

RANGKUMAN TALKSHOW BINCANG ASTACITA

STASIUN RADIO RRI PRO 4

Hari : Sabtu, 1 Februari 2025

Pukul : 9.00 – 10.00

Narasumber : Winda Irwanti, MPH

Broadcaster : Andhita Rizky, STR, Ikom

1. Mengapa MPASi dimulai di usia 6 bulan?
 - Kesiapan pencernaan bayi
 - Nutrisi ASI sudah tidak sepadat saat sebelum 6 bulan
 - Bayi sudah mulai beraktivitas sehingga membutuhkan lebih banyak energi

2. Tujuan atau goal pemberian MPASI itu apa?
 - Memenuhi kebutuhan zat gizi untuk metabolisme dasar, dan tumbuh kembangnya
 - Pembentukan budaya dan pola makan yang baik dan benar.

3. Bahan Makanan apa yang dimakan saat pas 6 bulan itu?
 - Kalau dulu ada pemahaman bahwa saat 6 bulan bayi diberikan buah pisang atau pepaya, atau bubur sumsum saja, namun ini pemahaman yang salah.
 - Sesuai anjuran WHO dan Kemkes, bayi sudah harus diberikan makanan lengkap, yaitu terdiri dari Karbohidrat, Protein, Lemak, Sayur dan Buah. Disebut sebagai MPASI Premium/4 bintang.

4. Bagaimana dengan teksturnya seperti apa?

Meskipun bahan sudah lengkap, tekstur tetap disesuaikan.

 - Mulai dari 6-8 bulan saring, lembek, 8-12 bulan semipadat, baru padat di usia 12 bulan. → fleksible menyesuaikan kemampuan masing-masing anak

5. Bagaimana cara mengolah?

Paling baik direbus, dikukus, tumis-ungkep, atau dengan slowcooker.

Hindari dulu yang dibakar/digoreng.

6. Bahan makanan apa yg dianjurkan?

Bahan makanan alami, realfood sesuai dengan makanna keluarga.

Sumber Karbohidrat : beras, nasi, kentang, jagung, ketela

Sumber Protein Hewani : ayam, telur, ikan, daging

Sumber Protein Nabati : tahu, tempe, kacang-kacangan

Sumber Lemak : minyak tinggi asam omega 3 : minyak zaitun, canola, kedelai, boleh sesekali minyak kelapa atau margarin/butter

Sumber Sayur : labu, wortel, bayam, katu, dll

Sumber Buah : pisang, papaya, dan buah2 lembut lain. Hindari buah yang bergas spt Nangka dan durian

7. Apakah gula garam boleh diberikan dalam masakan?

Sebaiknya tidak diberikan saat sebelum 1 tahun

8. Bahan makanan apa yg tidak dianjurkan?

Makanan snack tinggi gula

Makanan tinggi garam dan mengandung MSG

Makanan olahan berpengawet

Minuman kemasan tinggi gula dan softdrink