

Cara untuk mulai memberikan makanan keras

Saat makanan padat sedang diperkenalkan, pemberian susu tetap harus dilanjutkan. ASI harus tetap menjadi minuman susu utama bagi bayi sampai usia 12 bulan (atau lebih lama jika Anda menghendakinya). Jika penyusuan telah berhenti, formula bayi harus menjadi minuman susu utama bagi bayi sampai usia 12 bulan.

Selama makanan yang kaya zat besi telah termasuk dalam makanan pertama, makanan dapat diperkenalkan dalam urutan apapun dan pada tingkat yang sesuai dengan bayi. Urutan dan jumlah makanan yang diperkenalkan tidaklah penting. Makanan padat tidak perlu diperkenalkan secara perlahan.

Membawa makanan ke pusat anak kecil

- Siapkan jumlah kecil satu atau dua jenis makanan untuk dimakan oleh anak Anda di pusat itu.
- Berikan makanan yang dapat dipegang dengan jari supaya anak Anda dapat lebih terlibat dalam makan sendiri.
- Berikan air susu ibu yang diperas atau formula dengan sedikit makanan. Bayi Anda akan masih membutuhkan pemberian susu.
- Ketika mengangkat makanan bayi Anda, pastikan bahwa tetap dingin dengan menggunakan bekas atau tas makanan yang terinsulasi, dengan es batu atau botol air beku di dalamnya.

Makanan bayi komersial adakalanya dapat diberikan – pastikan saja bahwa bayi Anda diberikan beraneka rasa dan tekstur. Keterampilan bayi untuk makan berkembang dengan cepat, dan tidak lama kemudian, bayi akan dapat makan makanan yang bergumpal, makanan yang ditumbuk dan makanan yang dapat dipegang dengan tangan.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Bahasa-Indonesia (Indonesian)



Makanan pertama: Makanan dari rumah

First foods: Food from home

Untuk informasi lebih lanjut

Raising Children Network
www.raisingchildren.net.au

www.health.gov.au

Segala informasi dalam terbitan ini benar
setakat bulan Juni 2013

10149 June 2013



Australian Government
Department of Health and Ageing



Mula memberikan makanan keras

Sekitar usia enam bulan, gizi air susu ibu atau formula saja tidak lagi memenuhi kebutuhan nutrisi bayi. Makanan lain diperlukan untuk melengkapi pemberian susu, dan pada usia ini bayi siap mulai mempelajari keterampilan yang diperlukan untuk makan makanan keras, dan mengalami rasa dan tekstur baru. Keterampilan ini membentuk dasar untuk tabiat dan pilihan makan pada masa depan.

Berbicaralah dengan staf dan pengasuh anak kecil tentang jenis makanan yang sedang dimakan oleh anak Anda di rumah. Staf dan pengasuh juga akan dapat memberi tahu Anda apa yang telah dimakan oleh anak Anda sepanjang hari, dan apakah mereka menikmati mana-mana makanan baru.



Makanan mana yang harus mulai diberikan...

Makanan dapat diperkenalkan dalam urutan apapun dan pada tingkat yang sesuai dengan bayi sepanjang teksturnya cocok dengan tahap kembangtumbuh bayi.

Tahap	Contoh makanan yang dapat dikonsumsi
Makanan pertama (sejak sekitar enam bulan)	Makanan kaya zat besi, termasuk sereal yang diperkaya (misalnya beras), sayuran (misalnya polong-polongan, kacang kedelai, lentil), ikan, hati, daging dan unggas, tahu yang dimasak polos
Makanan bergizi lain akan diperkenalkan sebelum 12 bulan	Sayuran masak atau mentah (misalnya wortel, kentang, tomat), buah (misalnya apel, pisang, melon), telur utuh, sereal (misalnya gandum, oat), roti, pasta, selai kacang, toast fingers dan rusks, dan produk susu seperti keju full-fat, custard dan yogurt
Dari 12 sampai 24 bulan	Makanan keluarga Susu pasteurisasi <i>full-cream</i>

Tidak perlu ditambah garam, gula atau rasa tambahan lain pada makanan bayi. Air rebus yang telah didinginkan atau susu sapi dapat ditambahkan apabila dibutuhkan cairan untuk menghaluskan atau menumbuk makanan.

Risiko bayi termengkelan

Beberapa jenis makanan merupakan risiko termengkelan untuk anak kecil yang giginya dan kemampuannya untuk mengunyah masih sedang berkembang.

Untuk mengurangi risiko termengkelan:

- Hanya berikan makanan dengan tekstur yang anak Anda sedia makan. Mulai dengan makanan yang licin dan lumat, beralih ke makanan cincang, dan akhirnya makanan yang dimakan sekeluarga.
- Pastikan untuk memarut, memasak atau menghaluskan apel, wortel dan buah-buahan atau sayuran keras lainnya sebelum memberikannya kepada anak Anda.
- Kacang utuh, berondong jagung dan makanan padat yang keras, kecil, bulat dan/atau lengket lainnya sama sekali tidak boleh diberikan kepada anak-anak.

'Makanan tertentu merupakan risiko termengkelan untuk anak kecil...'

