ayam 1/4 sdt garam 2 sdt minyak</p> <p><u>Cara Membuat:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Masak beras dalam 250 cc kaldu hingga setengah matang. Angkat. Tambahkan bahan lain dan sisa kaldu, kecuali brokoli, aduk rata. 2. Taruh di mangkuk tahan panas dan tim (rebus dalam panci yang lebih besar yang berisi air). 3. Sejenak sebelum diangkat, tambahkan potongan brokoli. Teruskan menyetim hingga matang. Sajikan selagi hangat. <p>Untuk: 2 porsi</p> | <p><u>Bahan:</u></p> <p>2 lembar roti tawar putih 2 sdm mentega 6 sdm susu formula 2, seduh dalam 300 cc air hangat 2 butir telur 1 sdm gula castor 1/4 sdt vanili bubuk</p> <p><u>Cara Membuat:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Olesi roti dengan mentega hingga rata. Potong dadu. Taruh dalam wadah tahan panas yang telah diolesi margarin. 2. Kocok telur dan gula castor hingga memutih, tambahkan susu, aduk terus, lalu tambahkan vanili. Tuang ke dalam roti, taruh di atas wadah tahan panas yang lebih besar dan isi dengan air. Panggang di oven hingga matang. <p>Untuk: 2 porsi</p> |

Tim Tahu Jagung

Bahan

75 gr tahu
1 putih telur, kocok sebentar
1/4 sdt garam halus
50 gr hati ayam, cincang
30 gr wortel, serut

Saus Susu

10 gr saus susu bubuk Chil-kid
5 gr gula pasir
5 gr mentega cair
100 ml air

Saus Jagung

75 gr jagung manis yang muda, parut
100 ml air kaldu ayam atau daging
50 gr biskuit Toddler
1 kuning telur, kocok
1/4 sdt garam halus

Cara Membuat

- Rendam tahu dalam air mendidih, diamkan selama 2 menit, angkat dan tiriskan. Haluskan tahu, lalu campur dengan kocokan putih telur, aduk sampai rata.
- Untuk membuat saus susu, kocok susu Chil-kid, gula, mentega dan air sampai tercampur rata. Tuang saus susu ke dalam campuran tahu, saring dan tambahkan garam.
- Masukkan hati ayam dan wortel serut ke dalam mangkuk, kemudian tuang adonan tahu saring di atasnya. Tim selama 15 menit. Angkat dan balikkan sehingga hati ayam dan wortel serut berada di atas.
- Untuk membuat saus jagung, masak parutan jagung di atas api kecil. Campurkan kaldu dan biskuit Toddler. Tunggu sampai kental dan mendidih, lalu angkat dari api.
- Masukkan kuning telur ke dalam saus jagung. Aduk sampai tercampur rata. Letakkan kembali di atas api kecil dan tambahkan garam. Angkat dari api dan tuangkan ke atas tim tahu tadi. Siap dihidangkan.

Untuk **2 porsi** (1 porsi = 262 kalori) Sumber: Buklet Milna "Menu untuk Bayi dan Anak"

Bubur Ikan Tabur Jagung (Tahap 3)

Sumber : Sahabat Nestlé



memasak : 5'
persiapan : 5'



Mudah



1 porsi

Satu lagi variasi bubur bayi Anda. Campurkan bubur ikan cod dan bayam ke dalam tumisan jagung manis pipil. Mudah dikunyah dan lezat rasanya. Batita Anda tak akan sulit dibujuk untuk menghabiskan makanannya.

Bahan

35 gr NESTLÉ® Bubur Ikan Cod dan Bayam

90 ml Air Hangat

5 gr Margarine

½ buah Bawang Merah

5 gr Jagung Manis Pipil

5 gr Tomat

Cara membuat :

- Campur NESTLÉ® Bubur Ikan Cod & Bayam dengan air panas, aduk rata.
- Panaskan margarine lalu masukan bawang merah dan jagung manis, masak hingga layu.
- Tuang NESTLÉ® Bubur Ikan Cod & Bayam ke dalam tumisan jagung, aduk rata selama 2 menit. Sajikan.

Kalori : 189,0 Kal Protein : 6,1 gr Lemak : 7,6 gr Karbohidrat : 24,6 gr Serat : 1,7 gr

Bubur Wortel Salmon (Tahap 3)

Sumber : Sahabat Nestlé



memasak : 5'
persiapan : 5'



Mudah



1 porsi

Sayur dan buah dengan kandungan serat yang tinggi adalah makanan wajib batita Anda. Berikan bubur wortel, bayam dan labu dari Nestle. Untuk memperkaya rasanya, tambahkan sedikit ikan salmon. Enaaak!

Bahan

35 gr **NESTLÉ® Bubur Wortel, Bayam dan Labu**

90 ml Air Hangat

½ sdt Margarine

½ siung Bawang putih, cincang halus

10 gr Ikan Salmon

Cara membuat :

- Larutkan NESTLÉ® Bubur Wortel, Labu dan Bayam dengan air hangat hingga kental dan rata.
- Panaskan margarine lalu tumis bawang putih hingga harum, tambahkan ikan salmon masak hingga matang lalu iris kecil - kecil.
- Masukkan campuran NESTLÉ® Bubur Wortel, Labu, dan Bayam ke dalam tumisan ikan salmon, panaskan selama 2 menit hingga rata.
- Sajikan.

Kalori : 190,4 Kal Protein : 7,1 gr Lemak : 7,9 gr Karbohidrat : 23,1 gr Serat : 1,6 gr

UBI MERAH

Dear mbak Lanny,

Kalau saya ubi merah saya olah seperti kalau kita mengolah kentang, jadi bisa dimasak jadi baked sweet potatoes ditaburi keju sampai meleleh dan dimaem dengan sayuran rebus, atau mashed sweet potatoes bisa ditambah cream cheese dimashed sweet potatoesnya atau cukup pakai kayu manis kalau suka kayu manis , dibuat perkedel atau kroket seperti kalau kita buat perkedel kentang hanya ganti pakai ubi, proses seperti biasa tambahi ikan atau ayam dll, sebagai pengganti kentang untuk kentang tutup yang dipanggang isinya terserah mbak Lanny, atau direbus dulu lalu potong kecil-kecil dan tumis dengan daging sapi atau daging ayam cincang plus bumbu bw bombay/bw merah, dibuat bubur Manado.

Saya juga sudah coba untuk campuran membuat roti atau cake, pie dengan ubi , dan kalau menurut teman yang orang Philippines mereka juga buat ubi untuk ice cream katanya eunak, tapi belum nemu sampai sekarang.

Wah buanyak deh bisa jadi makanan pengganti nasi/kentang, bisa jadi lauk, bisa jadi desert dsb, dan kalau saya lebih suka ubi Cilembu yang super manis hmm.

Untuk resepnya banyak diinternet.

Salam,

Dwi

