

TABEL PENGENALAN MAKANAN SESUAI USIA ANAK

| USIA | SEREALIA | SAYURAN | BUAH | DAGING & PROTEIN | DAIRY PRODUCT | KACANG-KACANGAN, BIJI DLL |
|----------------|---|--|--|---|--|--|
| 6 Bulan | - Tepung Beras Merah -Tepung Beras Cokelat - Havermout/Oatmeal | -Sweet Potatoes (Ubi manis) - Labu Parang - Kabucha - Butternut Pumpkin | - Avocado - Pisang - Pear - Apel - Pepaya | | | -Kacang Hijau |
| 7 Bulan | - Tepung Beras Merah -Tepung Beras Cokelat - Havermout/Oatmeal | -Kentang - Ketimun - Terong - Seledri | -Timun Suri -Blewah - Plum - Prunes | - Tahu -Tempe - Daging Ayam - Hati Ayam | | - Kacang Polong |
| | TEKSTUR | FREKWENSI | PORSI | KETERANGAN | | |
| | Semi-cair (dihaluskan atau puree), secara bertahap kurangi campuran menjadi semi-padat. | Makan Utama: 1-2x/hari Camilan: 1 x/hari | 1-2 st, secara bertahap ditambahkan. | ** apel : pilih apel Royal gala, Washington Red delicious ** Pear : pilih pear xiang lie, singo ** alpukat : pilih alpukat mentega karena lebih gurih ** Havermout: pilih Quaker Biru atau Lido kotak cokelat yang quick Cooking ** Ayam : gunakan ayam kampung untuk membuat kaldu | | |
| USIA | SEREALIA | SAYURAN | BUAH | DAGING & PROTEIN | DAIRY PRODUCT | KACANG-KACANGAN, BIJI DLL |
| 8 Bulan | - Gandum - Crackers - Roti Gandum | - Wortel - Bayam - Brokoli - Bit -Asparagus - Sawi hijau | -Mangga - Peach - Aprikot | - Kuning Telur - Daging sapi -Kalkun | | - Fingerfood dari buah-buahan dan sayuran |
| 9 Bulan | - Teething biscuits - Pasta/Mie/Makaroni yang tidak mengandung telur | | | - Ikan air tawar (bawal, gurame) | - Keju - Yogurt -Unsalted Butter | - Kacang Kedelai - Rempah-rempah alami yg tdk menyengat bawang merah, daun jeruk, daun salam etc kecuali cabe, merica, pala |
| | TEKSTUR | FREKWENSI | PORSI | KETERANGAN | | |
| | Lunak (disaring) dan potongan makanan yg dpt digenggam dan mudah larut. | Makan Utama: 2-3x/hari Camilan: 1x/hari | 2-3 sm makanan semi padat. Potongan makanan seukuran sekali gigit. | Jangan gunakan air sisa bekas wortel, bayam,buncis karena mengandung nitrat **Keju: Urutan jenis keju yang paling rendah kadar garamnya & paling tinggi proteinnya: ricotta, cream cheese baru cheddar Yummy, Kraft, Diamond, Laughing Cow, Philadelphia **Yogurt : pilih yang plain. Yummy, Cimory | | |

| USIA | SEREALIA | SAYURAN | BUAH | DAGING & PROTEIN | DAIRY PRODUCT | KACANG-KACANGAN, BIJI DLL |
|--------------------|--|---|---|------------------|--|--|
| 10-12 Bulan | - Pasta/Mie/Makaroni yang tidak mengandung telur | - Buncis - Kacang Panjang - Kacang kapri - jus sayuran | - Nanas - Kiwi - Melon -Semangka | - Kuning Telur | | |
| | TEKSTUR | FREKWENSI | PORSI | | | |
| | Kasar (dicincang) Makanan yang dipotong dan dapat digenggam | Makan Utama: 3 x/hari Camilan: 2x/hari | 3-4 sm makanan semi padat yang kasar. Potongan makanan ukuran kecil/sekali gigit. | | | |
| USIA | SEREALIA | SAYURAN | BUAH | DAGING & PROTEIN | DAIRY PRODUCT | KACANG-KACANGAN, BIJI DLL |
| 12-24 Bulan | Semua | -Jagung - Tomat - Seledri - Daun Selada - bawang Bombay - Sayuran yang dimakan tanpa dimasak | **Buah Citrus** - Jeruk - Lemon - Jeruk Bali - Strawberry - Rapsberry - Kurma - Cherry - Anggur | - Ikan laut | - Susu sapi segar - Susu UHT - Ice Cream | - Madu - Selai kacang -Rempah-rempah lainnya |
| | TEKSTUR | FREKWENSI | PORSI | | | |
| | Padat | Makan Utama: 3-4 x/hari Camilan: 2x/hari | 5 sm makanan atau lebih. | | | |
| USIA | SEREALIA | SAYURAN | BUAH | DAGING & PROTEIN | DAIRY PRODUCT | KACANG-KACANGAN, BIJI DLL |
| 2 – 3 thn | Semua | Semua | Semua | Kerang-kerangan | - Susu dan produk susu rendah lemak. | Kacang tanah Coklat Biji-bijian Garam Gula |
| USIA | SEREALIA | SAYURAN | BUAH | DAGING & PROTEIN | DAIRY PRODUCT | KACANG-KACANGAN, BIJI DLL |
| 4 thn + | | | - Kismis | - Satai | | - Keripik/chips - Kacang (utuh) - Permen - Permen karet - Hotdog / sosis - Pop corn |