

**Panduan Lengkap dan Kumpulan Menu MPASI
Sehat untuk si Kecil yang Alergi Susu Sapi**



Bunda sudah familiar dengan alergi susu sapi pada si Kecil?

Alergi susu sapi adalah reaksi berlebihan terhadap protein susu sapi. Protein ini merupakan penyebab alergi terbesar kedua pada anak-anak di Asia, termasuk di Indonesia. Tercatat, 2 - 7,5% anak di Indonesia mengalami alergi susu sapi.

(Rekomendasi Diagnosis dan Tata Laksana Alergi Susu Sapi, IDAI, 2014)

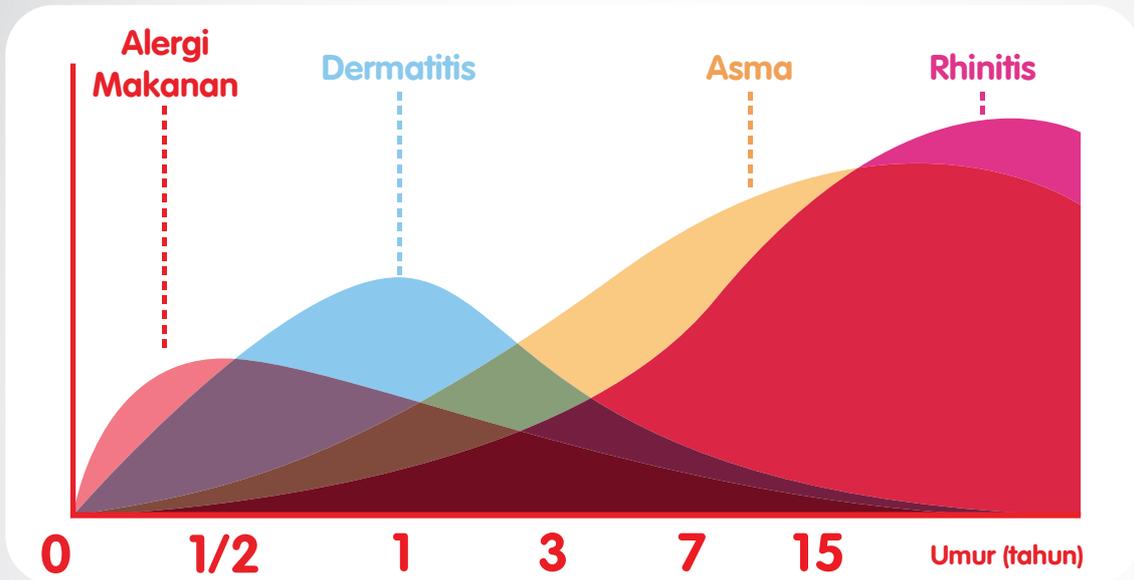
Gejala alergi yang timbul jika si Kecil mengonsumsi susu sapi atau produk turunannya sangat beragam. Mulai dari ruam merah, pilek, bersin-bersin, batuk, muntah, sakit perut, diare berdarah, hingga syok anafilaksis. Jika tidak ditangani dengan tepat, hal ini dapat mempengaruhi tumbuh kembang si Kecil di masa depan.

Yuk kenali lebih jauh mengenai alergi susu sapi pada si Kecil dan jadi Bunda Tanggap Alergi untuk dukung ia tumbuh maksimal!*

Daftar Isi

KATA PENGANTAR	2
DAFTAR ISI	3
A. Perjalanan Alergi pada Manusia	4
B. Apa itu Alergi Susu Sapi?	5
C. Jadi Bunda Tanggap Alergi dengan 3K+	6
KENALI	
D. Jenis-Jenis Gejala Alergi Susu Sapi	7
E. Bagaimana Membedakan Alergi dengan Penyakit Infeksi pada si Kecil?	8
F. Pentingnya Zat Besi untuk Tumbuh Kembang Anak Alergi Susu Sapi	10
KONSULTASIKAN	
A. Konsultasikan Gejala Alergi Susu Sapi	11
KENDALIKAN	
A. Tips Penanganan Pertama Gejala Alergi Susu Sapi si Kecil	12
B. Jenis Protein Alternatif untuk si Kecil yang Alergi Susu Sapi	13
C. Terapkan Kebiasaan ini untuk si Kecil yang Alergi Makanan	14
KEMBANGKAN	
A. Tips Stimulasi untuk Kembangkan Potensi Prestasi si Kecil yang Alergi Susu Sapi secara Maksimal	15
Tips Penuhi MPASI si Kecil yang Alergi Susu Sapi	16
Atur Jadwal Makan si Kecil yang Alergi Susu Sapi	17
KREASI RESEP SEHAT UNTUK MPASI SI KECIL	
A. Resep Bubur ASI Bayam Wortel	19
B. Resep Bubur Sumsu ASI	20
c. Resep Bubur Tahu ASI	21
D. Resep Bubur Haverhout Ayam ASI	22
E. Resep Bubur Kacang Hijau ASI	23
F. Resep Kentang Tumbuk ASI	24
G. Resep Bubur Nasi Hati Ayam Nasi	25
H. Resep Bubur Kentang Hati Ayam ASI	26
J. Resep Tim Makaroni ASI	27
K. Resep Sup Ragout Isi Ayam dan Wortel	28
L. Resep Sup Jagung Isi Bakso	29
M. Resep Puding Vanila	30
N. Resep Jus Semangka Pepaya	31
O. Resep Jus Alpukat Melon	32
P. Resep Smoothie Melon	33
Q. Resep Jus Mangga Jeruk	34
R. Resep Jus Sari Kacang Hijau	35
BACK COVER	36

Perjalanan Alergi Pada Manusia



Allergic March (Perjalanan alamiah alergi pada manusia)

Alergi harus dikenali dan ditangani sejak dini, namun sebagian anak akan mengalami gejala alergi dalam jangka waktu yang lebih lama. Berikut beberapa gejalanya:



1 Dermatitis Atopik/Eksim diderita pada awal kehidupan, umumnya ditemukan pada bayi dengan alergi susu sapi (73%) dan ikan (51%).



2 Prevalensi Asma mulai meningkat pada umur 3 tahun dan puncaknya umur 9 tahun. Namun, menurun kembali di atas usia 9 tahun.



3 Alergi Rhinitis (pilek dan alergi mata) baru dapat didiagnosa pada usia lebih tua.

Apa itu alergi susu sapi?



Reaksi berlebihan/hipersensitivitas imun tubuh terhadap protein susu sapi yang pada orang lain tidak menimbulkan reaksi yang sama.



23,8%*

Pasien anak di RSCM (2012) mengalami alergi susu sapi



7,5%*

Anak Indonesia mengalami alergi susu sapi



No.2 TERBESAR*

Sebagai penyebab alergi pada anak di Asia adalah susu sapi

Bagaimana cara pengujian alergi susu sapi?



Si Kecil mengalami gejala alergi



Dokter menggali riwayat reaksi alergi si Kecil



Dokter memberikan diagnosa dan solusi alternatif nutrisi untuk si Kecil agar ia tetap tumbuh maksimal**

*) Sumber:

Data Klinik Anak RS Cipto Mangunkusumo Jakarta Tahun (2012). IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia). Waspada Alergi Susu Sapi pada Bayi. (2013).

***) dengan dukungan nutrisi dan stimulasi yang tepat

Jadi Bunda Tanggap Alergi dengan 3K+



**Kenali
Konsultasikan
Kendalikan
Kembangkan**



Kenali
risiko dan gejala alergi



Konsultasikan
gejala alergi ke dokter



Kendalikan
alergi dengan nutrisi
alternatif*



Kembangkan
potensi prestasi si Kecil
agar ia tumbuh maksimal**

*) Sesuai dengan rekomendasi Dokter

**) dengan dukungan nutrisi dan stimulasi yang tepat

Jenis-Jenis Gejala Alergi Susu Sapi

Jika si Kecil mengalami gejala-gejala ini, bisa jadi ia alergi susu sapi



Keluhan Saluran Nafas
(batuk, bersin, sesak napas)

1. Apakah napas si Kecil berbunyi/mengi pada daerah hidung, tenggorokan atau dada?
2. Bagaimana tidur si Kecil selama ada keluhan ini?
3. Apakah keluhan berhubungan dengan perubahan suhu/cuaca atau pemakaian kain/baju penggendong baru?
4. Apakah ada hubungannya dengan makanan yang dikonsumsi Bunda (mengandung alergen) sehingga mempengaruhi kandungan ASInya?
5. Apakah keluhan disertai demam?



Keluhan Kulit Merah
(eksim, bengkak)

1. Dimana lokasi ruam merah?
2. Apakah cenderung menetap atau hilang timbul? (Contoh: sesudah bangun tidur, lalu setelah 2 jam membaik)
3. Adakah reaksi gelisah, misalnya menggosok pipi ke selimut/baju penggendong?
4. Apakah kondisi kulit si Kecil membaik jika Bunda melakukan sesuatu? (Contoh: mengoleskan minyak bayi)
5. Apakah keluhan tadi pernah membaik dengan sendirinya?



Keluhan Saluran Cerna
(diare, sakit perut)

1. Apakah ada BAB tidak normal? Seperti:
 - BAB cair apabila lebih dari 6x untuk bayi baru lahir atau lebih dari 3x untuk si Kecil berusia lebih dari 1 bulan
 - Kejadian konstipasi pada si Kecil
2. Apakah ada BAB berdarah pada si Kecil yang relatif sakit?
3. Apakah ada BAB berdarah pada si Kecil yang relatif sakit?
4. Apakah si Kecil sering menangis selama 3 jam dalam 3 hari berturut-turut?

Bagaimana cara membedakan alergi dengan penyakit infeksi pada si Kecil?

Infeksi adalah kondisi bila si Kecil tertular virus atau bakteri. Gejala penyakit infeksi yang muncul seringkali mirip dengan gejala alergi, seperti batuk, asma, atau sesak napas. Namun, tidak semua gejala tersebut adalah infeksi, dimana penyakit ini terjadi karena ada penularan virus atau bakteri dari orang lain.

GEJALA	INFEKSI	ASMA	ALERGI
Terjadi pagi dan malam hari	✓	✗	✗
Disertai demam	✓	✗	✗
Napas berbunyi/amengi	✗	✓	✓
Disertai bersin	✗	✗	✓



Bila gejala terjadi sepanjang hari, berarti bukanlah alergi. Untuk rhinitis alergi atau alergi yang menyerang sistem pernapasan biasanya terjadi pada malam hari atau dini hari.



Bila disertai demam maka bukanlah alergi, tetapi lebih ke arah infeksi. Gejala asma/ sesak napas karena alergi biasanya akan menyebabkan napas jadi mengi atau berbunyi, sedangkan pada penyakit infeksi tidak berbunyi.



Alergi biasanya disertai bersin-bersin, sedangkan pada penyakit infeksi tidak.



Jika si Kecil menunjukkan gejala alergi atau infeksi, segera konsultasikan ke dokter agar mendapatkan diagnosa dan penanganan yang tepat.

Tingkatan Gejala Alergi Susu Sapi

Alergi Susu Sapi Ringan/Sedang:



Anemia defisiensi zat besi.



Muntah, diare, konstipasi (dengan atau tanpa ruam), darah pada tinja.



Dermatitis Atopik/Eksim, pembengkakan tanpa nyeri di bawah kulit dan kulit melepuh.



Pilek, batuk kronik, mengi.



Kolik persisten (> 3 jam perhari/minggu selama lebih dari 3 minggu).

Alergi Susu Sapi Berat:



Gagal tumbuh karena diare, muntah darah.



Dermatitis Atopik/Eksim berat disertai dengan gagal tumbuh atau anemia defisiensi zat besi.



Anemia defisiensi zat besi karena kehilangan darah di tinja.



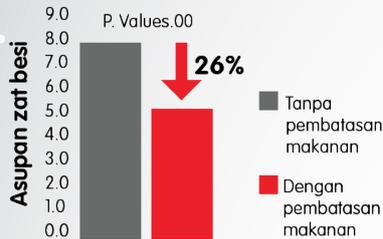
Peradangan kronis pada paru-paru ditandai dengan kesulitan bernapas.



Syok anafilaksis, yaitu penurunan tekanan darah secara drastis sehingga aliran darah ke seluruh jaringan tubuh terganggu yang membuat kesulitan bernapas hingga penurunan kesadaran.

Pentingnya Zat Besi untuk Tumbuh Kembang si Kecil yang Alergi Susu Sapi

Alergi susu sapi pada anak dapat meningkatkan risiko kekurangan zat besi jika tidak ditangani dengan tepat. Hal ini terjadi karena:



Pembatasan makanan yang menyebabkan anak kekurangan nutrisi salah satunya zat besi.

Terjadinya peradangan atau inflamasi pada saluran pencernaan anak.

Sementara, zat besi sangat penting untuk tumbuh kembang si Kecil, diantaranya yaitu:

- Membantu perkembangan kognitif si Kecil (kemampuan berpikir dan belajar)
- Mendukung pertumbuhan fisik (tinggi dan berat badan)
- Mendukung perkembangan sistem motorik dan sensorik

Si Kecil dengan alergi susu sapi dapat mengalami defisiensi zat besi yang berdampak, pada:

Prestasi akademik rendah



Mudah terserang penyakit



Gangguan permanen pada sistem motorik dan sensorik



Pertumbuhan fisik terlambat



Pastikan kebutuhan zat besi si Kecil yang tidak cocok susu sapi terpenuhi sesuai kadar usianya:

- Usia 0-6 bulan membutuhkan 0,3 mg zat besi per hari (terpenuhi melalui ASI eksklusif).
- Usia 7-11 bulan membutuhkan 7-11 mg zat besi per hari.
- Usia 1-3 tahun (batita) membutuhkan 7 mg zat besi per hari.



Penuhi Kecukupan Gizi Zat Besi si Kecil agar tumbuh kembangnya optimal. Beberapa makanan kaya zat besi yang dapat Bunda masukkan ke dalam menu MPASI si Kecil seperti:

- Daging
- Sayuran berwarna gelap dan berdaun (contoh: bayam dan brokoli)
- Telur
- Buah kering (contoh: kurma dan aprikot kering)

Selain itu, pastikan juga asupan vitamin C si Kecil tercukupi, karena vitamin C dapat membantu tubuh menyerap zat besi non-hem. Vitamin C seperti jeruk, mangga, dan brokoli dapat menjadi salah satu sumber untuk mendukung penyerapan zat besi si Kecil.

*) Sumber:

- <https://www.alodokter.com/malabsorbsi-makanan>
- <https://www.klikdokter.com/rubrik/read/2700251/efek-jangka-panjang-anak-yang-alergi-su-su-s-a-pii/tumbuh-kembang-anak/gangguan-nutrisi-dan-tumbuh-kembang-pada-bayi-alergi>
- <https://www.generasimaju.co.id/manfaat-zat-besi-untuk-tumbuh-kembang-anak>
- <https://www.alodokter.com/kebutuhan-zat-besi-untuk-bayi>

Konsultasikan Gejala Alergi Susu Sapi

Setelah mengenali gejala dan mencatat riwayatnya, segera konsultasikan ke dokter untuk mendapatkan solusi alternatif nutrisi yang tepat agar si Kecil tetap tumbuh maksimal.***

Si Kecil mengalami gejala ini?*

Bisa jadi ia alergi susu sapi!

Tanya dokter untuk solusi alternatif nutrisi.
Bantu atasi gejala alergi susu sapi.



Kulit :

- Ruam Merah
- Bengkak



Saluran Pernapasan:

- Batuk
- Pilek / Bersin-bersin
- Mata Berair



Saluran Pencernaan:

- Sakit Perut/ Diare
- Muntah



TANYA DOKTER

TENTANG ALERGI SI KECIL

*) Koletzko.S, et al. 2012. J Pediatr Gastroenterol Nutr(55), pp.221-9

**) Konsultasikan ke dokter untuk alternatif nutrisi yang tepat

***) dengan dukungan nutrisi dan stimulasi yang tepat

Tips Penanganan Pertama Gejala Alergi Susu Sapi si Kecil

1



Kenali gejala alergi yang muncul. Apakah terjadi di saluran pernapasan, kulit atau pencernaan?

2



Catat riwayat makanan si Kecil selama 24 jam terakhir

3



Hentikan pemberian makanan dan minuman yang mengandung susu sapi atau produk turunannya.

4



Redakan sementara ketidaknyamanan si Kecil, dengan:

- Kompres ruam merah di kulit untuk kurangi gatal
- Beri air hangat agar tenggorokan si Kecil nyaman
- Beri uap panas untuk meredakan pilek

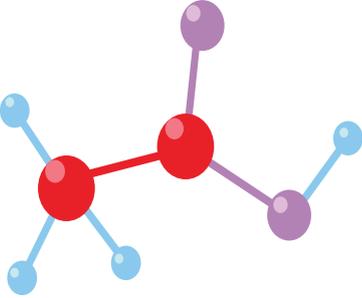
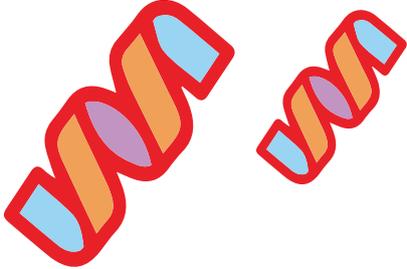
5



Konsultasikan ke dokter untuk mendapatkan diagnosa yang tepat serta rekomendasi dan alternatif nutrisi

Jenis Protein Alternatif untuk si Kecil yang Alergi Susu Sapi

Setelah mendapatkan diagnosa dari dokter terdapat beberapa pilihan nutrisi pengganti protein susu sapi untuk si Kecil dengan alergi susu sapi:

Asam Amino	Protein Terhidrolisa Ekstensif	Pilihan Alternatif: Isolat Protein Soya
 <p>Gejala Alergi Berat</p> <p>Asam amino merupakan bentuk paling sederhana dari protein yang lebih mudah dicerna oleh si Kecil, sehingga dapat menjadi pilihan pengganti protein untuk anak dengan alergi susu sapi.</p>	 <p>Gejala Alergi Ringan Sedang</p> <p>Protein terhidrolisa ekstensif merupakan bentuk protein yang telah dipecah menjadi komponen yang lebih kecil. Sehingga, si Kecil dengan alergi susu sapi dapat menerima protein ini dengan baik, tanpa mengalami reaksi alergi. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa protein terhidrolisa ekstensif dapat mencegah dan mengurangi gejala pada anak dengan alergi susu sapi, seperti muntah, kram perut, diare, dan gangguan saluran pernapasan.</p>	 <p>Gejala Alergi Ringan Sedang</p> <p>Isolat protein soya adalah protein yang diekstraksi melalui berbagai proses termasuk proses pengendapan. Isolat protein soya dapat menjadi pilihan alternatif, jika protein terhidrolisa ekstensif atau asam amino tidak tersedia, atau terkendala biaya. Isolat protein soya juga tidak mengandung laktosa, sehingga aman juga untuk anak dengan intoleransi laktosa. Berdasarkan penelitian, anak yang mengonsumsi isolat protein soya* memiliki tumbuh kembang yang sama baiknya dengan anak yang mengonsumsi susu sapi.</p>

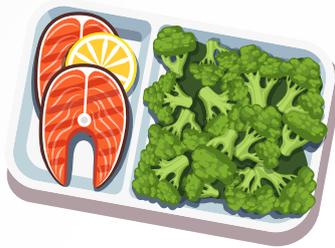
*isolat protein soya yang difortifikasi dengan nutrisi penting lainnya sesuai kebutuhan si Kecil

Terapkan Kebiasaan Ini untuk si Kecil yang Alergi Makanan



Hindari Junk Food

Lebih aman Bunda memasak sendiri untuk memastikan tidak ada zat yang memicu alergi susu sapi.



Variasikan Menu Makanan

Variasi jenis makanan membuat si Kecil mendapatkan zat gizi yang beragam dalam sekali makan.



Rutin Beraktivitas Fisik

Si Kecil membutuhkan aktivitas fisik setidaknya satu jam/hari. Misalnya, olahraga ringan atau jalan santai di sekitar rumah.



Tidur yang Cukup

Menurut National Sleep Foundation, waktu tidur untuk si Kecil berusia 1-2 tahun adalah 12-14 jam/hari, sementara pada usia 3-5 tahun adalah 11-13 jam/hari.



Cermati Zat Gizi untuk Daya Tahan Tubuh

Makanan yang kaya akan vitamin A, C dan E dapat meningkatkan daya tahan tubuh si Kecil.



Siasati dengan Makanan Pengganti

Konsultasikan terlebih dahulu ke Dokter untuk mendapatkan solusi yang tepat. Pastikan menu MPASI si Kecil tidak mengandung protein susu sapi dan mengandung zat gizi penting seperti: protein, zat besi, kalsium, vitamin D, zink, dan DHA.

TIPS STIMULASI TEPAT UNTUK KEMBANGKAN POTENSI PRESTASI SI KECIL YANG TIDAK COCOK SUSU SAPI



Tumbuh Tinggi



Biasakan si Kecil melakukan aktivitas fisik/olahraga ringan setiap hari. Selain dapat bantu melancarkan aliran darah dan menghilangkan alergen dalam tubuh, aktivitas fisik/olahraga ringan juga dapat mengasah koordinasi motoriknya



Pastikan ada ruang yang aman dan kondusif untuk bergerak. Ruang yang aman adalah ruangan yang diatur dengan memperhatikan keamanan untuk aktivitas si Kecil, misalnya ujung meja tajam ditutup dengan busa, lantai tidak licin dan tidak ada steker listrik yang mudah dijangkau si Kecil. Ruang yang kondusif khususnya untuk si Kecil yang tidak cocok susu sapi adalah ruangan yang bersih dan bebas dari alergen sehingga si Kecil bisa bermain dan belajar dengan nyaman



Berpikir Cerdas



Ajak si Kecil mengamati lingkungan. Perkenalkan si Kecil dengan nama dan kegunaan benda-benda di sekitarnya. Bunda juga bisa mulai memperkenalkan si Kecil terhadap jenis-jenis makanan yang mengandung protein susu sapi agar si Kecil tidak mengonsumsinya



Ajari si Kecil untuk berbicara dan dapat menyampaikan ketidaknyamanannya terutama ketika ia merasakan gejala tidak cocok susu sapi yang muncul misalnya mengatakan, "Bunda perutku sakit" atau "Bunda kulitku gatal" agar Bunda juga bisa segera melakukan tindakan penanganan yang tepat



Percaya Diri



Ajari si Kecil memilih makanan yang aman dan tidak aman untuk kondisi tidak cocok susu sapi yang dia alami



Berikan pujian setiap ia melakukan hal yang positif. Semakin banyak perilaku baik si Kecil yang dipuji, ia akan tahu bahwa walaupun ia masih punya kelemahan/keterbatasan, namun ada banyak hal positif pada dirinya



Aktif Bersosialisasi



Ajak si Kecil bermain peran agar si Kecil dapat melakukan simulasi kegiatan yang melibatkan orang lain Bunda juga bisa memasukkan cerita mengenai kondisi tidak cocok susu sapi pada si Kecil



Ajak si Kecil mengenali persamaan dan perbedaan dengan orang lain. Dengan mengenali persamaan dan perbedaan, si Kecil akan paham bahwa ia juga memiliki banyak persamaan dengan teman-temannya dan merasa setara dengan mereka



Tangguh



Ajari si Kecil cara menghindari dan menghadapi masalah. Pada si Kecil yang tidak cocok susu sapi, ajari apa yang perlu dilakukan jika gejala tidak cocok susu sapi muncul misalnya untuk tidak menggaruk berlebihan pada permukaan kulit saat muncul ruam merah



Ajari si Kecil tentang konsekuensi dari perbuatannya. Si Kecil perlu memahami logika bahwa ada akibat/konsekuensi dari suatu perilaku, misalnya ketika ia mengonsumsi makanan yang mengandung protein susu sapi sehingga memicu munculnya gejala. Hal ini penting agar ia tidak mengulangi hal-hal yang berakibat buruk

Referensi:

<https://www.nutriclub.co.id/article-balita/rutinitas-anak-perilaku/4-tips-kemampuan-berfikir-anak>
<https://www.google.com/amp/s/amp.kompas.com/lifestyle/read/2019/12/13/130905320/3-kunci-agar-anak-tumbuh-tinggi-nutrisi-waktu-tidur-dan-aktivitas>
<https://www.nutriclub.co.id/article-balita/stimulasi/tumbuh-kembang-anak/6-cara-memotivasi-anak-agar-percaya-diri-di-usia-dini>
<https://www.nutriclub.co.id/article-balita/stimulasi/tumbuh-kembang-anak/5-cara-melatih-mental-tangguh-anak-agar-menjadi-mandiri-dan-berani>

<https://www.popmama.com/baby/0-6-months/ajengbahanawati/latihan-agar-otot-bayi-kuat/4>
<https://ilovelife.co.id/blog/melatih-anak-bermental-tangguh/>
<https://dosenpsikologi.com/cara-melatih-anak-agar-percaya-diri>
<https://lifestyle.kompas.com/read/2013/05/19/21525991/8-cara-stimulasi-kecerdasan-multipel-pada-bayi?page=all>
<https://www.parents.com/baby/development/growth/11-fun-activities-for-babies-6-to-12-months/>

Tips Penuhi MPASI si Kecil yang Alergi Susu Sapi

Jika si Kecil alergi susu sapi, Bunda bisa lakukan langkah-langkah sukses MPASI berikut ini untuk memastikan kebutuhan nutrisi si Kecil terpenuhi dan tumbuh kembangnya tetap optimal:



1. Pastikan menu makanan si Kecil **tidak mengandung protein susu sapi**/produk turunannya.
2. **Tetap berikan ASI** sebelum makan agar si Kecil tidak merasa lapar karena belum mampu menelan makanan padatnya.
3. **Variasikan rasa dan jenis makanan dengan aneka ragam zat gizi**, seperti Zat Besi dan Vitamin C untuk bantu penyerapan nutrisi penting serta Vitamin A dan E yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh.
4. Berikan situasi yang **nyaman dan tenang**.
5. Untuk **menu pertama** Bunda bisa memberikan **bubur (beras)**.
6. Meskipun akan terasa sulit, **jangan marah dan nikmati setiap momen bersama si Kecil**.
7. Tidak perlu terburu-buru, **biarkan si Kecil makan dengan caranya sendiri**
8. **Tidak perlu memperlmasalahkannya porsi** pada MPASI pertama, karena ini merupakan pembelajaran si Kecil dalam pengenalan tekstur dan rasa makanan.
9. **Terus berlatih**, karena si Kecil butuh penyesuaian belajar menggerakkan lidahnya untuk menelan makanan
10. **Hindari memberi penambah rasa** seperti gula, garam dan zat tambahan lainnya pada menu MPASI

Atur Jadwal Makan si Kecil yang Alergi Susu Sapi

Bagi Bunda dengan si Kecil yang alergi susu sapi tetapi berhalangan untuk memberikan ASI karena kondisi medis, berikut ini adalah tabel jadwal makan si Kecil untuk memastikan kebutuhan nutrisi hariannya tetap terpenuhi

Waktu	Usia 6-8 Bulan	Usia 9-11 Bulan	Usia 12-24 Bulan
06:00	ASI	ASI	ASI
08:00	Makan pagi dengan MPASI yang dihaluskan	Makan pagi dengan MPASI yang dicincang halus, kasar, finger food	Makan pagi mengikuti menu makanan keluarga
10:00	ASI atau buah yang dihaluskan	ASI atau buah yang dicincang kasar	Camilan, olahan buah yang dipotong kecil-kecil
12:00	Makan siang dengan MPASI yang dihaluskan	Makan siang, MPASI yang dicincang halus atau kasar	Makan siang, mengikuti menu makanan keluarga
14:00	ASI	ASI	ASI
16:00	ASI atau buah yang dihaluskan	Camilan, buah yang dicincang kasar	Camilan, olahan buah yang dipotong kecil-kecil
18:00	Makan malam dengan MPASI yang dihaluskan	Makan malam dengan MPASI yang dicincang halus, kasar, finger food	Makan malam, mengikuti menu makanan keluarga
20:00	ASI	ASI	ASI
22:00	ASI	ASI	
24:00	ASI	ASI	
03:00	ASI	ASI	

Konsultasikan ke Dokter untuk mendapatkan alternatif nutrisi yang tepat sesuai kebutuhan si Kecil bila Ia Tidak Cocok Susu Sapi



**Kreasi Resep Sehat untuk
Camilan Sehat si Kecil**

Kreasi Resep Sehat untuk
MPASI si Kecil

Resep Bubur ASI Bayam

(untuk 2 Porsi)

Bahan-Bahan

- 1 genggam daun bayam yang sudah direbus
- ½ potong wortel muda yang sudah direbus
- 1 sendok makan tepung beras
- 100 ml ASI
- Air matang secukupnya

Cara Memasak



Blender daun bayam, wortel dan air matang sampai halus.



Tambahkan tepung beras lalu aduk hingga rata.



Panaskan dengan api sedang sambil diaduk perlahan hingga bubur matang. Angkat.



Setelah makanan sudah diangkat, tuang ke mangkok kecil dan campurkan dengan ASI sedikit-sedikit. Sajikan.

Nilai Nutrisi (Per Porsi)

Energi (Kkal)	Protein (g)	Zat Besi (Mg)
65,8	1,15	0,4

Kreasi Resep Sehat untuk
MPASI si Kecil

Resep Bubur Sumsu ASI



(untuk 2 Porsi)

Bahan-Bahan

- 3 sendok makan tepung beras
- 100 ml ASI
- 1 sendok teh gula merah yang telah diiris tipis
- Air matang secukupnya

Cara Memasak



Larutkan tepung beras dengan air matang secukupnya lalu aduk hingga rata.



Panaskan di atas api sedang sambil diaduk hingga bubur kental dan matang lalu angkat dan sisihkan.



Masak gula merah dengan air hingga larut lalu angkat.



Setelah makanan sudah diangkat, siram gula merah dan ASI yang sudah dihangatkan ke atas bubur. Sajikan.

Nilai Nutrisi (Per Porsi)

Energi (Kkal)	Protein (g)	Zat Besi (Mg)
105,5	1,65	0,15

Resep Bubur Tahu ASI

(untuk 2 Porsi)

Bahan-Bahan

- 2 buah tahu putih ukuran kecil
- 50 gram kacang merah yang sudah direbus
- 150 ml ASI
- 2 sendok makan tepung maizena
- Daun seledri secukupnya
- Air secukupnya

Cara Memasak



Blender tahu putih, kacang merah dan air secukupnya hingga halus. Kemudian tuang ke dalam panci.



Tambahkan tepung maizena dan irisan daun seledri lalu aduk rata.



Masak sambil diaduk hingga bubur matang dan mengental, lalu angkat.



Setelah makanan sudah diangkat, tambahkan ASI yang sudah dihangatkan sedikit demi sedikit, kemudian sajikan.

Nilai Nutrisi (Per Porsi)

Energi (Kkal)	Protein (g)	Zat Besi (Mg)
219,2	11	5,1

Resep Bubur Havermout Ayam ASI

(untuk 2 Porsi)

Bahan-Bahan

- 50 gram daging ayam giling
- 150 ml ASI
- 125 gram havermout
- 5 gram daun bayam yang diiris halus
- ½ sendok teh garam
- Air secukupnya

Cara Memasak

1



Aduk daging giling bersama air, lalu masak di atas api kecil hingga daging matang.

2



Masukkan havermout dan irisan daun bayam, lalu tambahkan sedikit garam.

3



Masak terus sambil diaduk hingga havermout matang, lalu angkat. Setelah makanan sudah diangkat, campurkan ASI ke dalam adonan. Sajikan.

Nilai Nutrisi (Per Porsi)

Energi (Kkal)	Protein (g)	Zat Besi (Mg)
361,3	15,6	3,1

Kreasi Resep Sehat untuk
MPASI si Kecil

Resep Bubur Kacang Hijau ASI

(untuk 2 Porsi)

Bahan-Bahan

- 150 ml ASI
- 100 gram kacang hijau rebus matang
- 2 sendok makan tepung beras
- ½ sendok teh garam
- Air matang secukupnya

Bahan Saus Gula Merah

- 1 sendok makan gula pasir
- ½ lembar daun pandan yang sudah diiris kasar
- 150 ml air

Cara Memasak

1



Haluskan kacang hijau rebus dengan sendok. Campur tepung beras, air matang secukupnya dan garam

2



Masak sambil diaduk hingga kental dan matang. Angkat

3



Buat saus gula merah dengan cara melarutkan gula pasir dengan air dan daun pandan, lalu disaring.

4



Siram saus gula merah ke atas bubur yang sudah diangkat, lalu tambahkan ASI yang sudah dihangatkan sedikit demi sedikit, lalu sajikan.

Nilai Nutrisi (Per Porsi)

Energi (Kkal)	Protein (g)	Zat Besi (Mg)
173,3	5,3	1,3

Kreasi Resep Sehat untuk
MPASI si Kecil

Resep Kentang Tumbuk ASI

(untuk 4 Porsi)

Bahan-Bahan

- 250 gram kentang yang sudah dipotong dadu dan direndam dalam air garam
- 150 ml ASI
- 3 sendok makan margarin
- Garam secukupnya
- Potongan daun parsley untuk topping
- 150 ml air matang



Cara Memasak



Kukus kentang yang sudah dipotong hingga matang, lalu haluskan.



Masak dengan api kecil kentang yang sudah dihaluskan, lalu tambahkan margarin, garam, lalu aduk hingga rata. Setelah matang, angkat.



Setelah makanan sudah diangkat, tambahkan ASI yang sudah dihangatkan sedikit demi sedikit hingga kekentalan sesuai. Sajikan bersama daun parsley.

Nilai Nutrisi (Per Porsi)

Energi (Kkal)	Protein (g)	Zat Besi (Mg)
180	1,5	0,3

Kreasi Resep Sehat untuk
MPASI si Kecil

Resep Bubur Nasi Hati Ayam ASI



(untuk 3 Porsi)

Bahan-Bahan

- 60 gram nasi hangat
- 30 gram hati ayam yang sudah dicincang halus
- 50 ml ASI
- 10 ml minyak kelapa
- ½ siung bawang putih yang sudah dihaluskan
- ½ siung bawang merah yang sudah dihaluskan
- Garam secukupnya
- Air matang secukupnya

Cara Memasak

1



Tumis bawang putih dan bawang merah hingga harum, lalu masukkan hati ayam, garam dan air secukupnya. Kemudian masak hingga matang.

2



Setelah matang, angkat.

3



Setelah makanan sudah diangkat, tambahkan ASI yang sudah dihangatkan sedikit demi sedikit, lalu aduk rata. Hidangan siap disajikan.

Nilai Nutrisi (Per Porsi)

Energi (Kkal)	Protein (g)	Zat Besi (Mg)
93	3,4	1,63

Resep Bubur Kentang Hati Ayam ASI

(untuk 3 Porsi)

Bahan-Bahan

- 150 gram kentang
- 60 gram hati ayam yang sudah dicincang halus
- 50 ml ASI
- ½ sendok makan kecap manis
- 10 ml minyak
- 1 siung bawang putih yang sudah dihaluskan
- 1 siung bawang merah yang sudah dihaluskan
- Garam secukupnya
- Air matang secukupnya

Cara Memasak



1

Kukus kentang hingga matang, lalu lumatkan.



2

Campur kentang dengan air secukupnya dan diaduk rata.



3

Tumis bawang putih dan bawang merah yang sudah dihaluskan hingga harum. kemudian masukkan hati ayam dan kecap. Aduk hingga rata dan matang, lalu angkat.



4

Setelah makanan sudah diangkat, saring tumisan hati ayam bersama kentang lalu tuangkan 50 ml ASI yang sudah dihangatkan sedikit demi sedikit. Hidangan siap disajikan.

Nilai Nutrisi (Per Porsi)

Energi (Kkal)	Protein (g)	Zat Besi (Mg)
140,5	6.8	3,4

Resep Tim Makaroni ASI

(untuk 3 Porsi)

Bahan-Bahan

- 50 gram makaroni yang sudah direbus hingga matang
- 50 ml ASI
- 60 gram daging ayam giling/ cincang
- 30 gram brokoli, ambil kuntumnya dan cincang halus
- 1 sendok makan bawang bombai
- 10 ml minyak
- Garam secukupnya
- 1 siung bawang putih yang sudah dihaluskan
- 1 siung bawang merah yang sudah dihaluskan
- Daun parsley
- Air secukupnya

Cara Memasak



1 Tumis bawang bombai, bawang merah dan bawang putih lalu masukkan daging ayam dan garam. Kemudian, masak hingga berubah warna. Tambahkan brokoli, lalu aduk rata hingga matang.



2 Masukkan makaroni yang sudah direbus ke dalam wadah tahan panas, lalu tambahkan tumisan ayam tadi, dan campur dengan air matang 50 ml.



3 Kukus hingga teksturnya lembut. Setelah matang, angkat.



4 Setelah makanan sudah diangkat, campurkan dengan ASI yang sudah dihangatkan sedikit demi sedikit, lalu sajikan.

Nilai Nutrisi (Per Porsi)

Energi (Kkal)	Protein (g)	Zat Besi (Mg)
160,5	7,8	0,6

Kreasi Resep Sehat untuk
MPASI si Kecil

Resep Sup Ragout Isi Ayam dan Wortel

(untuk 3 Porsi)

Bahan-Bahan

- 100 gram daging ayam giling
- 75 gram wortel yang sudah diiris tipis dan direbus sebentar
- 50 ml ASI
- 300 ml kaldu ayam
- 10 gram tepung terigu (1 sendok makan)
- 1 sendok makan tepung maizena
- 10 gram margarin
- Pala bubuk
- Merica bubuk
- Seledri cincang secukupnya

Cara Memasak



1 Campur daging ayam giling dengan tepung maizena, beri sedikit garam dan aduk.



2 Bentuk menjadi bola-bola kecil, lalu rebus dan tiriskan.



3 Cairkan margarin, masukkan tepung terigu, dan tuang kaldu sedikit demi sedikit sambil diaduk perlahan. Tambahkan garam, merica, dan pala bubuk. Aduk hingga rata.



4 Masukkan bola daging dan wortel. Setelah mendidih, matikan kompor dan angkat.



5 Setelah makanan sudah diangkat, masukkan ASI yang sudah dihangatkan sedikit demi sedikit lalu aduk hingga larut. Kemudian sajikan selagi hangat dengan taburan seledri.

Nilai Nutrisi (Per Porsi)

Energi (Kkal)	Protein (g)	Zat Besi (Mg)
171,8	10,3	1

Kreasi Resep Sehat untuk
MPASI si Kecil

Resep Sup Jagung isi Bakso

(untuk 3 Porsi)

Bahan-Bahan

- 25 gram daging ayam giling
- 25 gram wortel, iris kecil-kecil
- 25 gram bakso ayam yang dipotong kecil-kecil
- 50 ml ASI
- 50 gram jagung rebus yang sudah diserut
- 25 gram tomat, iris kecil kecil
- 200 ml air kaldu ayam
- 1 sendok teh tepung terigu
- 1 sendok teh margarin
- Garam secukupnya
- Pala bubuk secukupnya
- Daun bawang secukupnya

Cara Memasak



1 Rebus daging ayam giling dengan kaldu hingga mendidih, lalu angkat.



2 Cairkan margarin ke dalam wajan, lalu masukkan tepung terigu dan aduk hingga rata. Masukkan kaldu ayam ke dalam wajan sedikit-sedikit.



3 Masukkan wortel, jagung serut, daun bawang, dan tomat lalu masak hingga matang.



4 Masukkan bakso ayam, garam dan pala bubuk secukupnya, lalu masak hingga matang. Setelah mendidih, matikan kompor lalu angkat.



5 Setelah makanan sudah diangkat, campurkan ASI yang sudah dihangatkan sedikit demi sedikit dan aduk hingga larut. Sajikan.

Nilai Nutrisi (Per Porsi)

Energi (Kkal)	Protein (g)	Zat Besi (Mg)
104,8	5,8	0,57

Kreasi Resep Sehat untuk
MPASI si Kecil

Resep Puding Vanila

(untuk 13 Porsi)

Bahan-Bahan

- 500 ml air matang
- 300 ml ASI
- 1 bungkus agar-agar
- 2 buah kuning telur
- 100 gram gula
- ½ sendok teh vanila bubuk atau esens vanila
- ½ sendok teh garam

Cara Memasak



1 Tuang air matang, gula pasir, dan agar-agar ke dalam panci lalu rebus dengan api kecil sambil diaduk perlahan.



2 Ambil sedikit rebusan agar-agar, campur dengan kuning telur, lalu diaduk hingga rata.



3 Masukkan campuran kuning telur yang sudah diaduk tadi ke dalam rebusan agar-agar, lalu aduk kembali hingga rata tercampur. Tambahkan vanila dan garam, aduk rata hingga matang, lalu matikan kompor dan angkat.



4 Tambahkan 300 ml ASI yang sudah dihangatkan sedikit demi sedikit ke dalam adonan agar-agar yang sudah matang. Aduk dan ratakan, lalu tuang ke dalam cetakan dan sajikan saat dingin.

Nilai Nutrisi (Per Porsi)

Energi (Kkal)	Protein (g)	Zat Besi (Mg)
59	1	0,3

Resep Jus Semangka Pepaya



(untuk 2 Gelas)

Bahan-Bahan

- 150 gram semangka
- 150 gram pepaya (buang biji dan serat kuningnya)
- 50 ml air buah jeruk baby
- 50 ml ASI

Cara Memasak



Blender buah semangka dan pepaya sampai halus.



Tambahkan air jeruk baby dan ASI.



Tuang ke dalam gelas. Sajikan.

Nilai Nutrisi (Per Porsi)

Energi (Kkal)	Protein (g)	Zat Besi (Mg)
75	1,1	0,25

Resep Jus Alpukat Melon

(untuk 2 Gelas)

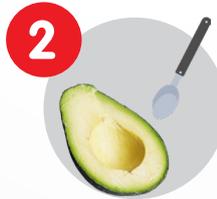
Bahan-Bahan

- 100 ml ASI
- 150 gram melon
- 1 buah alpukat matang
- 100 ml air

Cara Memasak



Blender buah melon dengan air 100 ml hingga halus.



Keruk alpukat, lumatkan dengan sendok.



Campur melon, alpukat dengan ASI, Sajikan.

Nilai Nutrisi (Per Porsi)

Energi (Kkal)	Protein (g)	Zat Besi (Mg)
169	2,05	0,5

Kreasi Resep Sehat untuk
MPASI si Kecil

Resep Smoothie Melon

(untuk 2 Gelas)

Bahan-Bahan

- 150 ml ASI
- 100 gram melon
- 50 ml air matang

Cara Memasak



Potong melon lalu diblender dengan air.



Campur dengan ASI dan aduk rata.



Tuang ke dalam gelas dan sajikan.

Nilai Nutrisi (Per Porsi)

Energi (Kkal)	Protein (g)	Zat Besi (Mg)
69,5	1,1	0,15

Resep Jus Mangga Jeruk

(untuk 2 Gelas)

Bahan-Bahan

- 150 ml ASI
- ½ buah mangga harumanis
- 50 ml air matang
- 1 buah jeruk manis (diambil airnya saja)

Cara Memasak

1



Potong buah mangga, lalu blender dengan air matang.

2



Tambahkan air jeruk manis dan ASI, lalu diaduk rata.

3



Tuang ke dalam gelas dan sajikan.

Nilai Nutrisi (Per Porsi)

Energi (Kkal)	Protein (g)	Zat Besi (Mg)
76	0,7	0,1

Resep Jus Sari Kacang Hijau



(untuk 2 Gelas)

Bahan-Bahan

- 150 ml ASI
- 100 gram kacang hijau
- 50 ml air rebusan kacang hijau

Cara Memasak

1



Rendam kacang hijau semalaman.

2



Buang air rendaman, tambahkan air baru untuk merebus dan rebus hingga matang.

3



Setelah matang, haluskan kacang hijau dengan sendok. Lalu, tuang susu dari ASI, aduk rata dan sajikan.

Nilai Nutrisi (Per Porsi)

Energi (Kkal)	Protein (g)	Zat Besi (Mg)
110,7	4,5	1,3

**Temukan info seputar tumbuh kembang
si Kecil yang alergi susu sapi di:**



www.generasimaju.co.id/alergianak