

Food For Kids

Buah Pertama
untuk **Bayiku**

Tanya Jawab
Seputar ASI (1)

Atur Asupan Bagi
Penderita Autis



Buah Pertama

untuk Bayiku

Bunda dapat memperkenalkan buah atau sayur terlebih dahulu. Ada beberapa yang memperkenalkan sayur sebelum buah, karena sayur cenderung hambar sehingga diharapkan bayi kelak tidak memilih yang rasanya manis saja seperti pada buah. Sayur yang disarankan zucchini yang dikukus dan dihaluskan. Untuk Buah yang pertama dikenalkan antara lain :

1. Alpukat

Buah alpukat rasanya hambar sedikit gurih. Pilih alpukat jenis mentega yang matang. Ciri-ciri matang yaitu yang empuk jika ditekan, warna daging buahnya kuning. Cara membuat: Cuci bersih alpukat, belah dengan pisau, kerok daging buahnya dengan sendok, untuk pengenalan 2 sendok makan terlebih dahulu dan encerkan dengan ASI .



2. Pisang

Pisang ambon atau sunpride baik untuk pertama, karena rasanya yang manis. Cara membuat : cuci bersih pisang, kupas kulitnya, kerok pisang dan bisa langsung diberikan sedikit demi sedikit.



3. Jeruk

Jeruk baby rasanya manis dan banyak airnya. Cara membuat : diperas, ambil airnya. Untuk pertama bisa diencerkan dengan air 1 : 1.



4. Pear

Pilih pear Xiang lie, rasanya manis dan segar. Cara membuat : cuci bersih, kupas kulitnya, buang bijinya, potong bagi 4, kukus sampai empuk . Kemudian dihaluskan dengan ditambah sedikit ASI/air.



5. Apel

Pilih apel fuji atau manalagi. Cara membuat : sama dengan pear yaitu dikukus dan haluskan.



Setelah perkenalan pertama, Bunda dapat mengombinasikan dengan cereal, buah atau sayur lainnya. Jika bayi tidak suka, tidak apa-apa, coba lagi lain waktu. Tipsnya berikan sedikit demi sedikit, ciptakan suasana yang menyenangkan, dan untuk bayi yang belajar makan cukup sehari satu atau dua kali, berikan saat dia mau. LF

Tanya Jawab Seputar ASI (1)

Air Susu Ibu (ASI) merupakan “menu” yang paling sempurna untuk anak usia 0-6 bulan. Pada usia 6-24 bulan pun, ASI merupakan susu terbaik untuk sang buah hati -tentunya dengan dilengkapi oleh makanan pendamping. Namun, tidak sedikit pertanyaan yang muncul seputar ASI dan kegiatan menyusui. Berikut adalah beberapa pertanyaan yang sering diajukan, terutama oleh kaum Ibu:

Mengapa harus ASI?

- * ASI mengandung zat gizi yang tepat dan cukup sesuai kebutuhan bayi. Komposisi dan kandungan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineralnya sangat sempurna untuk mendukung tumbuh kembang bayi.
- * ASI juga mengandung antibodi yang dapat membantu sistem imun bayi.
- * Bagi bayi, ASI lebih aman dan mudah dicerna daripada susu sapi -termasuk susu formula
- * ASI mengurangi risiko terjadinya diare dan infeksi
- * ASI membantu mengurangi risiko

- terjadinya alergi, asma, dan eczema
- * ASI dapat mengontrol berat badan bayi, sehingga diperoleh kondisi ideal -tidak kurang dan juga tidak obesitas
- * ASI dapat menjadi “obat” yang ampuh ketika bayi mengalami sakit seperti demam
- * Pemberian ASI memberikan rasa nyaman kepada bayi
- * Pemberian ASI meningkatkan hubungan batin antara anak dan ibu
- * Dan lain-lain



www.visualphotos.com

Perlu kah memberi makanan lain, selain ASI?

Untuk anak usia 0-6 bulan disarankan untuk hanya memberikan ASI, tidak menambahkannya dengan apapun juga, termasuk air. ASI telah mencukupi kebutuhan gizi dan cairan bayi. Setelah itu, usia 6-24 bulan perlu ditambahkan makanan pendamping.

Adakah manfaat pemberian ASI bagi ibu?

Selain, penting bagi bayi, pemberian ASI juga sangat bermanfaat bagi sang ibu, antara lain:

- * Pemberian ASI dapat membakar kalori dan membantu ibu memperoleh kembali berat badan idealnya
- * Pada saat menyusui, ibu akan mendapatkan waktu relax bersama sang buah hati
- * Merupakan saat komunikasi untuk menjalin ikatan batin antara ibu dengan bayi
- * Membantu mengembalikan bentuk uterus keukuran normal
- * Mengurangi risiko terjadinya pendarahan pasca melahirkan
- * Berbagai penelitian menunjukkan, ibu menyusui memiliki risiko yang lebih rendah terhadap penyakit kanker payudara, ovarian, jantung, dan diabetes. (LF) Bersambung

Atur Asupan Bagi Penderita Autis

Autisme merupakan momok yang sangat menakutkan bagi para orang tua. Hingga saat ini, belum ada fakta ilmiah yang mampu menjelaskan timbulnya gangguan tersebut secara terperinci. Autis adalah kelainan yang terjadi pada

anak berupa perkembangan syaraf tidak normal sehingga mengganggu interaksi sosial, komunikasi, dan tingkah laku. Penderitanya cenderung memiliki sifat memberontak serta melakukan tindakan mengulang dan terbatas.



Prof. F.G. Winarno (2011) dalam artikelnya di FOODREVIEW mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam kasus ini adalah makanan. Sebab penderita autis sangat sensitif terhadap beberapa komponen pangan, diantaranya adalah:

1 Enzim pencernaan penderita autisme terbatas. Senyawa yang tercerna parsial dapat menyebabkan kebocoran lapisan saluran pencernaan dan menyebabkan gangguan stimulus sel syaraf. Oleh sebab itu, berikan makanan yang mudah dicerna dan tidak memberikan beban yang terlalu berat, diantaranya protein bermutu tinggi, cukup serat, dan indeks glikemiks rendah.

2 Hindari konsumsi senyawa yang menyerupai opiate -memiliki sifat seperti morfin. Protein seperti gluten dan kasein, bila tidak tercerna sempurna, dapat menghasilkan senyawa-senyawa mirip opiate tersebut. Di dalam Air Susu Ibu (ASI) sebenarnya juga mengandung kasein. Namun, ternyata susunan asam amino kasein dalam ASI berbeda dengan kasein yang terdapat pada jenis susu lainnya. Justru sebaliknya ASI merupakan salah satu pencegah terjadinya autisme yang paling utama. Bagaimanapun sulitnya menangani penderita autis, namun bukan tidak mungkin untuk menyembuhkannya. Kasih sayang orang tua sangat penting untuk merangsang dan mempercepat proses tersebut. Berikanlah perhatian yang cukup untuk mendukung perkembangan kemampuan interaksi dan komunikasinya. (LF)

Pengobatan untuk penderita autis

Direktorat Bina Kesehatan Anak Kementerian Kesehatan (2011) merekomendasikan beberapa langkah dalam penanganan penderita autis, yakni:

1. Jika terdapat gejala, periksakan anak untuk penilaian lebih lanjut
2. Setiap anak membutuhkan penanganan yang berbeda, pilih dan gunakan cara penanganan yang sesuai dengan kondisi anak.
3. Mintalah bantuan tenaga kesehatan untuk menentukan cara penanganan yang tepat
4. Lakukan penanganan tingkah laku dan kecerdasan usia dini secara terus-menerus, terutama untuk meningkatkan kemandirian dan kemampuan interaksi sosial, keterampilan, serta mengurangi gangguan tingkah laku.
5. Berikan obat sesuai anjuran dokter.
6. Jangan menunda pengobatan, karena dapat berpengaruh pada perkembangan selanjutnya.



Kompetisi Masakan & Jajanan Anak

Berhadiah:

- * @ Rp. 500.000
- * bingkisan menarik
- * buku karya Hindah J. Muaris untuk 2 orang

Bunda, sering membuat masakan atau jajanan untuk anak?
Yuk, ikuti kompetisinya. Syaratnya mudah:

1. Berupa resep dan foto masakan untuk anak, baik makanan utama, jajanan, camilan, atau lainnya
2. Foto yang diupload tidak boleh lebih dari 1 MB
3. Peserta dapat mengirimkan satu resep atau lebih
4. Harus merupakan karya sendiri
5. Resep dan foto diupload antara tgl 01 - 29 Februari
6. Pemenang ditentukan berdasarkan pilihan terbanyak dari pengunjung www.foodforkids.biz

