

MERAYAKAN Pola Makan Beragam Anak Anda

Tips mempertahankan pola makan MPASI yang sudah baik — sederhana, realistis, dan berbasis bukti.

5

dari 8 kelompok makanan
dalam 24 jam

Yang sudah baik tidak perlu dibuat rumit. Kuncinya adalah konsisten menawarkan makanan beragam, sambil mengikuti tanda lapar dan kenyang anak.

Untuk siapa?
Orang tua/caregiver anak usia 6–23 bulan yang ingin mempertahankan pola MPASI beragam.

Ingat
MDD adalah indikator keberagaman diet, bukan satu-satunya ukuran kecukupan gizi anak.

Dasar ilmiah

WHO merekomendasikan MPASI mulai sekitar usia 6 bulan dan menekankan diet yang beragam. Pangan hewani (daging, ikan, telur) serta buah dan sayur dianjurkan hadir setiap hari, dengan pemberian makan responsif sesuai tanda lapar dan kenyang anak.

Sumber utama: WHO Guideline for complementary feeding of infants and young children 6–23 months (2023).

5 Cara Menjaga Pola Makan yang Sudah Baik

Tidak perlu mengejar menu sempurna setiap hari. Fokus pada kebiasaan kecil yang bisa dilakukan terus-menerus.

1 **Pertahankan variasi**

Rotasikan sumber karbohidrat, protein, sayur, buah, dan pangan nabati. Variasi tidak harus mahal—gunakan bahan lokal yang mudah diperoleh.

2 **Utamakan pangan hewani**

Usahakan daging, ikan, atau telur hadir setiap hari sesuai kemampuan dan kebiasaan keluarga. Pangan hewani padat zat gizi penting untuk masa tumbuh.

3 **Buat buah & sayur tetap hadir**

Tawarkan buah dan sayur setiap hari. Jika ditolak, jangan langsung menyerah—kenalkan lagi pada kesempatan berikutnya tanpa memaksa.

4 **Ikuti sinyal anak**

Perhatikan tanda lapar dan kenyang. Dorong anak makan, tetapi hindari memaksa. Responsive feeding membantu anak belajar mengenali kebutuhan makannya.

5 **Jaga pola, bukan kesempurnaan**

Ada hari ketika anak makan sedikit atau memilih makanan tertentu. Lihat pola beberapa hari, bukan satu kali makan. Besok selalu ada kesempatan untuk mencoba lagi.

□ **Trik praktis: pikirkan “kelompok makanan”, bukan hanya “menu”.**

Dalam 24 jam, cek apakah anak mendapatkan minimal 5 dari 8 kelompok: ASI; sereal/umbi; kacang-kacangan/biji; produk susu; daging/ikan/unggas/organ; telur; sayur & buah kaya vitamin A; serta buah & sayur lainnya.

Checklist Ibu: Sudah Cukup Beragam Hari Ini?

Gunakan sebagai pengingat ringan—bukan sebagai alat untuk menyalahkan diri sendiri.

Yang dicek	Contoh sederhana
☐ Karbohidrat	Nasi, jagung, kentang, ubi, singkong, oat, dll.
☐ Pangan hewani	Ikan, ayam, daging, telur, atau organ dalam.
☐ Kacang/biji	Tempe, tahu, kacang-kacangan, atau biji-bijian sesuai usia.
☐ Buah & sayur	Usahakan hadir setiap hari dan bervariasi.
☐ Responsive feeding	Perhatikan lapar/kenyang dan hindari memaksa.

Pesan untuk Ibu ♥

Pola makan sehat dibangun dari kebiasaan yang berulang, bukan dari satu piring yang sempurna. Rayakan setiap kemajuan kecil: satu jenis makanan baru, satu suapan sayur, atau satu kali makan yang berlangsung tanpa drama.

Referensi ringkas

- World Health Organization. (2023). WHO Guideline for complementary feeding of infants and young children 6–23 months of age. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2023). Recommendation 4: Dietary diversity; Recommendation 7: Responsive feeding.
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). Kualitas Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Umur 6–23 Bulan, Survei Kesehatan Indonesia 2023.

Catatan: MDD ≥5 dari 8 kelompok merupakan indikator keberagaman makanan pada anak 6–23 bulan. Ini bukan diagnosis status gizi dan bukan jaminan bahwa seluruh kebutuhan zat gizi sudah terpenuhi. Kebutuhan individual dapat berbeda; konsultasikan dengan tenaga kesehatan bila ada masalah pertumbuhan, makan, alergi, atau kondisi medis.