

Cara untuk mulai memberikan makanan keras

Saat makanan padat sedang diperkenalkan, penting untuk tetap melanjutkan pemberian susu. ASI harus tetap menjadi minuman susu utama bagi bayi sampai usia 12 bulan (atau lebih lama jika Anda menghendaknya). Sebagai alternatif, bayi yang minum formula bayi harus tetap minum formula sampai usia 12 bulan juga.

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.

Beralih ke pemberian makanan dari cangkir

Bayi dapat belajar menggunakan cangkir dari usia muda, dan biasanya siap mengembangkan keterampilan yang penting ini mulai usia sekitar tujuh bulan.

Sambil bayi Anda beralih ke makan dari cangkir, beri tahu staf dan pengasuh anak kecil Anda supaya mereka dapat memberikan anak Anda minuman dari cangkir. Jika Anda telah menyediakan botol setiap hari, Anda tidak lagi perlu mengirimkannya.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Bahasa-Indonesia (Indonesian)



Makanan pertama: Makanan yang diberikan oleh pusat anak kecil

First foods:
Food provided by the early
childhood setting

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 bagaimana anak Anda sedang makan di rumah. Staf dan pengasuh akan membantu dalam memberi makan, dan membantu bayi Anda menikmati pengalaman dengan makanan baru. Mereka juga akan dapat memberi tahu Anda apa saja yang anak Anda telah makan sepanjang hari, dan apakah anak Anda sedang 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> |

Berbicaralah dengan staf dan pengasuh dan beri tahu makanan apa yang telah dicoba oleh bayi Anda sejauh ini, dan bagaimana kemajuannya dengan berbagai tekstur.

Risiko bayi termengkelan

Beberapa jenis makanan merupakan risiko termengkelan untuk anak-anak yang gigi dan keterampilannya untuk mengunyah masih berkembang. Pusat anak kecil akan mempunyai kebijakan yang berlaku untuk mengurangi risiko termengkelan pada anak kecil.

Untuk mengurangi risiko termengkelan:

- Berikan makanan dengan tekstur yang sesuai menurut tahap perkembangan – mulai dengan makanan yang licin dan lunak, dan kemudian beralih ke makanan cincang dan akhirnya makanan keluarga.
- Parut, masak atau haluskan apel, wortel dan buah-buahan atau sayuran keras lainnya sebelum memberikannya kepada anak kecil.
- Kacang utuh, berondong jagung dan makanan padat yang keras, kecil, bulat dan/atau lengket lainnya sama sekali tidak boleh diberikan kepada anak-anak.

'Mulai dengan makanan yang licin dan lunak...'

