

**TABEL PENGENALAN MAKANAN SESUAI USIA ANAK**

USIA	SEREALIA	SAYURAN	BUAH	DAGING & PROTEIN	DAIRY PRODUCT	KACANG-KACANGAN, BIJI DLL
<b>6 Bulan</b>	- Tepung Beras Merah -Tepung Beras Cokelat - Havermout/Oatmeal	-Sweet Potatoes (Ubi manis) - Labu Parang - Kabucha - Butternut Pumpkin	- Avocado - Pisang - Pear - Apel - Pepaya			-Kacang Hijau
<b>7 Bulan</b>	- 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
	<b>TEKSTUR</b>	<b>FREKWENSI</b>	<b>PORSI</b>	<b>KETERANGAN</b>		
	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
<b>8 Bulan</b>	- 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
<b>9 Bulan</b>	- 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
	<b>TEKSTUR</b>	<b>FREKWENSI</b>	<b>PORSI</b>	<b>KETERANGAN</b>		
	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
<b>10-12 Bulan</b>	- Pasta/Mie/Makaroni yang tidak mengandung telur	- Buncis - Kacang Panjang - Kacang kapri - jus sayuran	- Nanas - Kiwi - Melon -Semangka	- Kuning Telur		
	<b>TEKSTUR</b>	<b>FREKWENSI</b>	<b>PORSI</b>			
	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
<b>12-24 Bulan</b>	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
	<b>TEKSTUR</b>	<b>FREKWENSI</b>	<b>PORSI</b>			
	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
<b>2 – 3 thn</b>	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
<b>4 thn +</b>			- Kismis	- Satai		- Keripik/chips - Kacang (utuh) - Permen - Permen karet - Hotdog / sosis - Pop corn