

# Jadual Makan MPASI 6 hingga 12 Bulan

**Panduan cetak percuma untuk kenalkan makanan pejal bayi mengikut peringkat umur.**

Bila bayi masuk 6 bulan, susu sahaja dah tak cukup, jadi kita mula kenalkan makanan pejal (MPASI) secara beransur. Jadual ni kakak susun ikut peringkat umur supaya senang ibu ayah ikut di rumah. Ingat, setiap bayi berbeza, jadi baca isyarat lapar dan kenyang bayi sendiri.

Suka panduan ini? Jom sertai komuniti Bayi Sihat:

[>> Klik untuk sertai Grup WhatsApp Bayi Sihat](#)

E-mel: [hello@bayisihat.com](mailto:hello@bayisihat.com)

| Layari

[bayisihat.com](http://bayisihat.com)

## Peringkat 6 hingga 7 Bulan (Baru Bermula)

Tekstur	Puri atau lecek halus dan lembut. Mula agak cair, kemudian pekatkan sedikit demi sedikit.
Contoh makanan	Bubur nasi lecek, puri sayur (labu, lobak merah, ubi keledek), puri buah (pisang, avokado, epal kukus), puri isi ayam atau ikan yang dilecek halus.
Bilangan kali sehari	2 hingga 3 kali makan. Susu ibu atau formula kekal sumber pemakanan utama.
Kuantiti anggaran	Mula 1 hingga 2 sudu teh, naikkan beransur sehingga 2 hingga 3 sudu besar setiap kali.
Tips	Kenalkan satu jenis makanan baharu pada satu masa dan tunggu 3 hari sebelum cuba yang lain, supaya senang kesan tanda alahan.

## Peringkat 8 hingga 9 Bulan (Latih Mengunyah)

Tekstur	Lecek kasar, cincang halus, dan makanan boleh pegang (finger food) yang lembut.
Contoh makanan	Bubur kasar, sayur kukus dipotong bentuk jari, buah lembut potong kecil, telur (kuning dan putih), tauhu, kekacang dilecek, isi ikan tanpa tulang.
Bilangan kali sehari	3 kali makan dan 1 hingga 2 snek sihat.
Kuantiti anggaran	Lebih kurang setengah cawan (125 ml) setiap kali makan.
Tips	Benarkan bayi pegang dan suap makanan sendiri walaupun bersepah. Ini melatih kemahiran mengunyah dan koordinasi.

## Peringkat 10 hingga 12 Bulan (Menuju Makanan Keluarga)

Tekstur	Makanan keluarga yang dipotong kecil atau dicincang, serta finger food.
Contoh makanan	Nasi lembik, lauk keluarga tanpa garam berlebihan, telur, ikan, ayam, sayur dan buah potong kecil, sedikit keju.
Bilangan kali sehari	3 kali makan dan 2 snek sihat.
Kuantiti anggaran	Tiga suku hingga satu cawan penuh (175 hingga 250 ml) setiap kali.
Tips	Galakkan makan bersama keluarga di meja yang sama dan mula latihan minum air masak guna cawan biasa.

## Makanan Perlu Elak Sebelum 1 Tahun

Madu	Boleh mengandungi spora yang menyebabkan botulisme bayi, iaitu penyakit serius pada usus bayi bawah 1 tahun.
Garam	Ginjal bayi belum matang untuk mengendali garam berlebihan. Jangan tambah garam dalam makanan.

Gula dan makanan manis	Elak gula tambahan, minuman manis, dan jus berlebihan. Boleh rosakkan gigi dan biasakan bayi dengan rasa manis.
Susu lembu segar (sebagai minuman)	Belum sesuai ganti susu ibu atau formula. Sedikit dalam masakan boleh selepas 6 bulan.
Makanan mudah tercekik	Kacang keras, anggur bulat, gula-gula keras, dan sosej bulat. Potong kecil atau elakkan terus.
Makanan mentah atau separuh masak	Telur separuh masak dan daging kurang masak berisiko keracunan makanan. Pastikan masak sepenuhnya.

## Peringatan Keselamatan Semasa Makan

- Sentiasa temankan bayi ketika makan, jangan tinggalkan bayi bersendirian.
- Pastikan bayi duduk tegak dalam kerusi makan, bukan sambil baring atau berjalan.
- Teruskan penyusuan susu ibu sehingga 2 tahun atau lebih selagi ibu dan bayi selesa.
- Berikan makanan pelbagai warna dan jenis untuk pastikan zat seimbang, termasuk sumber zat besi seperti isi merah, ikan, dan kuning telur.
- Bersabar jika bayi tolak makanan baharu. Kadang-kadang perlu cuba 8 hingga 10 kali sebelum bayi terima.

*Jadual ini panduan umum sahaja dan bukan pengganti nasihat perubatan. Setiap bayi berbeza, jadi rujuk doktor, jururawat, atau klinik kesihatan berdekatan jika bayi ada masalah alahan, tumbesaran perlahan, susah makan, atau sebarang kebimbangan kesihatan. Ikut juga jadual pemeriksaan dan nasihat pegawai kesihatan di klinik anda.*