

Gizi Seimbang Bayi



TIM PENGAMPU GIZI
PRODI D3 KEBIDANAN SV UINS



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



Gizi Seimbang



www.p2ptm.kemkes.go.id



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI

Permenkes no 41/2014 Ttg perubahan 4 sehat 5 sempurna Menjadi GIZI SEIMBANG

Dalam upaya mengoptimalkan penyampaian pesan Gizi Seimbang kepada masyarakat, diperlukan komunikasi, informasi dan edukasi yang tepat dan berbasis masyarakat. Pendidikan dan penyuluhan gizi dengan menggunakan slogan 4 Sehat 5 Sempurna yang dimulai 1952, telah berhasil menanamkan pengertian tentang pentingnya gizi dan kemudian merubah perilaku konsumsi masyarakat. Prinsip 4 Sehat 5 Sempurna



MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

-7-

yang diperkenalkan oleh Bapak Gizi Indonesia Prof. Poorwo Soedarmo yang terinspirasi dari *Basic Four* Amerika Serikat yang mulai diperkenalkan pada era 1940an adalah menu makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan, serta minum susu untuk menyempurnakan menu tersebut. Namun slogan tersebut sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu dan permasalahan gizi dewasa ini sehingga perlu diperbarui dengan slogan dan visual yang sesuai dengan kondisi saat ini. Prinsip *Nutrition Guide for Balanced Diet* hasil kesepakatan konferensi pangan sedunia di Roma Tahun 1992 diyakini akan mampu mengatasi beban ganda masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Di Indonesia prinsip tersebut dikenal dengan Pedoman Gizi Seimbang. Perbedaan mendasar antara slogan 4 Sehat 5 Sempurna dengan Pedoman Gizi Seimbang adalah: Konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Konsumsi makanan harus memperhatikan prinsip 4 pilar yaitu anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal.

**Jadi, posisi susu itu ya:
BAGIAN dr protein hewani BUKAN KEHARUSAN!
(Permenkes no 41/2014)**



MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

- 11 -

Tabel Kelompok Lauk Pauk Sumber Protein Hewani

- 1) Kandungan zat gizi satu (1) porsi terdiri dari satu (1) potong sedang Ikan segar seberat 40 gram adalah 50 Kalori, 7 gram Protein dan 2 gram lemak.
- a) Daftar lauk pauk sumber Protein hewani sebagai penunjang 1 porsi Ikan segar adalah:

Bahan makanan	Ukuran RumahTangga (URT)	Berat dalam gram
Daging sapi	1 potong sedang	35
Daging ayam	1 potong sedang	40
Hati Sapi	1 potong sedang	50
Ikan Asin	1 potong kecil	15
Ikan Teri Kering	1 sendok makan	20
Telur Ayam	1 butir	55
Udang Basah	5 ekor sedang	35

- b) Daftar pangan lain sumber Protein hewani sebagai penunjang 1 porsi Ikan segar:

Bahan makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Susu sapi	1 gelas	200
Susu kerbau	½ gelas	100
Susu kambing	¾ gelas	185
Tepung sari kedele	3 sendok makan	20
Tepung susu <i>whole</i>	4 sendok makan	20
Tepung susu krim	4 sendok makan	20

Isi Piringku



Cuci tangan
pakai sabun



Aktivitas Fisik
30 Menit per Hari

Minum air
8 gelas sehari

GIZI SEIMBANG UNTUK



BAYI & BALITA

Memilih, meracik dan mengolah (me-mer-ah) Makanan Pendamping ASI sendiri yang baik sekaligus benar

Rumus "six pass"

(Kalau six pack buat body ayahnya saja)

1. **PAS** umur bayinya (rata-rata usia 6 bulan)
2. **PAS** variasinya, berisi 4 jenis pangan:
 - karbohidrat,
 - protein hewani
 - protein nabati,
 - sayur dan buah
3. **PAS** teksturnya
 - 6-9 bulan lumat halus, disaring-bukan blender
 - 9-12 bulan cincang/tim
 - 12 bulan ke atas makan bersama keluarga
4. **PAS** jumlahnya, berikan bertahap tiap kali makan
 - 6-9 bulan setengah gelas air mineral
 - 9-12 bulan 1 gelas air mineral
5. **PAS** frekuensinya: 3x sehari, disuapkan secara responsif
6. **PAS** kebersihannya

* ASI tetap diberi hingga bayi berusia 2 tahun atau lebih



PEMENUHAN GIZI USIA 6-23 BULAN

Melanjutkan pemberian ASI disertai Makanan Pendamping ASI (MP ASI). Pemberian MP ASI yang baik harus sesuai syarat berikut ini:

1. Tepat waktu

MP ASI diberikan saat ASI saja sudah tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi. MP ASI diberikan mulai usia 6 bulan

2. Adekuat

MP ASI yang diberikan dengan mempertimbangkan jumlah, frekuensi, konsistensi / tekstur/ kekentalan dan variasi makanan. Variasi makanan dalam MP ASI terdiri dari:

- Makanan pokok: beras, biji-bijian, jagung, gandum, sagu, umbi, kentang, singkong, dan lain-lain.
- Makanan sumber protein hewani: ikan, ayam, daging, hati, udang, telur, susu dan hasil olahannya. Pemberian protein hewani dalam MP ASI diprioritaskan. Selain itu sumber protein nabati mulai diperkenalkan, yang terdapat dalam

kacang-kacangan (protein nabati): kedelai, kacang hijau, kacang polong, kacang tanah, dan lain-lain.

- Lemak diperoleh dari proses pengolahan misalnya dari penambahan minyak, santan, dan penggunaan protein hewani dalam MP ASI

Mulai diperkenalkan:

- Buah dan sayur mengandung vitamin A dan C: jeruk, mangga, tomat, bayam, wortel, dan lain-lain.

3. Aman

- Perhatikan kebersihan makanan dan peralatan.



- Mencuci tangan sebelum menyiapkan makanan dan sebelum memberikan makanan kepada anak.

4. Diberikan dengan cara yang benar

- MP ASI diberikan secara teratur (pagi, siang, sore/ menjelang malam)
- Lama pemberian makan maksimal 30 menit.
- Lingkungan netral (tidak sambil bermain atau menonton TV)
- Ajari anak makan sendiri dengan sendok dan minum dengan gelas

6 - 8 bulan

- Lanjutkan menyusui
- 2-3 sdm bertahap hingga 1/2 mangkok berukuran 250 ml (125 ml)
- 2-3 x makan
- 1-2 kali selingan
- Jumlah energi dari MP ASI yang dibutuhkan per hari 200 kkal



DISARING

Makanan dibuat dengan disaring. Tekstur makanan lumat dan kental

Kebutuhan cairan:

800 ml/ hari (± 3 gelas belimbing)

9 - 11 bulan

- Lanjutkan menyusui
- $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ mangkok ukuran 250 ml (125 - 200 ml)
- 3-4 x makan
- 1-2 kali selingan
- Jumlah energi dari MP ASI yang dibutuhkan per hari 300 kkal



DICINCANG

Bahan makanan sama dengan untuk orang dewasa. Tekstur makanan dicincang/ dicacah, dipotong kecil, dan selanjutnya makanan yang diiris-iris. Perhatikan respons anak saat makan

12 - 23 bulan

- Lanjutkan menyusui hingga 2 tahun atau lebih
- $\frac{3}{4}$ - 1 mangkok ukuran 250 ml
- 3-4 x makan
- 1-2 kali selingan
- Jumlah energi dari MP ASI yang dibutuhkan per hari 550 kkal



MASAK BIASA

Bahan makanan sama dengan untuk orang dewasa. Tekstur makanan yang diiris-iris. Perhatikan respon anak saat makan

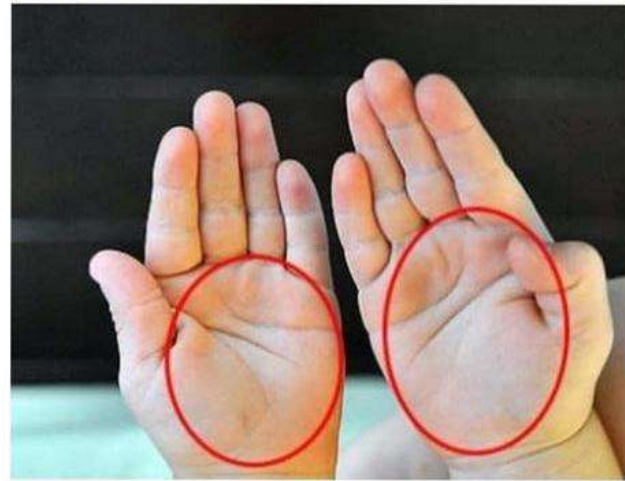
Kebutuhan cairan:

1.300 ml/ hari (± 5 gelas belimbing)

Protein: 1 serving = the size of your child's palm



- **Fruits and vegetables: 1 serving = 2 of your child's palms**



- **Grains: 1 serving = the size of your child's fist**



- **Healthy fats (like cheese and peanut butter): 1 serving = your child's whole thumb**





Sayur dan Buah Seperti Apa di MPASI?

- Tergantung usia bayi.
- Di bawah 1 tahun, pilih sayur yang seratnya tidak terlalu banyak (berbagai jenis labu, kembang kol, kembang brokoli)
- Pilih daunnya, bukan batang sayur. Mineral lebih banyak di daun, batang lebih banyak serat kasar dan tak larut.
- **Tidak dianjurkan** sayur berserat tak larut yang sulit dicerna atau menghasilkan gas dg risiko kembung: oyong (gambas), kol, pakcoy, daun singkong, terong
- Buah? Pepaya matang dan alpukat matang selalu sukses mengatasi sembelit.
- Pisang? Yang terlalu muda, membuat sembelit – karena masih terlalu banyak zat pati. Pilih pisang yg sudah ranum, berbintik coklat di kulitnya – melancarkan BAB
- Jadi, bukan salah sayur dan buah untuk kasus sembelit. Tapi jumlah dan jenis yang harus diperbaiki. Sama seperti menghindari diare dan infeksi toksoplasma. Bukan salah sayurnya, tapi kebersihannya. Jangan menghakimi pihak yang tak bersalah ya 😊

MPASI: Kenapa ulek saring?



@drtanshotyen

- Sekali lagi, memberi makan anak bukan soal agar dia punya tenaga dan bisa tumbuh besar
- Tapi memperkenalkan banyak hal baru. Sekaligus.
- Ada anak yang bisa belajar tanpa masalah, ada anak yang belajarnya satu-per-satu, ada anak yang sulit menerima hal baru
- Prinsipnya: sambil belajar kenal bahan makanan, ia juga belajar mengenal tekstur dan melatih sensori
- Ulek saring, membuat tekstur halus, tapi padat gizi (diciduk sendok, dibalik, tidak tumpah) beda dengan hasil blender yang lebih encer - akhirnya nutrisi yang dimakan tidak sebanyak kebutuhan
- Ulek saring, memang repot dan makan waktu : karena anda sedang belajar mengasuh anak. Semua ada waktunya. Sama seperti lamanya kehamilan nggak bisa digas pol.
- Kebayang nggak kalau anda jadi dia? Nyerah kali.
- Tapi dia tak menyerah. Dia selalu BERUSAHA!
- Walaupun akhirnya makanan dilepeh atau harus nangis dahulu
- Dia selalu ingin membuat ibunya bangga
- Jadi, tumbuhlah bersama si kecil, rayakan setiap langkah yang berhasil!

Yakin anak Indonesia dikasih keju?

	Ukuran	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Protein (gr)	Lemak(gr)
1 lbr keju sandwich*	28 gr	105	0.4	6.2	8.8
Blue cheese	28 gr	99	0.7	6.0	8
Cheddar cheese	28 gr	113	0.4	7.0	9.3
Kacang mete	50 gr	308	14.3	8.1	24.2
Kacang tanah	50 gr	262	8.7	13.9	21.3
Alpukat 1 buah	100 gr	85	7.7	0.9	6.5
Daging bebek	100 gr	321	0	16	28.6
Ikan mas pepes	100 gr	209	11.8	15.2	11.3
Abon ikan	50 gr	217	18	13	10.1
Santan ½ gelas	100 gr	324	5.6	4.2	34.3

@drtanshotyen

- *Di Indonesia, keju sandwich 1 lembar hanya 15 gr
- Bedakan keju 'processed' dan keju sesungguhnya dengan 'cultured' terfermentasi

Lemak Jenuh di MPASI?



- Semua lemak yang berasal dari hewan adalah lemak JENUH
- Saat tumbuh kembang, baduta membutuhkan, ayah ibunya TIDAK
- Salah satu lemak jenuh yang murah dan mudah didapat adalah lemak ayam
- Bagaimana memperlakukan lemak jenuh agar tetap sehat dalam MPASI?
 - Ingat risiko 'rancid' – tengik. Tengik tidak selalu ditandai lewat baunya. Tengik terjadi bila lemak teroksidasi. Itu sebabnya lemak jenuh lebih baik TIDAK DISIMPAN
 - Ambil lemak pada brutu/tunggir ayam secukupnya, oseng tanpa diberi apapun dengan api kecil hingga minyaknya keluar, dan BUANG AMPASNYA
 - Langsung gunakan untuk dimasak. Bukan disimpan.
- Ada apa dengan lemak jenuh yang 'rancid'/tengik/teroksidasi? Risiko kerusakan pembuluh darah dengan segala akibatnya di kemudian hari

SUMBER LEMAK SEHAT AKG 6-11 BULAN: 36 GR

SUMBER PANGAN	LEMAK PER 100 GRAM	SETARA DENGAN
Telur Ayam Kampung	14 gr	2 butir
Telur Ayam Negeri	10.8 gr	1 butir besar
Telur Bebek	12.4 gr	1 butir besar
Telur Puyuh	7 gr	8-9 butir
Ayam	25 gr	Setengah dada ayam
Bebek	28.6 gr	Setengah dada bebek
Sapi	14 gr	
Hati Ayam	16.1 gr	Satu pasang setengah
Hati Sapi	3.2 gr	Segenggam
Kacang Kedelai	16.7 gr	Segenggam
Kacang Tanah	42.7 gr	Setengah gelas
Perasan Santan	10 gr	
Tahu	4.7 gr	
Tempe	8.8 gr	
Kemiri	63 gr	
Alpukat	6.5 gr	10 butir
ASI	3.2 gr	Setengah buah sedang Setengah gelas



MPASI: padat gizi + tinggi kalori

Seperti apa? (2) - contoh seminggu

MPASI*	Buah	Kudapan
Nasi, hati ayam, kacang merah, kuntum brokoli	Pepaya ranum	Pisang barongko
Nasi, telur puyuh, tahu, labu siam	Pisang matang	Olesan hati ayam
Nasi, daging bebek, tempe, kuntum kembang kol	Alpukat	Selai kacang
Nasi, ayam, tahu, wortel muda	Jeruk peras	Buras (9 bulan ke atas)
Nasi, teri basah, kacang tolo, pucuk daun bayam	Pepaya ranum	Pundi2 emas (9 bln)
Nasi, hati ayam, tahu, labu siam	Pisang matang	Bubur kacang hijau
Nasi, ikan kembung, tempe, labu parang	Alpukat	Puding telur

@drtanshotyen

*Catatan Penting:

1. 6-9 bulan: bubur ulek saring, sekali makan $\frac{1}{2}$ gelas air mineral (125ml), 3x makan, 1-2 kudapan
2. 9-12 bulan: bubur kasar – tim cincang, sekali makan 1 gelas air mineral (250ml), 3x makan, 1-2 kudapan
3. Biasakan memberi dengan bertahap secara responsif, ASI jalan terus hingga 2 tahun atau lebih
4. Bubur dari nasi + isi bubur yang bisa ditumis dengan lemak dari brutu/tunggir ayam
5. Bahan kacang direndam semalam, dimasukkan pertama dalam bubur karena cukup lama utk lunak
6. Kudapan bisa diberi bergilir dengan buah: pagi buah, sore kudapan atau sebaliknya, buah bisa dicocol selai kacang – bubur kacang hijau bisa diblender, atau dibuat es mambo

In summary, WHO recommends exclusive breastfeeding for the first six months of an infant's life. Thereafter, local, nutritious foods should be introduced, while breastfeeding continues for up to two years or beyond. Follow-up formula is therefore unnecessary. In addition, follow-up formula is not a suitable substitute for breast milk, due to its content.

The marketing of follow-up formula

Even though follow-up formula is not necessary, and is unsuitable when used as a breast milk replacement, it is marketed in a way that may cause confusion and have a negative impact on breastfeeding

A number of studies strongly suggest a direct correlation between marketing strategies for follow-up formulae, and perception and subsequent use of these products as breast-milk substitutes. In many instances, the packaging, branding and labelling of follow-up formula closely resembles that of infant formula. This leads to confusion as to the purpose of the product, i.e. a perception that follow-up formula is a breast-milk substitute. This may result in its early introduction, thereby undermining exclusive breastfeeding up to six months of age and sustained breastfeeding up to two years or beyond.^{12,13,14,15}

Promosi pangan bayi dan anak yg tdk wajar Termasuk SUSU

WORLD HEALTH ASSEMBLY RESOLUTION ON THE INAPPROPRIATE PROMOTION OF FOODS FOR INFANTS AND YOUNG CHILDREN

◊ POLICY BRIEF | NOVEMBER 2016 ◊

Breastfeeding is a cornerstone of children's survival, nutrition and early development.¹ Optimal infant and young child feeding practices have the potential to protect children against non-communicable diseases and common illnesses, improve academic performance and boost productivity. In May 2016, Member States adopted a new World Health Assembly (WHA) resolution that calls on countries to implement the World Health Organization's (WHO) *Guidance on Ending the Inappropriate Promotion of Foods for Infants and Young Children* to further protect breastfeeding, prevent obesity and chronic disease, and promote a healthy diet. In addition, the guidance aims to ensure that caregivers receive clear and accurate information on feeding.²

The WHO developed the guidance as a response to a growing body of evidence which shows that the promotion of breastmilk substitutes (BMS) and some commercial foods for infants and young children undermines progress on optimal infant and young child feeding.³ The guidance serves as a complement to existing tools, such as the International Code of Marketing of Breast-milk Substitutes and subsequent relevant WHA resolutions,⁴ as well as the Global Strategy on Infant and Young Child Feeding.⁵ It encourages Member States to

develop stronger national policies that protect children under the age of 36 months from marketing practices that could be detrimental to their health.

Optimal infant and young child feeding:

WHO/UNICEF recommend exclusive breastfeeding during the first six months of life, with continued breastfeeding until two years of age or beyond, along with nutritionally adequate and safe complementary foods from the age of six months.

Background

In May 1981, the World Health Assembly adopted the International Code of Marketing of Breast-milk Substitutes, which applies to the marketing of breastmilk substitutes, including infant formula, other milk products, foods and beverages, including bottle-fed complementary foods, when marketed or otherwise represented to be suitable as a partial or total replacement of breastmilk. It also applies to the marketing of feeding bottles and teats.⁶ The Code has been updated regularly by subsequent WHA resolutions that provide further clarification and guidance, particularly regarding

1 United Nations International Children's Emergency Fund, World Health Organization. (2015). Breastfeeding Advocacy Initiative. Retrieved from http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/152881/1/WHO_Mkt_NHD_15-1_eng.pdf?ua=1.

2 World Health Organization. (2016, May 12). Maternal, infant and young child nutrition: Guidance on ending the inappropriate promotion of foods for infants and young children. Retrieved from <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/200974001/1/160516.pdf?ua=1>.

3 Ibid.

4 World Health Organization. (1981). International Code of Marketing of Breast-milk Substitutes. Retrieved from http://www.who.int/nutrition/publications/code_english.pdf.

5 World Health Organization, United Nations International Children's Emergency Fund. (2009). Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. Retrieved from <http://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/9241562216/en/>.

6 World Health Organization. (2014, April 11). Maternal, infant and young child nutrition. Retrieved from http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/12467_15-en.pdf.

new marketing tactics and products. Together, the Code and subsequent relevant WHA resolutions aim to protect breastfeeding from commercial influences and ensure the appropriate marketing and distribution of breastmilk substitutes when they are necessary.

Since the adoption of the Code, BMS manufacturers have created new categories of breastmilk substitutes in addition to the traditional "infant formula," including "follow-on formulas" and "growing-up milks," with packaging and labeling that look like infant formula and are cross-promoted as such. Commercially processed milks and foods designed for children older than six months of age are frequently labeled like infant formula and widely promoted, a marketing practice that can lead to misuse and have potentially dangerous consequences for a child's long-term health and well-being.

Evidence from numerous countries has shown that:

- Some commercial complementary foods are being sold as suitable for introduction before six months of age;
- Breastmilk substitutes are being indirectly promoted through association with commercial complementary foods; and
- Misleading claims are being made that products will improve a child's health or intellectual performance.^{7,8}

In May 2012, resolution WHA 65.6 requested the Director-General "to provide clarification and guidance on the inappropriate promotion of foods for infants and young children cited in resolution WHA 63.23, taking into consideration the ongoing work of the Codex Alimentarius Commission."⁹

Marketing means product promotion, distribution, selling, advertising, product public relations and information services.

Promotion includes the communication of messages that are designed to persuade or encourage the purchase or consumption of a product or raise awareness of a brand.

Cross-promotion is a form of marketing where customers of one product or service are targeted with promotion of a related product.

Guidance on Ending the Inappropriate Promotion of Foods for Infants and Young Children: Background on process and scientific evidence

In response, the WHO convened a Scientific and Technical Advisory Group (STAG) to define what constitutes inappropriate promotion of foods for infants and young children,¹⁰ and draft guidance to help achieve the goal of ending the inappropriate promotion of foods for infants and young children.¹¹ Further consultations and revisions resulted in the final report, which was presented to the sixty-ninth World Health Assembly and provides guidance on the inappropriate promotion of foods for infants and young children.¹² The resolution, adopted by all 194 countries, welcomes the guidance as a means to further strengthen the Code and to protect optimal infant and young child feeding practices.

The Guidance on Ending the Inappropriate Promotion of Foods for Infants and Young Children

The following recommendations from the guidance are applicable to government programs, non-profit organizations and private enterprises.

7. Zetterer E & Champigny M (Eds.). (2016, April). Availability, Promotion and Consumption of Commercial Infant Foods. *Maternal & Child Nutrition*, 12. Retrieved from <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/mcn.12166>

8. Euromonitor International. (2015, June). Baby food trends in Brazil and Norway. A custom report compiled by Euromonitor International Consulting for World Health Organization. Retrieved from http://www.who.int/nutrition/topics/CF_babyfood_trends_brazilandnorway_euromonitor.pdf

9. The Codex Alimentarius was established by FAO and WHO to develop harmonized international food standards, which protect consumer health and promote fair practices in food trade.

10. World Health Organization. (2013). Scientific and Technical Advisory Group (STAG) on Inappropriate Promotion of Foods for Infants and Young Children. Retrieved from http://www.who.int/nutrition/events/2013_STAG_meeting_24to25June_recommendations.pdf?ua=1

11. World Health Organization. (2015). Discussion paper: Clarification and guidance on inappropriate promotion of foods for infants and young children. Retrieved from <http://www.who.int/nutrition/events/13rd-inappropriate-promotion-infant-foods-en.pdf?ua=1>

12. World Health Organization. (2016, May 13). Maternal, infant and young child nutrition: Guidance on ending the inappropriate promotion of foods for infants and young children. Retrieved from http://apps.who.int/gh/sbwha/pdf_files/WHA69/69_14d1-en.pdf

Susu balita, meraup keuntungan bombastis! Dan Indonesia salah satu pasar empuk

Moving to Action: Implementing the Guidance

Resolution WHA 69.9 welcomes WHO's evidence-based guidelines designed to protect breastfeeding and optimal complementary feeding and outlines measures that Member States, manufacturers and distributors of foods for infants and young children, health care professionals, media and civil society need to take to align their policies, practices and programs in accordance with the recommendations provided in the guidance.

This resolution has the potential to support improved infant and young child feeding practices and improve the lives of millions of children. It is now the responsibility of Member States to implement the guidance.

The resolution specifically urges **Member States**, in accordance with national context, to:

- Incorporate the guidance into national laws: take all necessary measures in the interest of

public health to end the inappropriate promotion of foods for infants and young children, including, in particular, implementation of the guidance recommendations while taking into account existing legislation and policies, as well as international obligations;

- Establish a system for monitoring and evaluation of the implementation of the guidance recommendations;
- Continue to implement the International Code of Marketing of Breast-milk Substitutes and WHO recommendations on the marketing of foods and non-alcoholic beverages to children.

Member States will be required to report on the implementation of the guidance recommendations as part of the report on progress in implementing the comprehensive implementation plan on maternal, infant and young child nutrition¹⁸ to the seventy-first and seventy-third World Health Assemblies, in 2018 and 2020.

Need for action:

- In 2014, global sales of breastmilk substitutes were US\$44.8 billion, and sales are projected to increase to US\$71 billion by 2019.¹⁹
- Toddler milk, designed for children 13 months and up, is the fastest growing category of breastmilk substitutes, with 8.6% growth per year.²⁰
- Data from Brazil found that many baby food products do not specify age of use.²¹
- Research conducted by Helen Keller International found that labels for commercially produced complementary foods with recommended introduction earlier than six months were common in Senegal (20%), Nepal (13%), and Tanzania (12%).²²

18 World Health Organization. (2014). Comprehensive implementation plan on maternal, infant and young child nutrition. Retrieved from http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/11363/113044/1/WHO_NMH_NHD_14.1_eng.pdf?ua=1

19 Kolla NC, Bhadani N, Hajeerthoy N, Horton S, Lutter CK, Martinez JC, Pinar E, Richter LM, Victora CG. Lancet Breastfeeding Survey Group. (2014). Why invest, and what it will take to improve breastfeeding practices? *Lancet*. 387:491-504. Retrieved from <http://www.thelancet.com/jobs/journals/lancet/P980140-07361501044-2.pdf>

20 Ibid

21 Euromonitor International. (2015, June). Baby food trends in Brazil and Norway. A custom report compiled by Euromonitor International Consulting for World Health Organization. Retrieved from http://www.who.int/nutrition/topics/CP_babyfood_trends_brazilandnorway_euromonitor.pdf

22 Zinner E & Champney M (Eds.). (2010). Age(s). Availability, Promotion and Consumption of Commercial Infant Foods, Maternal & Child Nutrition, 12. Retrieved from <http://online.library.who.int/10.1111/mcn.2006.12.issue-S2/issue-toc>

Memberi makan anak: Bukan komunikasi sepihak

- MPASI tanpa bumbu, bahkan tanpa garam dan gula jangan diasumsikan dengan bahasa dewasa: “nggak enak” – itu lidah anda. Jadi tak heran MPASI ada yang anjurkan beri MSG. Bingung kan, esensinya dimana? Ayoh, kembali fokus. Jaga esensi, bukan asesori.
- Anda tidak berhak mewakili apa yang dia rasakan dan pikirkan. Apalagi menggiring ‘isi bukunya’ seperti cerita buku anda (dimana juga ada bagian yang anda sesali).
- Bayi dan anak sedang belajar mengenali makanan yang akan jadi referensinya saat dewasa.
- Dilepeh, dimuntahkan, disembur, BUKAN berarti dia TIDAK SUKA masakan anda. Dia hanya belum bisa bicara saja apa yang mengganggu. Jadi, jangan buru-buru menyimpulkan.
- Lalu, kira-kira kenapa?
 - Dia belum siap secara sensorik menerima sesuatu yang berbeda dari ASI: baik konsistensi (kekentalan, keenceran) dan tekstur (ada yang kasar, ber’gerindil’, tidak smooth/lembut-licin)
 - Dia sedang kepanasan, ada yang mengganggu – gatal, gerah, gelisah – jadi jangan paksa makan dulu. Ajak mandi, ajak bercanda, bisa jadi dia mau buang air hlo. Kebayang mau buang air disuruh makan?
 - Giginya mau tumbuh. Ada radang. Buka mulut saja menyebalkan. Bagaimana ia bisa cerita padamu?
 - Trauma. Ada yang ‘membully’ dia saat ‘harus makan’ – dan ia mau anda membelanya
 - Masih belum ketemu juga kenapa? Ijinkan dokter anak anda membantu



Takaran nasi tim yang diperlukan

- 6 bulan → 6 sdm
- 7 bulan → 7 sdm
- 8 bulan → 8 sdm
- 9 bulan → 9 sdm → 1x/hari diperkenalkan makanan selingan
- 10 bulan → secara bertahap diperkenalkan dengan makanan yang lebih kental

Kebutuhan gizi balita (umur 1-5 tahun)

- Beda orang dewasa dengan balita :
 - **Gula & Garam** - lupakan penggunaan gula dan garam pada menu bayi. Kalau pun ia sudah berusia di atas 1 tahun, batasi penggunaannya. Konsumsi garam untuk balita tidak lebih dari 1/6 jumlah maksimum orang dewasa sehari atau kurang dari 1 gram. Cermati makanan balita Ibu karena makanan orang dewasa belum tentu cocok untuknya. Kadang makanan Ibu terlalu banyak garam atau gula, atau bahkan mengandung bahan pengawet atau pewarna buatan.
 - **Porsi Makan** - Porsi makan anak juga berbeda dengan orang dewasa. Mereka membutuhkan makanan sumber energi yang lengkap gizi dalam jumlah lebih kecil namun sering.
 - **Kebutuhan Energi & Nutrisi** - Bahan makanan sumber energi seperti karbohidrat, protein, lemak serta vitamin, mineral dan serat wajib dikonsumsi anak setiap hari. Atur agar semua sumber gizi tersebut ada dalam menu sehari.
 - **Susu Pertumbuhan** – Susu sebagai salah satu sumber kalsium, juga penting dikonsumsi balita. Sedikitnya balita butuh 350 ml/12 oz per hari.

Pola makan balita

- Pukul 06.00 : Susu
- Pukul 08.00 : Bubur saring/Nasi tim
- Pukul 10.00 : Susu/Makanan selingan
- Pukul 12.00 : Bubur saring/Nasi tim
- Pukul 14.00 : Susu
- Pukul 16.00 : Makanan selingan
- Pukul 18.00 : Bubur saring /nasi tim
- Pukul 20.00 : Susu.

JURUS ANAK MAU MAKAN BUAH DAN SAYUR



1. Sajikan buah dengan potongan yang menarik

Hidangkan potongan buah dengan bentuk unik sehingga menarik perhatian anak.



2. Kenalkan Buah yang Manis terlebih Dahulu

Jangan mengenalkan buah-buahan rasa asam, bertekstur keras, atau kurang menarik pada anak. Buah-buahan dengan rasa manis umumnya lebih disukai anak.



3. Modifikasi ke Bentuk Lain

Sajikan buah dan sayur dalam bentuk yang berbeda. Misalnya, memodifikasi buah-buahan dengan membuat sup buah, puding buah, salad & sebagainya



4. Ajak si Kecil Berpartisipasi

Mengajak serta anak saat mempersiapkan buah dan sayur agar anak lebih tertarik untuk mencoba memakan buah dan sayur



5. Sisipkan di Bekal Makanannya

konsisten dalam memberikan menu buah dan sayur pada si anak. Sebagai contoh, tambahkan buah ke bekal si anak



6. Perlihatkan dengan Tindakan

Sebaiknya orang tua makan buah & sayur bersama atau di depan anak agar anak termotivasi



Kementerian Kesehatan
Republik Indonesia

KONSUMSI BUAH DAN SAYUR SETIAP HARI

SANGAT PENTING,

Mengandung serat tinggi, vitamin mineral, yang mengatur metabolisme energi, pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh

2 PORSI SAYUR SETIAP HARI

1 porsi = 1 mangkuk sayuran segar
atau $\frac{1}{2}$ mangkuk sayuran matang

BUAH-BUAHAN DIMAKAN 2-3X SEHARI

PILIH BUAH DAN SAYUR YANG BAGUS DAN SEGAR

BEBAS PESTISIDA DAN ZAT BERBAHAYA LAINNYA

MANFAAT VITAMIN YANG ADA DI DALAM SAYUR DAN BUAH

MANFAAT MAKANAN BERSERAT

Mencegah Diabetes	Menurunkan berat badan
Membantu proses pembersihan racun	Memperindah kulit, rambut dan kuku
Membantu mengatasi anemia	Melancarkan buang air besar
Membuat awet muda	Mencegah kanker
Membantu perkembangan bakteri yang baik dalam usus	

A

Untuk Pemeliharaan Kesehatan Mata

D

Untuk Kesehatan Tulang

B

Mencegah Penyakit Beri-beri

E

Untuk Kesuburan dan Awet Muda

C

Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Terhadap Infeksi

K

Untuk Pembekuan Darah

B12

Dapat Meningkatkan Napsu Makan

10

PESAN GIZI

SEIMBANG

1

Syukuri dan Nikmati Anekaragam Jenis Makanan



2

Banyak Makan Sayuran dan Cukup Buah-buahan



3

Konsumsi Lauk-pauk Berprotein Tinggi



4

Konsumsi Aneka Ragam Makanan Pokok



5

Batasi Konsumsi Makanan Manis, Asin dan Berlemak



Biasakan Sarapan Pagi Sebelum Beraktivitas



6

Minum Air Putih Yang Cukup dan Aman



7

Biasakan Baca Label Pada Kemasan Makanan



8

Biasakan Cuci Tangan Dengan Sabun dan Air Mengalir



9

Berolahragalah Secara Teratur dan Jaga Berat Badan Normal



10

GIZI SEIMBANG BANGSA SEHAT BERPRESTASI

TERIMAKASIH