



RESEP MASAKAN

Keluarga Sehat





Bubur Ayam



Sup Bakso Telur

Pindai kode QR ini dengan telepon genggam pintar untuk melihat video memasak makanan bayi dengan resep-resep ini.

Dr. Tan Shot Yen, M.hum
Penulis

Andriyanto Rahmat
Desain Grafis

Arimacs Wilander
Fotographer

Theresia Firta Hapsari
Pengarah Gaya Makanan

UNICEF

Sri Sukotjo
Nutrition Specialist

Kate Rose
Communication Specialist

dr. Hikmah Kumiasari
IYCF Consultant

Suzanna Dayne
Coordinator





Halo Pecinta Resep Masakan Sehat,

Memikirkan menu dan memasak makanan yang bergizi untuk seluruh keluarga setiap hari memang tidak selalu mudah. Resep dibawah ini mungkin bisa membantu anda karena masakan ini tidak hanya untuk orang dewasa – tetapi bisa disesuaikan untuk bayi juga!

Mudah saja. Semua kembali pada bagaimana menyiapkan makanannya – apakah ditumbuk atau disaring untuk bayi (6-9 bulan) atau dalam potongan dadu kecil untuk bayi usia 9-12 bulan.

Gizi yang baik selama 1,000 hari pertama akan membantu balita anda tetap sehat dan mencegah stunting – satu kondisi yang menghambat pertumbuhan anak (pendek), sering sakit dan efek kecerdasan jangka panjang. Dan ingat masa depan gizi anak-anak dimulai sebelum mereka lahir jadi ibu hamil harus mengkonsumsi makanan dengan gizi yang seimbang.

Kami harap resep masakan lezat dan sehat ini menginspirasi anda untuk menyajikan makanan yang sedap untuk keluarga.

Selamat memasak!

Daftar isi

Fakta Penting	1	Telur Tersembunyi Kaya Zat Besi	10
Sup Bakso Ayam Kecintaan	4	Tahu Kukus Juragan Elit	12
Soto Kudus Dari Jawa	6	Otak-Otak Makin Cerdas	14
Ikan Kuah Asam Sedep	8	Pisang Barongko Kesukaan Koko	15





Fakta Penting

Bayi perlu diberikan MPASI saat berusia 6 bulan, saat ASI tidak lagi cukup untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. MPASI rumahan dari makanan keluarga penting dalam pemenuhan kebutuhan tumbuh kembang bayi, khususnya saat usia 6-23 bulan.

Dalam menyiapkan makanan bayi 6-23 bulan ingat UFreJuTekVaRes Bersih (Usia, Frekuensi, Jumlah, Tekstur, Variasi, Pemberian Makan Responsif, Kebersihan)

Variasi makanan sangat penting sehingga makanan bayi bukan berupa menu tunggal. Jadi, bayi tidak cukup jika hanya diberi buah saja atau tepung beras dengan ASI.

Terapkan MPASI dari 4 kelompok makanan (4★), yang terdiri dari :

Karbohidrat/pati: seperti beras, ubi, jagung, talas, sagu, kentang, dsb

Protein hewani : seperti daging (ayam/ikan/sapi), telur (ayam/bebek/puyuh), dsb

Protein nabati : berbagai jenis kacang-kacangan, tempe, tahu, jamur

Sayur dan buah : buah tidak dimasak, diberikan terpisah sebagai selingan

Dibuat sesuai dengan tahapan tumbuh kembang bayi :

6-9 bulan:

Bubur saring (bukan diblender). Dihaluskan dengan ulekan dan disaring, akan dihasilkan bubur kental yang jika disendok dan sendok dibalik maka buburnya 'tidak tumpah'. Sebaliknya, jika bubur blender cenderung encer karena membutuhkan banyak air sehingga tidak padat gizi. Jumlah MPASI diberikan secara bertahap seiring pertumbuhan/usia bayi. Pada usia 6 bulan dimulai dengan 2-3 sendok makan secara bertahap menjadi 125 ml (setengah gelas) pada usia 9 bulan, setiap pagi - siang dan malam. Sebagai selingan di antara waktu makan, berikan buah peras atau kerok lumat (pisang/alpukat). Perhatikan respons bayi.

9-12 bulan:

MPASI 4 bintang diberikan dengan tekstur cincang atau tim, bertahap sesuai usia sebanyak 125ml hingga 200ml (3/4 gelas) setiap pagi-siang-malam. Buah bisa diberikan sebagai selingan, 2-3 kali sehari.





12-24 bulan:





Berikan makanan yang dicincang, ditumbuk atau yang bisa dipegang

- Naikkan secara bertahap dari 200 ml hingga 250 ml (satu gelas) atau lebih. Pemberian dilakukan tiga sampai empat kali makan, ditambah makanan selingan 1-2 kali dalam sehari.

Makanan bersumber dari hewan sangat penting dan dapat diberikan untuk anak-anak: masak hingga matang, haluskan/potong-potong dalam ukuran yang sangat kecil

Jangan Lupa! Air Susu Ibu tetap diberikan setiap saat bayi menginginkannya untuk semua kelompok umur (6-23 bulan).

Panduan Cara Penyajian, Tekstur dan Frekuensi makan untuk bayi dan anak di situasi normal dan bencana.

0-6 Bulan	6-9 Bulan	9-12 Bulan	12-24 Bulan
ASI Eksklusif	Lanjutkan Menyusui	Lanjutkan Menyusui	Lanjutkan Menyusui hingga 2 tahun atau lebih
	2-3 sdm bertahap hingga 125ml 2-3x makan 1-2x selingan	125ml bertahap hingga 200ml 3-4x makan 1-2x selingan	200ml hingga 250ml++ 3-4x makan 1-2x selingan
			
Ibu dimotivasi untuk dapat terus menyusui. Anak usia 0-6 bulan hanya mengonsumsi ASI.	Makanan dibuat dengan disaring. Tekstur makanan lumat dan kental.	Bahan makanan sama dengan untuk orang dewasa. Tekstur makanan dicincang/dicacah, dipotong kecil, dan selanjutnya makanan yang diiris-iris. Perhatikan respons anak saat makan	Bahan makanan sama dengan untuk orang dewasa. Tekstur makanan yang diiris-iris. Perhatikan respons anak saat makan.
CUKUP ASI SAJA	DISARING	DICINCANG	MASAK BIASA

Untuk anak usia 6-24 bulan yang tidak menyusui, pemberian makan mengikuti pedoman di atas dan setiap hari perlu ditambahkan: 1-2 kali makan ekstra dan 1-2 kali makanan selingan | 1-2 gelas susu per hari dan 2-3 kali cairan tambahan terutama di daerah dengan udara panas.





3 RESEP MASAKAN PILIHAN KELUARGA





Sup Bakso Ayam Kecintaan



Untuk 4 porsi

Bahan

- 1 ½ liter air
- 250 gram ayam cincang segar
- Jamur kuping segar / jamur merang segar secukupnya
- 3 wortel potong bulat
- 100 gram buncis potong kecil
- 1 utas daun bawang rajang halus
- Garam dan merica secukupnya
- 1 biji pala dibelah 2 atau bubuk biji pala secukupnya

Cara Membuat

Didihkan air. Ayam cincang beri garam dan merica secukupnya, diuleni, bentuk bulat2 seukuran kelereng di telapak tangan menggunakan sendok teh. Cemplungkan satu per satu ke dalam air yang sedang mendidih, di atas kompor menyala. Jika bakso sudah mengapung, masukkan wortel. Beri bumbu: garam, merica dan pala. Setelah mendidih lagi, masukkan jamur, buncis. Tabur daun bawang rajang halus jika siap disajikan, dimakan panas-panas.

Untuk bayi 6-11 bulan, siapkan bubur dengan kuah ayam, masukkan tahu dan sayuran seperti wortel, bayam merah, ubi kuning. Masak hingga matang dan saring bubur kental untuk bayi usia 6-9 bulan; sedangkan untuk anak usia 9-12 bulan, bubur dapat langsung diberikan. Jangan lupa untuk memberikan buah sebagai bagian makanan selingan.

Catatan: *Sup ini bisa diperkaya dengan telur puyuh rebus, tahu, kentang, jagung muda, kembang kol, bahkan kacang merah atau kacang polong. Sayur yang cocok ditambahkan adalah kapri dan brokoli. Tak lekang oleh jaman, sup ini amat disukai semua anak.*





5 RESEP MASAKAN PILIHAN KELUARGA





Soto Kudus Dari Jawa



Untuk 5 porsi

Bahan

500 gram daging ayam (lebih enak jika masih ada tulangnya)
2 liter air untuk merebus seruas jahe,
Memarkan 2 batang serai
6 butir bawang merah iris halus
3 butir telur ayam, rebus, belah dua
100 gram taoge, seduh air panas
3 utas daun seledri iris atau daun kucai jeruk nipis

Bumbu Dihaluskan:

10 siung bawang putih
1 sdt jintan
1 sdt ketumbar (sangrai)
2 sdm kunyit (sangrai/bakar)
Garam dan merica secukupnya

Cara Membuat

Rebus ayam, masukkan jahe dan serai, masak hingga ayam lunak, angkat, suwir dagingnya, sisihkan. Sangrai bawang merah iris dan bumbu yang di haluskan hingga harum dengan api kecil. Tuang kuah ayam panas-panas dan didihkan kembali. Siapkan mangkok, tata taoge, ayam, telur, tuangkan kuah dalam mangkok, taburi dengan irisan daun seledri atau daun kucai, peras jeruk nipis di atasnya. Sajikan hangat dengan cabe rawit ulek bawang putih.







Ikan Kuah Asam Sedep



Untuk 4 porsi

Bahan

Ikan segar (sebaiknya yang berduri besar: kakap, tenggiri atau filletnya)
5 butir bawang merah dirajang halus
2 suing bawang putih
Daun bawang secukupnya di cincang halus
1 buah serai potong memanjang
Geprek Jahe seukuran telunjuk, geprek
3 lembar daun jeruk
3 buah tomat hijau
1 tomat merah besar
1 buah cabe rawit utuh 5 buah (cabe dihilangkan jika untuk anak)
Daun kemangi petik, secukupnya
2 buah jeruk nipis peras ambil airnya saja
Garam dan lada secukupnya
Air mendidih untuk kuah (disesuaikan dengan besar/banyaknya potongan ikan)

Cara Membuat

Bawang merah dan putih disangrai (tanpa harus gunakan minyak) dengan api kecil, jaga jangan lengket di panci. Jika mulai harum, masukkan serai dan jahe, tuangkan air panas. Didihkan lagi, masukkan ikan, daun jeruk, garam dan lada. Didihkan lagi, baru masukkan tomat, kemangi dan irisan daun bawang, cabai serta air jeruk nipis. Angkat. Sajikan panas.

Untuk bayi dan anak, segera ambil sebagian sebelum memasukkan cabai





9 RESEP MASAKAN PILIHAN KELUARGA





Telur Tersembunyi Kaya Zat Besi



Untuk 4 porsi

Bahan

6 butir telur puyuh rebus, kupas kulitnya
150 gram daging sapi cincang
1 putih telur, kocok
100 gram kacang kedelai
Beberapa kuntum kembang kol
500cc air mendidih
500cc kaldu ayam (rebusan tulang ayam)
1 buah tomat, potong 8
Garam dan lada secukupnya
¼ butir pala (atau seperempat sendok teh bubuk pala)

Cara Membuat

Rendam kedelai semalaman, untuk menghilangkan anti-nutriennya, sehingga lebih mudah dicerna. Campur daging sapi cincang dengan kocokan putih telur. Bagi 6 sesuai jumlah telur. Tiap bagian dikepal-kepal dan masukkan telur puyuh ke dalamnya, hingga tersembunyi/ seperti bakso. Rebus telur puyuh berselimut daging cincang dengan air mendidih, hingga mengapung. Jika sudah mengapung, angkat. Buang airnya. Rebus 500cc kaldu ayam, masukkan kacang kedelai, masak hingga agak lunak. Cemplungkan bola-bola daging berisi telur puyuh, tambahkan kembang kol serta tomat. Beri garam, lada dan pala agar harum.

Untuk penyiapan makan bayi 9-12 bulan. Sebelum diberi garam, lada dan pala, pisahkan sebagian untuk makanan bayi anda. Rajang halus kacang kedelai, bakso, dan sayuran seperti kol dan tomat. Sajikan dengan nasi lembik atau sumber karbohidrat lain seperti kentang yang dihaluskan. Dapat juga ditambahkan jagung yang dicacah halus.







Tahu Kukus Juragan Elit



Untuk 5 porsi

Bahan

10 buah tahu dipotong kurang lebih 5x5cm
200 gram daging ikan atau udang dihaluskan
1 putih telur
1 sendok makan irisan halus daun bawang
Garam dan merica secukupnya

Bahan kuah:

Tulang ayam direbus untuk kuah (kaldu ayam).
Jahe seruas dikeprek
Garam dan merica secukupnya
Sayur sawi seikat
Daun ketumbar atau seledri sedikit

Cara Membuat

Tahu potongan kotak 5x5 cm tengahnya dikerok sedikit (seperti dibuat 'sumur') lalu campur dengan bagian tahu yang dikerok dengan ikan atau udang yang dihaluskan, tambahkan 1 putih telur yang dikocok, irisan halus daun bawang, garam dan merica. Adonan ini diisikan kembali ke dalam ceruk tahu potong (yang seperti sumur tadi). Tata dalam panci kukusan. Kukus hingga matang. Disantap dengan kuah ayam yang telah dibubuhi sawi, daun ketumbar atau seledri.





Otak-Otak Makin Cerdas

Untuk balita 9-23 bulan. Jangan berikan kepada bayi di bawah 9 bulan.



Untuk 5 porsi

Bahan

300 gram daging ikan tenggiri, haluskan
50 ml santan kental
2 putih telur 1 sdm garam
1 sdt merica bubuk
8 butir bawang merah, haluskan
10 batang kucai, iris halus
Daun pisang secukupnya, untuk membungkus lidi secukupnya

Bumbu Sambal Kacang

2 buah cabai merah besar
10 buah cabai rawit merah
100 gram kacang sangrai
Garam dan merica secukupnya
1 sdm cuka masak 1 gelas air

Cara Membuat

Daging Tenggiri dihaluskan dengan garpu, campur dengan santan, aduk rata hingga seperti adonan. Masukkan putih telur, garam, merica dan bawang merah, irisan kucai, aduk rata. Ambil selembar daun, isi dengan 2 sendok adonan, gulung bentuk lontong, sematkan dengan lidi. Kukus otak-otak jika tidak punya oven/panggang. Bakar sebentar otak-otak diatas bara api hingga daun pisang kecoklatan. Buat sambal kacang: campur semua bahan, masak hingga mendidih dan kental. sajikan otak-otak dengan sambal kacang.

Untuk anak usia 9-12 bulan, potong kecil seruas jari dan berikan kepada bayi anda, Biarkan bayi/anak untuk memegang dan makan langsung potongan otak-otak. Cuci tangan sebelum makan dan biarkan bayi/anak ikut berpartisipasi dalam proses makan.





Pisang Barongko Kesukaan Koko



Untuk 5 porsi



Bahan

12 pisang kepok matang (atau pisang sejenisnya yang matang manis)
2 butir telur kocok
Sedikit gula merah sisir
Sedikit garam
1 gelas santan kental
Daun pisang untuk membungkus dengan lidi untuk menyemat atau cetakan puding atau mangkuk.

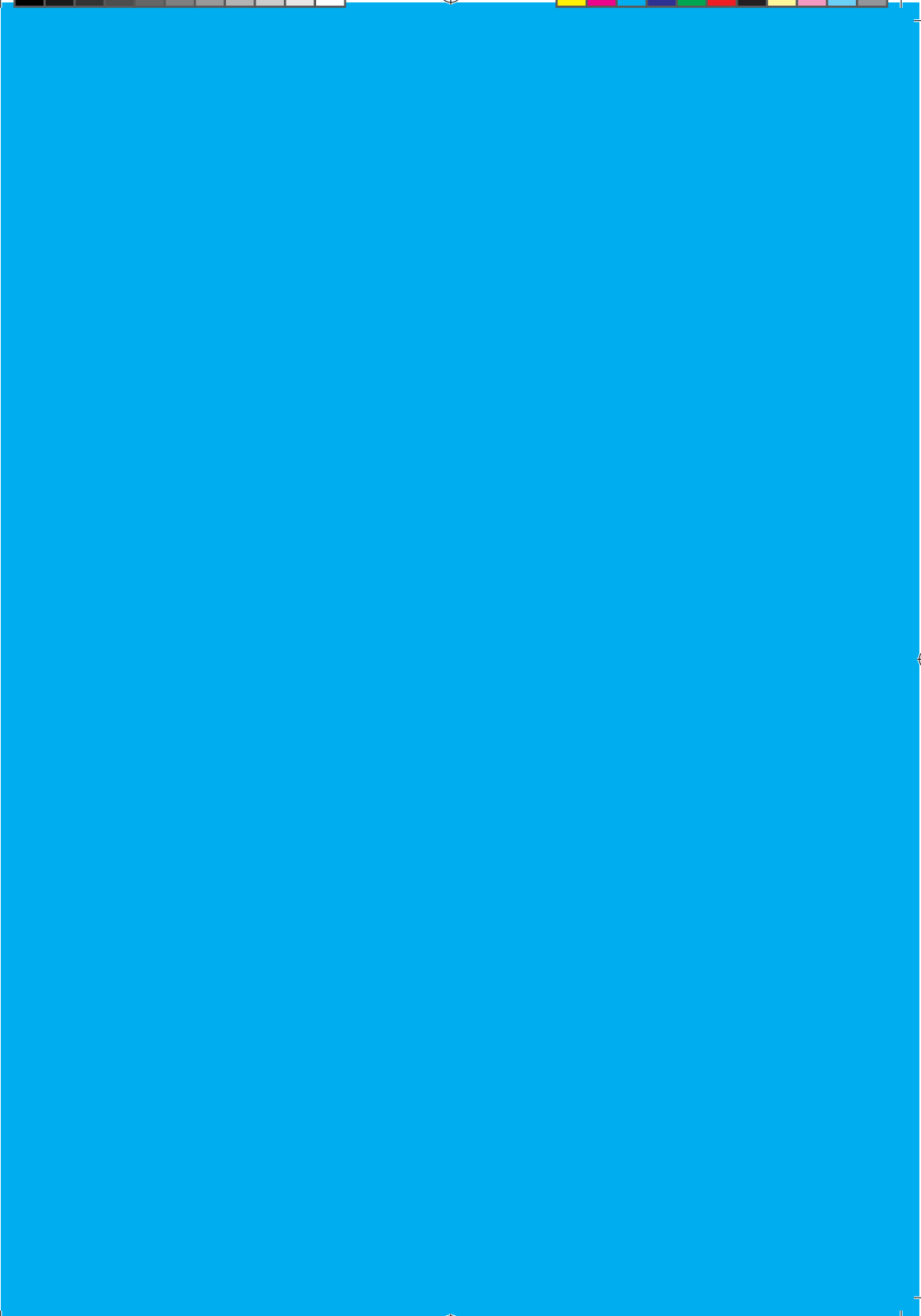
Cara Membuat

Pisang dihaluskan, campur dengan telur kocok, gula merah, sedikit garam. Masukkan santan kental sedikit demi sedikit agar tidak bergumpal. Siapkan daun pisang bersih, beri 2 sendok makan adonan, bungkus dan sematkan dengan lidi. Atau, masukkan adonan dalam cetakan puding atau mangkuk. Kukus hingga matang dan harum.

Makanan ini bisa menjadi makanan selingan sehat untuk bayi dan anak. Untuk bayi/anak 6-11 bulan, haluskan atau cincang halus dan berikan langsung kepada anak anda.

Catatan: Jika ada jagung, bisa disisir dan ditambahkan dalam adonan. Begitu pula nangka iris kecil-kecil bisa diimbuhkan untuk menambah selera.





Address:

10th Floor, World Trade Center 6,
Jl. Jenderal Sudirman, RT.8/RW.3,
Kuningan, Karet, Jakarta, Daerah
Khusus Ibukota Jakarta 12920

Phone:

(021) 29968000

Website:

www.unicef.org

unicef 