



# Seri Cegah Stunting 3:

## Menu Lokal untuk Bayi 6-11 Bulan



Pusat Kesehatan dan Gizi Manusia  
FK-KMK, UGM  
2022

# Seri Cegah Stunting 3: Menu Lokal untuk Bayi 6-11 Bulan

**Penyusun :**

Fairuz Khairunnisa A  
Ignatia Benna V  
Kenny Putri Kinasih  
Maria Wigati  
Lintang Aryanti

**Editor**

Siti Helmyati  
Setyo Utami Wisnusanti

Pusat Kesehatan dan Gizi Manusia  
FK-KMK, UGM  
2022

Seri Cegah Stunting 3 :  
Menu Lokal untuk Bayi 6-11 Bulan

PUSAT KESEHATAN DAN GIZI MANUSIA  
FAKULTAS KEDOKTERAN,  
KESEHATAN MASYARAKAT, DAN KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS GADJAH MADA  
© 2022

131 halaman, ukuran 14,8 x 21 cm  
ISBN 978-623-92711-3-8

Diterbitkan oleh Pusat Kesehatan dan Gizi Manusia  
Sekretariat PKGM  
Gd Litbang FK-KMK Lantai 3  
Jalan Medika, Senolowo, Sinduadi, Mlati, Sleman, DI  
Yogyakarta 55281  
Email: [ch2n.fk@ugm.ac.id](mailto:ch2n.fk@ugm.ac.id)  
Website: [pkgm.fk.ugm.ac.id](http://pkgm.fk.ugm.ac.id)  
Instagram: @pkgm.fk

Sampul depan: Annisa Rachmasari  
Tata letak dan desain: Annisa Rachmasari



Buku Ini Tidak Diperjualbelikan

Buku ini disusun melalui kerjasama antara

Pusat Kesehatan dan Gizi Manusia, FK-KMK, UGM  
dan PT. Sarihusada Generasi Mahardika

# UCAPAN TERIMA KASIH

TERIMA KASIH tak terhingga disampaikan kepada pengurus Pusat Gizi Kesehatan dan Manusia Dr. Siti Helmyati, DCN., M.Kes dan Setyo Utami Wisnusanti, S.Gz., MPH yang telah memberikan masukan berharga pada naskah 'Modul Pemberian Menu MP-ASI Bayi 6-11 Bulan Khas Nusantara untuk Cegah Stunting'. Tidak lupa terima kasih kami ucapkan kepada pihak-pihak yang telah memberikan saran dan masukan pada naskah 'Modul Pemberian Menu MP-ASI Bayi 6-11 Bulan Khas Nusantara untuk Cegah Stunting':

- Prof. dr. Endang L. Achadi, MPH, Dr.PH.
- Prof. Dra. Raden Ajeng Yayi Suryo Prabandari, M.Si., Ph.D
- Dr. Susetyowati, DCN., M.Kes
- Dr. Ir. Yohana Sutiknyawati Kusuma Dewi, MP.
- Aviria Ermamalia, S.Gz, M.Gizi, RD
- Regina Maria Boro, DCN., M.Kes
- Lisa Lindawati, S.IP.,M.A.
- Widartika, MPH
- Setyowati, SKM, M.Kes
- Ida Ayu Eka Padmiari, SKM, M.Kes
- Anak Agung Sagung Putri Chandradewi SKM.M.Kes
- Wiwik Wijaningsih, STP, MSi.
- Qonita Rachmah S.Gz., M.Sc.
- Iwan Halwani, SKM, M.Si
- Suseno, S.Gz, MPH.

Terima kasih penulis ucapkan pula kepada teman-teman sejawat, Muhammad Hafizh Hariawan, S.Gz., MPH, Erri Larene Safika, S.Gz., MPH, Silvia Bufa Amanda, S.Gz., Ziyada Qonita, S.Gz., Fina Cahya Hasanah, S.Gz., Widiana Hardita Putri, S.Gz., Sella Nur Cahya, Aulia Rizki Kusuma, S.Gz., Saras Aprilia Agrius, S.Gz., Indah Permata Sari, S.Gz., Heriski Dwi Utami, S.Gz, Aurellia Ryveka, S.Gz., Fara Sheila Fatina, Saskia Fika Ilmiyani, S.Gz., Azka Khansa Hanifah, S.Gz., Annisa Ayu Nirmalasari, S.Gz. yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku.

# KATA PENYUSUN

Puji syukur kami ucapkan kepada Allah Swt. yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga kami dapat menyelesaikan penyusunan buku ini.

Pemenuhan status gizi bayi merupakan faktor penting untuk pertumbuhan dan perkembangan fisiknya. Bayi yang tidak mendapatkan gizi dan energi yang cukup berisiko mengalami stunting. Perlu diketahui juga bahwa stunting hanya dapat teratasi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan sehingga pemberian MP-ASI yang tepat gizi dan energi diperlukan untuk bayi.

Seluruh konten dalam buku mengacu pada studi terbaru dan pengalaman penulis dalam melaksanakan penelitian seputar gizi usia bayi. Besar harapan buku ini dapat memberikan tambahan pemahaman baik untuk kader kesehatan maupun masyarakat umum mengenai bagaimana panduan yang benar dalam pemberian MP-ASI khas nusantara yang tepat untuk mencegah stunting pada bayi.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan karya-karya selanjutnya pada masa mendatang.

Yogyakarta, Desember 2021  
Tim Penyusun

# DAFTAR ISI

Kata Penyusun 5

Daftar Isi 6

Bab 1: Pemberian Makanan pada Bayi  
Usia 6-11 Bulan 7

Bab 2: Menu Makanan Lokal Indonesia untuk  
Cegah Stunting 23

DKI Jakarta: Menu MP-ASI Bayi usia 6-8 bulan 25

DKI Jakarta: Menu MP-ASI Bayi usia 9-11 bulan 30

Jawa Barat: Menu MP-ASI Bayi usia 6-8 bulan 36

Jawa Barat: Menu MP-ASI Bayi usia 9-11 bulan 41

Jawa Tengah: Menu MP-ASI Bayi usia 6-8 bulan 48

Jawa Tengah: Menu MP-ASI Bayi usia 9-11 bulan 53

DI Yogyakarta: Menu MP-ASI Bayi usia 6-8 bulan 59

DI Yogyakarta: Menu MP-ASI Bayi usia 9-11 bulan 64

Jawa Timur: Menu MP-ASI Bayi usia 6-8 bulan 70

Jawa Timur: Menu MP-ASI Bayi usia 9-11 bulan 76

Kalimantan Barat: Menu MP-ASI Bayi usia 6-8 bulan 83

Kalimantan Barat: Menu MP-ASI Bayi usia 9-11 bulan 89

Bali: Menu MP-ASI Bayi usia 6-8 bulan 95

Bali: Menu MP-ASI Bayi usia 9-11 bulan 100

Nusa Tenggara Barat: Menu MP-ASI Bayi usia 6-8 bulan 107

Nusa Tenggara Barat: Menu MP-ASI Bayi usia 9-11 bulan 112

Nusa Tenggara Timur: Menu MP-ASI Bayi usia 6-8 bulan 118

Nusa Tenggara Timur: Menu MP-ASI Bayi usia 9-11 bulan 123

Tentang Penulis 130


# BAB 1

## Pemberian Makanan Pada Bayi Usia 6-11 Bulan

### A. Mengenal Makanan Pendamping ASI (MP - ASI)

#### Aktivitas

Apakah buah hati Ayah Bunda sudah menunjukkan tanda-tanda berikut? Berikan tanda (v)

- Refleks menjulurkan lidah berkurang
  - Refleks muntah melemah
  - Kepala sudah tegak
  - Dapat duduk dengan bantuan
  - Memperlihatkan minat pada makanan lain selain ASI
  - Anak lebih mudah lapar dan tetap gelisah meskipun sudah diberikan ASI
- 

Jika sudah semua, selamat! Bayi Ayah Bunda sudah dapat masuk ke tahap perkembangan selanjutnya, yaitu pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). Apa itu MP-ASI, dan apa pentingnya MP-ASI?

MP-ASI adalah makanan yang mudah dikonsumsi dan dicerna oleh bayi, yang mana harus menyediakan nutrisi tambahan untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi yang sedang bertumbuh.



MP-ASI adalah makanan yang mudah dikonsumsi dan dicerna oleh bayi. Makanan ini merupakan nutrisi tambahan untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi yang sedang dalam masa pertumbuhan.

Lho, memang ASI saja tidak cukup?

Betul, Ayah Bunda. ASI saja tidak cukup. Ketika sudah berusia 6 bulan, bayi mulai perlu dikenalkan dengan MP-ASI. Hal ini karena, memasuki usia tersebut, terdapat kesenjangan antara kebutuhan energi bayi



dan energi yang diperoleh dari ASI (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Zat gizi dari MP-ASI akan mengisi kesenjangan ini.

Namun demikian, meski MP-ASI sudah mulai diberikan, bayi tetap membutuhkan ASI sebagai bagian terpenting dari makanannya. Pemberian MP-ASI hanyalah standar ketika bayi sudah mulai menunjukkan tanda-tanda lapar berlebih, seperti gelisah dan tidak tenang meskipun Bunda sudah memberikan ASI secara rutin.

## B. Proses Pemberian MP-ASI Bayi Usia 6-11 Bulan

Pada usia 6-11 bulan, bayi masih dalam **tahap pengenalan dan adaptasi** dengan MP-ASI, sehingga Bunda harus sabar, tidak memaksa menghabiskan makanannya, dan memberikan dorongan pada bayi. Proses ini umumnya membutuhkan waktu sekitar 10-15 menit selama beberapa bulan. Berdasarkan Badan Kesehatan Dunia (2003), ketentuan pemberian MP-ASI adalah sebagai berikut:



Tabel 1. Proses Pemberian MP-ASI

Bayi 6-8 Bulan	Bayi 9-11 Bulan
<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Tekstur makanan dimulai dari bubur kental hingga makanan dilumatkan.</li> <li>2 Frekuensi makan bisa 2-3 kali setiap hari dengan 1-2 kali selingan.</li> <li>3 Mulai dengan 2-3 sendok makan setiap makan ditingkatkan bertahap hingga <math>\frac{1}{2}</math> mangkuk berukuran 125-250 mL.</li> <li>4 ASI masih diberikan 60-70% dari total kebutuhan energi, sehingga dibutuhkan MP-ASI sekitar 200 kkal.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Tekstur makanan ditingkatkan, mulai dari dicincang, disaring kasar, hingga dipegang sendiri (finger foods; dapat merangsang motorik anak).</li> <li>2 Frekuensi makan menjadi 3-4 kali makanan utama dan 1-2 kali selingan.</li> <li>3 Porsi makan menjadi <math>\frac{1}{2}</math> sampai <math>\frac{3}{4}</math> mangkuk setara 125-175 mL.</li> <li>4 Konsumsi ASI memberikan 35-40% energi atau sekitar 379 kkal, sehingga dibutuhkan MP-ASI sekitar 300 kkal.</li> </ol>



Untuk lebih jelasnya, penahapan tekstur makanan dapat dilihat dalam tabel ini (Peraturan Menteri Kesehatan No. 41 Tahun 2014):

Umur (Bulan)	ASI	Makanan Lumat	Makanan Lembik	Makanan Keluarga
0-6	Yellow			
6-99	Yellow	Green		
9-11	Yellow		Blue	
12-24	Yellow			Red

Pemberian MP-ASI dilakukan secara bertahap sesuai kemampuan bayi. Apabila bayi sudah bisa menerima tekstur makanan yang diberikan, tekstur makanan dapat ditingkatkan.

Apa saja, ya, ciri-ciri bayi naik tekstur MP-ASI? Perhatikan tabel berikut:

#### Bayi 6-8Bulan

- 1 Bayi sudah mulai bisa duduk dengan bantuan, kepala sudah tegak
- 2 Menarik bibir seperti ada makanan, refleks menjulurkan lidah berkurang
- 3 Menelan makanan lunak tanpa batuk
- 4 Membuka mulut ketika ingin makan
- 5 Minum dari gelas dengan bantuan

#### Bayi 9-11 Bulan

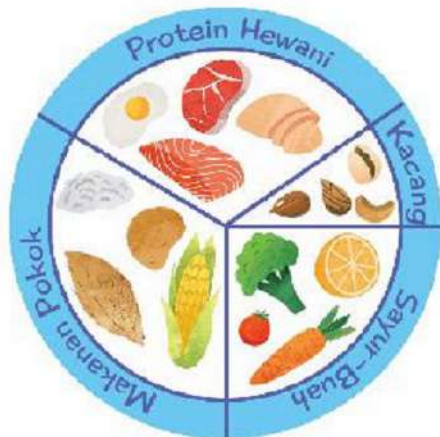
- 1 Perkembangan motorik bayi meningkat
- 2 Sudah bisa duduk tanpa bantuan
- 3 Memegang makanannya sendiri
- 4 Pergerakan lidah aktif memutar ke samping kanan kiri
- 5 Bayi lebih siap menerima makanan yang lebih kasar

Pemberian MP-ASI bayi berbeda didasarkan pada kebutuhannya. Berikut merupakan gambaran perbedaan kebutuhan energi dan zat gizi untuk bayi, untuk perhitungan gizi dari MP-ASI saja.

Tabel 2. Perbedaan Kebutuhan Energi dan Zat Gizi untuk Bayi

Bayi 6-8 Bulan	Bayi 9-11 Bulan
<ol style="list-style-type: none"><li>1 Total energi per hari: <math>\pm 200</math> kkal</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1 Total energi per hari: <math>\pm 300</math> kkal</li></ol>
<ol style="list-style-type: none"><li>2 Kecukupan karbohidrat: 35-60% dari total energi atau 70-120 kkal/hari</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>2 Kecukupan karbohidrat: 35-60% dari total energi atau 105-180 kkal/hari</li></ol>
<ol style="list-style-type: none"><li>3 Kecukupan protein: 10-15% dari total energi atau 20-30 kkal/hari</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>3 Kecukupan protein: 10-15% dari total energi atau 30-45 kkal/hari</li></ol>
<ol style="list-style-type: none"><li>4 Kecukupan lemak: 30-45% dari total energi atau 60-90 kkal/hari</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>4 Kecukupan lemak: 30-45% dari total energi atau 90-135 kkal/hari</li></ol>
<ol style="list-style-type: none"><li>5 Konsistensi makanan: saring, lumat</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>5 Konsistensi makanan: cincang halus, cincang kasar, finger foods</li></ol>

Dalam memudahkan pembacaan persentase tersebut, menu bergizi seimbang dan cegah stunting untuk anak juga dapat dilihat pada gambar berikut:



Makanan Pokok 35%  
 Protein Hewani 30%  
 Sayur dan Buah 25%  
 Kacang 10%

Gambar 1. Isi Piringku untuk Bayi 6-23 Bulan

Pemberian MP-ASI juga perlu diperhatikan seperti ilustrasi berikut:

## MP-ASI yang dianjurkan?



Bubur tepung beras/beras merah dimasak dengan air dan kaldu daging atas sayuran



Kacang polong, kacang merah, wortel, tomat, kentang, di rebus dan di blender. Tambahkan kaldu atau air agar halus



pepaya, pisang, apel muda, alpukat, dihaluskan



Daging sapi pilihan tidak berlemak  
 ikan segar tanpa duri seperti kakap, atau salmon  
 direbus dengan sedikit air  
 diblender  
 ditambahkan ke bubur tepung

## MP-ASI yang tidak dianjurkan?



makanan yang mengandung protein gluten yaitu tepung terigu, biji gandum



makanan pedas dan ber bumbu tajam



mengandung banyak gula, garam, penyedap rasa, dan lemak



buah yang terlalu asam



makanan mengandung gas : durian, cempedak, kol, lobak

Namun, porsi makan bayi 6 bulan berbeda dengan usia 23 bulan. Tabel berikut dapat membantu memperkirakan porsi makanan bayi.

Tabel 3. Contoh Bahan Makanan sesuai Kebutuhan Gizi Bayi

Contoh bahan makanan sesuai kebutuhan gizi bayi 6-8 bulan		
Karbohidrat 70-120 kkal/hari	Protein 10-30 kkal/hari	Lemak 60-90 kkal/hari
20-30 g nasi , atau 50 g nasi tim atau kentang	30-45 g daging ayam atau ikan, 20-30 g hati ayam, 50-70 g tempe, atau 1 butir telur	20 g santan, atau ½ sdt minyak kelapa, kedelai, dll *) Bagan ini sebagai contoh konversi, namun pemenuhan lemak diutamakan dari protein hewani.
Contoh bahan makanan sesuai kebutuhan gizi bayi 9-11 bulan		
Karbohidrat 105-180 kkal/hari	Protein 30-45 kkal/hari	Lemak 90-135 kkal/hari
25-40 g nasi, atau 60-70 nasi tim atau kentang	45-60 g daging ayam atau ikan, 35-50 g hati ayam, 75-110 g tempe, atau 1-1,5 butir telur ayam	30-40 g santan, atau 1 sdt minyak kelapa, kedelai, dll *) Bagan ini sebagai contoh konversi, namun pemenuhan lemak diutamakan dari protein hewani.

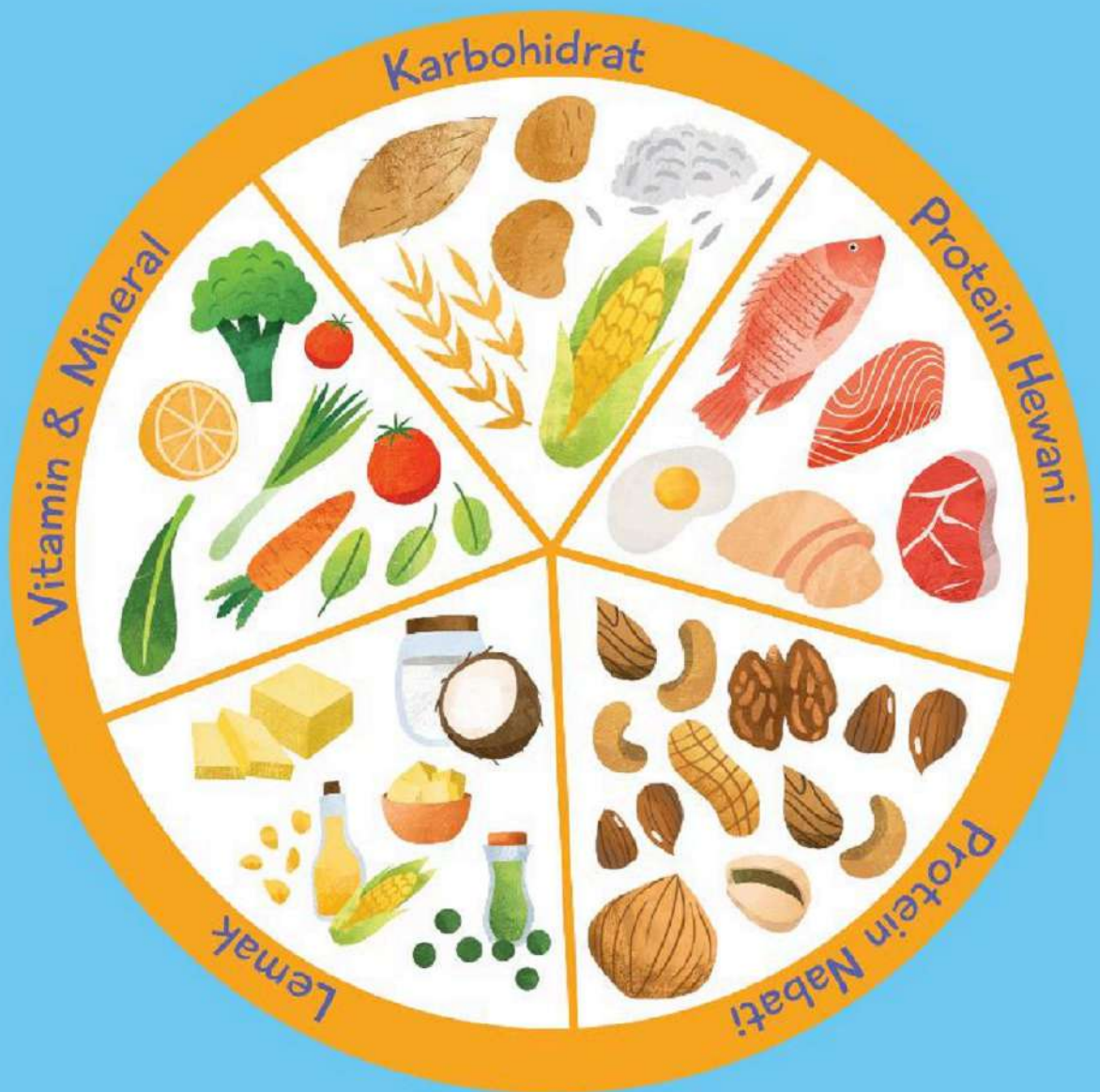
Selain dari tabel tersebut, sayur dan buah tetap diperlukan untuk karena zat gizi mikro seperti vitamin A pada bayi harus terpenuhi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Bagaimana prinsip pemberian MP-ASI?

### C. Prinsip Pemberian MP-ASI pada Bayi

Pemberian MP-ASI pada bayi supaya tercegah dari stunting harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang cukup. Prinsip lainnya seperti:

- Memberikan makanan sesuai dengan daya terima anak
- Menyajikan makanan dalam bentuk dan warna yang menarik
- Menghindari penggunaan bahan makanan yang merangsang pencernaan anak (makanan pedas, bergas, terlalu berserat)
- Kenali tanda-tanda anak lapar dan kenyang, tidak memaksa anak ketika sudah kenyang.
- Persiapkan makanan yang aman dan bersih
- Jika anak sakit, orang tua/pengasuh dapat memberikan lebih banyak cairan termasuk ASI dan motivasi anak untuk makan lebih banyak (berikan menu favoritnya tanpa meninggalkan gizi seimbang).
- Buat MP-ASI dengan makanan yang beraneka ragam. Komposisinya dapat diambil seperti ini:





Gambar 2. Ilustrasi bahan-bahan makanan





## INFO PENTING !

Pengenalan sayuran pada bayi dapat dimulai dari sayuran netral yang tidak mengandung gas terlebih dahulu seperti wortel, daun bayam, labu siam dan kangkung. Bahan makanan yang berpotensi mengandung gas seperti ubi dan brokoli dapat diberikan ketika bayi menginjak usia 8 atau 9 bulan.

Bahan makanan seperti ubi, brokoli, kol, dan kacang panjang mengandung gas yang cukup banyak dan berpotensi untuk memicu kolik pada bayi.

Telur dapat diberikan pada bayi usia 6 hingga 11 bulan dengan memperhatikan kondisi bayi. Cara memberikan telur pada bayi dapat dimulai dari kuning telur terlebih dahulu. Apabila tidak terdapat reaksi alergi pada bayi, maka dapat dilanjutkan dengan pemberian putih telur.

### D. Mempersiapkan MP-ASI

Beberapa tips yang dapat dilakukan untuk mempersiapkan makanan bayi yang aman dan bersih:

- Menjaga kebersihan pemasak (tangan, tempat menyiapkan makanan, alat masak)
- Memisahkan penyimpanan bahan makanan mentah dan matang
- Menggunakan bahan makanan yang segar dan dimasak hingga matang
- Menyimpan makanan dalam suhu yang tepat sesuai dengan jenis makanannya (>60 C untuk makanan yang disajikan)

- panas dan  $<5\text{ C}$  untuk makanan yang disajikan dingin)
- Menggunakan air bersih yang aman dan bebas dari kontaminasi fisik, kimia, maupun biologis
  - Selain itu, proses penyiapan makanan juga perlu diperhatikan:
  - Memilih bahan makanan yang mengandung zat gizi utama
  - seperti karbohidrat, protein, lemak, serta vitamin dan mineral
  - Pemberian minyak/lemak dalam jumlah cukup sebagai sumber energi agar MP-ASI menjadi lebih padat gizi
  - Tekstur mempertimbangkan kemampuan pergerakan mulut anak.
  - Membatasi penggunaan gula dan garam, digunakan sebatas untuk memperkenalkan rasa saja. Rasa makanan bukan yang utama untuk anak. Utamakan gula alami seperti dari buah.

“Makin banyak jenis, rasa, dan tesktur makanan yang diterima anak pada satu tahun pertama, makin mudah anak memakan berbagai jenis makanan di kemudian hari.”



Prinsip makan bayi akan berbeda dengan anak remaja. Karena itu, sebaiknya buat jadwal makan untuk bayi supaya terbiasa. Bunda juga dapat melakukan hal berikut:

- 1 Menyesuaikan pemberian makanan dengan kapasitas lambung anak dan mulai dengan porsi kecil

Untuk menentukan kapasitas makan anak, perhatikan jumlah makanan yang dapat dihabiskan setiap kali makan. Mulailah dengan porsi yang bisa anak Ayah Bunda habiskan, kemudian beri kesempatan untuk menambah porsi makan pada anak.

## 2 Beri makanan bervariasi dan bergizi seimbang

Pemberian makanan yang bervariasi dan bergizi seimbang penting agar anak tidak pilih-pilih makanan. Hindari juga penambahan bumbu penyedap karena bisa membuat anak merasa makanan lain hambar dan kurang enak.



## 3 Jangan memaksa anak

Hindari memaksa anak untuk makan ketika ia tidak lapar dan menghabiskan makanan ketika ia kenyang karena dapat memunculkan rasa kesal dan marah yang mengganggu kerja otak dalam merangsang selera makan

## 4 Amati makanan yang membuat anak kurang nyaman

Beberapa makanan dapat memberi efek kurang nyaman seperti kembung sehingga dapat menurunkan selera makan

## 5 Mengatur jadwal makan membuat anak terbiasa mendengarkan "sinyal rasa kenyang"

Jangan biarkan anak merasa lapar karena akan membuat anak mudah marah. Sebaliknya, jadwal makan yang teratur memberikan rasa nyaman pada anak karena irama tubuh anak akan menyesuaikan jadwal makan tersebut.

Ayah Bunda tidak perlu khawatir dalam menentukan porsi yang harus diberikan. Selain perlu memperhatikan perilaku anak yang dipengaruhi oleh sejumlah faktor seperti banyaknya aktivitas, lonjakan pertumbuhan, keadaan kesehatan, dan proses pertumbuhan gigi, Ayah Bunda juga perlu mengenali tanda-tanda kenyang pada anak--sebaiknya tidak memaksa anak untuk makan ketika sudah kenyang--seperti:



Memalingkan wajah



Tidak mau membuka mulut



Duduk bersandar pada kursi



Menangis saat disuapi (rewel)



Bermain dengan makanan atau sendok, tidak makan lagi.

Dalam memberikan makanan, ada kemungkinan anak akan menolak untuk mencoba makanan tertentu, atau mungkin tidak mau menghabiskan makanannya. Menghadapi hal ini, beberapa orang beranggapan bahwa anak perlu diberikan suplemen penambah nafsu makan. Padahal, dalam menghadapi kasus anak susah makan, yang dibutuhkan adalah pendekatan psikologis pada anak untuk membantu meningkatkan nafsu makannya. Pertanyaannya, strategi apa saja yang bisa dilakukan?

Terdapat 5 prinsip disiplin dalam pemberian makan anak yang perlu diterapkan oleh Ayah Bunda agar anak memiliki pengalaman makan yang menyenangkan (Karyadi & Kolopaking, 2007), yaitu:

**1 Perhatian: mengamati dan mendengar**

Ayah Bunda diharapkan dapat mengamati reaksi buah hati terhadap makanan, apakah ia suka atau tidak suka

**2 Penerimaan: mengenali dan memahami**

Ayah Bunda diharapkan dapat mengenali tahap perkembangan buah hati dan memahami kebutuhannya

**3 Penghargaan: bangga dan mencintai**

Ayah Bunda diharapkan dapat memberi dukungan pada perilaku positif yang buah hati lakukan dengan memberi pujian

**4 Pendukung: membina dan membantu**

Ayah Bunda diharapkan dapat membina buah hati dengan membuat keteraturan jadwal makan dan mengenalkan berbagai jenis makanan

**5 Pembimbing: mengatur dan mengarahkan**

Ayah Bunda diharapkan dapat membimbing, mengawasi, dan mendorong buah hati untuk mengonsumsi makanan yang beragam, memiliki nilai gizi yang baik, dan sesuai dengan kebutuhannya



Jika buah hati sudah telanjur suka memilih-milih makanan, apa yang harus kita lakukan?



Tingkah Buah Hati	Saran untuk Ayah Bunda
Menolak makanan baru	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Perkenalkan makanan sebanyak 10-12 kali, dengan frekuensi 2 kali seminggu</li> <li>● Sajikan dengan makanan yang sudah dikenal</li> <li>● Jangan memaksa</li> <li>● Berikan contoh</li> <li>● Ajak anak berbelanja bahan makanan dan libatkan dalam mempersiapkan makanan</li> </ul>
Menolak makanan yang tersaji	Sajikan dengan bentuk menarik dan porsi tidak terlalu besar
Hanya mau makan makanan yang itu-itu saja	Kenalkan berbagai jenis makanan
Tidak mau makan daging	Selipkan potongan daging di makanan kegemarannya
Tidak mau minum susu	Campurkan susu pada makanan yang diolah
Tidak mau makan sayur dan buah	Sayur dan buah dapat dihaluskan atau diiris kecil dan dicampur dengan makanan yang disukai
Tidak mau makan sayur dan buah	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Jangan membiasakan mengonsumsi gula berlebih</li> <li>● Kenalkan rasa lain asalkan tidak pedas dan berlemak</li> </ul>

## Refleksi Diri

Hai, Ayah Bunda! Si kecil sudah memiliki cita-cita yang mulia lho sejak dini, seperti menjadi polisi, pilot, dokter, guru, dan lainnya. Namun, sangat disayangkan jika ia harus tahu bahwa sejak kecil tinggi badan dan kondisi kecerdasannya tidak memungkinkan untuk menggapai cita-cita mulia tersebut. Si kecil perlu bantuan Ayah Bunda untuk memberikan nustrisi cegah stunting.

Nah, setelah membaca bab pertama buku ini, kita refleksi bersama, yuk, Ayah Bunda, dengan aktivitas berikut:

1

Apakah Anda makin memahami tentang pemberian MP-ASI pada bayi?

Iya, dong!

Makin bingung!

Wah, perlu baca ulang!

2

Bagaimana pendapat Anda mengenai pemberian MP-ASI pada bayi?

Sangat penting!

Tidak penting!

Entahlah!

3

Apakah Anda mengetahui tingkat kesiapan anak Anda untuk menerima MP-ASI?

Ya!

Tidak!

Tidak yakin!

# BAB 2

## Menu Makanan Lokal Indonesia untuk Cegah Stunting

Pada buku menu bayi ini, akan ada 9 daerah yang masing-masing akan dijabarkan contoh menu cegah stunting. Apa saja daerah tersebut?



Setiap daerah akan berisi deskripsi menu lokal, daftar menu satu hari dan estimasi nilai gizi, serta resep pembuatan makanan/MP-ASI tersebut. Selain itu, setiap daerah akan dibagi ke dalam 2 kelompok usia, yaitu usia 6-8 bulan dan usia 9-11 bulan.

Ayah Bunda dapat melihat seluruh menu pada buku ini supaya membuat makanan anak lebih bervariasi sekaligus mengenalkan makanan lokal nusantara.

Sebagai catatan Ayah Bunda, menu-menu ini disusun berdasarkan rekomendasi ahli gizi di masing-masing daerah. Namun, perlu diperhatikan bahwa menu yang ada pada buku ini tidak bisa disamakan untuk semua anak. Ayah Bunda dapat menyesuaikan dan mengkreasikan menu di setiap waktu makan dan sifat anak.



# DKI Jakarta



Sebagai daerah dengan pusat banyak sektor vital di Indonesia, Jakarta juga memiliki komoditas pangan seperti komoditas ikan di Jakarta Utara. Gabus dan tuna adalah bahan-bahan populer dalam makanan khas Betawi. Ikan-ikan ini mengandung zat gizi kaya protein albumin yang dapat memperbaiki gizi buruk pada anak.



## Menu MP-ASI Bayi usia 6-8 bulan:

### Sarapan

Bubur Gabus Kacang Merah (2-3 sdm ditingkatkan bertahap hingga  $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 mL)

### Selingan Pagi

Pure Mangga (2-3 sdm atau 15 gram)

### Makan Siang

Bubur Uduk Ayam (2-3 sdm ditingkatkan bertahap hingga 125 mL atau  $\frac{1}{2}$  cangkir)

### Selingan Sore

Pure Pisang (2-3 sdm atau 15 gram)

### Makan Malam

Bubur Tuna Tahu (2-3 sdm ditingkatkan bertahap hingga 125 mL atau  $\frac{1}{2}$  cangkir)

MP-ASI sehari ini (selain ASI) mengandung estimasi nilai gizi:

- Energi 217,3 kkal
- Karbohidrat 28,7 g
- Protein 11,4 g
- Lemak 6,7 g

Makan Pagi

## Bubur Gabus Kacang Merah (1 porsi)



### Bahan

- 15 g nasi
- 5 g kacang merah
- 7 g wortel
- 10 g ikan gabus (sisihkan duri)
- ¼ sdt margarin

### Bumbu Halus

- ¼ siung bawang putih
- ¼ siung bawang merah

### Cara Membuat

- 1 Tumis bumbu halus hingga harum.
- 2 Rebus kacang merah hingga matang.
- 3 Kukus ikan gabus.
- 4 Campur semua bahan dan bumbu halus
- 5 Tambahkan nasi, lalu saring sesuai tekstur yang diinginkan.
- 6 Makanan siap disajikan





## Selingan Pagi

# Pure Mangga

(1 porsi)

### Bahan

- 1 buah mangga

### Cara Membuat

- 1 Potong kecil-kecil daging mangga.
- 2 Blender sampai halus
- 3 Campur mangga yang sudah dihaluskan dengan ASI secukupnya.
- 4 Pure mangga siap disajikan.



## Makan Siang

# Bubur Tuna Tahu

(1 porsi)

### Bahan

- 15 g nasi
- 10 g ikan tuna
- 10 g tahu
- 10 g brokoli
- ¼ sdt mentega
- Minyak untuk menumis





## Bumbu Halus

- ¼ siung bawang merah
- ¼ siung bawang putih

## Cara Membuat

- 1 Tumis bumbu halus hingga harum, lalu masukkan tuna hingga matang.
- 2 Kukus tahu dan brokoli.
- 3 Blender tuna, tahu, dan brokoli; tambahkan nasi.
- 4 Saring hingga mendapatkan tekstur yang sesuai.


## Selingan Sore

## Pure Pisang (1 porsi)

### Bahan

- 1 buah pisang ambon

### Cara Membuat

- 1 Kupas pisang yang sudah matang
  - 2 Kerok bagian luar pisang menggunakan sendok (buang bagian tengah pisang)
  - 3 Haluskan dengan garpu dan saringan
  - 4 Campurkan pisang yang sudah halus dengan ASI secukupnya
  - 5 Pure pisang siap disajikan
- 

Makan Malam

## Bubur Uduk Ayam (1 porsi)



### Bahan

- 7 g beras
- 8 g daging ayam bagian dada
- 5 g tempe
- $\frac{1}{4}$  gelas santan cair
- 8 helai bayam
- 1 lembar daun salam
- Minyak untuk menumis
- Jahe secukupnya
- Serai secukupnya

### Bumbu Halus

- $\frac{1}{4}$  bawang merah
- $\frac{1}{4}$  bawang putih

### Cara Membuat

- 1 Masak beras dengan daun salam, serai, jahe, dan santan, hingga menjadi bubur.
- 2 Tumis bumbu halus sampai harum. Masukkan tempe hingga matang
- 3 Kukus dada ayam
- 4 Rebus daun bayam hingga matang.
- 5 Campur bubur, daging ayam, tempe, dan bayam, lalu blender.
- 6 Saring hingga mendapatkan tekstur yang diinginkan



## Menu MP-ASI Bayi usia 9-11 bulan:

### Sarapan

Kentang Daging Tumbuk ( $\frac{1}{2}$  mangkok, 125 mL)

### Selingan Pagi

Puding Mangga 25 gram)

### Makan Siang

Nasi Tim Soto Betawi ( $\frac{1}{2}$  mangkok, 125 mL)

### Selingan Sore

Pure Apel Jeruk 25 gram

### Makan Malam

Nasi Tim Cakalang ( $\frac{1}{2}$  mangkok, 125 mL)

MP-ASI sehari ini (selain ASI) mengandung estimasi nilai gizi:

- Energi 3134 kkal
- Karbohidrat 424 g
- Protein 14,7 g
- Lemak 11,9 g

Makan Pagi

## Kentang Daging Tumbuk (1 porsi)

### Bahan

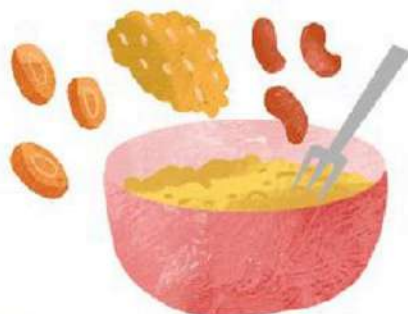
- 45 g kentang
- 10 g daging cincang
- 10 g wortel
- 15 g brokoli
- ¼ sdt mentega
- 12 g kacang merah

### Bumbu Halus

- ¼ siung bawang putih
- ¼ siung bawang merah

### Cara Membuat

- 1 Tumis bumbu halus hingga harum. Masukkan daging cincang dan masak hingga matang.
- 2 Kukus kentang dan wortel.
- 3 Rebus kacang merah hingga matang.
- 4 Haluskan kentang menggunakan garpu; tambahkan mentega.
- 5 Campur kacang merah dan wortel serta daging; haluskan.
- 6 Makanan siap disajikan.







## Selangan Pagi


# Puding Mangga

(2 porsi)

### Bahan

- 1 buah mangga
- Bubuk puding secukupnya
- 50 mL susu UHT

### Cara Membuat

- 1 Cuci dan kupas mangga.
  - 2 Potong kecil-kecil daging mangga sebelum dilumatkan menggunakan blender.
  - 3 Panaskan air, lalu masukkan bubuk puding dan daging mangga yang sudah dilumatkan.
  - 4 Aduk sampai mendidih; tambahkan susu dan aduk lagi.
  - 5 Tuang cairan puding mangga ke dalam cetakan
  - 6 Tunggu hingga dingin
  - 7 Puding mangga siap disajikan
- 

## Makan Siang

# Nasi Tim Soto Betawi

(1 porsi)

### Bahan

- 30 g nasi tim
- 12 g daging sapi
- 15 g tomat
- 10 g wortel
- 5 g tempe
- 15 ml santan
- 1 lbr daun salam
- 1 batang serai
- Minyak secukupnya untuk menumis
- Garam sesuai selera



### Bumbu Halus

- ½ siung bawang merah
- ½ siung bawang putih
- ¼ kemiri
- ¼ sdt kunyit bubuk
- ¼ sdt ketumbar

### Cara Membuat

- 1 Kukus daging sapi hingga matang
- 2 Tumis bumbu halus hingga harum
- 3 Tambahkan air. Masukkan tempe dan daging yang sudah dikukus.
- 4 Tambahkan santan
- 5 Masak hingga matang.
- 6 Makanan siap disajikan



### Selingan Sore

## Pure Apel Jeruk (1 porsi)

### Bahan

- 1 buah apel
- 1 buah jeruk manis

### Cara Membuat

- 1 Cuci apel dan jeruk
- 2 Peras jeruk
- 3 Kupas apel, lalu parut
- 4 Campurkan parutan apel dengan air perasan jeruk
- 5 Haluskan dengan garpu dan saringan



Makan Malam

## Nasi Tim Cakalang (3-4 porsi)



### Bahan

- 100 g nasi tim
- 50 g ikan cakalang (fillet, potong dadu)
- 25 g tahu (potong dadu)
- 1 buah tomat ukuran sedang
- 30 g buncis (potong bulat tipis)
- 1/2 sdm mentega
- 2 lembar daun salam
- 300 mL air



### Bumbu Halus

- 3 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 1 butir kemiri
- Garam secukupnya

### Cara Membuat

1. Buat garis silang pada tomat; masukkan ke dalam air mendidih; diamkan selama 3-5 menit; angkat, kupas kulitnya, dan cincang kasar.
2. Panaskan mentega hingga mencair; tumis bumbu halus; masukkan tomat cincang dan daun salam; tumis lagi hingga harum.
3. Tambahkan air; tunggu hingga mendidih; lalu masukkan ikan, buncis, dan tahu; masak hingga matang.
4. Sajikan dengan nasi tim.

# Jawa Barat



"Masakan khas Jawa Barat memiliki cita rasa yang gurih asin, asam segar, manis ringan, hingga pedas."



## Menu MP-ASI Bayi usia 6-8 bulan:

### Sarapan

Bubur Tahu Sidat (2-3 sdm ditingkatkan bertahap hingga  $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 mL)

### Selingan Pagi

Pure Pisang Apel (2-3 sdm atau 15 gram)

### Makan Siang

Bubur Lodeh Ayam (2-3 sdm ditingkatkan bertahap hingga 125 mL atau  $\frac{1}{2}$  cangkir)

### Selingan Sore

Pure Sumsum Labu Kuning (2-3 sdm atau 15 gram)

### Makan Malam

Bubur Nila Tempe (2-3 sdm ditingkatkan bertahap hingga 125 ml atau  $\frac{1}{2}$  cangkir)

MP-ASI sehari ini (selain ASI) mengandung estimasi nilai gizi:

- Energi 210,5 kkal
- Karbohidrat 26 g
- Protein 12 g
- Lemak 7,5 g

Makan Pagi/Sarapan

## Bubur Tahu Sidat

(3 porsi)

### Bahan

- 60 g nasi
- 30 g tahu
- 30 g ikan sidat (cincang halus)
- 15 g tomat (potong kecil-kecil)
- 10 g bayam,
- 2 butir kuning telur ayam
- 7,5 g minyak kelapa
- Daun bawang secukupnya
- Garam secukupnya (jika diperlukan)
- Daun pisang

### Bumbu Halus

- 1 siung bawang putih
- 1 buah bawang merah
- ½ bawang bombay cincang

### Cara Membuat

- 1 Tumis bumbu halus hingga harum.
- 2 Haluskan tahu, lalu campur dengan telur dan tumisan bumbu; tambahkan garam secukupnya.
- 3 Letakkan adonan pada daun pisang; tambahkan ikan patin, daun bawang, dan irisan tomat; kukus.
- 4 Tambahkan nasi, lalu saring hingga teksturnya sesuai yang diinginkan.



## Selingan Pagi

# Pure Pisang Apel

(1 porsi)

### Bahan

- 50 g apel
- 50 g pisang (pisang apa saja)
- 2 sdm yogurt

### Cara Membuat

- 1 Haluskan apel (boleh dikukus terlebih dahulu).
- 2 Campur dengan pisang yang sudah dihaluskan.
- 3 Tambahkan yogurt; aduk rata.



## Makan Siang

# Bubur Lodeh Ayam

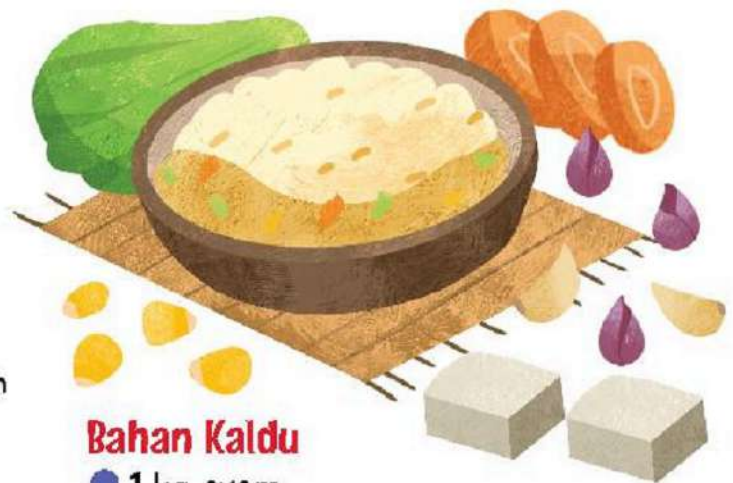
(3 porsi)

### Bahan

- 90 g nasi
- 1 buah jagung (pipil)
- 1 buah labu siam
- ¼ buah wortel
- 1 buah tahu
- 1 buah bawang putih
- 1 buah bawang merah
- 30 g ayam
- 1 sdm santan
- Kaldu ayam

### Bahan Kaldu

- 1 kg ayam
- Air secukupnya



## Cara Membuat

- 1 Membuat kaldu: rebus ayam  $\frac{1}{2}$  matang, buang airnya. Lalu rebus kembali ayam untuk mendapatkan kaldunya.
- 2 Rebus semua bahan sampai matang, kecuali jagung (dimasak terpisah). Tambahkan daun salam untuk memperkaya aroma.
- 3 Haluskan bahan yang direbus, termasuk ayam (kecuali bawang merah dan bawang putih).
- 4 Rebus jagung hingga empuk, haluskan.
- 5 Campur semua bahan dan tambahkan kaldu ayam, kemudian saring.

## Selingan Sore

# Bubur Sumsum Labu Kuning

(2 porsi)





## Bahan

- $\frac{1}{2}$  potong labu kuning
- Air matang atau ASI secukupnya
- 2 sdm tepung beras
- 1 sdm gula merah

## Cara Membuat

- 1 Kupas labu kuning, cuci bersih, lalu potong kecil-kecil dan siram dengan air matang.
- 2 Kukus labu selama 15 menit hingga empuk. Dinginkan.
- 3 Blender ubi hingga halus. Tambahkan air matang atau ASI secukupnya.
- 4 Saring ke dalam mangkuk.



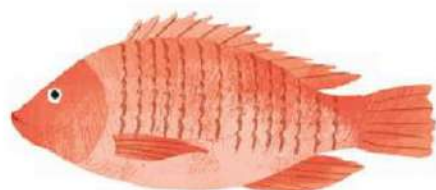
- 
- 
5. Buat bubur sumsum dengan 2 sdm tepung beras dan air secukupnya.
  6. Larutkan gula merah dengan air secukupnya.
  7. Sajikan bubur sumsum dengan pure labu kuning di atasnya.
  8. Tambahkan kinca atau gula merah cair sesuai selera.

Makan Malam

## Bubur Nila Tempe (3 porsi)

### Bahan

- 60 g nasi
- 45 g ikan kakap (cincang halus)
- 15 g tempe
- 15 g tomat (potong kecil-kecil)
- 250 mL kaldu ayam
- 7,5 mL minyak kelapa
- Daun kemangi secukupnya
- Garam secukupnya (jika diperlukan)



### Bumbu Halus

- 1 siung bawang putih
- 1 buah bawang merah

### Cara Membuat

1. Lumuri ikan nila dengan bumbu halus; diamkan selama 15 menit.
2. Rebus semua bahan dengan kaldu hingga matang dan lunak.
3. Tambahkan nasi, lalu saring hingga teksturnya sesuai yang diinginkan.

## Menu MP-ASI Bayi usia 9-11 bulan:

### Sarapan

Tim Udang Wortel ( $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 gram)

### Selingan Pagi

Puding Ubi Ungu (20 gram)

### Makan Siang

Nasi Liwet Sunda ( $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 gram)

### Selingan Sore

Bola Labu Kuning dan Apel (20 gram)

### Makan Malam

Soto Mi Bogor ( $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 gram)

MPASI sehari ini (selain ASI) mengandung estimasi nilai gizi:

- Energi 305,5 kkal
- Karbohidrat 38,6 g
- Protein 16,4 g
- Lemak 11,2 g

## Tim Udang Wortel (3 porsi)

### Bahan

- 90 g nasi
- 90 g udang (potong kecil-kecil)
- 1 sdm wortel (parut)
- 1 sdm brokoli (parut)
- 1 tangkai daun bawang
- 1 iris jahe
- 5 mL minyak kelapa untuk menumis
- Garam secukupnya (jika diperlukan)
- Kecap secukupnya

### Bumbu Halus

- 1 siung bawang putih
- 1 butir bawang merah

### Cara Membuat

- 1 Tumis bumbu halus sampai harum.
- 2 Masukkan udang, tambahkan sedikit air, lalu masukkan wortel, brokoli, daun bawang, jahe, garam, dan kecap.
- 3 Masak hingga matang.
- 4 Masukkan udang dan nasi ke dalam wadah tahan panas. Kukus hingga 20 menit.





### Selingan Pagi

## Puding Ubi Ungu (2 porsi)

### Bahan

- 2 buah ubi ungu ukuran sedang
- 1 bungkus agar-agar plain
- 100 mL santan cair
- Garam sesuai selera



### Cara Membuat

- 1 Kukus ubi ungu.
- 2 Blender dengan santan dan garam.
- 3 Rebus dengan bubuk agar-agar.
- 4 Tuang ke dalam cetakan dan dinginkan.
- 5 Puding siap disajikan.

### Makan Siang

## Nasi Liwet Sunda (2 porsi)

### Bahan

- |                        |                                     |
|------------------------|-------------------------------------|
| ● 90 g nasi            | ● 1 batang serai                    |
| ● 200 mL santan cair   | ● 1 lembar daun salam               |
| ● 2 sdm teri basah     | ● 20 g daun kangkung                |
| ● 1 potong tahu        | ● Minyak kelapa atau minyak lainnya |
| ● 2 siung bawang merah | ● Air matang                        |
| ● 2 siung bawang putih | ● Sejumput garam (jika diperlukan)  |





## Cara Membuat



- 1 Masak nasi dan santan.
- 2 Di panci yang berbeda, tumis bawang merah dan bawang putih yang sudah diiris atau diulek hingga harum.
- 3 Masukkan teri basah, garam, tahu, serai, daun salam. Aduk sampai matang hingga bumbu meresap.  
Masukkan teri, tahu, dan kangkung ke dalam nasi yang sedang dimasak. Masak sampai santan asat (menyusut).  
Sesuaikan tekstur untuk bayi.



5

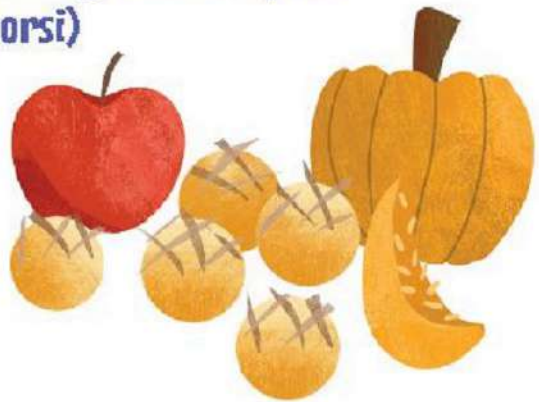
## Selingan Sore

# Bola Labu Kuning dan Apel (2 porsi)



## Bahan

- 1 buah labu kuning
- 1 buah apel
- Keju parut secukupnya (jika diperlukan)



## Cara Membuat

- 1 Kupas labu kuning dan apel; kukus hingga lunak.
- 2 Hancurkan labu kuning dan apel yang sudah lunak hingga lembut.
- 3 Bentuklah menjadi bulat berukuran kecil (ukuran disesuaikan dengan kemampuan bayi) dengan tangan atau sendok (dapat dicampur atau dipisah).
- 4 Beri taburan keju di atasnya.





## Makan Malam

# Soto Mi Bogor

(3-4 porsi)

### Bahan

- 50 g soun (rendam dengan air dingin hingga lunak)
- 200 g daging sapi giling
- 1 sdm tepung terigu
- 2 lembar daun salam
- 1 lembar daun jeruk
- 1 batang serai (memarkan)
- 1 ruas lengkuas (memarkan)
- 1 sdm minyak goreng
- ½ sdm margarin
- 500 mL air



### Bahan Pelengkap

- 2 tahu kuning ukuran sedang (potong tipis-tipis)
- 5 lembar kol (iris tipis)
- 1 buah jeruk nipis
- 1 buah tomat (iris memanjang)
- 1 batang daun seledri (cincang kasar)
- 1 batang daun bawang (ambil bagian putih; iris tipis)
- Bawang goreng secukupnya



### Bumbu Halus

- 3 siung bawang putih
- 5 butir bawang merah
- 1 ruas kunyit (bakar)
- 2 butir kemiri
- 1 ruas jahe
- ¼ sdt ketumbar
- Garam secukupnya



## Cara Membuat

- 1 Panaskan minyak dan masukkan margarin. Tumis bumbu halus hingga harum. Tambahkan air.
- 2 Campurkan daging sapi dan tepung terigu; uleni hingga rata. Bentuk adonan daging berukuran tidak terlalu besar, lalu masukkan ke dalam air bumbu yang telah mendidih.
- 3 Tambahkan daun salam, daun jeruk, dan lengkuas.
- 4 Masak hingga daging matang.
- 5 Siapkan mangkuk; tata soun, kol, tomat, dan tahu kuning dalam mangkuk. Tambahkan kuah soto dan daging. Sajikan dengan taburan daun bawang, seledri, dan bawang goreng.



# Jawa Tengah



Setiap daerah di Jawa Tengah memiliki makanan lokal masing-masing. Namun, secara umum, masyarakatnya punya kecenderungan kebiasaan untuk mengonsumsi makanan hasil daerah yang mudah didapatkan.





## Menu MP-ASI Bayi usia 6-8 bulan:

### Sarapan

Bubur Tahu dan Daging (2-3 sdm ditingkatkan bertahap hingga  $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 mL)

### Selingan Pagi

Pure Pepaya Jeruk (2-3 sdm atau 15 gram)

### Makan Siang

Bubur Opor Ayam (2-3 sdm ditingkatkan bertahap hingga 125 mL atau  $\frac{1}{2}$  cangkir)

### Selingan Sore

Pure Pisang (2-3 sdm atau 15 gram)

### Makan Malam

Bubur Pepes Lele dan Tempe Koro (2-3 sdm ditingkatkan bertahap hingga 125 ml atau  $\frac{1}{2}$  cangkir)

MP-ASI sehari ini (selain ASI) mengandung estimasi nilai gizi:

- Energi 2170 kkal
- Karbohidrat 20,6 gram
- Protein 124 gram
- Lemak 124 gram

## Makan Pagi/Sarapan

# Bubur Tahu dan Daging Saring

### Bahan

- 25 g nasi
- 7 g tahu
- 11 g daging sapi cincang
- 3 kuntum daun bayam



### Bumbu Halus

- 1/3 siung bawang putih
  - 1/3 siung bawang merah
  - Garam secukupnya
- \*Dapat ditambahkan bumbu lain seperti kecap asin/merica sesuai selera*

### Cara Membuat

- 1 Campurkan semua bahan (kecuali nasi) dan bumbu yang telah dihaluskan
- 2 Kukus hingga matang
- 3 Tambahkan nasi lalu saring hingga mencapai tekstur yang diinginkan

## Selangan Pagi

# Pure Pepaya Jeruk (1 porsi)

### Bahan

- 10 g pepaya
- 5 mL perasan jeruk keprok (dapat diganti jenis jeruk lain)



### Cara Membuat

- 1 Campur pepaya dengan jeruk peras, lalu haluskan

Makan Siang

## Bubur Opor Ayam Saring



### Bahan

- 13 g nasi
- 11 g tahu
- 7 g daging ayam cincang
- 3 kuntum daun bayam
- 1 mL santan cair
- 1 sdt minyak kelapa sawit
- ½ lembar daun salam
- air matang secukupnya

### Bahan Kaldu

- ⅓ siung bawang putih
- ⅓ siung bawang merah
- 1 potong kecil kemiri
- Garam secukupnya

### Cara Membuat

- 1 Tumis bumbu halus dengan tahu dan daging ayam cincang hingga harum.
- 2 Tambahkan air matang secukupnya, lalu masukkan daun bayam dan daun salam.
- 3 Tambahkan santan, lalu masak hingga mendidih.
- 4 Buang daun salam ketika akan disajikan.
- 5 Campur dengan nasi, lalu saring hingga mendapat tekstur yang diinginkan.

Selingan Sore

## Pure Pisang Jeruk (1 porsi)

### Bahan

- 10 g pisang ambon (dapat diganti jenis pisang lain)
- 5 mL perasan jeruk keprok (dapat diganti jenis jeruk lain dengan rasa manis)



### Cara Membuat

- 1 Campur pisang dengan perasan jeruk, lalu haluskan

Makan Malam

## Bubur Pepes Lele dan Tempe Koro (3-4 porsi)

### Bahan

- 1 ekor ikan lele, fillet ambil dagingnya
- 30 g tempe koro
- ½ buah tomat, cincang
- ½ buah wortel, potong kecil-kecil.
- 1 lembar daun jeruk
- 2 lembar daun salam
- Daun kemangi secukupnya
- Daun pisang untuk membungkus



## Bumbu Halus

- 2 siung bawang putih
- 3 siung bawang merah
- 2 butir kemiri
- 1 potong kecil jahe
- 1 ruas kunyit
- 1 batang serai, ambil bagian putih
- 1 ruas lengkuas
- Garam secukupnya

## Cara Membuat

- 1 Campurkan tomat, wortel, daun jeruk, daun kemangi, dan daun salam dengan bumbu halus.
- 2 Campurkan lele dan tempe dengan bumbu tersebut, lalu bungkus dengan daun pisang.
- 3 Kukus hingga matang.
- 4 Ambil daun kemangi, dan jeruk, dan daun salam dari makanan ketika akan disajikan.
- 5 Campur dengan nasi, lalu saring hingga mendapat tekstur yang diinginkan.



## Menu MP-ASI Bayi usia 9-11 bulan:

### Sarapan

Tim Soto Daging ( $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 gram)

### Selingan Pagi

Puding Jambu (20 gram)

### Makan Siang

Tim Nasi Kuning, Hati Ayam, dan Tempe ( $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 gram)

### Selingan Sore

Jus Buah (50 mL)

### Makan Malam

Tim Mi Ayam ( $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 gram)

MP-ASI sehari ini (selain ASI) mengandung estimasi nilai gizi:

- Energi 320,5 kkal
- Karbohidrat 35,5 gram
- Protein 14,2 gram
- Lemak 14,2 gram

## Tim Soto Daging (1 porsi)

### Bahan

- 30 g nasi tim
- 10 g tahu cincang
- 10 g daging sapi cincang
- 20 g tomat potong kecil
- 5 g kecambah (tauge) potong kecil
- 1 potong kecil serai
- ½ lembar daun salam
- 1 sdt minyak kelapa sawit

### Bumbu Halus

- ⅓ siung bawang putih
- ⅓ siung bawang merah
- Gula dan garam secukupnya
- Kunyit secukupnya

### Cara Membuat

- 1 Rebus daging sapi hingga empuk, lalu cincang.
- 2 Tumis bumbu halus. Masukkan serai dan daun salam.
- 3 Rebus kembali daging sapi yang telah dicincang bersama tahu dan bumbu yang telah ditumis (dapat menggunakan air rebusan daging sebelumnya).
- 4 Tambahkan gula dan garam secukupnya.
- 5 Masukkan potongan tomat dan tauge yang telah direbus.
- 6 Sajikan bersama nasi tim.  
(potongan daging, tahu, dan sayur dapat disesuaikan dengan kemampuan makan anak)



Selingan Pagi

## Puding Jambu (1 porsi)

### Bahan

- 30 g jambu merah\*, haluskan
- 1 g agar-agar plain
- 1 g maizena

*\*pilih buah jambu yang sudah matang dan memiliki rasa manis*



### Cara Membuat

- 1 Masak agar-agar hingga mendidih
- 2 Dengan api kecil, tambahkan tepung maizena dan jambu yang telah dihaluskan. Aduk hingga rata
- 3 Pindahkan dalam cetakan dan tunggu hingga dingin

Makan Siang

## Tim Nasi Kuning, Hati Ayam, dan Tempe (1 porsi)

### Bahan Nasi Tim

- 15 g beras  
kunyit bubuk secukupnya
- ½ lembar daun salam
- Garam dan gula  
secukupnya
- ½ siung bawang merah,  
geprek

### Bumbu Halus

- ⅓ siung bawang putih
- ⅓ siung bawang merah
- 1 potong kecil kemiri





## Bahan Masakan Hati Ayam dan Tempe

- 10 g tempe
- 10 g hati ayam
- 12 g wortel
- 1 mL santan cair
- 1 lembar daun salam
- 1/2 batang sereh
- 1/2 ruas lengkuas
- 1/2 ruas jahe
- Minyak kelapa sawit secukupnya
- Gula dan garam secukupnya



## Cara Membuat Tim Nasi Kuning

- 1 Rebus beras, lalu tambahkan daun salam dan bawang merah hingga setengah matang.
- 2 Tambahkan kunyit, garam, dan gula secukupnya.
- 3 Aduk rata dan masak hingga menjadi nasi tim.



## Cara Membuat Tim Nasi Kuning

- 1 Rebus hati ayam jawa hingga empuk, lalu potong kecil-kecil sesuai kemampuan makan anak.
- 2 Tumis bumbu halus bersama daun salam, daun jeruk, serai, dan lengkuas hingga harum.
- 3 Masukkan tomat dan santan.
- 4 Tambahkan gula dan garam secukupnya.
- 5 Masukkan tempe dan hati ayam, lalu masak hingga matang.
- 6 Sajikan bersama tim nasi kuning.



## Selingan Sore

## Jus Buah (1 porsi)

### Bahan

- 10 g pisang ambon (dapat diganti jenis pisang lain)
- 5 g melon



- 5 mL perasan jeruk keprok (dapat diganti jenis lain)
- 1 sdt madu
- 50 mL air matang
- 5 g semangka

### Cara Membuat

- 1 Campur buah-buahan, madu, dan air matang.
- 2 Blender hingga halus.

## Makan Malam

# Tim Mie Ayam (1 porsi)



### Bahan

- 30 g mi telur\*, rebus hingga matang
- 10 g daging ayam cincang
- 10 g tahu
- 1 lembar sawi, iris kecil-kecil
- 50 mL air matang
- kecap asin dan kecap manis
- secukupnya

*\*Akan lebih baik apabila Bunda dapat berkreasi membuat mi sendiri dari bahan tepung terigu dan air*

### Bumbu Halus

- 1/3 siung bawang putih
- 1/3 siung bawang merah

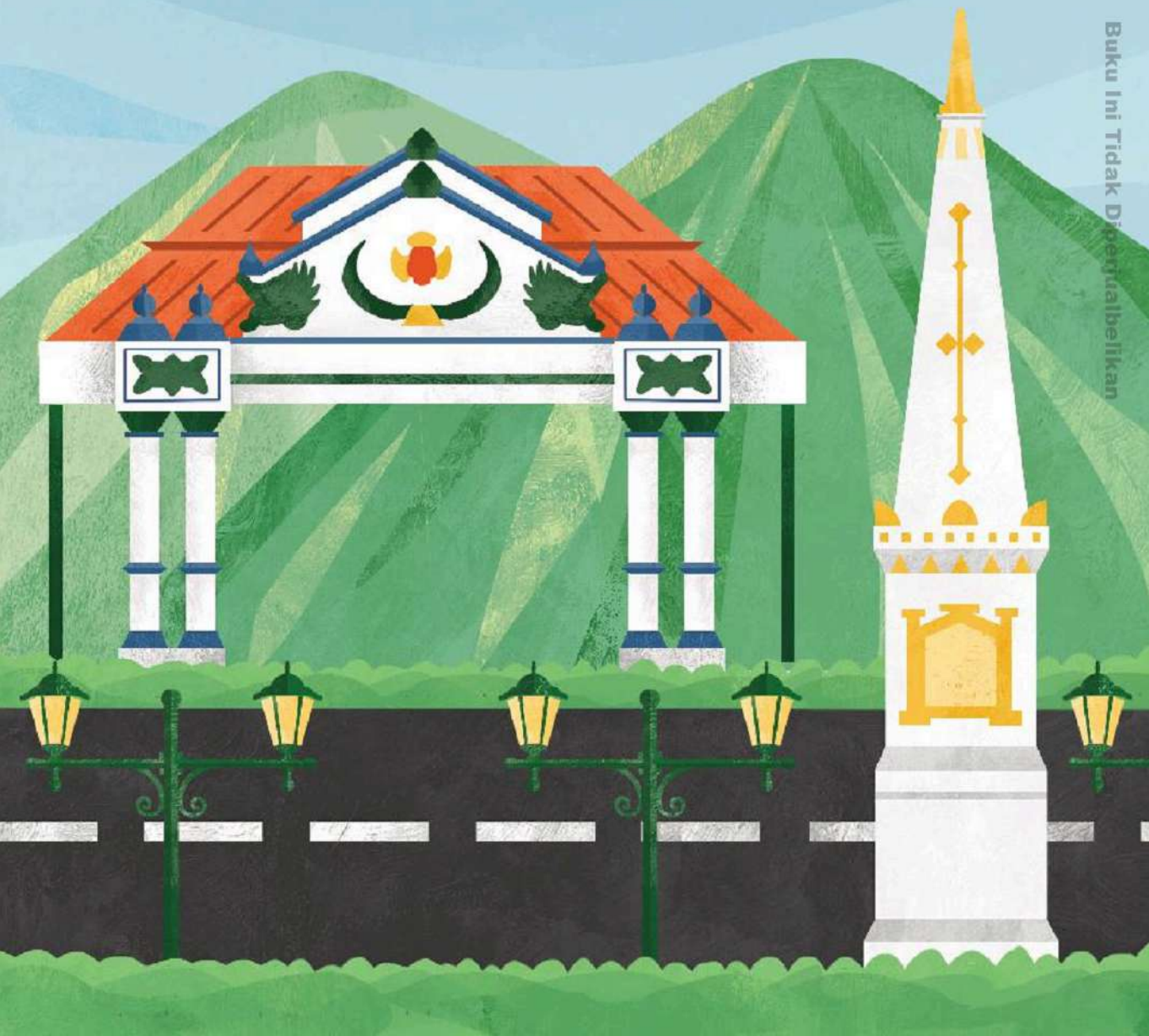
### Cara Membuat

- 1 Campur mi telur yang sudah direbus bersama bumbu halus dengan air matang dan bahan-bahan lainnya.
- 2 Masukkan adonan ke dalam wadah tahan panas, lalu kukus hingga matang.

# Daerah Istimewa Yogyakarta



Cita rasa makanan lokal Jogja itu dominan manis dan gurih (tidak pedas). Bumbu yang digunakan umumnya bawang putih dengan sedikit rempah.



## Menu MP-ASI Bayi usia 6-8 bulan:

### Sarapan

Bubur Sayur Saring (2-3 sdm ditingkatkan bertahap hingga  $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 mL)

### Selingan Pagi

Pure Pepaya Pisang (2-3 sdm atau 15 gram)

### Makan Siang

Bubur Kentang Ayam Saus Brokoli Saring (2-3 sdm ditingkatkan bertahap hingga 125 mL atau  $\frac{1}{2}$  cangkir)

### Selingan Sore

Pure Pir Tomat (2-3 sdm atau 15 gram)

### Makan Malam

Bubur Merah Ikan Saring (2-3 sdm ditingkatkan bertahap hingga 125 ml atau  $\frac{1}{2}$  cangkir)

MP-ASI sehari ini (selain ASI) mengandung estimasi nilai gizi:

- Energi 216,7 kkal
- Karbohidrat 24,5 gram
- Protein 13,9 gram
- Lemak 7,3 gram

## Makan Pagi

# Bubur Sayur Saring

(3 - 4 porsi)

### Bahan

- 25 g nasi putih (untuk disajikan dengan bubur)
- 1 butir telur rebus
- 2 buah tahu ukuran sedang, potong kecil-kecil
- 100 g daun kelor, cuci bersih, tiriskan
- 400 mL air

### Bumbu Halus

- 2 butir bawang merah, iris tipis
- 2 lembar daun salam,
- ¼ buah gula jawa
- Garam secukupnya
- Minyak goreng untuk menumis

### Cara Membuat

1. Tumis bawang merah hingga harum dan layu.
2. Tambahkan air. Masukkan daun salam dan gula jawa. Masak hingga air mendidih.
3. Masukkan tahu dan kelor. Tambahkan garam, koreksi rasa, dan masak hingga matang.
4. Campurkan sayur dengan bubur nasi. Tambahkan telur rebus. Saring hingga mendapat tekstur yang diinginkan.





## Bubur Sagur

Banyak dijumpai di pinggiran jalan Jogja, terutama di pagi hari. Bubur yang disajikan dengan kuah santan bersama telur dan sayur ini memiliki cita rasa gurih.



## Selangan Pagi

### Pure Pepaya Pisang (1 porsi)



#### Bahan

- 5 g pisang ambon atau pisang kepok kuning (bisa diganti jenis pisang lain)
- 5 g pepaya

#### Cara Membuat

- 1 Kupas pisang dan pepaya, lalu cuci bersih dan potong dadu.
- 2 Haluskan (dengan dikerok) hingga mendapat tekstur yang diinginkan.
- 3 Sajikan segera.



## Makan Siang

# Bubur Kentang Ayam Saus Brokoli Saring (3 porsi)

### Bahan

- 30 g kentang, haluskan
- 12 g daging ayam, cincang halus
- 12,5 g tempe, cincang halus
- 12,5 g brokoli
- 25 mL kaldu ayam

### Bumbu

Minyak atau mentega, bawang bombai atau bawang merah, tepung maizena

### Cara Membuat

- 1 Tumis bawang bombai hingga harum.
- 2 Masukkan tempe, kentang, daging ayam, dan air kaldu.
- 3 Masak hingga mendidih, lalu blender sampai halus.
- 4 Pindahkan bubur ke panci, lalu masak kembali hingga matang.
- 5 Saring untuk mendapat tekstur yang diinginkan.
- 6 Untuk membuat saus brokoli, tumis bawang bombai yang telah dihaluskan dan masak hingga matang. Tambahkan larutan tepung maizena untuk mengentalkan.



Selingan Sore

## Pure Jambu Tomat (1 porsi)

### Bahan

- 12,5 g jambu biji
- 5 g tomat



### Cara Membuat

- 1 Kupas jambu, cuci bersih, buang bijinya, potong dadu
- 2 Kupas tomat, cuci bersih, buang bijinya, peras airnya
- 3 Haluskan hingga mendapatkan tekstur yang diinginkan dan sajikan segera

Makan Malam

## Bubur Merah Ikan Saring

### Bahan

- 25 g tepung beras merah
- 12 g daging ikan lele (bisa diganti ikan lain), cincang halus
- 2,5 g kacang merah
- 12,5 g wortel, cincang halus
- 100 mL kaldu ikan



### Bumbu Halus

Bumbu putih

### Cara Membuat

- 1 Rebus kacang merah terlebih dahulu hingga empuk, lalu haluskan.
- 2 Rebus ikan, tepung beras merah, wortel dan kacang merah dengan 100 mL kaldu ikan.
- 3 Masak dan aduk hingga menjadi bubur.
- 4 Dinginkan dan haluskan kembali menggunakan blender.
- 5 Saring dan sajikan.



## Menu MP-ASI Bayi usia 9-11 bulan:

### Sarapan

Bubur Gudeg ( $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 gram)

### Selingan Pagi

Puding Salak (20 gram)

### Makan Siang

Tim Mi Pentil ( $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 gram)

### Selingan Sore

Puding Buah Naga (50 mL)

### Makan Malam

Nasi Tim Hati Ayam ( $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 gram)

MP-ASI sehari ini (selain ASI) mengandung estimasi nilai gizi:

- Energi 294,2 kkal
- Karbohidrat 33,1 gram
- Protein 14,5 gram
- Lemak 12,1 gram

Makan Pagi

## Bubur Gudeg (1 porsi)



### Bahan

- 25 g nasi
- 12 g ayam
- 20 g tahu potong kecil
- 10 g jamur merang
- 10 g nangka muda

### Bumbu

Daun salam, garam, santan cair, bawang merah, kemiri, gula merah, bawang putih, lengkuas, daun salam, ketumbar, garam

### Cara Membuat

- 1 Masak bubur dengan mencampur nasi, daun salam, sedikit garam dan air secukupnya. Angkat dan sisihkan.
- 2 Haluskan bawang merah, bawang putih, ketumbar, kemiri, dan garam. Campur bumbu halus dengan jamur, nangka muda, dan ayam rebus.
- 3 Tambahkan gula merah, daun salam, lengkuas, dan santan. Aduk rata.
- 4 Masak di atas api kecil sampai santan habis. Angkat dan sajikan dengan bubur.

### Bubur Gudeg

Yogyakarta sangat terkenal dengan gudegnya. Selain disajikan dengan nasi, gudeg biasa disajikan dengan bubur, terutama untuk sarapan. Tekstur bubur yang lembut mudah menyatu dengan kuah gudeg, menghasilkan perpaduan rasa gurih dan manis.





## Selingan Pagi

# Puding Salak

(1 porsi)

### Bahan

- 16,5 g daging salak pondoh (bisa diganti jenis salak lain)
- 3 g agar-agar plain
- 25 mL santan cair
- Garam dan gula secukupnya

### Cara Membuat

- 1 Cuci salak dengan air garam. Uleni agar tidak kaku.
- 2 Haluskan menggunakan blender dengan tambahan air matang.
- 3 Saring dan buang ampasnya.
- 4 Masukkan air salak ke dalam panci, lalu masak hingga mendidih.
- 5 Tambahkan gula jika diperlukan, kemudian angkat dan sisihkan dahulu.
- 6 Masak air matang, agar-agar, dan santan di wadah terpisah. Aduk hingga rata.
- 7 Jika sudah panas, tambahkan air salak yang telah dididihkan, lalu masak hingga mendidih.
- 8 Angkat dan tuangkan pada cetakan.
- 9 Dinginkan dan sajikan jika sudah mengeras.

## Makan Siang

# Tim Mi Pentil

(1 porsi)

### Bahan

- 25 g mi pentil
- 5 g kacang tolo
- 12 g telur
- 12,5 g wortel



## Bumbu

Bawang putih, bawang merah, kemiri, garam, merica, kecap

## Cara Membuat

- 1 Rendam mi pentil dengan air matang sampai lunak, tiriskan
- 2 Haluskan bawang merah, bawang putih, dan kemiri
- 3 Tumis bumbu halus sampai harum
- 4 Masukkan telur dan wortel
- 5 Apabila wortel sudah agak matang, masukkan kacang tolo dan tambahkan kecap
- 6 Masukkan mi, aduk hingga rata
- 7 Tambahkan garam dan merica apabila diperlukan
- 8 Angkat dan masukkan adonan dalam wadah tahan panas
- 9 Kukus hingga matang

## Mi Pentil

Mi pentil yang terbuat dari singkong dapat dikenalkan kepada bayi sebagai MP-ASI, dengan cara ditim untuk menyesuaikan kemampuan makan bayi.



## Selingan Sore

# Puding Buah Naga (1 porsi)

## Bahan

- 20 g daging buah naga
- 3 g agar-agar plain
- Gula secukupnya





## Cara Membuat

- 1 Cuci bersih dan haluskan daging buah naga menggunakan blender dengan tambahan air matang.
- 2 Saring dan buang ampasnya.
- 3 Masak air matang dan agar. Aduk sesekali hingga mendidih.
- 4 Masukkan air buah naga. Aduk rata dan masak hingga mendidih.
- 5 Angkat dan tuangkan pada cetakan.
- 6 Dinginkan dan sajikan jika sudah mengeras.

## Makan Malam

# Nasi Tim Hati Ayam (1 porsi)

## Bahan

- 25 g nasi
- 10,5 g hati ayam, cincang dan haluskan
- 6,5 g tempe kukus, haluskan
- 12,5 g wortel, haluskan
- 150 mL kaldu sapi
- 5 g mentega (secukupnya)

## Cara Membuat

- 1 Campur nasi, hati ayam, tempe, dan kaldu
- 2 Rebus sambil terus diaduk hingga menjadi bubur
- 3 Angkat, masukkan wortel yang sudah diparut kasar dan mentega
- 4 Aduk rata dan letakkan di wadah tahan panas
- 5 Kukus hingga matang

# Jawa Timur



Masakan lokal Jawa Timur memiliki cita rasa yang gurih asin dan pedas. Makanan daerah ini sering menggunakan bumbu terasi dan petis untuk memperkaya rasa. Metode pemasakan juga bervariasi mulai dari direbus, dibakar, dan digoreng. Namun, Bunda perlu sesuaikan penyajiannya untuk bayi seperti tidak memberikan rasa pedas dan makanan terlalu berminyak.



## Menu MP-ASI Bayi usia 6-8 bulan:

### Sarapan

Bubur Soto Lamongan (2-3 sdm ditingkatkan bertahap hingga  $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 mL)

### Selingan Pagi

Pure Apel Malang (2-3 sdm atau 15 gram)

### Makan Siang

Bubur Ayam Lodho Tulungagung (2-3 sdm ditingkatkan bertahap hingga 125 mL atau  $\frac{1}{2}$  cangkir)

### Selingan Sore

Puree Pisang Mas Kirana Lumajang (2-3 sdm atau 15 gram)

### Makan Malam

Pures Jagung Sayur Tahu Kuning Kediri (2-3 sdm ditingkatkan bertahap hingga 125 ml atau  $\frac{1}{2}$  cangkir)

MP-ASI sehari ini (selain ASI) mengandung estimasi nilai gizi:

- Energi 205,9 kkal
- Karbohidrat 23,9 gram
- Protein 7,9 gram
- Lemak 9,2 gram

Makan Pagi

## Bubur Soto Lamongan (1 porsi)

### Bahan

- 10 g nasi
- 8 g daging ayam
- 10 g bihun putih
- 2 g seledri
- 9 g kol
- 250 ml air
- Minyak goreng



### Bumbu Halus

- 2 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1 sdt ketumbar
- 1 ruas jari kunyit
- 1 ruas jari jahe
- 1 sdt merica/lada bubuk
- 1 butir kemiri


### Bumbu Pelengkap

- 1 cm lengkuas, memarkan
- 1 butir cengkeh
- 1 lembar daun jeruk
- 1 lembar daun salam
- 1 batang serai bagian putih, memarkan
- Garam secukupnya
- Gula secukupnya

### Cara Membuat

- 1 Rebus ayam selama 3 menit. Ganti air dan rebus lagi.
- 2 Sembari menunggu, lumatkan dan tumis bumbu halus. Masukkan daun salam, daun jeruk, serai, dan lengkuas. Aduk hingga harum.
- 3 Masukkan bumbu halus yang sudah ditumis ke dalam rebusan ayam. Tambahkan garam dan gula. Aduk dan tunggu hingga ayam matang.



- 
- 4 Di panci lain, siapkan air rebusan untuk kol yang sudah dipotong tipis-tipis. Sisihkan untuk masing-masing bahan.
  - 5 Setelah kuah matang, angkat ayam dan kol-bihun lalu blender.
  - 6 Rebus nasi dengan air 25 mL hingga lunak menjadi bubur.
  - 7 Sajikan bubur nasi dan blenderan lauk dengan kuah soto.

### Soto Lamongan

Soto khas Jawa Timur sudah menyebar ke daerah lain. Cita rasanya paling gurih karena koya udang.



### Selangan Pagi

## Pure Apel Malang (1 porsi)

### Bahan

- 15 g apel malang
- Air secukupnya

### Cara Membuat

- 1 Kupas apel
- 2 Potong dan masukkan apel ke dalam blender lalu tambahkan air
- 3 Saring

### Apel Malang

Warna hijau kekuningan mengandung flavonoid untuk mencegah radikal bebas, tubuh terlindungi dari kanker. Teksturnya renyah dan rasanya lebih manis.





## Makan Siang

# Bubur Ayam Ledho Tulungagung (1 porsi)

### Bahan

- 8 g ayam dengan kulit
- 5 g tempe
- 20 g bubur nasi
- 1 lembar daun jeruk
- 1 lembar daun salam
- 1 cm lengkuas
- 1 mL santan encer



### Bahan

- 2 bawang merah
- 1 siung bawang putih
- ketumbar secukupnya
- 1/2 ruas kunyit
- 1/2 ruas jahe
- Garam, gula secukupnya

### Cara Membuat

- 1 Goreng bahan bumbu halus sampai matang. Blender hingga halus.
- 2 Didihkan air, rebus ayam, kemudian tiriskan.
- 3 Didihkan santan encer dan masukkan ayam.
- 4 Rebus daun salam, daun jeruk, dan lengkuas serta bumbu halus.
- 5 Masukkan ayam yang sudah direbus dan masak hingga lunak dan bumbu meresap serta kuah menyusut.
- 6 Tambahkan garam dan gula. Tunggu hingga mendidih.
- 7 Blender ayam dan kuah lalu saring.
- 8 Sajikan bubur dengan saringan ayam ledho dan ayam blend terpisah.



## Ayam Lodho

Khas Tulungagung yaitu ayam yang diberi bumbu santan dan disajikan dengan urap dan nasi gurih.



## Selangan Pagi

# Puree Pisang Mas Kirana Lumajang (1 porsi)



### Bahan

- 15 g pisang khas Lumajang

### Cara Membuat

Haluskan pisang sampai mendapatkan tekstur yang diinginkan

## Pisang Mas Kirana

Khas Lumajang memiliki rasa manis legit, warna cerah keemasan, dan tidak mudah busuk.



Makan Malam

## Pure Jagung Sayur Tahu Kuning Kediri (3 porsi)

### Bahan

- 10 g tahu kuning
- 6 g hati ayam
- 15 g jagung kuning segar
- 25 mL air
- Daun bawang
- Garam dan gula secukupnya

### Bumbu Halus

- 1 bawang putih
- 2 bawang merah
- 1 kemiri
- 1 ruas kunyit

### Cara Membuat

- 1 Tumis bumbu halus sampai harum.
- 2 Tambahkan air, masukkan tahu dan hati ayam, masak sampai air mendidih.
- 3 Masukkan garam dan gula secukupnya
- 4 Jika rasa sudah pas, masukkan daun bawang kemudian matikan
- 5 Kukus jagung, kemudian blender dengan air, dan saring
- 6 Sajikan puree jagung dengan sayur tahu kuning kediri

## Menu MP-ASI Bayi usia 9-11 bulan:

### Sarapan

Bakso Malang Cincang ( $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 gram)

### Selingan Pagi

Pepaya *Finger Food* (20 gram)

### Makan Siang

Nasi Tim Rawon ( $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 gram)

### Selingan Sore

Mangga Podang Potong Kura-Kura (25 gram)

### Makan Malam

Pures Kentang Orem-Orem Malang ( $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 gram)

MP-ASI sehari ini (selain ASI) mengandung estimasi nilai gizi:

- Energi 325 kkal
- Karbohidrat 18.8 g
- Protein 13.4 g
- Lemak 33.8 g

Makan Pagi

## Bakso Malang Cincang (1 porsi)



### Bahan

- 25 g daging sapi cincang
- 20 g mie kuning basah
- 12,5 g tahu putih ( $\frac{1}{4}$  potong)
- 25 g sawi
- $\frac{1}{2}$  sdt minyak
- Daun bawang secukupnya



### Bumbu Halus

- Air dari rebusan bakso
- 2 siung bawang putih
- Garam dan gula secukupnya

### Cara Membuat

- 1 Rebus bakso dan tahu, lalu cincang kecil-kecil.
- 2 Tambahkan air secukupnya ke dalam air sisa rebusan bakso.
- 3 Masukkan bawang putih yang sudah digeprek, lalu beri irisan daun bawang serta garam dan gula.
- 4 Rebus mi kuning dan tiriskan. Cuci sawi, kemudian cincang kecil-kecil.

### Bakso Malang

Dari Malang dan sudah banyak ditemui di berbagai daerah Jawa Timur hingga daerah lain.





Selingan Pagi

## Pepaya *Finger Food* (1 porsi)

### Bahan

- 25 g pepaya

### Cara Membuat

- 1 Bersihkan pepaya
- 2 Potong bagian yang bersih, tanpa biji



Makan Siang

## Nasi Tim Rawon (1 porsi)

### Bahan

- 10 g daging sapi
- 10 g tempe goreng
- 12,5 g labu siam ( $\frac{1}{4}$  gelas)
- 1 lembar daun jeruk
- 1 batang serai, geprek
- 500 mL air
- 1 ruas lengkuas, geprek
- 25 g nasi tim





## Bumbu Halus

- 2 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1 buah kluwek ukuran sedang, keruk isinya
- 1 butir kemiri, sangrai
- 1 cm kunyit
- 1/2 sdt ketumbar bubuk
- 1 cm jahe
- Garam secukupnya
- Gula secukupnya

## Cara Membuat

- 1 Rebus daging dalam air mendidih hingga empuk. Angkat dan potong kecil-kecil.
- 2 Saring air kaldu hasil rebusan daging, lalu masukkan kembali daging yang telah dipotong kecil-kecil bersama serai, daun jeruk, dan lengkuas.
- 3 Tumis bumbu halus hingga harum, kemudian masukkan ke dalam rebusan daging.
- 4 Apabila air menyusut dan daging belum empuk, tambahkan air secukupnya dan masak rawon hingga daging benar-benar lunak.
- 5 Rebus labu siam lalu potong kecil-kecil.
- 6 Setelah semuanya selesai, hidangkan rawon dengan nasi tim.

## Rawon

Sup daging berkuah hitam menjadi ikon kuliner Jawa Timur. Warna hitam pada kuah berasal dari kluwek yang juga memberikan rasa legit.







## Selingan Sore

# Mangga Podang Potong Kura-Kura

(1 porsi)



### Mangga Podang

Banyak tumbuh di daerah Kediri, Nganjuk,

Tulungagung, Trenggalek, dan Blitar. Memiliki warna yang khas yaitu merah jingga dan daging buah jingga. Bentuk buahnya cantik berukuran tidak terlalu besar. Seratnya halus, rasanya manis, dan cukup mengandung air.



### Bahan

- 25 g mangga podang

### Cara Membuat

- 1 Bersihkan mangga
- 2 Potong mangga seperti bentuk kura-kura (*finger food*)

## Makan Malam

# Puree Kentang Orem-Orem Malang

(3 porsi)

### Bahan

- 20 g bihun, rendam air dingin hingga lunak
- 2 butir kuning telur ayam
- 100 g tempe
- 30 g tauge
- 200 mL santan encer
- 1 ruas lengkuas geprek
- 1 batang serai geprek
- 2 lembar daun jeruk
- 2 lembar daun salam
- Minyak goreng secukupnya
- 100 g kentang, kukus



## Bumbu Halus

- 3 siung bawang putih
- 4 siung bawang merah
- 1 ruas kencur
- 1 butir kemiri
- ½ sdt ketumbar
- 1 ruas kunyit
- Garam secukupnya

## Cara Membuat

- 1 Lumatkan kentang yang telah dikukus hingga halus.
- 2 Tumis bumbu halus hingga harum.
- 3 Masukkan daun jeruk, serai, lengkuas, dan daun salam.
- 4 Masukkan santan encer dan aduk hingga bumbu tercampur merata.
- 5 Setelah mendidih, masukkan kuning telur ayam, tempe, dan taube. Masak hingga matang.
- 6 Sajikan orem-orem dengan pure kentang.



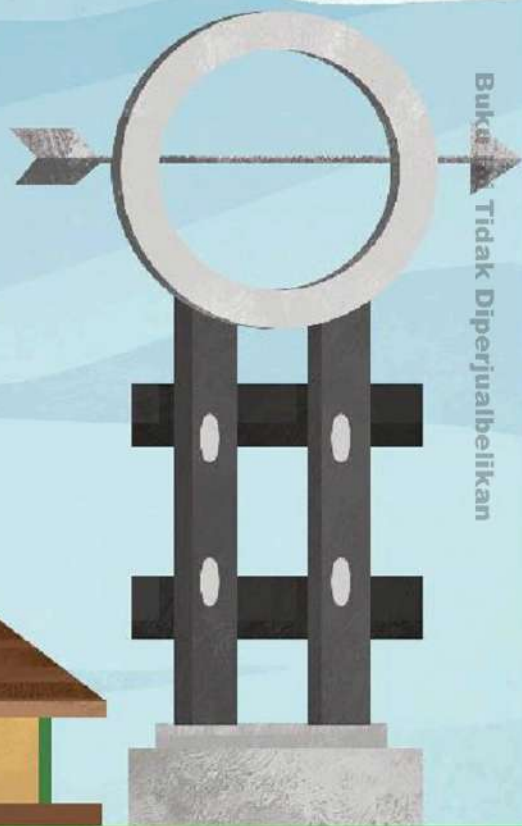
## Orem-orem

Kuliner Jawa dari Kota Malang. Berbahan dasar tempe goreng dan ayam. Dimasak dengan kuah santan.

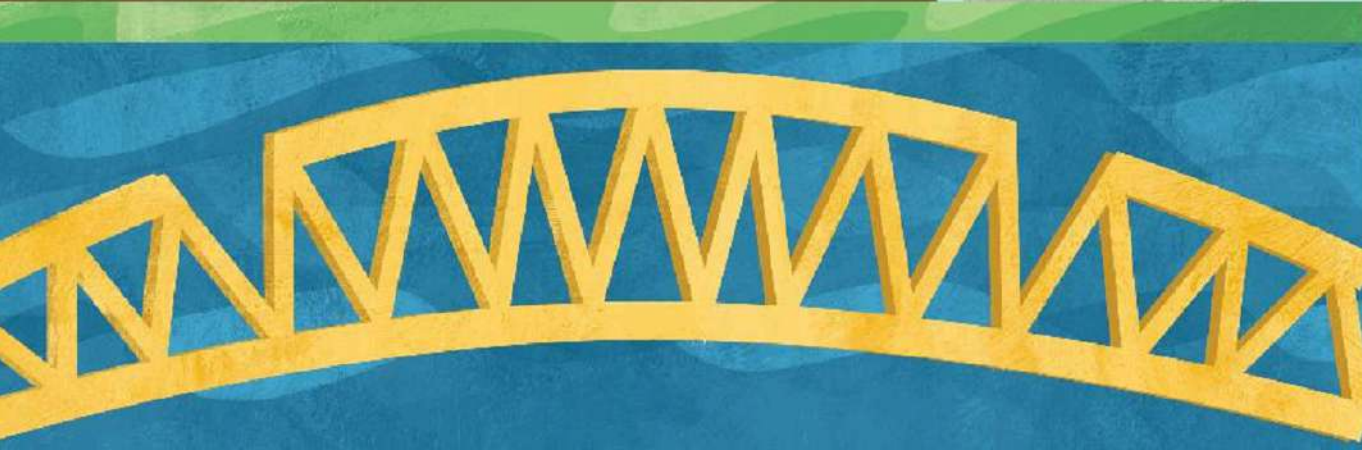
# Kalimantan Barat



Kalimantan Barat khas dengan makanan yang mengandung baragam sayuran dan rempah. Kalimantan Barat juga khas dengan ikan dan ubi keribang.



Buku ini Tidak Diperjualbelikan



## Menu MP-ASI Bayi usia 6-8 bulan:

### Sarapan

Bubur Pedas/Bubbor Paddas Khas Sambas (2-3 sdm ditingkatkan bertahap hingga  $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 mL)

### Selingan Pagi

Pure Melon dan Pepaya (2-3 sdm atau 15 gram)

### Makan Siang

Bubur Ikan Khas Pontianak dengan Tambahan Tahu (2-3 sdm ditingkatkan bertahap hingga 125 mL atau  $\frac{1}{2}$  cangkir)

### Selingan Sore

Pure Semangka dan Jeruk Pontianak (2-3 sdm atau 15 gram)

### Makan Malam

Sup Keribang/Sup Thaisu dengan Daging Ayam (blend) (2-3 sdm ditingkatkan bertahap hingga 125 ml atau  $\frac{1}{2}$  cangkir)

MP-ASI sehari ini (selain ASI) mengandung estimasi nilai gizi:

- Energi 211,06 kkal
- Karbohidrat 28,87 gram
- Protein 17,25 gram
- Lemak 16,56 gram

## Makan Pagi

# Bubur Pedas/Bubbor Paddas Khas Sambas (1 porsi)

### Bahan

- 10 g (1,5 sdm) Beras
- 7 g Ubi jalar
- 7 g daging sapi
- 4 g wortel
- 2 lembar daun bayam
- 2,5 g (1/3 sdt) kacang panjang
- 1 g (1/4 sdt) parutan kelapa

### Bumbu Halus

- 1/5 siung bawang putih
  - 1/3 siung bawang merah
  - 1/5 daun salam
  - 1/4 ruas lengkuas
  - 1/5 pangkal serai
  - Daun kesum secukupnya
  - Garam secukupnya
  - Ikan teri yang ditumbuk halus
- \*Dapat ditambahkan bumbu lain seperti kecap asin/merica sesuai selera*

### Cara Membuat

- 1 Sangrai beras, daun salam, lengkuas, kelapa parut, dan serai hingga kelapa tampak kecokelatan, tapi tidak gosong. Ambil rempah daunnya, angkat. Tumbuk halus beras dan kelapa parut, sisihkan.
- 2 Didihkan air, rebus tetelan hingga matang. Masukkan bumbu halus, aduk rata. Masak hingga harum dan kaldu tinggal 200 cc.





- 3 Masukkan ubi jalar, wortel, dan kacang panjang hingga setengah matang. Tambahkan beras tumbuk, masak sambil diaduk-aduk agar bubur tidak hangus di bagian bawah.
- 4 Masukkan bayam, sejumput ikan teri yang sudah ditumbuk halus dan daun kesum, masak hingga matang. Angkat, aduk rata.
- 5 Setelah matang, saring hingga teksturnya sesuai yang diinginkan

**Bubbor Paddas**  
Berisi beragam sayuran dan rempah dari suku Melayu.



Selangan Pagi

**Pure Melon dan Pepaya**  
(1 porsi)

**Bahan**

- 10 g melon
- 5 g pepaya matang

**Cara Membuat**

- 1 Haluskan melon
- 2 Campurkan dengan pepaya yang sudah dihaluskan, dan aduk rata



## Makan Siang

# Bubur Ikan Khas Pontianak dengan Tambahan Tahu (1 porsi)

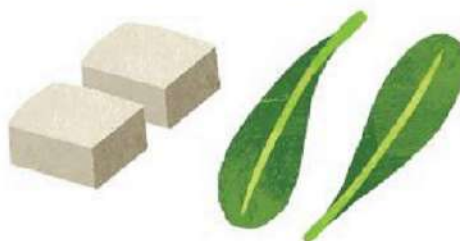
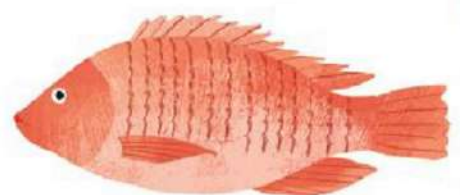


### Bahan

- 12,5 g nasi
- 7 g ikan kakap\*  
\*(bisa diganti dengan ikan yang lain)
- 10 g tahu
- 10 g sawi hijau dihaluskan



### Bumbu Halus

- $\frac{1}{3}$  siung bawang putih, haluskan
- $\frac{1}{4}$  ruas jahe, haluskan
- $\frac{1}{4}$  ruas pangkal serai, memarkan
- $\frac{1}{4}$  ruas lengkuas, memarkan
- 1 ml minyak wijen
- 250 mL air
- Garam, merica, kaldu bubuk, bawang putih goreng, daun bawang secukupnya



### Cara Membuat

- 1 Pisahkan daging dan tulang ikan; iris tipis-tipis.
- 2 Masukkan air, tulang ikan, bawang putih, serai, jahe, minyak wijen, dan lengkuas; masak dengan api kecil hingga mendidih dan bumbu meresap.

- 
- 3 Sisihkan tulang ikan. Masukkan nasi ke dalam kaldu. Tambahkan garam, merica, dan kaldu jamur; aduk hingga rata. Masak hingga nasi menjadi bubur.
  - 4 Tambahkan daging ikan, tahu, sawi, bawang putih goreng yang sudah dihaluskan, dan daun bawang. Masak hingga matang.
  - 5 Saring hingga teksturnya sesuai yang diinginkan.
- 

### Selingan Sore


## Pure Semangka dan Jeruk Pontianak (1 porsi)

### Bahan

- 15 g semangka
- 5 mL perasan jeruk pontianak (dapat diganti jenis jeruk lain dengan rasa asam lebih rendah dan manis lebih tinggi)



### Cara Membuat

- 1 Haluskan semangka
  - 2 Campurkan dengan perasan jeruk pontianak, dan aduk rata
- 



# Sup Keribang/Sup Thaisu dengan Daging Ayam (blend) (1 porsi)

## Bahan

- 16 g Keribang
- 7 g daging ayam
- 2 g kacang tanah yang sudah dihaluskan
- 10 g labu kuning
- 1 g ikan teri yang sudah dihaluskan
- 1 mL minyak sawit

## Bumbu Halus

- 1/3 siung bawang putih cincang halus
- 250 mL air
- 1/5 sdt bawang putih goreng
- Garam, merica, kaldu bubuk secukupnya



**Ubi Keribang**  
Memiliki banyak nutrisi untuk memperkuat tulang dan meningkatkan sel darah merah.



## Cara Membuat

- 1 Tumis bawang putih hingga harum.
- 2 Masukkan keribang; masak sebentar hingga daging mulai berwarna ungu cerah.
- 3 Tambahkan air, garam, kaldu bubuk, dan merica. Masak hingga keribang benar-benar matang.
- 4 Masukkan ikan teri, daging ayam, kacang tanah, labu kuning, dan bawang putih goreng. Aduk rata.
- 5 Campur semua bahan dan lumatkan menggunakan blender.

## Menu MP-ASI Bayi usia 9-11 bulan:

### Sarapan

Tim Nasi Tomat dengan Daging Ayam dan Tahu ( $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 gram)

### Selingan Pagi

Pisang Gapit dan Saus Cokelat (20 gram)

### Makan Siang

Tim Nasi Ikan Peletuk Kuning dengan Tempe dan Kacang Panjang ( $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 gram)

### Selingan Sore

JorongJorong Sumsum Saus Mangga (25 gram)

### Makan Malam

Tim Nasi Pindang Masrani Hijau dengan Tambahan Kacang Merah, Tauge, dan Wortel ( $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 gram)

MP-ASI sehari ini (selain ASI) mengandung estimasi nilai gizi:

- Energi 285,55 kkal
- Karbohidrat 35,91 gram
- Protein 13,46 gram
- Lemak 10,61 gram



## Makan Pagi

# Tim Nasi Tomat (1 porsi)

### Bahan

- 10 g beras
- 10 g daging ayam cincang
- 12,5 g tahu
- 25 g tomat, yang sudah diparut dan disaring
- 1 mL margarin/mentega/minyak




### Bumbu

- 1/2 bawang merah
  - 1/2 bawang putih
  - 1/8 biji pala
  - 1/7 kayu manis
  - 1/4 batang cengkeh
  - 1/5 kapulaga
  - 50 mL air
  - 100 mL kaldu ayam
  - 1/4 ruas jahe
  - Garam secukupnya
- \*Dapat ditambahkan bumbu lain seperti kecap asin/merica sesuai selera*

### Cara Membuat

- 1 Panaskah mentega/margarin/minyak; masukkan bawang merah dan bawang putih; aduk hingga layu dan harum.
- 2 Tambahkan cengkeh, jahe, pala, kayu manis, dan kapulaga; aduk hingga harum.
- 3 Masukkan daging ayam dan aduk lagi hingga daging tampak kaku.
- 4 Masukkan beras dan aduk rata.

- 
- 5 Tuangkan tomat halus, kaldu ayam, dan air; aduk hingga kuahnya meresap habis.
  - 6 Kukus nasinya dalam dandang selama 30 menit hingga matang dan ayam melunak.

### Nasi Tomat

Kombinasi beras dan tomat yang dimasak bersamaan ini kaya akan vitamin A dan antioksidan untuk imun tubuh.


### Selangan Pagi

## Pisang Gapit Saus Cokelat (1 porsi)

### Bahan

- 9 g pisang kepok/pisang masak hijau
- 2 g selai cokelat
- 1 mL minyak/mentega/margarin

### Cara Membuat

- 1 Penyet pisang hingga agak gepeng
  - 2 Panggang pisang di atas pemanggang yang sudah dilumuri minyak/mentega/margarin, masak hingga matang
  - 3 Potong pisang sesuai ukuran yang diinginkan (opsional)
  - 4 Sajikan dengan selai cokelat di atasnya.
- 



## Makan Siang

# Tim Nasi Ikan Peletuk Kuning dengan Tempe, Kacang Panjang dan Labu Siam (1 porsi)



### Bahan

- 25 g nasi tim
- 10,5 g ikan jelawat/lais/alu alu (bisa diganti dengan ikan air tawar lainnya)
- 12 g tempe (potong cincang)
- 7 g labu siam (potong cincang)
- 6 g kacang panjang (potong cincang)
- 1 mL minyak

### Bumbu Halus

- 1/2 siung bawang merah
- 1/3 siung bawang putih
- 1/4 ruas kunyit
- 1/4 ruas pangkal serai, memarkan
- 1/4 daun salam
- 250 cc air
- Garam, merica, kaldu bubuk, bawang putih goreng, daun bawang secukupnya

### Ikan peletuk kuning dari Kabupaten Sintang

Nutrisi dari ikan yang tinggi protein, asam lemak, omega 3, zat besi, vitamin D, dan selenium untuk tumbuh kembang bayi.





## Cara Membuat

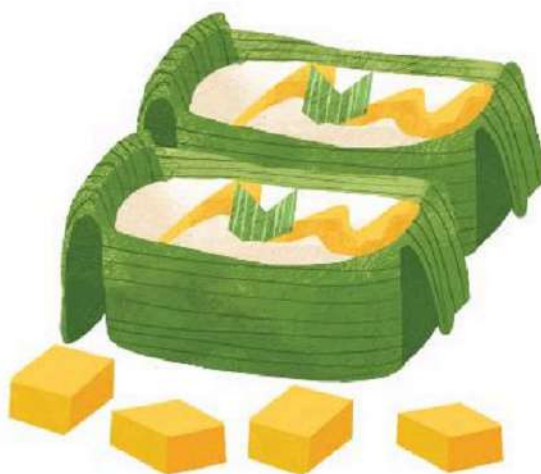
- 1 Bersihkan dan cincang ikan.
- 2 Tumis semua rempah dan bumbu halus.
- 3 Tambahkan air ke dalam wajan hingga ikan, labu siam, kacang panjang, dan tempe terendam.
- 4 Masak dengan api sedang sampai airnya habis.
- 5 Sajikan bersama nasi tim.  
*(potongan daging, tahu, dan sayur dapat disesuaikan dengan kemampuan makan anak)*

### Selingan Sore

## Jorong Jorong Sumsu Saus Mangga (1 porsi)

### Bahan

- 12 g tepung beras
- 50 mL air
- 15 g \*\*daging buah mangga yang sudah dihaluskan
- 4 g daging buah mangga dipotong cincang
- 3 g gula pasir
- Garam secukupnya



### Cara Membuat Bubur Sumsu

- 1 Campurkan tepung beras dan garam secukupnya ke dalam panci. Tambahkan air sedikit demi sedikit. Aduk hingga tidak terbentuk gumpalan.
- 2 Panaskan panci dan aduk hingga matang.

## Cara Membuat Saus Mangga

- 1 Campurkan daging buah mangga yang sudah dihaluskan dengan gula pasir yang sedikit cair.
- 2 Aduk hingga rata.

*Sajikan bubur sumsum dengan lumuran saus mangga dan taburkan potongan buah mangga di atasnya. Buah dapat diganti dengan buah yang lain, sesuai selera.*

### Makan Malam

## Nasi Tim Hijau (4 porsi)

### Bahan

- 100 g beras putih
- 100 g sawi caisin

### Cara Membuat

- 1 Cuci bersih beras, tiriskan.
- 2 Blender sawi caisin, saring sarinya.
- 3 Masak nasi tim dengan menambahkan air sari sawi caisin





# Pindang Masrani dengan Kacang Merah

(5 porsi)

## Bahan

- 100 g daging sapi (cincang)
- 3 ekor udang (kupas)
- 100 g kacang merah (rebus, cincang)
- 20 g taugé
- 1/2 buah wortel potong cincang
- Minyak goreng secukupnya

## Bumbu

- 2 siung bawang putih cincang halus
- 3 siung bawang merah cincang halus
- 1/2 ruas jahe, memarkan
- 1 batang serai, memarkan
- 1/2 ruas kunyit, bakar, tumbuk halus
- 1/4 sdt merica bubuk
- Garam secukupnya
- Gula pasir secukupnya

## Cara Membuat

- 1 Rebus udang; tiriskan dan simpan air kaldunya; cincang udang.
- 2 Tumis bawang putih, bawang merah, jahe, serai, dan kunyit hingga harum.
- 3 Masukkan daging, wortel, dan kacang merah; aduk sampai berubah warna.
- 4 Tambahkan air kaldu udang; masukkan garam dan gula pasir; koreksi rasa.
- 5 Masukkan taugé; masak hingga matang dan meresap.
- 6 Siapkan nasi tim hijau dalam mangkuk; beri udang cincang; sajikan dengan tambahan sayur pindang masrani.

## Pindang Daging Masrani

Berbahan dasar daging sapi, rasanya lezat segar dan gurih.



# Bali



Makanan khas Bali sebagian besar menggunakan metode pengolahan ungkep atau kukus dan panggang, sehingga meminimalkan penggunaan minyak

## Menu MP-ASI Bayi usia 6-8 bulan:

### Sarapan

Bubur Ayam Betutu (2-3 sdm ditingkatkan bertahap hingga  $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 mL)

### Selingan Pagi

Pure Pisang (2-3 sdm atau 15 gram)

### Makan Siang

Bubur Mengguh (2-3 sdm ditingkatkan bertahap hingga 125 mL atau  $\frac{1}{2}$  cangkir)

### Selingan Sore

Pure Pepaya (2-3 sdm atau 15 gram)

### Makan Malam

Sup Garang Asem Ikan Mujair (2-3 sdm ditingkatkan bertahap hingga 125 ml atau  $\frac{1}{2}$  cangkir)

MP-ASI sehari ini (selain ASI) mengandung estimasi nilai gizi:

- Energi 230,5 kkal
- Karbohidrat 30,2 gram
- Protein 12,9 gram
- Lemak 9 gram



## Makan Pagi

# Bubur Ayam Betutu (1 porsi)

### Bahan

- 25 g nasi
- 40 g daging ayam (potong kecil)
- 20 g tahu (potong kecil)
- 10 g tomat
- 20 mL kaldu ayam

### Bumbu

- Bumbu base genep (tanpa cabai terasi, dan merica)
- Garam secukupnya



### Cara Membuat

- 1 Lumuri daging ayam dan tahu dengan bumbu genep; tambahkan irisan tomat dan sedikit garam.
- 2 Kukus hingga daging empuk.
- 3 Campur 25 g nasi, 1 sdm ayam cincang, 1 sdm tahu, dan irisan tomat; saring hingga mendapatkan tekstur yang diinginkan.





Selingan Pagi

## Pure Pisang Ijo

(1 porsi)



### Bahan

- 10 g pisang ijo
- 10 g jeruk bali

### Cara Membuat

Campur pisang dan jeruk bali (hanya bulirnya) lalu haluskan

Makan Siang

## Bubur Mengguh

(1 porsi)

### Bahan

- 15 g beras
- 10 g ayam
- 10 g tahu
- 10 g kacang panjang iris kecil
- 30 mL santan encer

### Bumbu

- $\frac{1}{3}$  bawang merah
- $\frac{1}{3}$  bawang putih
- Kunyit bubuk
- Ketumbar bubuk
- Kaldu ayam
- $\frac{1}{2}$  lembar daun salam





## Cara Membuat

- 1 Masak beras dengan 30 mL santan encer hingga menjadi bubur; masukkan daun salam; tambahkan air sedikit demi sedikit jika air mulai asat.
- 2 Rebus ayam, tahu, dan kacang panjang.
- 3 Tambahkan bumbu dan kaldu ayam; masak hingga matang.
- 4 Saring 1 sdm ayam cincang, 1 sdm tahu cincang, dan kacang panjang hingga mendapat tekstur yang diinginkan.
- 5 Campur bubur dan makanan yang telah disaring; tambahkan kuah kaldu sisa rebusan ayam untuk membuat bubur lebih encer.



## Selingan Sore

### Pure Pepaya (1 porsi)

#### Bahan

- 15 g pepaya

#### Cara Membuat

Haluskan pepaya sampai mendapatkan tekstur yang diinginkan



# Bubur Garang Asem Ikan Mujair (1 porsi)



## Bahan

- 15 g tepung beras
- 10 g ikan mujair fillet
- 10 g tahu
- 10 g wortel

## Bumbu

- Bumbu base genep (tanpa cabai, terasi, dan merica)
- Garam secukupnya

## Cara Membuat

- 1 Masak tepung beras dengan 50 mL air hingga menjadi bubur
- 2 Rebus ikan, tahu, dan wortel bersama bumbu-bumbu hingga matang
- 3 Campurkan bubur, ikan, tahu, dan wortel lalu saring hingga mencapai tekstur yang diinginkan
- 4 Tambahkan kuah kuning sisa rebusan ikan dan tahu

## Bumbu Base Genep

Base genep adalah bumbu racikan khas Bali, terdiri dari bawang merah, bawang putih, laos, kunyit, jahe, kencur, serai, kemiri, cabai, dan terasi yang dihaluskan bersama. Modifikasi bumbu base genep sebagai bumbu dari menu makanan pendamping ASI dapat dilakukan dengan cara menghilangkan cabai dan terasi, mengurangi penggunaan rempah pedas seperti merica, serta mengatur penggunaan garam.



## Menu MP-ASI Bayi usia 9-11 bulan:

### Sarapan

Nasi Tim Sela Tongkol ( $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 gram)

### Selingan Pagi

Puding Jeruk Bali (30 gram)

### Makan Siang

Nasi Tim Ayam Lilit ( $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 gram)

### Selingan Sore

Pisang Panggang (25 gram)

### Makan Malam

Tim Kentang Tuna Suwir ( $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 gram)

MP-ASI sehari ini (selain ASI) mengandung estimasi nilai gizi:

- Energi 293,3 kkal
- Karbohidrat 39,3 gram
- Protein 18,7 gram
- Lemak 11,4 gram

Makan Pagi

## Nasi Tim Sela Tongkol (1 porsi)

### Bahan

- 25 g nasi tim
- 20 g ubi kuning (potong kecil-kecil)
- 15 g ikan tongkol (suwir)
- 10 g tempe (potong kecil-kecil)
- 10 g wortel (potong kecil-kecil)
- Daun salam

*\*Potongan ubi, tempe, dan wortel disesuaikan dengan kemampuan makan anak*

### Bumbu Halus

- Bumbu base genep (tanpa cabai dan terasi)
- Gula
- Garam

### Cara Membuat

- 1 Kukus ubi dan wortel hingga empuk
- 2 Tumis  $\frac{1}{4}$  sdt bumbu genep ; masukkan ikan tongkol suwir dan tempe; tambahkan air lalu masak hingga matang dan air berkurang; masukkan garam dan gula secukupnya.
- 3 Campur nasi tim dengan ubi dan wortel yang sudah dikukus
- 4 Hidangkan nasi tim sela dengan ikan dan tempe





### Selingan Pagi

## Puding Jeruk Bali (1 porsi)

### Bahan

- 1 sdt agar-agar plain/tawar
- 25 gr jeruk bali



### Cara Membuat

- 1 Larutkan 1 sdt agar-agar dengan 50 mL air; tambahkan sedikit gula dan masak hingga mendidih.
- 2 Diamkan agar-agar sampai panasnya mulai berkurang.
- 3 Masukkan jeruk bali ke dalam cetakan; tuangkan agar-agar; simpan di kulkas dan tunggu hingga agar-agar mengeras.

### Makan Siang

## Nasi Tim Ayam Lilit (5 porsi)

### Bahan

- 20 g nasi tim (untuk disajikan bersama nasi tim)
- 100 g daging ayam cincang lembut
- 1 butir telur kocok lepas (ambil 2-3 sdm)
- 30 g tahu putih hancurkan
- 15 g parutan kelapa muda
- 5 batang serai







## Sate Lilit

Sate lilit diolah dengan bumbu base genep khas Bali yang dimodifikasi sehingga tidak pedas. Sate lilit dapat menjadi pilihan finger food atau makanan yang dimakan sendiri oleh anak.



## Selingan Sore

# Pisang panggang (1 porsi)



### Bahan

- 12 g pisang (iris tipis)
- mentega secukupnya

### Cara Membuat

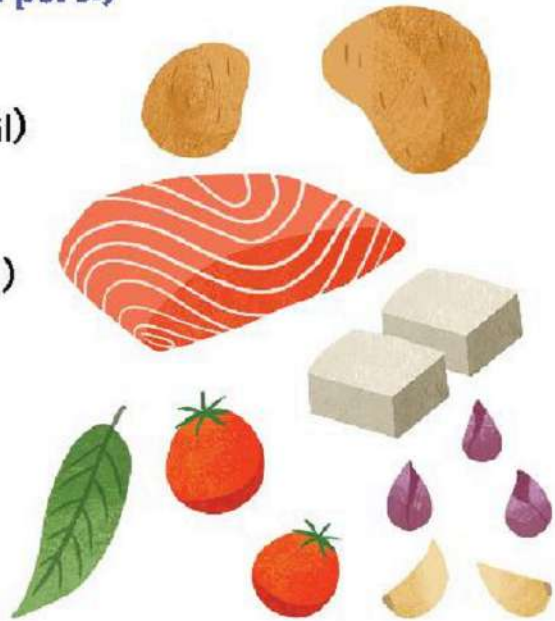
- 1 Olesi teflon dengan mentega
- 2 Panggang pisang sampai berwarna kecokelatan



# Bubur Garang Asem Ikan Mujair (1 porsi)

## Bahan

- 40 g kentang (potong kecil)
- 15 g ikan tuna tanpa duri (bisa jenis ikan apa pun)
- 10 g tahu putih (hancurkan)
- 13 g tomat
- Jeruk nipis
- 20 mL santan encer
- Serai
- Daun salam
- Daun pisang



## Cara Membuat

- 1 Lumuri ikan dengan jeruk nipis dan kukus hingga setengah matang
- 2 Buat adonan dengan mencampur tahu, ikan, irisan tomat, santan, dan bumbu-bumbu lainnya yang sudah dihaluskan.
- 3 Bungkus kentang bersama adonan; tambahkan daun salam dan irisan serai; kukus hingga matang.
- 4 Sajikan dengan hanya mengambil komponen bahan makanan saja; hancurkan kentang jika tekstur dirasa masih kurang halus.

## Bumbu Halus

- $\frac{1}{3}$  siung bawang putih
- $\frac{1}{3}$  siung bawang merah
- 1 iris jahe
- Ketumbar bubuk
- Garam secukupnya

# Nusa Tenggara Barat



Nusa Tenggara Barat memiliki makanan lokal yang bervariasi. Di Lombok, ciri masakannya pedas, banyak bumbu, bersantan, dan umumnya digoreng; di Sumbawa, Bima, dan Dompu, ciri masakannya segar, pedas, asam, dan berkuah. Bunda bisa menyesuaikan bumbu yang digunakan untuk si kecil.

## Menu MP-ASI Bayi usia 6-8 bulan:

### Sarapan

Bubur Sayur Lebu dan Ikan (2-3 sdm ditingkatkan bertahap hingga  $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 mL)

### Selingan Pagi

Pure Pisang (2-3 sdm atau 15 gram)

### Makan Siang

Bubur Ayam, Tahu, dan Daun Kelor (2-3 sdm ditingkatkan bertahap hingga 125 mL atau  $\frac{1}{2}$  cangkir)

### Selingan Sore

Pure Pepaya (2-3 sdm atau 15 gram)

### Makan Malam

Bubur Sayur Labu Kuning, Ayam, dan Tempe (2-3 sdm ditingkatkan bertahap hingga 125 ml atau  $\frac{1}{2}$  cangkir)

MP-ASI sehari ini (selain ASI) mengandung estimasi nilai gizi:

- Energi 191,5 kkal
- Karbohidrat 17,6 gram
- Protein 9,6 gram
- Lemak 9,6 gram

## Makan Pagi

# Bubur Sayur Labui dan Ikan

(5 porsi)

### Bahan

- 50 gr nasi
- 50 gr kedelai hitam (lebui)
- ½ ekor ikan bandeng fillet (potong dadu)
- 100 g labu kuning (potong dadu)
- 2 buah belimbing wuluh (potong-potong)
- 1 buah tomat (potong-potong)
- 2 lembar daun salam
- 1 ruas lengkuas (memarkan)
- 100 ml santan
- Daun kemangi secukupnya
- Minyak secukupnya untuk menumis
- Air

### Bumbu

- 3 butir bawang merah (iris tipis-tipis)
- 2 butir bawang putih (iris tipis-tipis)
- Garam secukupnya
- Gula secukupnya

### Cara Membuat

- 1 Rebus kedelai hitam atau lebui hingga matang.
- 2 Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum; tambahkan tomat, daun salam, dan lengkuas.



- 3 Masukkan tumisan bumbu ke dalam rebusan lebei; tambahkan labu kuning dan masak hingga mendidih.
- 4 Masukkan ikan bandeng, belimbing wuluh dan masak hingga ikan matang.
- 5 Tambahkan daun kemangi dan sayur lebei sebelum disajikan.



### Lebei

Lebei atau kedelai hitam adalah sumber protein nabati yang sering dijumpai dan digunakan sebagai bahan masakan di NTB. Ikan sebagai sumber protein hewani juga mudah didapatkan, terutama di wilayah pantai.



### Selangan Pagi

## Pure Pisang (1 porsi)



### Bahan

- 10 g pisang
- 3 sdm ASI

### Cara Membuat

Haluskan pisang dengan ASI sesuai tekstur yang diinginkan





## Makan Siang

# Bubur Ayam, Tahu, dan Daun Kelor

(1 porsi)



### Bahan

- 20 g nasi
- 8 g daging ayam, cincang halus
- 11 g tahu abian tubuh (dapat menggunakan tahu jenis lain)
- 8 g daun kelor
- Minyak kelapa sawit secukupnya untuk menumis
- Daun salam, daun jeruk, dan bumbu halus secukupnya
- Air secukupnya

### Cara Membuat

- 1 Rebus daging ayam dan tahu dengan bumbu serta daun salam dan daun jeruk, tunggu hingga matang dan empuk
- 2 Cincang dan haluskan daging ayam dan tahu yang telah direbus dan dibumbui
- 3 Tumis daun kelor hingga layu dan matang
- 4 Campurkan ikan, tahu, dan daun kelor yang telah matang bersama nasi, kemudian saring hingga mendapat tekstur yang diinginkan

## Selingan Sore

# Pure Pepaya

(1 porsi)

### Bahan

- 14 g pepaya
- 1 sdt air perasan jeruk



### Cara Membuat

- 1 Kupas dan cuci pepaya,, lalu potong dadu.
- 2 Haluskan papaya dengan blender dan saring ke dalam wadah
- 3 Tambahkan air perasan jeruk dan aduk rata.



### Makan Malam

## Bubur Sayur Labu Kuning, Ayam, Tempe (1 porsi)

### Bahan

- 20 g nasi
- 8 g ayam rebus
- 10 g labu kuning
- 1 sdt minyak kelapa untuk menumis
- Daun salam, daun jeruk, dan bumbu halus secukupnya
- Air kaldu ayam secukupnya



### Cara Membuat

- 1 Rebus ayam hingga empuk
- 2 Tumis bumbu halus, daun salam, dan daun jeruk hingga harum
- 3 Masukkan air kaldu ayam dan ayam rebus ke dalam tumisan bumbu, tambahkan labu kuning
- 4 Jika sudah matang, angkat dan tiriskan
- 5 Buang bumbu kasar (daun salam, daun jeruk, dan sisa bumbu kasar)
- 6 Campurkan dengan nasi, kemudian saring hingga mendapat tekstur yang diinginkan

## Menu MP-ASI Bayi usia 9-11 bulan:

### Sarapan

Tim Ca Ayam ( $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 gram)

### Selingan Pagi

Baeba (30 gram)

### Makan Siang

Nasi Tim dan Singgang Ikan ( $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 gram)

### Selingan Sore

Smoothies Pisang Semangka (25 gram)

### Makan Malam

Tim Ca Daging dan Sayur Komak ( $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 gram)

MP-ASI sehari ini (selain ASI) mengandung estimasi nilai gizi:

- Energi 2784 kkal
- Karbohidrat 41 gram
- Protein 13,2 gram
- Lemak 6,9 gram

Makan Pagi

# Tim Ca Ayam

(1 porsi)

## Bahan

- 40 g nasi
- 10 g ayam rebus
- 7 g tempe
- 15 g wortel (iris tipis)
- 15 g buncis (iris tipis)
- 1 gr minyak kelapa untuk menumis
- Bumbu halus secukupnya
- Air kaldu ayam secukupnya

## Cara Membuat

- 1 Tumis bumbu halus, daun salam, dan daun jeruk hingga harum.
- 2 Masukkan air kaldu ayam dan ayam rebus; aduk rata.
- 3 Masukkan tempe, wortel, buncis, dan bumbu tambahan lainnya; aduk rata dan tunggu hingga matang.
- 4 Tambahkan ke nasi dan kukus hingga matang.





## Selangan Pagi

### Baeba (1 porsi)

#### Bahan

- 5 g tepung beras
- 4 g gula merah
- 4 g santan
- 3 g telur
- daun pisang secukupnya

#### Cara Membuat

- 1 Kocok telur dan gula merah sampai mengembang
- 2 Tambahkan tepung beras, aduk rata
- 3 Masukkan santan, aduk perlahan. Tuang ke loyang beralas daun pisang
- 4 Kukus sampai matang



#### Baeba

Baeba merupakan selingan khas daerah NTB yang berupa bolu.

## Makan Siang

### Nasi Tim dan Singgang Ikan (1 porsi)

#### Bahan

- 40 g nasi tim (rebus)
- 8 g daging ikan
- 11 g tahu abian tubuh (rebus dan dapat menggunakan tahu jenis lain)



- 5 g bayam
- 5 g jagung kuning pipil
- Minyak kelapa secukupnya untuk menumis
- Daun salam, daun jeruk, dan bumbu halus secukupnya
- Air

### Cara Membuat

- 1 Tumis bumbu halus, daun salam, dan daun jeruk hingga harum.
- 2 Masukkan daging ikan dan tahu rebus.
- 3 Masukkan bayam dan jagung kuning pipil; tunggu hingga matang.
- 4 Sajikan bersama nasi tim.

### Selingan Sore

## Smoothies Pisang Semangka (1 porsi)

### Bahan

- 7 g pisang
- 23 g semangka
- Air secukupnya

### Cara Membuat

- 1 Haluskan pisang dan semangka
- 2 Tambahkan air secukupnya
- 3 Sajikan



# Tim Ca Daging dan Sayur Komak (1 porsi)

## Bahan

- 10 g beras
- 10 g daging sapi rebus
- 3 g kacang komak putih (rebus hingga matang)
- 3 g kacang tolo (rebus hingga matang)
- 10 g wortel
- Minyak kelapa sawit secukupnya untuk menumis
- Daun salam, daun jeruk, dan bumbu halus
- Air secukupnya

## Cara Membuat

- 1 Tumis bumbu halus, daun salam, dan daun jeruk hingga harum.
- 2 Masukkan air, daging rebus, dan beras. Aduk rata dan tunggu hingga nasi hampir matang.
- 3 Masukkan kacang tolo dan kacang merah rebus. Diamkan hingga matang.
- 4 Masukkan wortel serta bumbu tambahan lain.
- 5 Aduk rata dan tunggu hingga matang.
- 6 Kukus hingga matang.

### Tim Ca Daging dan Sayur Komak

Salah satu pangan lokal yang mudah ditemui di NTB adalah kacang komak yang merupakan sumber protein nabati bagi berbagai jenis masakan di NTB.

# Nusa Tenggara Timur



Ciri cita rasa masakan lokal Nusa Tenggara Timur adalah asam, pedas, dan asin. Masakan khas daerah ini banyak menggunakan sumber protein nabati dari kacang-kacangan, seperti kacang tanah, kacang hijau, kacang merah, dan kacang tolo, yang tentunya mengandung zat gizi yang baik untuk si kecil.



## Menu MP-ASI Bayi usia 6-8 bulan:

### Sarapan

Bubur Ikan Kuah (2-3 sdm ditingkatkan bertahap hingga  $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 mL)

### Selingan Pagi

Pure Pisang (2-3 sdm atau 15 gram)

### Makan Siang

Bubur Catemak Jagung (2-3 sdm ditingkatkan bertahap hingga 125 mL atau  $\frac{1}{2}$  cangkir)

### Selingan Sore

Pure Pepaya (2-3 sdm atau 15 gram)

### Makan Malam

Bubur Kentang Daging Belacang (2-3 sdm ditingkatkan bertahap hingga 125 ml atau  $\frac{1}{2}$  cangkir)

MP-ASI sehari ini (selain ASI) mengandung estimasi nilai gizi:

- Energi 198,75 kkal
- Karbohidrat 26,85 gram
- Protein 8,15 gram
- Lemak 6,15 gram

Makan Pagi

## Bubur Ikan Kuah Asam (1 porsi)



### Bahan

- 15 g nasi putih
- 7 g daging ikan kembung
- 6,25 g tempe
- 7 g daun kelor
- 14 g tomat
- 1/2 sdt minyak kelapa

### Bumbu



- 1/2 siung bawang merah
- 1/4 siung bawang putih
- 1/2 sdt serai bagian putih

### Cara Membuat

- 1 Rebus tempe hingga empuk.
- 2 Rendam ikan dengan air jeruk nipis selama 15 menit untuk menghilangkan bau amis.
- 3 Cuci bersih dan rebus ikan hingga matang.  
Cuci bersih daun kelor dan tomat (tomat dipotong kecil-kecil dan bijinya dibuang).
- 4

### Bubur Ikan Kuah Asam

Bubur Ikan Kuah Asam merupakan salah satu menu modifikasi yang menggunakan daun kelor. Daun kelor digunakan karena memiliki kadar protein, vitamin, dan mineral yang tinggi, serta mudah didapatkan di Nusa Tenggara Timur.

- 
- 
- 5 Blender semua bahan (kecuali minyak) hingga halus.
  - 6 Tumis bumbu hingga harum dan masukkan bahan yang sudah dilumatkan hingga mengental.
  - 7 Saring bubur sebelum disajikan.
  - 8 Untuk memperkaya rasa, tambahkan bawang goreng secukupnya.

### Selangan Pagi

## Pure Pisang (1 porsi)

### Bahan

- 5,5 g pisang ambon
- 3 sdm air ASI

### Cara Membuat

- 1 Potong pisang dan blender dengan ASI hingga lembut.
- 2 Keruk dan sajikan.



### Makan Siang

## Bubur Ayam Labu (1 porsi)



### Bahan


- 16 g nasi putih
- 15 g tahu
- 8 g ayam dengan kulit
- 8 g labu kuning
- 04 g minyak kelapa



## Bumbu

- 50 mL kaldu ayam
- Bawang merah secukupnya
- Bawang putih secukupnya

## Cara Membuat

- 1 Rebus semua bahan (kecuali minyak dan nasi) hingga empuk.
  - 2 Rebus bawang merah dan bawang putih dengan kaldu ayam.
  - 3 Blender semua bahan hingga halus dengan tambahan minyak dan kaldu ayam.
  - 4 Saring bubur sebelum disajikan.
- 

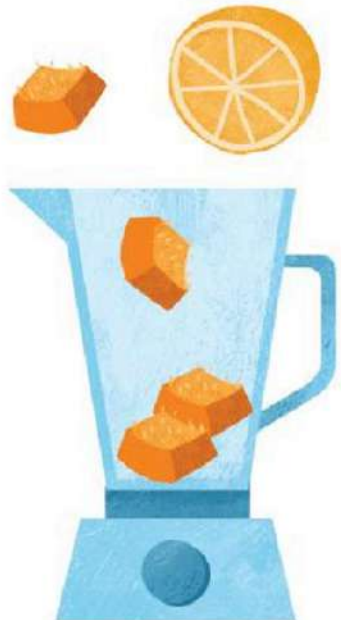
## Selingan Sore

# Puree Pepaya Jeruk Manis (1 porsi)

## Bahan

- 12,5 gr pepaya
- 1 sdt air perasan jeruk manis

## Cara Membuat

- 1 Kupas dan cuci pepaya, lalu potong dadu.
  - 2 Haluskan pepaya dengan blender dan saring ke dalam wadah
  - 3 Tambahkan air perasan jeruk manis dan aduk rata.
- 

Makan Malam

## Bubur Kentang Daging Belacang (1 porsi)

### Bahan

- 26,25 g kentang
- 7 g daging sapi tanpa lemak (has dalam)
- 15 g tahu
- 10 g daun bayam
- 30 mL santan encer

### Bahan

- ¼ siung bawang putih
- ½ siung bawang merah



### Cara Membuat

- 1 Rebus kentang, daging sapi, tahu, dan daun bayam dalam santan encer hingga empuk.
- 2 Tambahkan air jika santan sudah mulai asat.
- 3 Masak bumbu bersama bahan lainnya.
- 4 Blender semua bahan dengan tambahan santan dan air.
- 5 Saring bubur sebelum disajikan.

## Menu MP-ASI Bayi usia 9-11 bulan:

### Sarapan

Jagung Bore dan Telur ( $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 gram)

### Selingan Pagi

Pisang Buah Naga Lumat ( $\frac{1}{4}$  cangkir atau 50 gram)

### Makan Siang

Nasi Tim dan Ikan Bumbu Kemangi ( $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 gram)

### Selingan Sore

Pepaya (25 gram)

### Makan Malam

Nasi Tim, Pelepah Manuk, dan Tumis Kangkung ( $\frac{1}{2}$  cangkir atau 125 gram)

MP-ASI sehari ini (selain ASI) mengandung estimasi nilai gizi:

- Energi 370,5 kkal
- Karbohidrat 44,4 gram
- Protein 19,7 gram
- Lemak 14,7 gram

## Makan Pagi

# Jagung Bose dan Telur Rebus

(4 porsi)

### Bahan

- 2 buah jagung muda (pipil)
- 100 g tempe
- 200 mL santan encer
- 50 g labu kuning
- Air secukupnya
- Garam secukupnya
- 2 butir telur ayam rebus



### Cara Membuat

- 1 Rebus jagung pipil hingga empuk.
- 2 Tambahkan labu kuning, tempe, dan garam. Koreksi rasa
- 3 Rebus semua bahan hingga matang. Masukkan santan saat air telah habis.
- 4 Aduk rata, matikan api.
- 5 Sajikan dengan telur rebus.





## Lebui

Komposisinya yang lengkap membuat jagung bose jadi pilihan terbaik; terdiri dari makanan pokok, lauk nabati, sayur, dan lemak. Perlu juga tambahan lauk hewani untuk mendampingi jagung bose, yaitu telur rebus.



## Selangan Pagi

# Pisang Buah Naga Lumat (1 porsi)



### Bahan

- 15 g pisang matang
- 30 g buah naga

### Cara Membuat

- 1 Keruk pisang hingga lembut.
- 2 Lumatkan buah naga.
- 3 Campurkan pisang lumat dan buah naga
- 4 Sajikan.





## Makan Siang

# Nasi Tim & Ikan Bumbu Kemangi (1 porsi)

### Bahan

- 40 g nasi tim
- 15 g daging ikan tongkol
- 12,5 g bayam
- 5 g kacang nasi (kacang tolo)
- 2 g kelapa

### Bumbu

- 1 siung bawang merah
- ¼ sdt air perasan jeruk nipis
- ¼ lembar daun jeruk
- Daun kemangi secukupnya



### Cara Membuat

- 1 Siapkan kelapa parut dan kacang nasi yang sudah matang. Hancurkan kacang hingga menjadi pecahan yang kecil.
- 2 Rebus bayam hingga matang. Cincang bayam menjadi kecil-kecil.
- 3 Rendam ikan tongkol dengan air jeruk nipis. Kemudian bilas. Rebus ikan tongkol hingga matang. Suwir ikan tongkol.
- 4 Campurkan kelapa, bayam, ikan tongkol, dan kacang nasi dalam satu wadah. Aduk hingga rata.
- 5 Tambahkan irisan daun jeruk dan daun kemangi. Aduk hingga rata.
- 6 Sajikan.



Selingan Sore

## Pepaya (1 porsi)

### Bahan

- 30 g pepaya

### Cara Membuat

Potong pepaya menjadi dadu kecil-kecil



Makan Malam

## Nasi Tim, Pelepah Manuk, dan Tumis Kangkung (1 porsi)

### Bahan

- 25 g nasi tim
- 10 g ikan tuna asap
- 10 g santan
- minyak kelapa
- 15 g kangkung
- 5 g kacang nasi

### Bumbu Pelepah Manuk

- Bawang putih
- Kunyit bakar
- Kemiri
- Daun jeruk



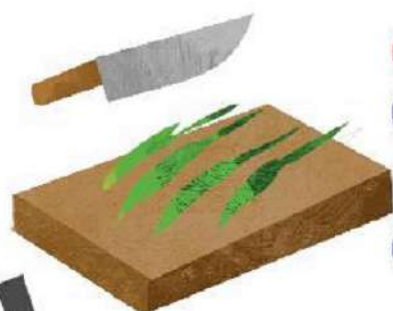


## Bumbu Tumis dan Pepaya

- ½ siung bawang merah
- ¼ siung bawang putih
- ½ lembar daun salam
- ½ sdt serai
- ½ cm lengkuas

## Cara Membuat Peleleah Manuk

- 1 Rebus tuna asap hingga matang dan suwir tuna.
- 2 Tumis bumbu hingga harum dan masukkan tuna.
- 3 Masukkan santan hingga meresap dan kental.



## Cara Membuat Tumis Kangkung

- 1 Siapkan kacang nasi yang sudah matang. Hancurkan kacang nasi hingga berbentuk pecahan kecil.
- 2 Rebus kangkung dengan lengkuas.
- 3 Cincang kangkung hingga berukuran kecil.
- 4 Tumis bumbu dan masukkan kacang nasi.
- 5 Masukkan kangkung dan masak hingga semuanya matang.
- 6 Sajikan dengan nasi tim.



Beri MP-ASI yang tepat dan berkualitas untuk  
penuhi kebutuhan gizi dan energi harian bayi 6-11  
bulan.



# TENTANG PENULIS

**Fairuz Khairunnisa Anesyua, S.Gz** dilahirkan pada 17 April 1999. Pada tahun 2021 menyelesaikan program sarjana Gizi Kesehatan, UGM. Pada tahun 2021, Fairuz bekerja sebagai *project manager* di Project Child Indonesia, organisasi yang bergerak pada bidang pendidikan alternatif untuk anak-anak dan komunitas di Indonesia. Saat ini Fairuz aktif sebagai asisten peneliti Pusat Kesehatan dan Gizi Manusia (PKGM). Karya yang pernah ditulis oleh Fairuz diantaranya adalah artikel ilmiah dengan judul Pengaruh Pemberian Bekatul Beras Merah Fermentasi terhadap Profil Digesta Mencit Model Kanker Kolorektal (2021) dan Pengaruh Fortifikasi Zat Besi terhadap Biomarker Anemia pada Anak di Negara Berkembang, Program Kreativitas Mahasiswa (2021). Fairuz juga menulis jurnal dengan judul Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Santri di Pondok Pesantren An-Nidzom, Banten (2021) dan Buku Pemantauan Status Gizi Balita di Masyarakat: Pengukuran Antropometri (2021).  
Email: [fairuz.k@mail.ugm.ac.id](mailto:fairuz.k@mail.ugm.ac.id)

**Ignatia Benna Valencia, S.Gz** dilahirkan pada 9 Mei 1999. Pada tahun 2021 menyelesaikan program sarjana Gizi Kesehatan, UGM. Pada tahun bulan Januari 2021, Ignatia bekerja sebagai *content writer* Nutrimart Indonesia. Saat ini, Ignatia bekerja sebagai *program officer* Pusat Kesehatan dan Gizi Manusia (PKGM) dan *project manager* dan *Management manager* 8 detik Indonesia. Selain itu, Ignatia juga aktif dalam *Community Development and Engagement* Komunitas Ibu Agen Cegah Stunting. Karya yang ditulis oleh Ignatia diantaranya adalah kumpulan artikel ilmiah populer kalsium dan kesehatan gigi tulang (2021), kumpulan artikel ilmiah populer olahraga dan gizi (2021), dan kumpulan artikel ilmiah populer pola tidur dan gizi, (2021).  
Email: [ignatiabenna99@mail.ugm.ac.id](mailto:ignatiabenna99@mail.ugm.ac.id)

**Kenny Putri Kinasih, S.Gz** dilahirkan pada 10 September 1998. Pada tahun 2021 menyelesaikan program sarjana Gizi Kesehatan, UGM. Pada tahun 2019, Kenny aktif sebagai asisten penelitian dan peneliti

dalam program kreativitas mahasiswa. Sejak 2021, Kenny bekerja sebagai *content writer* dan *nutritionist* di Gizigo, start-up company yang bergerak di bidang gizi. Karya yang pernah ditulis oleh Kenny diantaranya adalah artikel populer dengan tema serat pangan, penggunaan garam, diet kontroversial, dan tanggal kadaluarsa. Kenny juga menulis artikel ilmiah dengan judul Inovasi Pangan Lokal: Tempe 3 Warna (Tempe dari Kedelai, Kacang Merah, dan Kacang Hijau) sebagai Produk Pangan Pencegah Defisiensi Asam Folat pada Ibu Hamil (2020) dan jurnal ilmiah dengan judul Potensi Bakteri Probiotik pada Pangan Lokal Berbasis Fermentasi Singkong dalam Mengatasi Diare (2021).

**Email :** [kenny.putri.kinasih@mail.ugm.ac.id](mailto:kenny.putri.kinasih@mail.ugm.ac.id)

**Maria Wigati, MPH** lahir pada 26 September 1995. Pada tahun 2017 menyelesaikan program sarjana Gizi Kesehatan, UGM dan menyelesaikan program magister Ilmu kesehatan Masyarakat UGM pada tahun 2020. Saat ini penulis adalah dosen di Departemen Gizi Kesehatan FK-KMK, UGM. Penulis aktif dalam kegiatan penulisan buku sebagai co-author diantaranya dalam buku Stunting: Permasalahan dan Penanganannya (2020), buku Gizi Kerja (2020), buku Pemantauan Status Gizi Balita di Masyarakat: Pengukuran Antropometri (2021), dan *book chapter* dengan judul *The role of rice as a whole grain in the management of metabolic syndrome* dalam buku *Functional Foods and Nutraceuticals in Metabolic and Non-communicable Diseases* (2021).

**Email:** [maria.wigati@ugm.ac.id](mailto:maria.wigati@ugm.ac.id)

**Lintang Aryanti, S.Gz** lahir pada 3 September 1998. Pada tahun 2020 menyelesaikan program sarjana Gizi Kesehatan, UGM. Saat ini penulis bekerja sebagai asisten dosen di Departemen Gizi Kesehatan FK-KMK, UGM dan terlibat dalam kegiatan penelitian di Pusat Kesehatan dan Gizi Manusia (PKGGM). Penulis mulai aktif dalam kegiatan penelitian dan penyusunan buku pada tahun 2021. Buku yang pernah ditulis oleh Lintang diantaranya adalah buku Stunting Bahaya dan Penanganan (2021) dan buku Pemantauan Status Gizi Balita di Masyarakat: Pengukuran Antropometri (2021).

**Email** [lintang.aryanti@mail.ugm.ac.id](mailto:lintang.aryanti@mail.ugm.ac.id)

