



Panduan Lengkap MengASIhi Bunda Generasi Maju

**Bantu Maksimalkan Nutrisi Bunda selama Menyusui
untuk Dukung si Kecil Tumbuh Maksimal!***



*dengan dukungan nutrisi dan stimulasi yang tepat



Daftar Isi

DAFTAR ISI	2
Ketahui Pentingnya ASI untuk Jadikan si Kecil Anak Generasi Maju	3
Pentingnya Nutrisi untuk Lancarkan ASI dan Dukung Tumbuh Kembang Calon Buah Hati	4
Cara Mengetahui Kecukupan Asupan Nutrisi Selama Menyusui	5
Peran Zat Besi di Masa Menyusui	6
Cara Bunda Memenuhi Asupan Zat Besi untuk si Kecil	7
Mitos dan Fakta MengASIhi	8
Cara Stimulasi agar ASI Mengalir dengan Lancar	9
Manajemen ASI Perah	10
Kreasi Resep Sehat Tinggi Zat Besi & Lancar MengASIhi	
A. Resep ASI Booster (Banana Yoghurt Shake)	12
B. Resep ASI Booster (Jus Kurma Susu)	13
C. Resep ASI Booster (Milkshake Mangga)	14
D. Resep ASI Booster (Es Jelly Susu)	15
E. Resep ASI Booster (Es Buah Susu)	16
F. Resep Kaya Mikronutrisi dan Zat Besi (Puding Kacang Hijau Kelapa Muda)	17
G. Resep Kaya Mikronutrisi dan Zat Besi (Es Kacang Merah Susu)	18
H. Resep Kaya Mikronutrisi dan Zat Besi (Smoothie Buah)	19
I. Resep Kaya Asam Folat (Kue Nangka)	20
J. Resep Kaya Kalsium dan Vitamin D (Ice Cream Susu Cokelat)	21
Cukup 1 Gelas Sehari Bantu Maksimalkan Nutrisiku untuk Dukung si Kecil Tumbuh Maksimal	22
Dapatkan Berbagai Keuntungan dengan Gabung Klub Generasi Maju	23

Ketahui Pentingnya ASI untuk Jadikan si Kecil Anak Generasi Maju

Selamat atas kelahiran si Kecil, Bunda Generasi Maju! Betapa bahagianya si Kecil yang telah dinantikan selama kurang lebih 9 bulan akhirnya hadir di pelukan Bunda. Inilah awal Bunda mempersiapkan masa depannya jadi Generasi Maju, di awal dari mengASiHi sepenuh hati. Tahukah Bunda betapa pentingnya ASI bagi kehidupan Bunda dan si Kecil? Salah satunya adalah membantu tumbuh kembang si Kecil secara optimal, juga mengurangi risiko Bunda terkena penyakit. Berikut beberapa manfaat ASI untuk si Kecil dan Bunda:

Ketahui Pentingnya Menyusui dan Kandungan ASI

Manfaat si Kecil

Antibodi Melawan Penyakit



Kandungan protein seperti laktoferin dan igA dalam ASI berfungsi melindungi si Kecil dari infeksi kuman seperti virus dan parasit.

Kaya Akan Nutrisi



ASI dapat mencukupi semua kebutuhan nutrisi si Kecil, seperti protein, AA, DHA, Omega-6, vitamin A, lemak, zat besi, lactobacillus, laktosa, taurin, kolostrum, dan lisozim.

Meningkatkan Kecerdasan



Kandungan nutrisi dalam ASI seperti protein, karbohidrat, lemak, mineral dan vitamin memiliki peranan penting untuk kecerdasan si Kecil.

Manfaat Bunda

Mencegah Penyakit



Mengurangi risiko penyakit kardiovaskuler, kanker payudara dan ovarium serta mengurangi tekanan darah.

Pengaruh Mental dan Psikis



Menumbuhkan perasaan bangga dan harapan dengan ASI yang diberikan. Juga meningkatkan ikatan antara Bunda dan si Kecil.

Membakar Kalori



Tubuh akan membakar kalori lebih banyak saat Bunda menyusui Karena Bunda mengurangi 20 kalori setiap ons produksi ASI atau menyusui.

Kontrasepsi Alami



Pemberian ASI eksklusif berfungsi sebagai kontrasepsi alami hanya berlaku selama 4 bulan setelah melahirkan. Hal ini dapat menunda periode menstruasi atau kehamilan secara alami.

Referensi:

- <https://www.generasimaju.co.id/manfaat-menyusui-bagi-kesehatan-bunda>
- <https://www.generasimaju.co.id/kelebihan-asi-untuk-bayi>
- <https://www.generasimaju.co.id/manfaat-asi-bagi-kecerdasan-bayi>

- <https://id.theasianparent.com/kalori-saat-menyusui>
- <https://www.generasimaju.co.id/mengenal-1000-hari-pertama-kehidupan>

Pentingnya Nutrisi untuk Lancarkan ASI dan Dukung Tumbuh Kembang Calon Buah Hati

Pemberian ASI memang dilakukan sesaat setelah bayi lahir. Namun, ternyata tubuh Bunda mulai mempersiapkan produksi ASI bahkan sebelum kelahiran si Kecil. Salah satu cara yang bisa Bunda lakukan untuk mengoptimalkan produksi ASI sejak masa kehamilan adalah dengan konsumsi makanan bergizi yang kaya akan asam folat, zat besi, protein, karbohidrat maupun nutrisi lainnya.

Asam Folat

Kebutuhan asam folat akan semakin meningkat selama masa kehamilan dan menyusui untuk perkembangan janin dan untuk mempersiapkan produksi ASI. Beberapa makanan yang tinggi asam folat adalah sayuran hijau seperti bayam, daun katuk, brokoli, serta buah-buahan seperti jeruk, alpukat, dan tomat.



Zat Besi

Zat besi merupakan salah satu nutrisi penting yang dibutuhkan Bunda dalam masa persiapan ASI. Pastikan Bunda mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi seperti bayam, tomat, kacang-kacangan, telur, dan daging merah.

Karbohidrat

Karbohidrat akan disalurkan melalui ASI dalam bentuk laktosa yang berfungsi membantu penyerapan kalsium. Laktosa dapat mencegah pertumbuhan organisme di usus sekaligus menunjang perkembangan otak buah hati. Sumber karbohidrat yang paling baik dikonsumsi salah satunya adalah nasi merah. Karena tidak hanya sebagai sumber karbohidrat, nasi merah juga kaya serat yang penting untuk tubuh.



Protein

Protein sangat berperan dalam tumbuh kembang si Kecil. Salah satu sumber protein yang baik dikonsumsi adalah kacang-kacangan seperti edamame, kacang mede, dan almond.

Sumber Lemak Esensial

Lemak merupakan sumber energi utama bagi si Kecil. Selain itu, lemak dalam ASI sangat baik untuk perkembangan mata dan otak bayi. Bunda sebaiknya memilih makanan dengan kandungan lemak tak jenuh seperti ikan tuna, alpukat, dan jagung.



Susu Ibu Hamil & Menyusui

Susu untuk Ibu Hamil dan Menyusui memiliki peran penting untuk kelengkapan nutrisi Bunda seperti zat besi, protein, minyak ikan bagi perkembangan saraf dan otak si Kecil serta kelancaran produksi ASI. Konsumsi kurang lebih 1 gelas dalam sehari untuk hasil yang optimal.



Jika si Kecil terlihat memiliki gejala alergi, hindari konsumsi makanan dan minuman yang mengandung alergen, dan Bunda perlu cari tahu allergen si Kecil. Segera konsultasikan ke Dokter untuk penanganan yang tepat. Untuk si Kecil yang didiagnosis alergi, Bunda dapat mencari tahu informasi selengkapnya tentang alergi si Kecil di www.generasimaju.co.id/alergianak.

Referensi:

- <https://www.generasimaju.co.id/6-asupan-nutrisi-ideal-untuk-ibu-yang-memberikan-asi-eksklusif>
- <https://www.generasimaju.co.id/6-cara-efektif-memperlancar-asi>
- A Guide to Breastfeeding, Living and Learning Together, www.intermountainhealthcare.org. (Shared from SGM team)

Cara Mengetahui Kecukupan Asupan Nutrisi Selama Menyusui

Selama menyusui ketika kebutuhan ASI pada bayi terpenuhi, Bunda tidak perlu khawatir karena kebutuhan nutrisinya pun sudah terpenuhi. Berikut tanda bayi telah mendapatkan ASI yang cukup:



Berat Badan Bertambah

Pada awal kelahiran, berat bayi biasanya sedikit menurun. Berat badan bayi akan bertambah di usia 2 minggu yang artinya ASI bayi tercukupi.



Frekuensi Buang Air Kecil

Saat bayi mendapatkan ASI pertamanya intensitas buang air kecilnya 1-2 kali dalam 24 jam pertama kehidupannya. Namun, setelah bayi mendapatkan ASI yang cukup secara teratur atau setelah berusia 5 hari, maka intensitas buang air kecilnya bertambah menjadi 6-8 kali per hari.



Warna Feses

Saat bayi baru lahir biasanya warna fesesnya hitam dan lengket. Namun setelah mendapat ASI, feses akan berwarna hijau dan berubah menjadi kuning dengan sedikit berair karena cairan ASI. Pastikan juga bayi buang air besar minimal satu kali sehari.

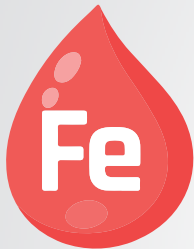


Frekuensi Buang Air Besar

Selain warna feses, kecukupan ASI dapat dilihat dari banyaknya buang air besar (BAB). Jumlah BAB yang ideal menunjukkan jika bayi kenyang karena ASI.

Peran Zat Besi di Masa Menyusui

Pentingnya Zat Besi untuk Ibu Menyusui dan si Kecil di Periode ASI



Selain memiliki peran sebagai pembentukan sel darah merah. Zat besi memiliki peran penting untuk tumbuh kembang si Kecil, seperti kemampuan motor, tingkat kecerdasan dan perilaku si Kecil. Zat besi juga membantu memindahkan oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh dan bantu otot menyimpan dan menggunakan oksigen.



Pembentukan Sel Darah Merah

Zat besi diperlukan untuk pembentukan sel darah merah yang membawa oksigen ke seluruh bagian tubuh.



Mencegah Bunda dari Anemia

Salah satu faktor terjadinya anemia adalah rendahnya sel darah merah dalam tubuh. Pembentukan sel darah merah dibantu oleh kandungan zat besi.



Perkembangan Otak si Kecil

Zat besi adalah salah satu nutrisi utama yang mendukung pembentukan selaput saraf otak untuk membantu si Kecil fokus dan berkonsentrasi.

Asupan Zat Besi yang dibutuhkan pada Masa Menyusui dan Mendukung Tumbuh Kembang si Kecil

Ibu menyusui membutuhkan asupan zat besi 32 mg zat besi per hari di 6 bulan pertama, jumlah ini meningkat sebanyak 9 mg per hari dibandingkan pada saat ibu sedang hamil. Untuk si Kecil, asupan zat besi yang dibutuhkan per hari menyesuaikan dengan tahapan perkembangan sesuai usia:

Usia	Asupan Zat Besi yang Dibutuhkan Per Hari
7-12 Bulan	11 mg
1-3 Tahun	7 mg
4-8 Tahun	10 mg



Tanda si Kecil Kekurangan Zat Besi

Tanda kekurangan zat besi pada si Kecil juga dapat terlihat dari fisiknya, diantaranya:

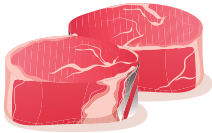
1. Kulit pucat
2. Nafsu makan buruk
3. Napas cepat tidak normal
4. Pertumbuhan dan perkembangan melambat
5. Infeksi berulang
6. Peningkatan pada keringat

Referensi:

- <https://id.theasianparent.com/berat-badan-normal-bayi>
- <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/iron-deficiency/art-20045634>

Cara Bunda Memenuhi Asupan Zat Besi untuk si Kecil

Asupan Ibu menjadi salah satu peran penting untuk menambah kebutuhan zat besi si Kecil. Berikut adalah beberapa makanan dan minuman kaya akan zat besi:



Daging

Daging tanpa lemak merupakan sumber zat besi yang baik bagi Bunda untuk memenuhi kebutuhan zat besi si Kecil.



Sayuran Hijau

Sayuran hijau seperti brokoli dan bayam dipercaya kaya akan zat besi yang mampu memenuhi kebutuhan zat besi si Kecil.



Kacang-kacangan

Beberapa jenis kacang-kacangan seperti kacang kedelai, kacang polong dan kacang lentil merupakan salah satu sumber yang kaya akan zat besi. Pasalnya 198 gr lentil matang mengandung sekitar 6,6 mg zat besi yang merupakan 37 persen dari kebutuhan zat besi harian.



Buah-buahan Kaya Vitamin C

Buah kaya akan vitamin C seperti jeruk, jeruk limau hingga stroberi dapat meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh hingga dua kali lipat.



Susu Ibu Menyusui

Susu ibu menyusui yang sudah difortifikasi mengandung sumber vitamin dan mineral untuk bantu penuhi kebutuhan nutrisi harian Ibu menyusui. Selain itu, susu termasuk protein hewani sehingga kandungan zat besi di dalamnya lebih mudah diserap tubuh. Selain rasa yang lezat dan tidak menyebabkan mual, hanya dengan 1 gelas sehari dapat mendukung penuhi nutrisi harian Bunda.

Referensi:

- <https://id.theasianparent.com/berat-badan-normal-bayi>
- <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/iron-deficiency/art-20045634>
- https://www.caringforkids.cps.ca/handouts/pregnancy-and-babies/iron_needs_of_babies_and_children
- <https://www.ibudanbalita.com/artikel/tips-untuk-penuhi-kebutuhan-zat-besi-bayi>
- <https://ohioline.osu.edu/>

- <https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/diet-and-micronutrients/iron.html>
- <https://kidshealth.org/en/parents/moms-nutrients.html>
- <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2019.00463/full>
- <https://www.generasimaju.co.id/cara-mencukupi-asupan-zat-besi-pada-anak-untuk-tumbuh-kembangnya>
- <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/iron-deficiency-children>

Mitos dan Fakta MengASIhi

ASI Pertama Warna Kuning itu Basi dan Harus Dibuang

ASI pertama berwarna kekuningan disebut kolostrum. Bunda jangan membuang ASI pertama ini, karena kolostrum justru mengandung antibodi dan imunoglobulin yang tinggi untuk meningkatkan kekebalan tubuh si Kecil.



Si Kecil Nangis karena Kurang ASI

Si Kecil menangis tidak selalu menandakan lapar. Bisa jadi si Kecil hanya ingin dipeluk atau ganti popok.

Payudara Kecil Menandakan ASI Sedikit

Produksi ASI tidak bergantung pada ukuran payudara. Semakin payudara sering terangsang (disusukan pada si Kecil), maka semakin banyak dapat memproduksi ASI.



ASI Encer dan Jernih Tidak Bergizi

Tidak ada ASI yang tidak baik. ASI yang encer dan jernih disebut foremilk, yang membantu perkembangan otak, memberi energi dan mengatasi rasa haus si Kecil.

Bunda Minum Es Buat Bayi Sakit Flu

Minum sedingin apapun, suhu ASI akan tetap hangat. Penularan flu terjadi melalui udara, bukan ASI yang diminum si Kecil.



Kebutuhan Zat Besi Bunda meningkat selama periode menyusui

Kebutuhan zat besi akan semakin meningkat selama periode menyusui. Ini karena zat besi berperan untuk pembentukan sel dan jaringan baru. Untuk itu, pastikan Bunda mengonsumsi makanan yang tinggi akan zat besi seperti daging merah, hati ayam, ceker ayam, ikan, telur, bayam, brokoli dan pisang.

Referensi:

- <https://www.idntimes.com/life/family/dewi-yulianti-2/10-mitos-tentang-asi-yang-wajib-diketahui-semua-ibu-menyusui-clc2/2>
- <https://www.instagram.com/stories/highlights/18125128888113064/>
- <https://www.instagram.com/stories/highlights/17934909310326306/>
- <https://health.detik.com/bayi/d-2695218/ibu-menyusui-minum-es-bisa-bikin-bayi-pilek-itu-mitos>
- <https://www.instagram.com/stories/highlights/17934909310326306/>

- <https://www.instagram.com/stories/highlights/18037361329192391/>
- <https://mommyasia.id/526/article/berat-badan-anak-turun-setelah-mpsi-berikut-penj-elasannya>
- <http://milisehatyop.org/asi-dan-zat-besi/>
- <https://ibu.sehati.co/2019/05/04/bunda-ini-alasan-mengapa-suplemen-zat-besi-untuk-bayi-itu-perlu/>
- <https://www.alodokter.com/kebutuhan-zat-besi-untuk-bayi#...text=Tak%20hanya%20dalam%20pembentukan%20hemoglobin,hingga%20kesulitan%20belajar%20dan%200berbahasa>

Cara Stimulasi agar ASI Mengalir dengan Lancar

ASI mempunyai segudang manfaat untuk si Kecil. Karenanya, penting untuk Bunda mengetahui cara untuk memperlancar produksi ASI, yaitu dengan:



Istirahat Cukup

Efek bunda kelelahan akan memicu ASI sulit diproduksi. Oleh karena itu, baik untuk Bunda mendapatkan istirahat yang cukup dengan buat jadwal waktu tidur sesuai dengan waktu tidur si Kecil.



Kompres Payudara dengan Air Hangat

Mengerasnya payudara mempengaruhi kelancaran ASI. Solusinya adalah kompreskan payudara Bunda selama 15-20 menit dengan air hangat.



Hindari Stress dan Menciptakan Bahagia

Emosional Bunda menjadi musik bagi si Kecil saat menyusui. Jika Bunda merasa tidak nyaman maka akan mempengaruhi kelancaran ASI. Solusinya adalah Bunda harus rileks dan tenang.



Minum Minimal 8 Gelas per Hari

Tercukupi cairan tubuh Bunda akan mempengaruhi jumlah produksi ASI.



Yoga

Selain membakar kalori, menghilangkan pegal pada bahu dan punggung, pose yoga juga dapat memperlancar ASI.



Penuhi kecukupan nutrisi Bunda

Beberapa makanan pelancar ASI diantaranya wortel, ubi jalar, air mineral, bayam, katuk, tomat, jeruk, serta daging dan telur. Dengan kecukupan nutrisi yang tepat, mampu memberikan gizi maksimal untuk buah hati agar tumbuh kembang si Kecil optimal.

Referensi:

- <https://www.generasimaju.co.id/6-cara-efektif-memperlancar-asi>
- https://www.instagram.com/tv/CEjQYWGj2DS/?utm_source=ig_web_copy_link
- <https://doktersehat.com/ini-alasan-ibu-harus-banyak-minum-saat-masa-menyusui/>
- A Guide to Breastfeeding, Living and Learning Together, www.intermountainhealthcare.org. (Shared from SGM team)
- <https://review.bukalapak.com/mom/7-jenis-olahraga-untuk-menurunkan-berat-badan-ibu-menyusui-57621>

- <https://www.instagram.com/p/CDjQUqSgd7/>
- <https://parenting.dream.co.id/diy/makanan-bagi-ibu-menyusui-dijamin-asi-lancar-190-626z/makanan-bagi-ibu-menyusui-kacang-kacangan-w52.html#:~:text=Selain%20telur%2C%20kacang%2Dkacangan%20juga,kacang%20tanah%20dan%20kacang%20mede>
- <https://www.haibunda.com/menyusui/20180128133950-54-12933/haib-ibu-menyusui-d-afar-asupan-ini-bisa-jadi-asi-booster-lho>
- <https://www.liputan6.com/health/read/3199417/jus-wortel-atau-wortel-utuh-mana-lebih-sehat>

Manajemen ASI Perah

Mendapatkan ASI eksklusif Bunda perlu manajemen ASI Perah yang tepat. Berikut tipsnya:



Pastikan Wadah Penyimpanan ASI Steril

Wadah tempat ASI sebaiknya dicuci kemudian direbus dan disimpan di tempat yang bersih dan tertutup.



Berikan Ruang pada Bagian Atas Wadah atau Botol

Simpan ASI dalam wadah atau botol 2 sampai 4 ons. Karena ASI akan mengembang saat dibekukan sehingga hal ini menghindari ASI yang terbuang.



Hangatkan ASI dengan Semangkuk Air Hangat

Hindari hangatkan susu dengan microwave atau air mendidih, karena dapat menghilangkan nutrisi dan antibodi dalam ASI. Bunda dapat menghangatkan ASI dengan semangkuk air hangat.



Simpan ASI Terlebih Dahulu di Lemari Pendingin Selama 12 Jam Setelah Dikeluarkan dari Freezer

Menghangatkan ASI yang dibekukan, perlu didiamkan kurang lebih 12 jam di suhu kulkas biasa. Untuk mempercepat proses dapat diawali dengan alirkan air dingin kemudian air hangat secara perlahan.

Referensi:

• <https://www.generasimaju.co.id/cara-menyimpan-asi-perah-yang-benar>
• A Guide to Breastfeeding, Living and Learning Together, www.intermountainhealthcare.org. (Shared from SGM team)

• <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4867776/jangan-pakai-microwave-ini-car-a-aman-untuk-hangatkan-asi>
• <https://www.alodokter.com/komunitas/topic/asi-17>

Manajemen ASI Perah

Tabel Manajemen ASI Perah (ASIP)

Kategori /Tempat	ASIP Fresh (Non Beku)	ASIP Beku Cair (Dari Cair Total)	ASIP Beku Hangat	Sisa Minum (Sudah Kena Liur)
Ruang Panas (27°C - 32°C)	3-4 Jam	3 Jam	2 Jam	Belum ada riset resmi
Suhu Ruang (16°C - 26°C)	4 Jam (Ideal) 4-8 Jam	4 Jam	2 Jam	Disarankan langsung dibuang
Cooler Bag (4°C - 5°C)	24 Jam	8 Jam	2 Jam	Pendapat Ahli Laktasi: Boleh disimpan di kulkas untuk sesi minum 1-4 jam selanjutnya
Kulkas (0°C - 4°C)	72 Jam (Ideal)	24 Jam	4 Jam	
Freezer 1 Pintu (-15°C)	2 Minggu	ASIP beku yang sudah cair tidak boleh dibekukan kembali		
Freezer 2 Pintu (-18°C)	3 Bulan (Ideal) 6 Bulan (Boleh)	ASIP beku yang sudah dihangatkan usahakan tidak dihangatkan kembali		
Freezer Khusus (-20°C)	6 Bulan (Ideal) 12 Bulan (Boleh)	ASIP beku yang sudah dihangatkan usahakan tidak dihangatkan kembali		

Kreasi Resep Sehat Tinggi Zat Besi dan Lancar MengASIhi

Banana Yoghurt Shake

untuk 1 sajian

Bahan-Bahan

- 200 ml SGM Bunda (dibuat dari 3 sendok makan SGM Bunda rasa stroberi dilarutkan air hingga 200 ml)
- 2 buah pisang ambon besar
- ½ sendok teh bubuk kayu manis
- 10 cm batang kayu manis
- 120 ml krim yoghurt rasa pisang

1



Potong 1½ pisang, masukkan ke dalam freezer selama 30 menit. Lalu Potong sisa ½ pisang dengan tebal 1 cm untuk garnish

2



Campurkan susu, yogurt, pisang, blender hingga halus. Tuang campuran minuman ke gelas, beri bubuk kayu manis

3



Hiasi dengan potongan pisang atau batang kayu manis. Siap disajikan

Nilai Nutrisi (Per Porsi)

Energi (Kkal)	Protein (g)	Karbohidrat (mg)	Zat Besi (mg)
450	17,3	85,1	10

Kreasi Resep Sehat Tinggi Zat Besi dan Lancar MengASIhi

Jus Kurma Susu

untuk 2 gelas

Bahan-Bahan

- 200 ml SGM Bunda (dibuat dari 3 sendok makan SGM Bunda rasa coklat dilarutkan air hingga 200 ml)
- 7 butir kurma
- Air putih secukupnya



1



Rendam kurma (tanpa biji) dengan air putih semalaman. Lalu simpan di kulkas

2



Setelah semalaman, keluarkan rendaman kurma dari kulkas, isi dengan susu, lalu blender hingga halus

3



Sajikan dalam gelas

Nilai Nutrisi (Per Porsi)

Energi (Kkal)	Protein (g)	Karbohidrat (mg)	Zat Besi (mg)
275,8	6,1	64,5	6,1

Kreasi Resep Sehat Tinggi Zat Besi dan Lancar MengASIhi

Milkshake Mangga

untuk 2 gelas

Bahan-Bahan

- 250 ml SGM Bunda (dibuat dari 4 sendok makan SGM Bunda rasa stroberi dilarutkan air hingga 250 ml)
- 300 gram daging mangga, potong-potong
- 100 ml air jeruk manis
- 20 ml sirup gula
- 4 sdm es krim rasa vanila



1

Campur potongan mangga, air jeruk manis, susu cair, air soda, dan sirup gula. Diamkan selama 4 jam dalam lemari pendingin



2

Keluarkan dari lemari pendingin, lalu blender bersama es krim hingga halus



3

Sajikan dalam gelas

Nilai Nutrisi (Per Porsi)

Energi (Kkal)	Protein (g)	Karbohidrat (mg)	Zat Besi (mg)
286	7,5	120	6,3

Kreasi Resep Sehat Tinggi Zat Besi dan Lancar MengASIhi

Es Jelly Susu

untuk 2 gelas

Bahan-Bahan

- 300 ml SGM Bunda (dibuat dari 5 sendok makan SGM Bunda rasa stroberi dilarutkan air hingga 300 ml)
- 20 gram gula pasir
- 2 buah naga dipotong kotak
- 400 ml air
- 5 gram agar-agar bubuk
- Chia seed secukupnya



1

Blender buah naga bersama agar-agar, gula dan air



2

Masak campuran yang sudah diblender hingga mendidih. Tuang ke dalam cetakan dan biarkan hingga beku



3

Masukkan agar-agar yang beku ke dalam gelas. Lalu masukkan susu (masing-masing 150 ml) dan tambahkan chia seed



4

Tambahkan es batu secukupnya. Es jelly susu siap dinikmati

Nilai Nutrisi (Per Porsi)

Energi (Kkal)	Protein (g)	Karbohidrat (mg)	Zat Besi (mg)
239	8,4	43	8,4

Kreasi Resep Sehat Tinggi Zat Besi dan Lancar MengASIhi

Es Buah Susu

untuk 2 gelas

Bahan-Bahan

- 250 ml SGM Bunda (dibuat dari 4 sendok makan SGM Bunda rasa stroberi dilarutkan air hingga 250 ml)
- 20 ml sirup
- Alpukat 1 buah, kerok dagingnya
- 2 buah nangka potong dadu
- Puding siap jadi

1



Campur sirup, air dan susu

2



Tambahkan alpukat dan nangka

3



Tambahkan es batu dan sajikan

Nilai Nutrisi (Per Porsi)

Energi (Kkal)	Protein (g)	Karbohidrat (mg)	Zat Besi (mg)
270	6,8	30	6,4

Kreasi Resep Sehat Tinggi Zat Besi dan Lancar MengASIhi

Puding Kacang Hijau Kelapa Muda

untuk 10 porsi



Bahan-Bahan

- 200 ml SGM Bunda (dibuat dari 3 sendok makan SGM Bunda rasa stroberi dilarutkan air hingga 200 ml)
- 800 ml air
- 100 gram gula pasir
- 1 bungkus agar-agar bubuk warna putih
- ¼ sendok teh vanila bubuk
- Daging kelapa muda dari 1 buah kelapa



Rendam kacang hijau semalaman, rebus dengan 800 ml air hingga lunak. Angkat dan tiriskan



Campur air sisa rebusan dengan susu dan air hingga 700 ml. Lalu blender ¾ bagian kacang hijau, susu, dan gula sampai lembut



Campur adonan kacang hijau dengan agar-agar bubuk dan vanila bubuk, aduk rata dan masak hingga matang. Angkat dan tuangkan ke dalam piring taburi dengan kelapa muda



Dinginkan lalu siap disajikan

Nilai Nutrisi (Per Porsi)

Energi (Kkal)	Protein (g)	Karbohidrat (mg)	Zat Besi (mg)
113,3	2,6	22	1,6

Kreasi Resep Sehat Tinggi Zat Besi dan Lancar MengASIhi

Es Kacang Merah Susu

untuk 3 porsi



Bahan-Bahan

- 4 sendok makan SGM Bunda rasa coklat
- 250 gram kacang merah
- 2 sendok makan gula pasir
- 2 lembar daun pandan

1



Rendam kacang merah selama 24 jam, dan buang air sisa rendaman

2



Rebus kacang merah, bersama gula pasir dan daun pandan

3



Larutkan susu dengan air 250 ml, lalu campur dengan kacang merah dan diaduk hingga rata. Sajikan bersama es batu

Nilai Nutrisi (Per Porsi)

Energi (Kkal)	Protein (g)	Karbohidrat (mg)	Zat Besi (mg)
276,7	9,4	53,3	10,4

Kreasi Resep Sehat Tinggi Zat Besi dan Lancar MengASihi

Smoothie Buah

untuk 1 porsi



Bahan-Bahan

- 200 ml SGM Bunda (dibuat dari 3 sendok makan SGM Bunda rasa stroberi dilarutkan air hingga 200 ml)
- 2 potong nanas ukuran sedang
- 8 buah strawberry
- 2 sendok makan gula (opsional)
- Es batu (sesuai selera)



1 Cuci bersih semua buah, lalu tiriskan



2 Potong nanas menjadi ukuran kecil, lalu blender semua bahan sampai halus



3 Smoothie siap disajikan

Nilai Nutrisi (Per Porsi)

Energi (Kkal)	Protein (g)	Karbohidrat (mg)	Zat Besi (mg)
260	9	40,4	10,7

Kreasi Resep Sehat Tinggi Zat Besi dan Lancar MengASIhi

Kue Nangka

untuk 10 porsi



Bahan-Bahan

- 1000 ml SGM Bunda (dibuat dari 15 sendok makan SGM Bunda rasa cokelat dilarutkan air hingga 1000 ml)
- 5 sendok makan minyak sayur
- 4 lembar roti tawar yang dihancurkan
- 100 gram gula pasir
- 8 butir putih telur
- 200 gram nangka yang diiris kecil-kecil
- 5 sendok makan air daun suji
- Vanilla bubuk (sedikit)

1



Campur susu dengan minyak, roti tawar, dan gula, aduk hingga rata

2



Kocok putih telur dengan garpu, masukkan adonan susu, nangka, air daun suji, dan vanilla. Aduk hingga rata

3



Tuang adonan ke dalam piringan/cetakan tahan panas, kukus dengan api sedang sekitar 1 jam hingga matang. Angkat dan dinginkan

4



Siap disajikan

Nilai Nutrisi (Per Porsi)

Energi (Kkal)	Protein (g)	Karbohidrat (mg)	Zat Besi (mg)
166	6,8	25	5,8

Kreasi Resep Sehat Tinggi Zat Besi dan Lancar MengASIhi

Ice Cream Susu Cokelat

untuk 10 porsi



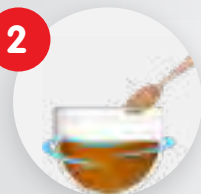
Bahan-Bahan

- 1000 ml SGM Bunda (dibuat dari 15 sendok makan SGM Bunda rasa cokelat dilarutkan air hingga 1000 ml)
- 3 sendok makan cokelat bubuk
- 100 gram gula pasir
- 4 butir telur, ambil kuningnya saja
- 15 gram tepung maizena
- ½ sdm vanili



1

Tuang susu dan gula ke dalam panci. Masak hingga mendidih sambil diaduk



2

Campurkan secara perlahan bubuk cokelat dengan terus mengaduk. Lalu ambil 1 sdm susu, campurkan dengan tepung maizena, aduk sampai larut



3

Tuang ke dalam rebusan susu pertama, aduk lagi hingga merata. Tambahkan vanili, aduk hingga rata



4

Saring susu menggunakan kain tipis ke dalam wadah lain. Setelah susu tersaring sempurna, tuangkan kuning telur ke dalamnya secara perlahan



5

Diamkan selama 10 menit, lalu masukkan ke dalam freezer. Tunggu selama 15 menit, lalu aduk kembali es krimnya. Lakukan hal tersebut sebanyak 3 kali agar mendapatkan es krim halus dan lembut



6

Masukkan kembali ke dalam freezer dan tunggu selama 8 jam agar dapat membeku sempurna. Hidangan siap dinikmati

Nilai Nutrisi (Per Porsi)

Energi (Kkal)	Protein (g)	Karbohidrat (mg)	Zat Besi (mg)
166	6,8	25	5,8

**Cukup 1 Gelas Sehari,
Bantu Maksimalkan Nutrisiku
untuk Dukung si Kecil
Tumbuh Maksimal***



Bunda 



**Asmirandah,
Selebritis Pengguna SGM Bunda**



BARUI SGM Bunda Pro-gress Maxx High Iron

Tinggi Zat Besi dan diperkaya nutrisi penting lainnya
Bantu maksimalkan nutrisi untuk Bunda & tumbuh kembang calon Buah Hati
Dukung ia jadi Generasi Maju

Baca label sebelum membeli!

*Dengan dukungan nutrisi dan stimulasi yang tepat



Dapatkan Berbagai Keuntungan dengan Gabung Klub Generasi Maju



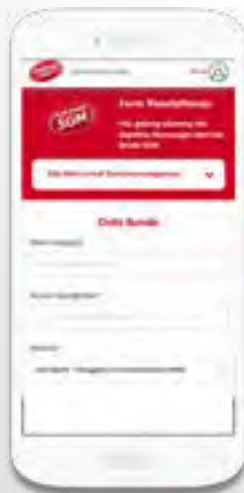
Ikuti Cara Mudahanya!

Daftar Klub Generasi Maju sekarang



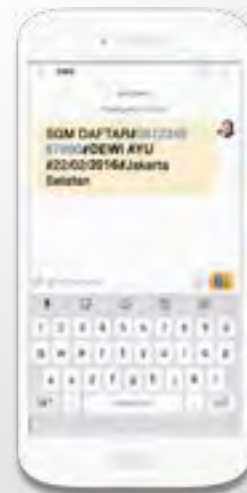
1

Melalui website:
<https://www.generasimaju.co.id/KlubBundaSGM>
Klik daftar dan isi data diri



2

Melalui website:
<https://www.generasimaju.co.id/KlubBundaSGM>
Klik daftar dan isi data diri



3

Melalui sms:
SGM<spasi>DAFTAR
#nomor hp#nama
sesuai KTP#tanggal
lahir anak(dd/mm/yy)
#kota domisili
Kirim ke 2000 atau
melalui **WhatsApp:**
085 360 360 789

**Temukan informasi lengkap seputar
kehamilan hingga menyusui di:**



<http://www.generasimaju.co.id/motherhood-stages/more/kehamilan-menyusui>