

Checklist MPASI sesuai usia

Lembar bantu keluarga | Asuh Anak | Edisi 9 Oktober 2026

Mulai makanan pendamping sekitar usia 6 bulan sambil melanjutkan ASI. Gunakan kemampuan makan anak dan diskusi dengan tenaga kesehatan untuk menyesuaikan pemberian makanan.

Usia (bulan penuh)	Tekstur bertahap	Frekuensi panduan IDAI
6 sampai 8	Saring (puree) atau lumat (mashed)	2 sampai 3 kali makan utama; 1 sampai 2 selingan
9 sampai 11	Cincang halus/kasar; finger foods yang aman sesuai kemampuan	3 sampai 4 kali makan utama; 1 sampai 2 selingan
12 sampai 23	Makanan keluarga yang disesuaikan kemampuan mengunyah	3 sampai 4 kali makan utama; 1 sampai 2 selingan

- ☐ Cuci tangan; pakai peralatan dan bahan makanan bersih.
- ☐ Anak duduk dengan bantuan/tegak dan selalu diawasi saat makan.
- ☐ Sediakan makanan beragam, termasuk sumber protein hewani.
- ☐ Tekstur disesuaikan, tidak mempertahankan puree terus-menerus.
- ☐ Tawarkan makanan dengan responsif; jangan memaksa atau mengalihkan dengan layar.
- ☐ Catat makanan baru, respons anak, dan keluhan untuk dibahas saat kontrol.

Sumber: IDAI, leaflet tahapan MPASI dan Buku KIA 2024

[Buka rujukan resmi](#)

Buku KIA 2024 (Kemenkes)

Catatan makan dan respons anak

Lembar ini bukan resep terapi gizi. Untuk bayi prematur, gangguan menelan, alergi yang dicurigai, atau pertumbuhan yang tidak sesuai, minta rencana individual dari tenaga kesehatan.

Tanggal / usia	Menu dan tekstur	Respons / keluhan

Pertanyaan untuk dokter/bidan: _____

Rencana penyesuaian: _____

Sumber: IDAI MPASI

[Buka rujukan resmi](#)