

# Rekomendasi 8 Buah Ajaib untuk MPASI Si Kecil agar Sehat!

Category: LifeStyle

14 Agustus 2024



**Prolite** – Memasuki tahap MPASI adalah momen yang bikin gemas sekaligus bikin para Bunda sedikit was-was. Ya, nggak sih, Bun?

Mulai muncul banyak pertanyaan, “Makanan apa yang aman dan bergizi untuk si kecil?” atau “Apa buah yang cocok buat si kecil?”

Rasa khawatir soal nutrisi dan keamanan makanan pasti sering menghantui, apalagi kalau ini pengalaman pertama Bunda.



– *Freepik*

Tapi tenang, Bun! Dengan memilih buah-buahan yang tepat, Bunda

bisa banget memberikan asupan gizi terbaik untuk si kecil.

Buah-buahan itu kaya akan vitamin, mineral, serat, dan antioksidan yang penting banget untuk pertumbuhan dan perkembangan otak bayi. Jadi, yuk kita bahas buah apa saja yang aman dan super bergizi buat si kecil!

## Rekomendasi 8 Buah untuk MPASI Si Kecil



– Freepik

Berikut adalah 8 rekomendasi buah untuk MPASI si kecil yang nggak hanya enak tapi juga penuh nutrisi:

### 1. Alpukat

Alpukat punya tekstur lembut dan creamy yang sangat cocok untuk bayi yang baru mulai MPASI. Buah ini kaya akan lemak sehat yang baik untuk perkembangan otak si kecil, serta mengandung vitamin K yang penting untuk pembekuan darah.

### 2. Apel

Selain rasanya yang manis, apel mengandung banyak serat yang baik untuk pencernaan si kecil. Buah ini juga kaya akan vitamin C yang bisa meningkatkan imunitas dan zat besi yang penting untuk pembentukan sel darah merah.

### 3. Pisang

Pisang adalah buah yang mudah dicerna dan mengandung kalium yang baik untuk kesehatan jantung. Selain itu, buah ini kaya akan vitamin B6 yang penting untuk perkembangan otak dan sistem saraf.

### 4. Pepaya

Enzim papain dalam pepaya membantu pencernaan protein, sehingga pencernaan si kecil lebih lancar. Pepaya juga kaya akan vitamin A yang baik untuk kesehatan mata dan

vitamin C yang membantu meningkatkan imunitas.

#### 5. **Buah Naga**

Buah naga punya tekstur lembut dan sedikit berair, sehingga mudah dihaluskan untuk MPASI. Buah ini kaya akan serat yang baik untuk pencernaan dan vitamin C yang bisa meningkatkan imunitas.

#### 6. **Mangga**

Rasa manis dari mangga biasanya disukai bayi. Mangga juga mengandung banyak vitamin A serta kaya akan beta-karoten yang berfungsi sebagai antioksidan.

#### 7. **Pir**

Tekstur pir yang lembut dan rasa manisnya yang tidak terlalu kuat membuat buah ini cocok untuk si kecil. Pir juga kaya akan serat yang baik untuk pencernaan.

#### 8. **Kiwi**

Meski kiwi memiliki rasa yang sedikit asam, buah ini kaya akan vitamin C. Selain itu, kiwi juga mengandung vitamin K yang penting untuk pembekuan darah dan vitamin E yang berfungsi sebagai antioksidan.



– *Freepik*

Dengan memberikan buah-buahan yang tepat dan bervariasi, Bunda sudah melakukan langkah besar dalam memberikan nutrisi terbaik untuk tumbuh kembang si kecil.

Setiap gigitan penuh warna dari buah-buahan ini bukan hanya lezat, tapi juga kaya akan manfaat untuk si kecil. Jadi, jangan ragu untuk terus bereksperimen dengan berbagai jenis buah dalam menu MPASI ya, Bun!

Selamat mencoba, dan semoga si kecil semakin sehat dan ceria setiap harinya!