

# Makan yang sehat

untuk anak usia

6

hingga

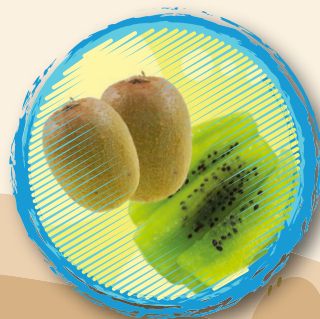
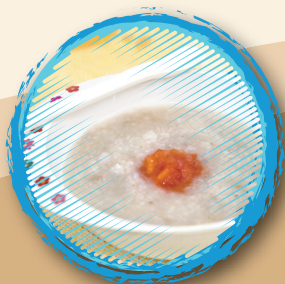
24

bulan

2

Melanjutkan

6 – 12 bulan



Department of Health

活出健康 新方向  
For health



tonton video



Situs web untuk video  
<http://s.fhs.gov.hk/nx6tt>

# Daftar Isi

## Makanan dan diet bayi

Memperkenalkan makanan baru	3
Mencoba makanan dengan berbagai tekstur	4
Makanan dan gizi	6
Cara menyusun menu makanan harian bagi bayi Anda	9
Membuat menu makanan bayi dengan berbagai makanan	10
Makan di luar	11
Memberi makan selama bayi Anda sakit	11



## Lingkungan makan

Lingkungan pemberian makan yang baik	12
--------------------------------------	----




## Memberi makan bayi Anda

Cara memberi makan bayi Anda	14
Beradaptasi dengan cara makan baru	16
Cara membantu bayi Anda belajar makan sendiri	17
Cara membantu bayi Anda belajar minum dari cangkir	20
Misi orangtua dalam pemberian makanan	22
Memupuk kebiasaan sehat	23



# Makanan dan diet bayi

Setelah bayi Anda terbiasa mengambil makanan lunak dari sendok, Anda harus memperkenalkan berbagai makanan baru satu per satu. Pilih makanan yang kaya zat besi.




-  Coba makanan dengan beragam tekstur sesuai dengan kemampuan bayi Anda untuk mengunyah;
-  Air susu ibu atau susu formula tetap menjadi makanan utamanya. Karena dia makan lebih banyak makanan padat, dia akan memerlukan lebih sedikit susu;
-  Bayi yang berusia kurang dari 1 tahun lebih siap menerima makanan baru. Ambil kesempatan ini untuk membiarkan dia merasakan berbagai makanan.

Tonton Video



s.fhs.gov.hk/nx6tt





## Memperkenalkan makanan baru

-  Beri makanan baru di pagi hari atau siang hari. Dengan demikian Anda dapat mengawasi adanya alergi makanan;
-  Perkenalkan makanan baru satu per satu. Mulai dengan 1 sampai 2 sendok teh dan biarkan bayi Anda mencobanya selama 2 sampai 4 hari;
-  Tambahkan makanan baru ke dalam sereal beras. atau bubur nasi, atau beri bayi Anda secara langsung.



Melanjutkan

## Bayi saya tidak mau mencoba makanan baru. Apa yang dapat saya lakukan?

-  Bayi Anda mungkin menunjukkan ekspresi wajah yang aneh ketika merasakan makanan baru. Ini tidak berarti dia menolak makan makanan tersebut;
-  Jika dia membuka mulutnya siap menerima makanan, lanjutkan memberinya makanan;
-  Jika dia tidak ingin makan, coba lagi dalam 1 sampai 2 minggu;
-  Sebagian bayi perlu mencoba 8 sampai 15 kali sebelum mereka makan makanan baru tersebut, jadi bersabarlah. Jangan menyerah setelah mencoba baru 2 atau 3 kali.

Pilih makanan untuk bayi Anda dari keranjang makanan keluarga.



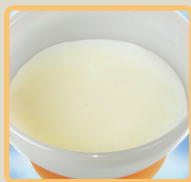
## Mencoba makanan dengan berbagai tekstur

Mulailah dengan bubur lembut, kemudian beralih ke makanan tumbuk dengan gumpalan kecil lembut, lalu ke makanan cincang atau potongan. Perubahan tekstur makanan secara bertahap membantu bayi Anda belajar mengunyah.

Perkembangan bayi berbeda-beda. Orangtua harus memberi makanan dengan beragam tekstur sesuai kemampuan mengunyah bayi.

6 bulan

Bubur halus



Sereal nasi



Bubur sayuran halus



Sereal beras atau sereal gandum;



bubur halus; sayuran saring, bubur sari buah.

Makanan lembut dan ditumbuk



Bubur sari buah



Kuning telur tumbuk



Bubur beras kental;



Sayuran tumbuk, buah-buahan, kuning telur atau telur utuh, tofu, daging, dan ikan.

Makanan lembut dan dicincang



Daging ikan dicincang



Bubur sayuran kental



Bubur beras kental atau nasi lunak;



Sayuran cincang halus dan daging cincang;



Melon dan buah tumbuk; Kacang tumbuk dengan kulit dikupas;



Sedikit roti.

1-1½ tahun

Makanan yang dipotong kecil-kecil



Pasta ABC



Nasi lunak sayuran



Nasi lunak; mie atau pasta lembut dipotong kecil-kecil;



Sayuran cincang, daging dan ikan; buah-buahan lunak;



Kacang tumbuk;



Potongan roti kecil.

**Untuk mempelajari selengkapnya tentang tekstur makanan, lihat "Panduan Perencanaan Makanan Sehat 7 hari untuk bayi usia 6 sampai 24 bulan".**

Tonton Video



s.fhs.gov.hk/qq288




Apabila sudah dapat makan potongan makanan, bayi Anda boleh berbagi makanan dengan keluarga.






Aku bisa mengunyah sayuran cincang dan daging cincang meski aku tidak punya gigi!



## Bayi pun bisa!




-  Pada umumnya bayi umur 8 bulan sudah mampu menikmati makanan yang dicincang halus;
-  Mereka dapat mengunyah dengan gusi;
-  Jika hanya diberi bubur lembut, mereka dapat kesulitan makan makanan dengan tekstur kasar di kemudian hari.

## Bagaimana reaksi bayi saat pertama kali mencoba makanan kental atau bergumpal?

- Jawaban**  Awalnya, bayi mungkin makan lebih sedikit atau lebih pelan;
-  Jika makanan terlalu bergumpal dan liat hingga bayi tidak dapat mengunyahnya. Dia akan meludakannya, atau bahkan gumoh.
-  Jika ini terjadi, siapkan makanan dengan tekstur lebih halus dan biarkan bayi Anda menjadi terbiasa secara bertahap.



## Awas bahaya tersedak

-  Jangan memberi bayi Anda makanan berukuran kecil dan keras, misalnya permen, atau makanan yang lengket, misalnya lempeng;
-  Untuk makanan berukuran kecil dan bulat, misalnya anggur atau ceri, sebelum Anda berikan kepada bayi Anda, buang dulu bijinya dan iris kecil-kecil;
-  Hati-hati membuang duri dari daging atau ikan.



## Bayi buang air besar



Karena bayi Anda makan lebih banyak makanan padat, buang air besarnya bisa mengalami perubahan. Kotorannya menjadi lebih kental dan ada potongan-potongan kecil makanan. Jika bayi Anda mengalami mencret atau kotorannya mengandung darah atau mukus, segera bawa ke dokter.

## Makanan dan gizi

### Makan beragam makanan

Karena bayi Anda makan lebih banyak makanan padat, Anda harus menyertakan berbagai makanan dalam makannya. Hal ini untuk memastikan dia mendapatkan gizi yang seimbang.



### Sumber utama gizi:

#### Biji-bijian

**Karbohidrat, protein, beberapa vitamin B (tidak termasuk vitamin B12) dan magnesium**

Makanan biji-bijian utuh seperti nasi dan roti tawar gandum memberikan lebih banyak vitamin E dan serat makanan. Berikan makanan ini kepada bayi apabila mereka dapat mengunyah dengan lebih baik.

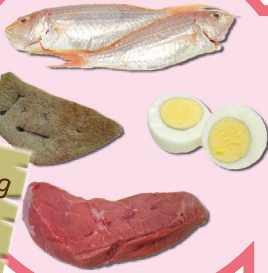


Nasi, mie, pasta, roti, oatmeal

#### Telur/daging

**Protein, lemak, kolesterol, zat besi, seng, magnesium, vitamin B dan B12.**

- Ikan memberikan lebih banyak lemak tidak jenuh; ikan berlemak juga mengandung vitamin D.
- Hindari makan ikan dengan tingkat metilmerkuri tinggi.
- Kuning telur dan hati kaya akan vitamin A dan mengandung vitamin D (Hindari makan hati terlalu sering).



ikan, ayam, daging sapi, daging babi, daging kambing, hati, makanan laut

#### Kacang kering dan produk kacang-kacangan lainnya

**Protein, karbohidrat, beberapa vitamin B (kecuali vitamin B12), besi, seng, dan serat makanan**

(Tofu yang dibuat dengan cara tradisional memberikan kalsium.)



kacang merah, buncis, kacang merah kecil, kacang panjang dan produk kacang lainnya

## Sayuran

**Karoten, vitamin C, asam folat, serat makanan, kalium, dan mineral**

Sayuran berdaun hijau tua: choy sum, bok choy, brokoli, kale cina, daun sawi, bayam cina, dsb.  
(kaya sumber zat besi, kalsium, vitamin e dan k)



Buah kiwi, stroberi, jeruk, pepaya, kesemek (kaya vitamin C)



**Vitamin C, asam folat, serat makanan, kalium, dan mineral**

(Buah-buahan berwarna kuning gelap mengandung karotin.)

## Buah-buahan

## Susu dan produk susu

**Protein, lemak jenuh, kalsium, vitamin A, vitamin B12**

Susu sapi tidak boleh menggantikan air susu ibu atau susu formula untuk bayi di bawah usia 1 tahun sebagai sumber makanan utama.



Keju, yogurt, susu

## Air







- Setelah makan makanan padat, berikan air minum pada bayi sehingga mereka menjadi terbiasa dengan air;
- Bayi biasanya minum beberapa sesapan air setiap kali dan itu cukup;
- Jangan menggantikan air matang dengan air gula, jus, atau minuman manis. Hal ini melindunginya dari kebiasaan minum air manis.



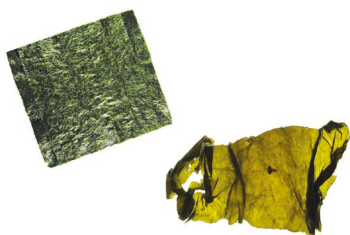
## Bayi memerlukan makanan kaya zat besi





Setelah berusia 6 bulan, bayi memerlukan lebih banyak zat besi. Mereka harus makan makanan yang kaya akan zat besi setiap hari dalam jumlah yang memadai.

-  Nasi atau sereal gandum yang diberi tambahan zat besi adalah pilihan yang bagus;
-  Zat besi dalam daging, ikan dan kuning telur lebih mudah diserap;
-  Vitamin C dalam buah-buahan membantu tubuh menyerap zat besi dalam sayuran berdaun hijau dan kacang kering;
-  Apabila bayi Anda makan daging atau kuning telur serta sayuran setiap hari, Anda dapat secara bertahap mengganti sereal beras dengan bubur nasi.



## Yodium sangat penting bagi perkembangan sistem saraf. Makanan apa yang memberikan yodium?



-  Ganggang laut, rumput laut (Mereka mengandung yodium tinggi, jadi makan sedikit saja sudah cukup.);
-  Garam beryodium;
-  Ikan laut, udang laut, kerang laut;
-  Susu, kuning telur.

## DHA membantu perkembangan sistem saraf bayi. Makanan apa yang mengandung DHA?





Ikan adalah sumber utama DHA. Salmon, sardin, halibut, adalah sumber yang kaya. Ikan golden thread, Mata besar dan Bawal juga memberi DHA.



Masukkan sedikit minyak sayur dalam makananku!



## Minyak sayur

-  Saat memasak untuk bayi Anda, tambahkan sedikit minyak sayur;
-  Ini memberi bayi Anda energi, dan juga menyerap vitamin yang larut dalam lemak;
-  Minyak sayur memberikan asam lemak sangat penting yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan otak;
-  Jenis minyak sayur berbeda mempunyai komposisi yang berbeda pula. Minyak sayur tersebut dapat digunakan secara bergantian atau dicampurkan.

Makan  
beragam makanan  
membantu kita  
mempertahankan kesehatan yang baik.

## Cara menyusun menu makanan harian bagi bayi Anda

### Bayi berusia 6 sampai 8 bulan

Susu adalah makanan utama mereka. Bayi Anda perlu disusui 5 kali sehari. Untuk waktu menyusui ke-2 dan ke-3, beri makanan padat dulu baru kemudian beri dia susu.



#### Pemberian makanan padat

- Pada awalnya, beri 1 hingga 2 sendok meja makanan padat kepada bayi Anda;
- Setelah terbiasa mengunyah dan menelan, bayi akan memakan lebih banyak makanan padat;
- Beberapa bayi lebih tertarik makan makanan padat di awal waktu makan. Mereka akan cepat lelah mengunyah dan tidak akan makan banyak. Jika demikian, beri mereka susu.

#### Memberi ASI atau susu formula

- Beri bayi susu sesuai kebutuhan mereka dan berhenti saat mereka menunjukkan tanda-tanda kenyang;
- Setelah bayi semakin banyak makan makanan padat, konsumsi susu mereka akan berkurang dan mereka akan semakin jarang meminta susu.

### Kapan saat yang tepat untuk mengganti satu kali minum susu dengan makan makanan padat?

**Jawaban** Jika biji-bijian, sayuran, dan daging (atau ikan, telur) dan minyak semuanya sudah tersedia pada sebagian besar menu makanan bayi Anda, dan selama beberapa hari dia tidak ingin minum susu setelah makan, satu kali minum susu boleh dia lewatkan.



Pastikan bayi Anda makan potongan daging untuk memperoleh nutrisi dalam jumlah cukup.

### Bayi berusia 9 sampai 11 bulan

Bayi Anda perlu disusui 5 kali sehari. Selama 2 hingga 3 sesi makan, beri dia makanan padat saja.



#### Pemberian makanan padat

- Pemberian susu 1 sampai 2 kali pada kebanyakan bayi 8 hingga 9 bulan dapat diganti dengan makanan padat;
- Bayi dapat makan makanan padat 2 hingga 3 kali setiap hari;
- Anda juga dapat memberi bayi Anda sedikit buah satu atau dua kali sehari sebagai kudapan.

#### Memberi ASI atau susu formula

- Lanjutkan memberi ASI;
- Bayi yang diberi susu dari botol umumnya perlu minum susu 2 hingga 3 kali sebanyak 500 hingga 600 ml susu per hari;
- Terlalu banyak dan terlalu sering memberi bayi Anda susu dapat mengurangi selera pada makanan lain.

## Jam makan

- 🕒 Pada umur 6 bulan, bayi umumnya sudah memiliki pola makan teratur. Mereka perlu diberi makan 3 hingga 4 jam sekali. Sebagian besar bayi dapat tidur nyenyak sepanjang malam, tidak lagi terbangun tengah malam karena lapar.
- 🕒 Bayi mulai makan bersama keluarga. Secara perlahan mereka menyesuaikan diri dengan jadwal makan keluarga.
- 🕒 Setelah bayi berumur 1 tahun, orangtua perlu menyusun jadwal makan teratur untuk bayi mereka.



## Membuat menu makanan bayi dengan berbagai makanan

- 🥄 Campur dan cocokkan sayur-sayuran, daging, ikan atau telur dengan sereal beras, bubur atau nasi lunak untuk membuat makanan bergizi;
- 🥄 Beri buah-buahan pada bayi Anda setelah makan atau makan makanan ringan;
- 🥄 Memilih makanan secara bergantian dan mengganti kombinasi makanan dapat membantu bayi Anda terbiasa dengan makanan baru.

### Sekitar 7 bulan

Sereal nasi dengan choy sum & kuning telur + bubur pepaya



### Sekitar 8 bulan

Bubur beras kental dengan ayam, wortel & sawi putih Shanghai + batang Kiwi



### Di atas 1 tahun

Pasta ABC dengan tomat, daging sapi & bok choy + Jeruk



Silakan merujuk pada kombinasi makanan pada bagian menu dan resep di "Panduan Perencanaan Makanan Sehat 7 hari untuk bayi usia 6 sampai 24 bulan".



## Makan di luar

- Bawa makanan, peralatan makan, oto, dan gunting bayi Anda, dsb.
- Pilih restoran yang higienis dan menyediakan kursi bayi;
- Berikut adalah beberapa saran makan bagi bayi Anda:
  - Sereal beras, buah-buahan;
  - Makanan bayi siap makan: periksa "tanggal kadaluwarsa".  
Buang sisa makanan;
  - Hanya bagikan makanan dari menu orang dewasa yang berbumbu sedikit, misalnya ikan kukus, sayuran yang direbus, tofu, dsb.;
  - Air susu ibu atau susu formula.



## T Apakah aman membawa makanan matang dalam termos saat keluar?

- J** Pada umumnya, termos kecil tidak dapat menyimpan makanan dalam suhu yang aman (yaitu, menyimpan makanan pada suhu 60°C ke atas) dalam jangka waktu lama. Untuk mengurangi risiko pertumbuhan bakteri, makanan harus dimakan dalam waktu dua jam setelah dimasak jika disimpan dalam termos.

## Memberi makan selama bayi Anda sakit

### Tingkatkan asupan cairan

**Alasan** Tubuh kehilangan lebih banyak air daripada biasanya selama sakit.

- Beri bayi Anda air lebih sering;
- Anda juga bisa memberi bayi Anda sup (misalnya sup melon, sup tomat).

Setelah sembuh, selera makan bayi Anda akan pulih kembali. Dia mungkin makan lebih banyak daripada biasanya.



### Beri makan yang mudah ditelan




**Alasan** Bayi Anda mungkin tidak selera makan dan tidak ingin mengunyah.

- Beri makanan lembut seperti melon, ikan, ayam, tofu, nasi lunak atau bubur;
- Bayi Anda mungkin lebih banyak minum susu dan lebih sedikit makan makanan padat;
- Sesuaikan jumlah pemberian makan sesuai dengan kebutuhannya.



# Lingkungan makan

Orangtua harus mengatur lingkungan makan yang baik saat menyuapi bayi mereka. Ini mempermudah menyuapi bayi dan juga membantu mereka untuk:

-  Menikmati makan;
-  Menguasai keterampilan makan sendiri;
-  Mengembangkan kebiasaan makan yang baik.

tonton video



s.fhs.gov.hk/sr1v8

## Lingkungan pemberian makan yang baik



1 Makan bersama sebagai keluarga

2 Matikan TV dan singkirkan benda yang mengganggu perhatian bayi Anda

3 Biarkan bayi duduk di kursi yang biasanya pada tempat yang tetap

5 Biarkan bayi Anda duduk di samping meja makan atau memakai nampannya sendiri

4 Duduk bersama bayi Anda pada ketinggian yang sama sehingga dia bisa melihat Anda

6 Tutupi lantai dengan koran atau taplak

Orangtua dapat menyiapkan lingkungan makan dengan cara-cara berikut:

Apakah benar membiarkan bayi menonton TV sambil makan?

## 1. Mematikan TV dan menyingkirkan mainan:

- Ini membantu bayi Anda berfokus pada makan dan meningkatkan motivasinya untuk makan sendiri serta menggunakan sendok;
- Meningkatkan kesempatannya untuk berkomunikasi dengan Anda;
- Dia akan lebih tahu kalau sudah kenyang sehingga tidak akan makan terlalu banyak;
- Ini mencegah bayi Anda mengembangkan kebiasaan buruk yaitu bermain sambil makan.



### Penemuan para peneliti

- Makan sambil menonton TV mengakibatkan makan terlalu banyak;
- Menonton TV dikaitkan dengan penyebab terlambatnya perkembangan kemampuan bicara pada anak usia kurang dari 2 tahun;



Maka, sebaiknya Anda melarang anak usia kurang dari 2 tahun menonton TV.

## 2. Dudukkan bayi pada kursi yang sama setiap jam makan

- Ini membantu bayi belajar bahwa 'duduk di sini' artinya 'jam makan sudah tiba', dan membentuk kebiasaan makan sambil duduk.

Orangtua dapat memilih kursi dengan ketinggian yang cocok, kursi boster atau kursi sesuai kondisi di rumah.

## 3. Berikan nampan makan miliknya atau biarkan dia duduk di samping meja makan

- Jam makan menjadi lebih menyenangkan karena dia bisa menjangkau makanan dan menggunakan sendok dengan mudah;
- Nampan juga dapat menangkap tumpahan makan untuk dibersihkan nanti.



### Sebagai pengingat:

Sulit menyuapi bayi yang lebih besar saat mereka duduk di tikar lantai, sofa, kereta dorong, atau alat bantu jalan bayi, karena mereka mungkin mencoba bergerak dan merangkak menjauh.



# Menyuapi bayi Anda

## Cara memberi makan bayi Anda

Bayi usia 6 hingga 11 bulan penasaran dengan lingkungan mereka. Perhatian mereka mudah terganggu selama makan.

Dengan mengikuti kiat berikut, Anda dapat membantu bayi Anda makan dengan baik serta mengembangkan keterampilannya dalam bersosialisasi dan mengurus diri.

### Semakin banyak berinteraksi semakin menyenangkan

- 🍽️ Tanggapi tindakan bayi Anda sehingga dia merasa dipedulikan. Dia akan menganggap makan itu menyenangkan;
- 🍽️ Ajak dia mengobrol tentang makanan;
- 🍽️ Jika ia berhasil melakukannya dengan baik, beri pujian.



Sayang! Bubur ikan tomat! Lezat sekali!



### Memberi makan bayi Anda sesuai temponya

- 🍽️ Perhatikan bayi Anda saat makan;
- 🍽️ Jangan membuatnya terburu-buru;
- 🍽️ Makan terlalu cepat berisiko membuatnya tersedak atau kekenyangan.

### Memberi makan bayi Anda sesuai dengan kebutuhannya

- 🍽️ Bayi pada umumnya akan merasa kenyang dalam 15 hingga 20 menit;
- 🍽️ Saat kenyang, dia menjadi kurang berminat makan dan melambat;
- 🍽️ Seiring bertambahnya usia, reaksinya jika dipaksa makan setelah kenyang akan makin kuat, misalnya, dengan membuang sendok.

tonton video



s.fhs.gov.hk/2r48i

**Tanggapi kebutuhan makan bayi Anda dan bertindaklah secara sesuai.**  
**Your baby may show the following behaviours during feeding:**

**Perilaku bayi**

**Kemungkinan alasan**

**Bagaimana menanggapi?**

**Menolak makan**



... Dia belum terbiasa dengan tekstur makanan baru.

... Dia belum terbiasa dengan makanan atau rasa baru.

... Dia sudah kenyang.

- Cobalah berbagai metode memasak;
- Sesuaikan tekstur makanan;
- Cobalah kombinasi berbagai makanan dan rasa makanan;
- Lain kali biarkan dia mencoba makanan baru.

- Panggil dia dengan lembut untuk menarik perhatiannya pada makanan;
- Jika dia tetap tidak tertarik dengan makanan itu, dia kemungkinan besar sudah kenyang.

**Gumoh saat menelan**



... Dia belum terbiasa makan makanan dengan tekstur yang kental dan kasar, atau potongan makanan yang besar.

... Dia diberi makan terlalu cepat atau terlalu banyak.

- Tetap tenang. Setelah bersih-bersih, biarkan dia mencoba lagi;
- Jika dia terus memuntahkan makanan, Anda perlu membuat makanannya lebih lembut dan halus.

... Suapi dia dengan lebih pelan.

**Merebut atau menunjuk pada makanan**



... Dia ingin tambah lagi.

... Dia ingin memegang makanannya.

... Terus suapi dia makan.

... Beri dia makanan kecil atau sendok.

## Beradaptasi dengan cara makan baru

Selama masa transisi belajar makan makanan padat, bayi juga belajar makan secara mandiri.

Saat memberi makan mereka, orang tua harus membuat dua perubahan berikut:

1. membiarkan bayi Anda makan dengan Anda sebagai bagian keluarga,

2. dan membantu bayi Anda belajar makan sendiri.

Apa yang Mama dan Papa makan? Aku ingin mencobanya juga!

### 1. Makan bersama sebagai bagian keluarga

#### Memaparkan bayi pada makanan yang lebih beragam di meja keluarga.

Bayi mempunyai lebih banyak kesempatan untuk merasakan makanan baru dan makanan keluarga. Ini membantunya menerima makanan baru dengan lebih mudah.



#### Membiarkan dia melihat orang lain makan





Dengan melihat dan meniru bagaimana orang lain makan, bayi belajar makan sendiri dan lebih menikmati makan.

#### Membantu dia mengembangkan keterampilan sosial.

Anggota keluarga lainnya secara aktif berkomunikasi dengan satu sama lain selama waktu makan. Bayi akan senang bergabung.



### Bagaimana caranya makan bersama dengan bayi saya?

-  Biarkan bayi Anda makan dengan anggota keluarga minimal satu kali setiap hari;
-  Izinkan dia memegang makanan untuk makan atau mengeksplorasi sendok saat Anda memberinya makan;
-  Pada awalnya, Anda perlu mempersiapkan makanan bagi bayi Anda secara terpisah;
-  Biarkan dia merasakan makanan keluarga yang cocok baginya. Ini membantunya beradaptasi dengan makanan keluarga.





## 2. Belajar makan sendiri

Mulai usia 8 sampai 12 bulan, bayi mengambil benda sehari-hari dan mencoba memahami kegunaannya. Mereka juga belajar minum dari cangkir dan memegang makanan untuk makan di tahap ini.



Pelajaran pertama dalam mengurus diri adalah membimbing bayi Anda untuk makan sendiri.

### Cara membantu bayi Anda belajar makan sendiri

- Bayi Anda siap belajar makan sendiri saat dia menggapai mencari makanannya.
- Selalu dampingi dia selama waktu makan. Awasi dia dan tanggapinya dengan wajar.

#### Kiat bermanfaat

Bersihkan tangan dan wajah bayi Anda sebelum dan setelah makan. Hindari terlalu sering menyeka dengan tangan selama makan, karena ini dapat mengganggu minat makannya.



#### Ketika bayi Anda...



Meraih makanan



#### Anda bisa...

- Menyiapkan makanan yang mudah dipegang dan dimakan bayi Anda.

- Irisan ubi jalar lunak dan matang sepanjang 7 hingga 10 cm, batang sayuran, wortel, dan brokoli;
- Biskuit bayi (sese kali).

#### Catatan

Untuk tangkai sayuran, sebelum diberikan, kupas dulu kulit kerasnya, atau beri dia tangkai baru setelah bagian lunak tangkai dimakan.



Mengambil benda kecil dengan jari-jarinya

- Potong makanan menjadi irisan tipis-tipis atau gumpalan untuk diambil bayi Anda.

- Irisan tipis pisang atau buah lembut;
- Keju potong dadu, potongan kecil roti, makaroni atau pasta matang dan lembut.

## Ketika bayi Anda...



Meraih sendok



- Mencelupkan sendok ke dalam mangkuk lalu memasukkan ke dalam mulutnya seolah ingin makan
- Menjadi lebih terampil

Pada usia sekitar 12 bulan

Sekitar 12 hingga 18 bulan

Mengapa bayi saya memasukkan segala sesuatu yang diambalnya ke dalam mulutnya?



## Anda bisa...

- Beri dia sendok untuk dieksplorasi. Suapi dia dengan sendok lainnya.

Sendok yang dipegang bayi Anda harus:

- Terbuat dari bahan yang aman untuk bayi dengan ujung yang kecil dan bulat serta gagang yang tebal.



- Biarkan dia berusaha makan sendiri dengan sendok sambil Anda menyuapinya.
- Beri dia makanan lain untuk dipegang dan dimakan.

Pada usia 6 sampai 12 bulan, bayi menggunakan berbagai indera untuk mempelajari benda, mis. menyentuh, mencium, membenturkan, memasukkannya ke dalam mulut, dan mengamati bagaimana orang lain merespons tindakannya. Ini juga membantunya belajar apakah benda itu bisa dimakan.

Perhatikan keamanan di rumah ketika membantu bayi Anda belajar dan melakukan eksplorasi:

- Singkirkan benda yang dapat menyebabkan tersedak atau bahaya;
- Selalu dampingi bayi Anda dan selalu awasi dia;
- Jaga kebersihan rumah Anda.

## Selama menyuapi, bayi Anda mungkin ...



Mengambil sendok makan Anda



Memukulkan sendok



Bertindak seperti dia sedang "bermain" dengan makanannya



Mengambil makanannya dan makan

## Bagaimana Anda bisa menanggapi



Biarkan dia mengambilnya jika itu cocok untuknya.



Suapi dia dengan sendok lainnya.

Bayi biasanya menjelajahi benda dengan cara ini.



Biarkan dia bermain dengan lembut.



dengan pelan karena bayi biasanya mengeksplorasi benda dengan cara seperti itu.

Bayi belajar tentang makanan dengan menyentuh, mencubit, mencicipi, menjatuhkan, atau membuangnya.



Anda tidak perlu menghentikannya. Arahkan perhatiannya pada sendok dan makanan. Suapi dia ketika dia membuka mulutnya.



Jika dia cenderung mengabaikan makanan yang Anda tawarkan kepadanya dan terus "bermain", dia kenyang. Anda harus berhenti menyuapinya.



Beri dia pujian.






## Cara membantu bayi Anda belajar minum dari cangkir

**Saat bayi berumur 7 hingga 9 bulan, beri cangkir dan bantu dia minum dari cangkir.**

### Tahapan belajar minum dari cangkir



#### 7 bulan

Belajar minum dari cangkir


-  Memberi bayi Anda cangkir latihan atau cangkir biasa ukuran kecil;
-  Mengisi cangkir dengan sedikit air;
-  Memegang cangkir dekat bibir bawahnya dan memiringkannya, sehingga dia dapat minum pelan-pelan.

#### 8–12 bulan

Bayi Anda dapat memegang dan minum dari cangkir.

-  Membiarkan dia memegang tangkai cangkir. Saat dia minum, dampingi dan tawarkan bantuan;
-  Anda dapat mengisinya dengan air, susu atau sup encer ke dalam cangkir.

#### 12–18 bulan

-  Pada umumnya bayi dapat memegang dan minum dari cangkir.



**Saat bayi berumur 18 bulan, bantu bayi Anda untuk melindungi giginya.**

### Bersiaplah:

Selama belajar menggunakan cangkir, bayi mungkin melemparkan atau membalikkan cangkir. Mereka bahkan mungkin bisa tersedak.



### Bayi lebih bersedia berusaha menggunakan cangkir jika:

-  Orangtuanya minum air. Ini karena mereka senang meniru orang dewasa;
-  Mereka haus, mis. Setelah makan roti atau biskuit.

## Memilih cangkir



Mungkin lebih mudah bagi bayi Anda memulai dengan cangkir latihan. Jika dia bisa menggunakannya dengan baik, Anda dapat memberinya cangkir biasa ukuran kecil dengan dua tangkai.

### Cangkir tanpa desain antitumpah.

Air mengalir lancar dari dot saat cangkir dimiringkan.



Ubah cangkir antitumpah menjadi cangkir dengan aliran bebas dengan melepas katup dari tutupnya.

### Ukuran kecil.

Mudah dipegang.

### Mempunyai tangkai di kedua sisinya.

Bayi Anda dapat memegang cangkir dengan lebih mudah.

### Dot.

Ini membantu bayi Anda minum dari cangkir dengan lebih mudah.

### Wadah transparan.

Anda dapat melihat aliran air saat bayi Anda minum.

### Bahan aman.

Pilih cangkir yang bebas bisfenol A (BPA).

## Cangkir latihan yang cocok

## Mengapa lebih baik menggunakan cangkir latihan dengan aliran bebas?

Air mengalir bebas saat bayi minum dari cangkir. Ini membantu bayi secara bertahap beradaptasi dengan minum dari cangkir biasa.

Bayi saya tidak suka dengan dot pada cangkir latihan!

Beri dia cangkir biasa ukuran kecil. Bantu dia dan biarkan dia mengeksplorasi. Bersabarlah. Dia akan minum dari cangkir jika tiba saatnya.

Bayi bisa minum dengan sedotan!



## Bayi bisa melakukannya!

- 👧 Saat berusia sekitar satu tahun, bayi dapat minum atau menyedap dengan sedotan;
- 👧 Setelah bayi Anda dapat menggunakan cangkir, dia akan berhenti menggunakan botol dot.

### Perhatian:

- Selalu dampingi bayi Anda dan awasi dia saat makan;
- Jangan memberi minum dengan potongan padat atau membiarkan dia menyedap minuman ini dengan sedotan.

## Misi orang tua dalam pemberian makanan

Selama transisi menuju makan makanan padat, misi Anda adalah:

- 🔍 Memberi bayi Anda berbagai jenis makanan yang bergizi;
- 🔍 Memberi bayi Anda tekstur makanan yang cocok dengan tahapan perkembangannya dan memvariasikan kombinasi makanan;
- 🔍 Menyediakan lingkungan makan yang tepat, menghindari waktu penggunaan gawai dengan media elektronik bagi bayi Anda;
- 🔍 Menerima bahwa bayi Anda mengetahui seberapa banyak dia perlu makan;
- 🔍 Mengenali tanda-tanda bayi Anda lapar dan kenyang, serta memberi makan sesuai dengan keadaan;
- 🔍 Membantu bayi Anda belajar makan sendiri dan minum dari cangkir;
- 🔍 Membuat jadwal makan yang teratur yang sesuai dengan rutinitas keluarga.









## Memupuk Kebiasaan Sehat

Bayi belajar dengan meniru. Orangtua sebaiknya bertindak sebagai teladan untuk kehidupan dan makan secara sehat.



-  Lingkungan rumah Anda harus aman: Bermainlah dengan bayi Anda lebih sering di atas tikar. Biarkanlah dia berkeliling dengan bergulung, merangkak atau menjelajahi perabotan;
-  Orangtua harus makan diet yang seimbang;
-  Sering bawa bayi Anda keluar untuk bermain dan memperoleh sinar matahari, mis. bermain atau berjalan di taman setiap hari. Biarkan lengan, tangan dan kakinya terpapar langsung ke sinar matahari. Ini membantu tubuh menghasilkan vitamin D, yang memperkuat tulang;
-  Bersihkan mulut bayi Anda setiap hari.

**Langkah 1** Basahi kasa atau sapu tangan dengan air minum;

**Langkah 2** Lilitkan di jari Anda kemudian pelan-pelan masukkan jari Anda ke dalam mulut bayi Anda;

**Langkah 3** Gosok gusi dan gigi bayi Anda.










**Untuk informasi selengkapnya, lihat buklet "Perawatan Kesehatan Mulut untuk Anak Anda" atau kunjungi [www.toothclub.gov.hk](http://www.toothclub.gov.hk).**



# Makan yang sehat bagi anak berusia 6 sampai 24 bulan

## "Melanjutkan" – Pengingat bagi orangtua

Ketika memberi makan bayi berusia 6 sampai 12 bulan, Anda harus:

-  Memberikan berbagai makanan (termasuk biji-bijian, sayuran, daging dan ikan) kepada bayi Anda sambil terus menyusui atau memberikan susu formula;
-  Karena bayi Anda mengonsumsi makanan padat yang lebih beragam dan lebih banyak, kebutuhannya akan susu menjadi berkurang. Beri dia susu sesuai dengan permintaannya. Setelah usia 9 bulan, bayi biasanya makan makanan padat untuk mengganti 2 atau 3 pemberian susu;
-  Beri bayi Anda makanan yang kaya zat besi – yaitu sereal beras, daging, ikan, kuning telur, sayuran berdaun hijau atau kacang-kacangan;
-  Secara bertahap ganti tekstur makanan – dari bubur lembut kental sampai makanan bergumpal dan lunak;
-  Saat bayi Anda berusia sekitar 7 sampai 9 bulan, bantu dia belajar minum dari cangkir dan biarkan dia memegang makanan untuk dimakan;
-  Dudukkan bayi Anda di kursi tinggi untuk makan bersama dengan keluarga;
-  Sambil menyuapi, berbicaralah dan berilah respons padanya sehingga dia merasa rileks dan senang.

**Jika Anda mempunyai kondisi berikut saat berusia 10 bulan, Anda harus berkonsultasi dengan dokter atau perawat Anda:**

-  Dia hanya dapat makan bubur lembut atau minum susu, dan tidak menerima makanan kental dan lunak seperti bubur dengan daging cincang atau sayuran;
-  Dia tidak mau makan semua makanan dalam satu atau beberapa kelompok makanan dasar, mis. Tidak mau makan sayur, buah atau daging.

**Jika Anda mempunyai masalah dengan memberi makan bayi Anda, silakan menghubungi dokter atau perawat Anda.**



Untuk mempelajari selengkapnya tentang makan yang sehat bagi bayi berusia 6 sampai 24 bulan, lihat brosur berikut “Memulai”, “Siapa Melaksanakan” dan “Panduan Perencanaan Makanan Sehat 7 hari”.

Konten brosur akan diperbarui dari waktu ke waktu. Lihat situs web Layanan Kesehatan Keluarga, Departemen Kesehatan, untuk memperoleh informasi terbaru.



**Family Health Service**

Situs web: [www.fhs.gov.hk](http://www.fhs.gov.hk)

Hotline informasi 24 jam: 2112 9900