



Ibu & Balita
By Frisian Flag

SERBA SERBI DAN INSPIRASI RESEP MPASI USIA 6-12 BULAN UNTUK DUKUNG AKAL CERMAT



Direkomendasikan oleh
Yeni Novianti, S.Gz | Ahli Gizi



DAFTAR ISI

PENTINGNYA MPASI

Berdasarkan Anjuran WHO dan IDAI

HALAMAN

1

HALAMAN

4

SYARAT DAN PANDUAN PEMBERIAN MPASI

Pada 6 bulan pertama pemberian
MPASI

Kesiapan si Kecil dalam Menerima MPASI

4

Panduan MPASI setiap Bulannya

5

ZAT GIZI YANG HARUS DIPERHATIKAN

Berdasarkan Anjuran WHO dan IDAI

HALAMAN

8

HALAMAN

11

INSPIRASI RESEP MPASI

Bahan, Panduan Pembuatan, dan
Nutrisinya

Usia 6 Bulan

11

Usia 7-8 Bulan

16

Usia 9-10 Bulan

22

Usia 11 Bulan

28

Usia 12 Bulan

33

PENTINGNYA MPASI

berdasarkan Anjuran WHO dan IDAI

MPASI atau makanan pendamping ASI merupakan menu makanan yang Ibu berikan kepada anak di usia dini. Hal ini biasanya dilakukan agar anak juga mulai mengenal makanan selain ASI.

WHO

Dalam jurnal yang WHO rilis, dijelaskan bahwa pemberian ASI secara optimal perlu dilakukan minimal hingga usia 6 bulan. Setelah menginjak usia 6 bulan atau lebih, Ibu bisa mulai memperkenalkan bayi dengan makanan pendamping ASI. Menurut WHO, MPASI dibutuhkan dalam melengkapi asupan yang dibutuhkan oleh bayi di masa pertumbuhannya.

IDAI

Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) juga menawarkan pengertian yang identik. Bahwa MPASI dibutuhkan oleh anak, saat nutrisi yang tersalur dari ASI tidak lagi mencukupi untuk mengakomodasi kebutuhan kesehariannya. IDAI juga menyarankan agar MPASI diberikan kepada bayi ketika si Kecil mulai menginjak usia 6 bulan ke atas.



TAHAPAN MPASI SESUAI USIA ANAK

Berdasarkan anjuran WHO dan IDAI, Ibu bisa mulai memperkenalkan MPASI pada bayi ketika si Kecil menginjak usia 6 bulan. Meskipun begitu, ada beberapa tahapan yang perlu Ibu lakukan. Tahapan ini penting karena jadi cara adaptasi pengenalan makanan bagi si kecil. Jika tahapan ini Ibu lewati, bisa saja si Kecil menolak untuk makan yang akan mengganggu tumbuh kembangnya.

OLAH MAKANAN SECARA HALUS

Di usia 6 bulan, Ibu bisa mulai memperkenalkan makanan pendamping ASI dengan tekstur yang halus. Umumnya, ibu mengolah buah atau sayuran ke dalam tekstur puree. Makanan yang diolah secara halus ini akan memudahkan bayi untuk menelan. Berikan jeda beberapa hari sebelum Ibu mulai mencoba bahan makanan lain agar anak terbiasa dengan rasa, tekstur, serta mencegah reaksi alergi akibat makanan.

KOMBINASI BAHAN MAKANAN

Seiring bertambahnya usia dan kebiasaan bayi mengonsumsi MPASI, Ibu juga bisa menambahkan kombinasi bahan makanan. Jika umumnya ibu mengolah makanan pendamping ASI dengan satu jenis sayur, buah, atau daging, kini Ibu bisa mencampurkan beberapa bahan makanan sekaligus. Hal ini dilakukan agar nutrisi yang diterima anak jadi lebih lengkap serta mengenali rasa yang berbeda.

BERIKAN MAKANAN PADAT DALAM UKURAN KECIL

Memasuki usia 9 bulan ke atas, bayi sudah bisa mengunyah dan mencerna makanan dalam bentuk padat. Ibu bisa mulai mengolah makanan seperti hidangan normal pada anak. Namun, tentu resepnya akan sedikit berbeda, karena menyesuaikan dengan kebutuhan si Kecil. Pastikan untuk hidangkan dalam ukuran yang kecil agar bayi tidak tersedak.



MENGATASI KEBOSANAN DENGAN TEKSTUR BERBEDA

Mengonsumsi makanan pendamping ASI yang itu-itu saja bisa membuat anak bosan. Jika si Kecil bosan, besar kemungkinan bayi tidak ingin makan apa yang Ibu hidangkan. Oleh karena itu, Ibu perlu kreatif dalam menghadirkan makanan. Ibu bisa coba hadirkan menu dengan tekstur yang berbeda. Umumnya pemberian makanan dengan tekstur yang berbeda ini bisa Ibu lakukan ketika bayi menginjak usia 7 hingga 8 bulan. Selain mengenal tekstur baru, Ibu juga bisa mulai mengajak baik untuk mengunyah makanan lebih baik dengan pengenalan tekstur berbeda.

LAKUKAN DENGAN KONSISTEN DAN RUTIN

Pemberian MPASI perlu Ibu lakukan secara rutin dan terjadwal. Untuk memahami hal ini, Ibu bisa lakukan konsultasi kepada dokter anak. Hal ini dilakukan agar bayi mulai terbiasa untuk mengonsumsi makanan dan mengenal rasa yang berbeda selain ASI. Konsistensi diperlukan agar bayi bisa mendapatkan asupan yang tubuhnya butuhkan secara optimal.

RAGAM JENIS MPASI

Selain membedakan makanan pendamping ASI berdasarkan usia, Ibu juga perlu memahami tentang jenis menu makanan pendamping ASI yang ada saat ini. Setidaknya ada 3 jenis menu makanan pendamping ASI yang cukup populer saat ini.

MENU TUNGGAL

Sesuai dengan namanya, menu makanan pendamping ASI ini adalah makanan yang diolah dengan menggunakan satu jenis bahan makanan saja. Menu ini bisa terdiri dari satu jenis buah atau sayuran yang dihaluskan.



MENU EMPAT BINTANG

Menu empat bintang merupakan menu makanan pendamping ASI yang punya komposisi lebih kompleks dari sebelumnya. Komposisi tersebut berasal dari bahan makanan yang mengandung karbohidrat, protein hewani, protein nabati, dan sayuran.

MENU LENGKAP

Menu lengkap mengacu pada ragam komposisi bahan makanan pendamping ASI yang lebih lengkap dari kedua jenis di atas. Dalam menu ini, Ibu perlu mengolah makanan pendamping ASI dengan menghadirkan bahan makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, dan sayuran



SYARAT DAN PANDUAN PEMBERIAN MPASI

Pada 6 bulan pertama pemberian MPASI

PASTIKAN KESIAPAN SI KECIL

- ✓ Si Kecil sudah memasukkan tangan atau mainan ke dalam mulut.
- ✓ Sudah bisa duduk dan menahan kepalanya dalam posisi tegak, meskipun masih membutuhkan sandaran untuk menahan tubuhnya.
- ✓ Tertarik saat melihat seseorang makan, misalnya dengan mengeluarkan suara "aaah" atau berusaha meraih sendok dan makanan yang sedang Ibu pegang.
- ✓ Memberikan respons dengan cara membuka mulutnya saat diberikan makanan atau sendok.
- ✓ Dapat meraih makanan dan memasukkannya ke dalam mulut.



PANDUAN PEMBERIAN MPASI

Dari bulan ke 6 sampai ke 12

Bulan ke 6

Frekuensi
MPASI

2X/Sehari

Banyaknya
MPASI
dalam 1 kali
makan

2-3
sendok makan
sampai mangkok ukuran
250ml dalam

Tekstur

Puree
Makanan yang halus
seperti bubur kental

Tahukah
Ibu?



**AMANKAH
MEMBERIKAN
MPASI PADA BAYI
USIA 6 BULAN?**

Bayi usia 6 bulan secara umum dianggap telah siap menerima makanan pendamping ASI. Pada usia 6 bulan ke atas menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) Kemenkes RI tahun 2013, si Kecil membutuhkan asupan tambahan selain ASI dalam upaya memaksimalkan pertumbuhannya.



PANDUAN PEMBERIAN MPASI

Dari bulan ke 6 sampai ke 12

Bulan ke 7

Bulan ke 8

Bulan ke 9

Frekuensi
MPASI

2-3X
/Sehari

2-3X
/Sehari

2-3X
/Sehari

Banyaknya
MPASI
dalam 1 kali
makan

3
sendok makan
sampai mangkok
ukuran 250ml

250ml

250ml

Tekstur

**Puree-
Mashed**

Makanan yang halus seperti bubur kental atau makanan yang dilumatkan hingga halus

**Puree-
Mashed**

Sayuran rebus, buah potong, daging ayam rebus, telur rebus

**Puree-
Mashed
- Finger
Food**

Melumatkan makanan dengan masher hingga halus

PANDUAN PEMBERIAN MPASI

Dari bulan ke 6 sampai ke 12

Bulan ke 10

Bulan ke 11

Bulan ke 12

Frekuensi
MPASI

3-4X
/Sehari

3-4X
/Sehari

3-4X
/Sehari

Banyaknya
MPASI
dalam 1 kali
makan

250ml

250ml

250ml

Tekstur

**Minced-
Chopped
- Finger
Food**

dicincang halus
(minced) atau
dicincang kasar
(chopped)

**Minced-
Chopped
- Finger
Food**

dicincang halus
(minced) atau
dicincang kasar
(chopped)

**Chopped-
Finger
Food**

si Kecil sudah
cukup mahir
untuk makan
sendiri dengan
tangan ketika
usianya genap
12 bulan.

ZAT GIZI YANG HARUS DIPERHATIKAN

Saat Memberikan MPASI Pada Si Kecil

Protein

Si Kecil yang berusia 6 bulan membutuhkan setidaknya **15 gram protein setiap harinya**. Protein merupakan zat gizi makro berguna untuk menyediakan energi. Ada dua jenis protein yang diperlukan oleh tubuh, yaitu **protein hewani dan protein nabati**. Protein hewani bisa diperoleh dengan mengonsumsi susu, telur, daging, ayam, dan ikan. Sementara protein nabati bisa didapatkan dari tahu, tempe, bayam, brokoli, alpukat, dan kentang.

Karbohidrat

Karbohidrat tidak hanya dikenal sebagai sumber energi saja, melainkan juga membantu pengolahan protein dan lemak yang dicerna oleh tubuh si Kecil. Sesuai ketentuan Angka Kecukupan Gizi (AKG), si Kecil yang berusia 6 bulan memerlukan asupan karbohidrat harian sebesar 105 gram. Ibu bisa mulai mengenalkan nasi atau kentang yang diolah menjadi bubur kepada si Kecil. Menurut Data Komposisi Pangan dari Kementerian Kesehatan, 100 gram nasi diketahui memiliki kandungan karbohidrat sebesar 39,8 gram.

Lemak

Kandungan lemak dibutuhkan untuk menciptakan energi, membantu perkembangan otak, menjaga kesehatan kulit dan rambut, serta melindungi si Kecil dari infeksi. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) bayi berusia **6 bulan membutuhkan lemak total sebesar 35 gram per hari**. Ibu bisa memenuhi kebutuhan lemak harian si Kecil dengan memberikannya MPASI yang terbuat dari alpukat telur, ikan, atau salmon yang telah ditumbuk halus menjadi puree.



FRISIAN FLAG PRIMAMUM DUKUNG AKAL CERMAT & IMUNITAS

Susu Frisian Flag PRIMAMUM, mengandung komponen utama berikut:

- **Tinggi DHA** sebagai komponen utama sel otak sangat penting untuk mendukung kemampuan otak dalam pemahaman logika, konsentrasi, IQ dan ketajaman penglihatan
- **Tinggi Asam Folat** yang membantu pembentukan sel darah merah dan meningkatkan kualitas ASI
- **9 Nutrisi Tambahan**, agar ASI cukup dan lancar, Ibu perlu memastikan kebutuhan nutrisi harian tercukupi.

Susu Frisian Flag PRIMAMUM dapat mendukung akal cermat karena **Tinggi Asam Folat, DHA & OMEGA 3 (ALA) dan OMEGA 6 (LA)**, dapat mendukung daya tahan tubuh dengan **Tinggi Zat Besi, Tinggi Seng, Sumber Serat Pangan**, dan mendukung pertumbuhan tinggi badan dengan **Sumber Protein, Tinggi Vitamin C, dan Tinggi Kalsium**

Pastikan Mama mengonsumsi nutrisi untuk menjaga kesehatan tubuh Mama dan mengoptimalkan tumbuh kembang si Kecil agar lebih kreatif, tangkas, dan berani. Frisian Flag PRIMAMUM bisa jadi pilihan tepat karena mengandung nutrisi lengkap untuk ibu hamil dan menyusui. Tersedia dalam ukuran kotak 200 gram dan rasa coklat yang lezat dan tidak membuat Mama enek atau mual.



INSPIRASI RESEP MPASI

USIA 6 BULAN

Kalori 100-150 Kkal

Protein 5-8 gr

Lemak 1-3 gr

Karbohidrat 15-20 gr

Serat 3-4 gr

Vitamin dan Mineral

Vitamin A,
Vitamin C,
Vitamin D,
Vitamin B12,
zat besi, kalium

Tim Ikan dan Sayuran



Bahan-bahan

- 50 gram ikan fillet (tuna/kembung), potong menjadi dadu kecil
- 1/2 wortel, potong dadu kecil
- 1/4 brokoli, potong kecil-kecil
- 1/4 kentang, potong dadu kecil
- 1/2 gelas air matang

Cara Pembuatan

1. Rebus air hingga mendidih.
2. Masukkan ikan fillet, wortel, brokoli, dan kentang.
3. Masak hingga semua bahan matang dan lembut.
4. Angkat dan haluskan menggunakan blender atau garpu.
5. Dinginkan dan sajikan.

Kalori 70-100 Kkal

Protein 7-10 gr

Lemak 1-2 gr

Karbohidrat 10-15 gr

Serat 2-3 gr

Vitamin dan Mineral

Vitamin A,
Vitamin C,
Vitamin D,
Vitamin B12,
Zat besi,
Kalium

Tim Kentang, Wortel, dan Dada Ayam



Bahan-bahan

- Kentang, kupas dan potong dadu
- Wortel, kupas dan potong dadu
- Dada ayam, potong kecil
- Air secukupnya

Cara Pembuatan

1. Rebus kentang, wortel, dan dada ayam dalam air hingga matang dan lembut.
2. Tiriskan dan blender atau haluskan sampai mencapai konsistensi yang sesuai untuk bayi.
3. Pastikan tidak ada potongan besar yang dapat menyebabkan tersedak.

Kalori 100-150 Kkal

Protein 1-2 gr

Lemak 1 gr

Karbohidrat 20-25 gr

Serat 2-3 gr

Vitamin dan Mineral

Vitamin A,
Vitamin C,
Beberapa
Mineral

Bubur Labu Kuning



Bahan-bahan

- 1/4 labu kuning, kupas dan potong dadu kecil
- 2 sendok makan bubur beras atau bubur oat
- 1 gelas air matang

Cara Pembuatan

1. Rebus air hingga mendidih.
2. Masukkan labu kuning dan bubur beras atau bubur oat.
3. Masak hingga labu kuning dan bubur matang.
4. Haluskan menggunakan blender atau garpu.
5. Dinginkan dan sajikan

Kalori 100-150 Kkal

Protein 1-2 gr

Lemak 1 gr

Karbohidrat 20-25 gr

Serat 2-3 gr

Vitamin dan Mineral

Vitamin A,
Vitamin C,
Beberapa Mineral

Puree Apel dan Bayam



Bahan-bahan

- 1 buah apel, kupas, dan potong dadu kecil
- 1/2 cangkir daun bayam segar

Cara Pembuatan

1. Rebus air dalam panci kecil.
2. Masukkan potongan apel dan daun bayam.
3. Rebus hingga apel dan bayam menjadi lembut.
4. Angkat dan haluskan dengan blender atau garpu.
5. Dinginkan dan sajikan.

Kalori 100-150 Kkal

Protein 4-6 gr

Lemak 1-2 gr

Karbohidrat 20-25 gr

Serat 3-4 gr

Vitamin dan Mineral

Vitamin C,
Zat besi,
beberapa mineral

Bubur Jagung dan Kacang Hijau



Bahan-bahan

- Kentang (dipotong dadu kecil)
- Wortel (dipotong dadu kecil)
- Jagung manis (dipipil)
- Kacang Hijau (ada baiknya direndam dulu dalam air selama kurang lebih 2 jam agar lunak dan cepat matang jika di masak)
- Air secukupnya

Cara Pembuatan

1. Masak kacang hijau sampai agak lunak
2. Masukkan kentang, jagung manis dan wortel
3. Masak sekitar 10-15 menit
4. Setelah masak, dinginkan sejenak
5. Blender semua bahan sehingga teksturnya lebih halus
6. Buburnya siap disantap untuk si kecil

Kalori 80-100 Kkal

Protein 3-4 gr

Lemak 1-2 gr

Karbohidrat 15-20 gr

Serat 3-4 gr

**Vitamin
dan Mineral**

Vitamin A,
Vitamin C,
Vitamin D,
Vitamin B12,
Zat besi,
Kalium

Tim Wortel, Brokoli, dan Tahu



Bahan-bahan

- Tim Wortel, Brokoli, dan Tahu
- 1/2 wortel, potong dadu kecil
- 1/4 brokoli, potong kecil-kecil
- 50 gram tahu, potong dadu kecil
- 1/2 gelas air matang

Cara Pembuatan

1. Rebus air hingga mendidih
2. Masukkan wortel, brokoli, dan tahu.
3. Masak hingga semua bahan matang dan lembut.
4. Angkat dan haluskan menggunakan blender atau garpu
5. Dinginkan dan sajikan.

Kalori 100-120 Kkal

Protein 4-5 gr

Lemak 1-2 gr

Karbohidrat 20-25 gr

Serat 4-5 gr

Vitamin dan Mineral

Vitamin A,
Vitamin C,
Vitamin D,
Vitamin B12,
Zat besi,
Kalium

Bubur Kacang Hijau dan Labu



Bahan-bahan



- 2 sendok makan kacang hijau
- 1/4 labu, potong dadu kecil
- 2 sendok makan beras
- 1 gelas air matang

Cara Pembuatan



1. Cuci kacang hijau dan rendam dalam air selama 2 jam.
2. Rebus air hingga mendidih.
3. Masukkan kacang hijau, labu, dan beras.
4. Masak hingga semua bahan matang dan lembut.
5. Haluskan menggunakan blender atau garpu.
6. Dinginkan dan sajikan.

Kalori 60-80 Kkal

Protein 1-2 gr

Lemak 0-1 gr

Karbohidrat 14-18 gr

Serat 2-3 gr

Vitamin dan Mineral

Vitamin A,
Vitamin C,
beberapa mineral

Puree Wortel dan Kentang



Bahan-bahan

- 1/2 wortel, potong dadu kecil
- 1/2 kentang, potong dadu kecil

Cara Pembuatan

1. Kukus wortel dan kentang hingga empuk.
2. Haluskan wortel dan kentang menggunakan blender atau garpu.
3. Dinginkan dan sajikan.

Kalori 100-120 Kkal

Protein 4-5 gr

Lemak 1-2 gr

Karbohidrat 18-20 gr

Serat 3-4 gr

Vitamin dan Mineral

Vitamin B,
Vitamin E,
zat besi,
beberapa mineral

Bubur Kacang Hijau



Bahan-bahan

- 2 sendok makan kacang hijau
- 1/2 gelas air matang

Cara Pembuatan

1. Cuci kacang hijau.
2. Rebus air hingga mendidih.
3. Masukkan kacang hijau.
4. Masak kacang hijau matang dan lembut.
5. Haluskan menggunakan blender atau garpu.
6. Dinginkan dan sajikan.

Kalori 70-90 Kkal

Protein 2-3 gr

Lemak 2-3 gr

Karbohidrat 10-15 gr

Serat 2-3 gr

Vitamin dan Mineral

kentang dan brokoli kaya akan vitamin C, vitamin K, vitamin B6, potassium, serta kalsium dan protein dari keju.

Bahan-bahan

- Kentang, kupas dan potong dadu
- Brokoli segar, potong-potong
- Keju lembut, potong dadu
- Air atau kaldu sayuran

Bubur Kentang, Brokoli, dan Keju



Cara Pembuatan

1. Rebus kentang dan brokoli dalam air atau kaldu sayuran hingga lembut.
2. Tambahkan keju lembut dan aduk hingga meleleh.
3. Blender atau haluskan campuran tersebut hingga mencapai konsistensi yang cocok untuk bayi.

Kalori 80-100 Kkal

Protein 4-5 gr

Lemak 1-2 gr

Karbohidrat 15-18 gr

Serat 1-2 gr

Vitamin dan Mineral

Vitamin B,
Vitamin D,
Zat besi,
beberapa mineral

Bubur Nasi Merah dan Ikan



Bahan-bahan

- 2 sendok makan nasi merah
- 50 gram ikan (misalnya ikan tenggiri), cincang halus
- 1/2 gelas air matang

Cara Pembuatan

1. Rebus air hingga mendidih.
2. Masukkan nasi merah dan ikan.
3. Masak hingga nasi merah dan ikan matang dan lembut.
4. Haluskan menggunakan blender atau garpu.
5. Dinginkan dan sajikan.

Puree Pir, Pepaya, dan Semangka

Kalori 70-90 Kkal

Protein 1-2 gr

Lemak 0-1 gr

Karbohidrat 18-20 gr

Serat 1-2 gr



Bahan-bahan

- 1/2 buah pir matang
1/2 buah pepaya matang
- 1/2 cangkir semangka,
potong dadu kecil

Cara Pembuatan

1. Kupas pir dan pepaya, kemudian potong menjadi potongan kecil.
2. Haluskan pir dan pepaya menggunakan blender atau garpu.
3. Tambahkan potongan semangka.
4. Dinginkan dan sajikan.

Kalori 120-140 Kkal

Protein 8-10 gr

Lemak 3-4 gr

Karbohidrat 15-18 gr

Serat 2-3 gr

Vitamin dan Mineral

Vitamin A,
Vitamin C,
Omega-3,
beberapa mineral

Bubur Ubi Jalar dan Ikan Salmon



Bahan-bahan

- 1/4 cangkir ubi jalar, potong dadu kecil
- Cangkir ikan salmon, cincang halus
- 1/2 cangkir air matang

Cara Pembuatan

- 1.Rebus air hingga mendidih.
- 2.Tambahkan ubi jalar dan ikan salmon.
- 3.Masak hingga ubi jalar dan ikan salmon matang dan lembut.
- 4.Haluskan menggunakan blender atau garpu.
- 5.Dinginkan dan sajikan.

Kalori 50-70 Kkal

Protein 0.5-1 gr

Lemak 0.5 gr

Karbohidrat 10-15 gr

Serat 1-2 gr

Vitamin dan Mineral

Vitamin A,
Vitamin C,
zat besi,
beberapa mineral

Tim Brokoli, Wortel, dan Daging Sapi Cincang



Bahan-bahan

- 1/4 cangkir brokoli, potong kecil-kecil
- 1/4 cangkir wortel, potong dadu kecil
- 1/4 Cangkir daging sapi cincang
- 1/2 cangkir air matang

Cara Pembuatan

- 1.Rebus air hingga mendidih.
- 2.Tambahkan brokoli, wortel, dan daging sapi cincang.
- 3.Masak hingga semua bahan matang dan lembut.
- 4.Haluskan menggunakan blender atau garpu.
- 5.Dinginkan dan sajikan.

Kalori 50-70 Kkal

Protein 0.5-1 gr

Lemak 0.5 gr

Karbohidrat 10-15 gr

Serat 1-2 gr

Vitamin dan Mineral

Kandungan vitamin C (dari kiwi dan mangga), vitamin A (dari aprikot), vitamin K, dan energi dari buah-buahan.

Puree Aprikot, Mangga, dan Kiwi



Cara Pembuatan

1. Blender aprikot, mangga, dan kiwi hingga halus dan lembut.
2. Tambahkan sedikit air matang jika perlu untuk mencapai konsistensi yang tepat.

Bahan-bahan

- Aprikot matang, kupas dan potong-potong
- Mangga matang, kupas dan potong-potong
- Kiwi matang, kupas dan potong-potong

Kalori 100-120 Kkal

Protein 5-7 gr

Lemak 2-3 gr

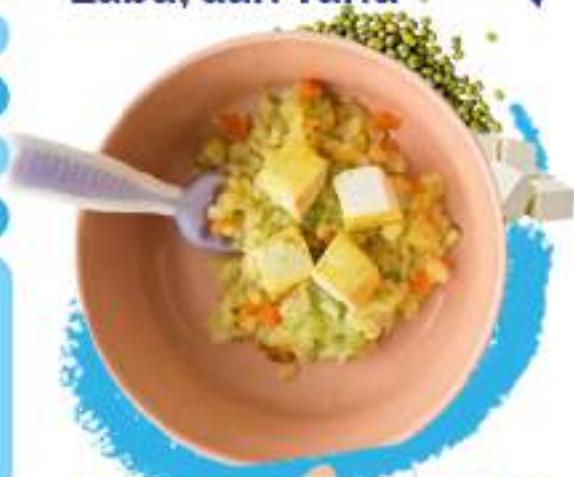
Karbohidrat 15-18 gr

Serat 2-3 gr

Vitamin
dan Mineral

Vitamin A,
Vitamin C,
Zat besi,
beberapa
mineral

Tim Kacang Hijau, Labu, dan Tahu



Bahan-bahan

- 1/4 cangkir kacang hijau
 - 1/4 cangkir labu, potong dadu kecil
 - 50 gram tahu, potong dadu kecil
- 1/2 cangkir air matang

Cara Pembuatan

1. Rebus air hingga mendidih.
2. Tambahkan kacang hijau, labu, dan tahu.

Kalori 80-100 Kkal

Protein 4-5 gr

Lemak 1-2 gr

Karbohidrat 15-18 gr

Serat 2-3 gr

Vitamin dan Mineral

Vitamin A,
Vitamin C,
Vitamin D,
zat besi,
beberapa mineral

Bubur Nasi Merah dan Ikan



Bahan-bahan

- 1/4 cangkir pati kacang merah
- 1/4 cangkir labu, potong dadu kecil
- 11 cangkir air

Cara Pembuatan

- 1.Rebus air hingga mendidih.
- 2.Tambahkan pati kacang merah dan labu.
- 3.Masak hingga labu dan pati kacang merah matang dan lembut.
- 4.Haluskan menggunakan blender atau garpu.
- 5.Dinginkan dan sajikan.

Kalori 120-140 Kkal

Protein 8-10 gr

Lemak 3-4 gr

Karbohidrat 18-20 gr

Serat 2-3 gr

Vitamin dan Mineral

Vitamin A,
Vitamin C,
Vitamin D,
zat besi,
beberapa mineral

Bubur Nasi Merah dengan Sayuran dan Salmon



Bahan-bahan

- 2 sendok makan nasi merah
- 1/4 cangkir wortel, potong dadu kecil
- 1/4 cangkir bayam, cincang halus
- 50 gram salmon, potong dadu kecil
- 1 1/2 cangkir air

Cara Pembuatan

1. Cuci nasi merah.
2. Rebus air hingga mendidih.
3. Tambahkan nasi merah, wortel, bayam, dan salmon.
4. Masak hingga semua bahan matang dan lembut.
5. Haluskan menggunakan blender atau garpu.
6. Dinginkan dan sajikan..

Kalori 90-110 Kkal

Protein 6-8 gr

Lemak 2-3 gr

Karbohidrat 10-12 gr

Serat 2-3 gr

Vitamin
dan Mineral

Vitamin A,
Vitamin C,
zat besi,
beberapa
mineral

Tim Labu Kuning, Zucchini, dan Ayam Fillet



Bahan-bahan

- 1/4 cangkir labu kuning, potong dadu kecil
- 1/4 cangkir zucchini, potong dadu kecil
- 50 gram ayam fillet, potong dadu kecil
- 1 1/2 cangkir air

Cara Pembuatan

1. Rebus air hingga mendidih.
2. Tambahkan labu kuning, zucchini, dan ayam fillet.
3. Masak hingga semua bahan matang dan lembut.
4. Haluskan menggunakan blender atau garpu.
5. Dinginkan dan sajikan.

Kalori 80-100 Kkal

Protein 1-2 gr

Lemak 0-1 gr

Karbohidrat 18-20 gr

Serat 2-3 gr

Vitamin dan Mineral

Vitamin C
Vitamin A,
beberapa mineral

Puree Mangga, Pisang, dan Yoghurt



Bahan-bahan

- 1 buah mangga matang
- 1 buah pisang matang
- 2 sendok makan yoghurt

Cara Pembuatan

1. Kupas mangga dan pisang, kemudian potong menjadi potongan kecil.
2. Haluskan mangga dan pisang menggunakan blender atau garpu.
3. Tambahkan yoghurt dan aduk hingga tercampur rata.
4. Dinginkan dan sajikan.

Kalori 100-120 Kkal

Protein 2-4 gr

Lemak 4-5 gr

Karbohidrat 16-18 gr

Serat 2-3 gr

Vitamin dan Mineral

Vitamin C
Vitamin A,
Vitamin E,
Zat Besi
beberapa
mineral

Bubur Ubi Jalar Ungu dengan Pisang dan Kacang Mede



Bahan-bahan

- 1/4 cangkir ubi jalar ungu, potong dadu kecil
- 1 buah pisang matang
- 2 sendok makan kacang mede, cincang halus
- 1/2 cangkir air

Cara Pembuatan

- 1.Rebus air hingga mendidih.
- 2.Tambahkan ubi jalar ungu dan pisang.
- 3.Masak hingga ubi jalar ungu dan pisang matang dan lembut.
- 4.Haluskan menggunakan blender atau garpu.
- 5.Taburkan kacang mede di atasnya.
- 6.Dinginkan dan sajikan.

FRISIAN FLAG PRIMAGRO DUKUNG AKAL CERMAT

80% sel otak tumbuh di 1000 hari pertama kehidupan sehingga masa inia dalah masa emas pertumbuhan otak si kecil. Sangat penting untuk memastikan asupan nutrisi yang cukup, terutama DHA

DHA adalah salah satu jenis asam lemak omega-3. Sebagai komponen utama sel otak, DHA sangat penting untuk mendukung kemampuan otak dalam pemahaman logika, konsentrasi, IQ dan ketajaman pengkilhatan



DUKUNG AKAL CERMAT

- ✓ TINGGI MINYAK IKAN
- ✓ TINGGI DHA
- ✓ OMEGA 3 (ALA) & OMEGA 6 (LA)



DUKUNG PERTUMBUHAN TINGGI BADAN

- ✓ PROTEIN
- ✓ TINGGI KALSIMUM
- ✓ VITAMIN D3
- ✓ MAGNESIUM



DUKUNG DAYA TAHAN TUBUH

- ✓ TINGGI ZAT BESI
- ✓ DILENGKAPI DENGAN SENG (ZINC)



2 gelas susu Primagro 1+ membantu memenuhi kecukupan rekomendasi asupan DHA dalam 1 hari!



Kalori 60-80 Kkal

Protein 2-3 gr

Lemak 1-2 gr

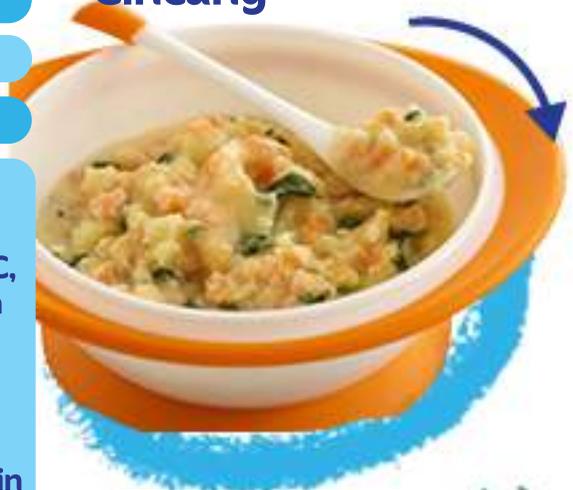
Karbohidrat 10-15 gr

Serat 1-2 gr

Vitamin dan Mineral

Kentang dan bayam kaya akan vitamin C, vitamin K, dan potassium. Daging sapi cincang merupakan sumber protein dan zat besi.

Bubur Kentang, Bayam, dan Daging Sapi Cincang



Bahan-bahan

- Kentang, kupas dan potong dadu
- Bayam segar, cuci bersih dan potong-potong
- Daging sapi cincang, rebus an potong kecil
- Air atau kaldu sapi/sayuran

Cara Pembuatan

1. Rebus kentang dan bayam dalam air atau kaldu hingga lembut.
2. Tambahkan potongan daging sapi cincang yang telah direbus dan rebus kembali hingga semuanya matang.
3. Blender atau haluskan campuran tersebut hingga mencapai konsistensi yang sesuai untuk anak.

Kalori 100-120 Kkal

Protein 6-8 gr

Lemak 2-3 gr

Karbohidrat 16-18 gr

Serat 2-3 gr

Vitamin dan Mineral

Vitamin A,
Vitamin C,
Zat besi,
beberapa mineral

Tim Pisang, Alpukat, dan Yogurt



Bahan-bahan

- 1/4 cangkir nasi
- 1/4 cangkir sayuran (wortel, kacang polong, brokoli), potong kecil-kecil
- 1 ons daging ayam, cincang halus
- 1 1/2 cangkir air

Cara Pembuatan

1. Rebus air hingga mendidih.
2. Tambahkan nasi, sayuran, dan daging ayam.
3. Masak hingga semua bahan matang dan lembut.
4. Haluskan menggunakan blender atau garpu.
5. Dinginkan dan sajikan.

Kalori 100-120 Kkal

Protein 6-8 gr

Lemak 2-3 gr

Karbohidrat 14-16 gr

Serat 2-3 gr

Vitamin dan Mineral

Vitamin A,
Vitamin C,
Vitamin D
Zat besi,
beberapa mineral

Nasi Tim Sayuran dan Daging Ayam



Bahan-bahan

- 1/4 cangkir nasi
- 1/4 cangkir sayuran (wortel, kacang polong, brokoli), potong kecil-kecil
- 1 ons daging ayam, cincang halus
- 1 1/2 cangkir air

Cara Pembuatan

1. Rebus air hingga mendidih.
2. Tambahkan nasi, sayuran, dan daging ayam.
3. Masak hingga semua bahan matang dan lembut.
4. Haluskan menggunakan blender atau garpu.
5. Dinginkan dan sajikan.

Kalori 100-120 Kkal

Protein 6-8 gr

Lemak 2-3 gr

Karbohidrat 14-16 gr

Serat 2-3 gr

Vitamin dan Mineral

Vitamin A,
Vitamin C,
Vitamin D
Zat besi,
beberapa mineral

Bubur Kentang, Wortel, dan Tuna



Bahan-bahan

- 1/4 cangkir nasi
- 1/4 cangkir sayuran (wortel, kacang polong, brokoli), potong kecil-kecil
- 1 ons daging ayam, cincang halus
- 1 1/2 cangkir air

Cara Pembuatan

1. Rebus air hingga mendidih.
2. Tambahkan nasi, sayuran, dan daging ayam.
3. Masak hingga semua bahan matang dan lembut.
4. Haluskan menggunakan blender atau garpu.
5. Dinginkan dan sajikan.

Kalori 100-120 Kkal

Protein 4-6 gr

Lemak 2-3 gr

Karbohidrat 14-16 gr

Serat 2-3 gr

Vitamin dan Mineral

Vitamin A,
Vitamin C,
Zat besi,
Kalsium
beberapa mineral

Bubur Labu Kuning, Kacang Merah, dan Keju Parut



Bahan-bahan

- 1/4 cangkir labu kuning, potong dadu kecil
- 1/4 cangkir kacang merah matang
- 1 sendok makan keju parut
- 1 1/2 cangkir air

Cara Pembuatan

1. Rebus air hingga mendidih.
2. Tambahkan labu kuning dan kacang merah.
3. Masak hingga semua bahan matang dan lembut.
4. Haluskan menggunakan blender atau garpu.
5. Tambahkan keju parut saat akan disajikan

Kalori 90-110 Kkal

Protein 2-4 gr

Lemak 1-2 gr

Karbohidrat 18-20 gr

Serat 2-3 gr

Vitamin dan Mineral

Vitamin A,
Vitamin C,
Zat besi,
beberapa mineral

Bahan-bahan

- 1/2 buah apel, kupas dan potong kecil-kecil
- 1/2 buah pir, kupas dan potong kecil-kecil
- 1 1/2 cangkir air

Tim Apel dan Pir



Cara Pembuatan

1. Cuci apel dan pir dengan air bersih.
2. Rebus air hingga mendidih.
3. Masukkan potongan apel dan pir.
4. Tuangkan sedikit air ke dalam panci (secukupnya, agar buah-buahan tidak lengket) dan tutup panci.
5. Masak dengan api kecil selama sekitar 10-15 menit atau hingga buah-buahan menjadi lembut.
6. Angkat buah-buahan dari panci dan biarkan sedikit dingin.
7. Setelah itu, haluskan buah-buahan menggunakan blender atau tumbuk dengan garpu.
8. Campurkan buah-buahan yang telah dihaluskan dengan quinoa yang sudah matang.
9. Aduk rata hingga tercampur dengan baik.
10. Dinginkan dan sajikan kepada bayi.

Kalori 50-70 Kkal

Protein 1-2 gr

Lemak 0.5-1 gr

Karbohidrat 10-15 gr

Serat 1-2 gr

Vitamin
dan Mineral

Mangga dan strawberry mengandung Vitamin C, Vitamin A, Vitamin E (dari mangga), dan serat. Yoghurt juga menyediakan kalsium dan protein.

Puree Mangga, Strawberry, dan Yoghurt



Bahan-bahan

- Mangga matang, kupas dan potong-potong
- Strawberry segar, cuci bersih dan potong-potong
- Yoghurt plain tanpa pemanis

Cara Pembuatan

1. Blender mangga dan strawberry hingga halus dan lembut.

2. Campurkan dengan yoghurt tanpa pemanis untuk memberikan konsistensi yang lebih lembut dan rasa yang lebih nikmat.