

TABEL MPASI STANDAR KEMENKES

USIA	JUMLAH	TEKSTUR	FREKUENSI
6 - 8 bulan	Cukup 2 sampai 3 sendok makan orang dewasa	Halus, Lembut , dan Kental (ditingkatkan ke tekstur kasar sedikit demi sedikit)	MPASI 2 atau 3 kali dalam sehari. ASI tetap menjadi yang utama. Cemilan 1 sampai 2 kali sehari.
9 - 11 bulan	Setengah mangkuk atau (125 ml)	Makanan dicincang halus atau disaring kasar. Tekstur terus dinaikkan sampai menjadi bubur tim.	MPASI 3 atau 4 kali dalam sehari. ASI tetap menjadi yang utama. Cemilan 2 kali sehari.
Di atas 12 bulan	Satu mangkuk atau (175 - 250 ml)	Latihan memakan makanan nasi, sayur, dan lauk seperti makanan orang dewasa	MPASI 3 atau 4 kali dalam sehari. ASI tetap diberikan sampai usia 2 tahun. Cemilan 2 kali sehari.

Berikan makanan bergizi dengan jumlah, tekstur, dan frekuensi yang sesuai usia, perkenalkan satu jenis makanan baru setiap waktu untuk mendeteksi alergi, hindari gula, garam, dan MSG, serta cuci bersih semua bahan makanan sebelum dimasak. Pastikan bayi dalam posisi duduk saat makan, dan Orang tua harus sabar dan gigih saat menuapi, usahakan TANPA distraksi (sambil nonton) agar anak dapat berlatih saraf sensorik dan motorik demi proses tumbuh kembangnya.

MOMONG TEAM

