

1. Cover



HEPI MEAL

Panduan 7 Hari Menu Anak

**Ide Menu Praktis & Panduan
Tekstur Sesuai Tahap Usia**

GRATIS
dari Hepi Meal!



Untuk membantu Bunda mendapatkan inspirasi menu yang lebih teratur dan praktis.

Halo, Bunda!

Menentukan menu anak setiap hari kadang terasa membingungkan.

Panduan sederhana ini berisi inspirasi menu 7 hari, panduan tekstur, dan beberapa tips praktis yang bisa Bunda sesuaikan dengan usia dan kemampuan makan si kecil.



Setiap anak berbeda. Sesuaikan jenis makanan, tekstur, jumlah, serta frekuensi makan dengan kondisi anak.

3 Cara Menggunakan

Cara menggunakan panduan ini

1

Kenali tahap usia anak



2

Pilih tekstur yang sesuai



3

Variasikan bahan makanan



4

Amati respons anak



5

Jangan memaksa anak menghabiskan makanan dan hargai rasa & nafsu makan.

Butuh bantuan memilih menu?

Tanya Bunda Nutri



4

Panduan Tekstur



Panduan tekstur berdasarkan tahap usia

6–8 bulan

Tekstur lembut, lumat, bertahap semakin kental.



9–11 bulan

Tekstur lebih kasar, cincang/lumat, mulai melatih mengunyah.



12–24 bulan

Secara bertahap mendekati makanan keluarga, dengan ukuran dan tekstur yang aman.



Perkembangan kemampuan makan tiap anak bisa berbeda.

5

Prinsip Menu

Formula menu sederhana

Kombinasikan 4 komponen ini setiap hari:

Sumber energi

Beras, kentang, ubi, oat



Protein

Ayam, ikan, telur, daging



Sayur & buah

Wortel, bayam, labu, brokoli



Lemak

Minyak/lemak pangan sesuai kebutuhan



Variasikan bahan dari hari ke hari agar anak mengenal lebih banyak rasa dan tekstur.

6

Hari 1

Hari 1

Bubur nasi ayam wortel



Variasi bahan



Ayam



Ikan / Telur



Wortel



Labu / Bayam

Sesuaikan tekstur



6-8 bln

Lumat lembut



9-11 bln

Lebih kasar



12+ bln

Potongan kecil

Estimasi nilai gizi per porsi:

±195 kkal • Karbohidrat 25 g • Protein 8 g • Lemak 7 g

Nilai gizi merupakan estimasi dan dapat berbeda tergantung jenis bahan, jumlah minyak/lemak, ukuran porsi, serta metode pengolahan.

7

Hari 2

Hari 2

Bubur nasi ikan bayam



Variasi bahan



Ikan



Ayam / Telur



Bayam



Wortel / Brokoli

Sesuaikan tekstur



6-8 bln

Lumat lembut



9-11 bln

Lebih kasar



12+ bln

Potongan kecil

Estimasi nilai gizi per porsi:

±185 kkal • Karbohidrat 25 g • Protein 9 g • Lemak 6 g

Nilai gizi merupakan estimasi dan dapat berbeda tergantung jenis bahan, jumlah minyak/lemak, ukuran porsi, serta metode pengolahan.

8

Hari 3

Hari 3

Kentang daging sayur



Variasi bahan



Daging



Ayam / Ikan



Kentang



Ubi / Labu

Sesuaikan tekstur



6-8 bln

Lumat lembut



9-11 bln

Lebih kasar



12+ bln

Potongan kecil

Estimasi nilai gizi per porsi:

±205 kkal • Karbohidrat 24 g • Protein 9 g • Lemak 8 g

9

Hari 4

Hari 4

Bubur nasi telur sayur



Variasi bahan



Telur



Ayam / Ikan



Wortel



Bayam / Labu

Sesuaikan tekstur



6-8 bln

Lumat lembut



9-11 bln

Lebih kasar



12+ bln

Potongan kecil

Estimasi nilai gizi per porsi:

±200 kkal • Karbohidrat 25 g • Protein 7 g • Lemak 8 g

10.

Hari 5

Hari 5

Oat buah & protein



Variasi bahan



Oat



Beras / Sereal lain



Buah



Pisang / Apel / Pir



Protein



Yogurt / Telur

Sesuaikan tekstur



6-8 bln

Lumat lembut



9-11 bln

Lebih kasar



12+ bln

Potongan kecil

Estimasi nilai gizi per porsi:

±210 kkal • Karbohidrat 31 g • Protein 7 g • Lemak 7 g

11

Hari 6

Hari 6

Bubur nasi ikan sayuran



Variasi bahan



Ikan



Ayam / Telur



Sayuran



Wortel / Brokoli

Sesuaikan tekstur



6-8 bln

Lumat lembut



9-11 bln

Lebih kasar



12+ bln

Potongan kecil

Estimasi nilai gizi per porsi:

±190 kkal • Karbohidrat 25 g • Protein 9 g • Lemak 6 g

Nilai gizi merupakan estimasi dan dapat berbeda tergantung jenis bahan, jumlah minyak/lemak, ukuran porsi, serta metode pengolahan.

12

Hari 7

Hari 7

Bubur nasi ayam sayuran



Variasi bahan



Ayam



Ikan / Telur



Sayuran



Labu / Bayam

Sesuaikan tekstur



6-8 bln

Lumat lembut



9-11 bln

Lebih kasar



12+ bln

Potongan kecil

Estimasi nilai gizi per porsi:

±195 kkal • Karbohidrat 25 g • Protein 8 g • Lemak 7 g

Nilai gizi merupakan estimasi dan dapat berbeda tergantung jenis bahan, jumlah minyak/lemak, ukuran porsi, serta metode pengolahan.

13 Variasi Protein



**Biar tidak bosan,
rotasi sumber protein**



Ayam



Ikan



Telur



Daging

Tidak harus memakai bahan yang sama setiap hari. Rotasi bahan membantu membuat menu lebih bervariasi.

14

Variasi Sayur & Energi

Sumber energi



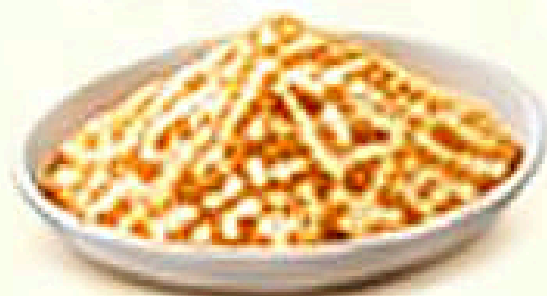
Beras



Kentang



Ubi



Oat



Sereal lain

Sayur & buah



Wortel



Bayam



Labu



Brokoli



Apel



Pisang



Alpukat

dan variasi
lain yang sesuai.

15.

Saat Anak Sulit Makan

Saat anak sedang sulit makan



Tetap tawarkan makanan dengan suasana tenang.



Hindari memaksa.



Variasikan rasa dan tekstur.



Coba kembali makanan yang sebelumnya ditolak.



Perhatikan apakah anak sedang tidak nyaman atau kurang sehat.

Jika kesulitan makan menetap, mengganggu pertumbuhan, atau membuat Bunda khawatir, konsultasikan dengan tenaga kesehatan.

16.

Penyimpanan & Penyajian

Penyimpanan & penyajian makanan



Sebelum makan



Cuci tangan.
Gunakan alat yang bersih.
Pastikan makanan dimasak
matang dan disimpan dengan aman.



Saat makan



Pastikan posisi anak aman
dan duduk.
Sesuaikan ukuran dan
tekstur makanan.



Setelah makan



Hindari menyimpan makanan
yang sudah terkena cempra.
Simpan sisa makanan
dengan tepat.



17.

Checklist Mingguan

Checklist menu mingguan



Protein bervariasi



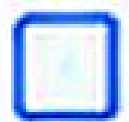
Ada sumber energi



Sayur/buah bervariasi



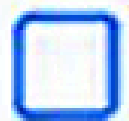
Tekstur sesuai kemampuan anak



Menu sudah direncanakan



Stok makanan cukup



Jadwal makan teratur



**Save halaman ini untuk
perencanaan minggu depan.**

18.

Kapan Mencari Bantuan



Kapan perlu mencari bantuan?



Segera konsultasikan dengan dokter/tenaga kesehatan bila Bunda memiliki kekhawatiran tentang:

- Kemampuan makan anak
- Alergi makanan
- Pertumbuhan
- Kesulitan menelan
- Kondisi kesehatan tertentu

Panduan ini merupakan materi edukasi umum dan bukan pengganti diagnosis atau konsultasi medis maupun gizi individual.

19.

Bunda Nutri



Masih bingung menentukan pilihan?

Bunda Nutri Hapi Meal dapat membantu memberikan informasi mengenai menu, cara penyajian, produk Hapi Meal, dan lokasi mitra/outlet terdekat.



Tanya
Bunda Nutri

20.

Outlet

Butuh pilihan yang lebih praktis?

Hepi Meal menyediakan beberapa pilihan makanan praktis untuk membantu Bunda menyiapkan menu anak.



Cek Outlet
Terdekat

