



**TA EKA MEN PAKAS NAO NATUIN TASAIBA OE SUSU
ENA IN NESAN MA ATFE AMNAHAT TU AN**

ATUIS :

Prof. Dr. dr. Bernadetha Nadeak, M.Pd., PA
Dr. dr. Carmen. M.Siagian, M.S.,SpGK
Elferida Sormin, s.si.,M.Pd
Citra Puspa Juwita, SKM.,MKM

Kan muif a' uab le an nesi nako pules ma liatas so alkun pules ma liatas, natuin alkun tetus ma manekan Uis Neno, tuis sulat nao natuin. **“Ta’eka men pakas nao natuin tasaeba e oe susu ena in nesan ma tu,an amnahat manesa”** matui he nati ale tuaf namfau an so’i nani ma nes neu to anbi pah meto (NTT).

He tafena hinet nako monit mansian anbi pah ma nifu Indonesia so mak tafena ale kuan-kuan (Desa-desa) anao natuin pah ma nifu Indonesia le an fani mese ma on ta tiaba ai tatisi salit nono sio in nono nima (lima) ma non tenu (tiga) nako salit ana aplenat he tafena Indonesia es le at haket mese nao natuin politik, ekonomi ma halat. Mes lalan amasat neu tog Indonesia ma eka natuin men pakas (stunting) le antom ma naleun monit mansian. Pakas nane es le aof tauf anah tuk tuka ai in amnanun kanam nes fa nok in aonbian sin le na honis sin pap mese. Aof tauf anah le anpakas (stunting) nane natuin li ana kanapeni fa mnahat manesa le neki aomina neu aof tauf anbi tabu neno nifun mese ahunut.

Lasi mese neu Indonesia anbi tabu i esle aof tatuf anpakas (stunting). Penit nako aof palolit neu aof tauf anbi pah pinan (WHO) anbi ton nifu nuam boesam fanu (2018) anah le anpakas batis botenum pisa fanu (30,8%). Aof tauf monit le anpakas nane ka lasi ana fa. Penit nako Bank Dunia natiaba lukit nao natuin men pakas talan te batis teun neo boesam mese (3-11%). Nok penit in anaen anbi ton nifu nuam boesam nim lapeo te,an bian boesam mese (11 Triliun) lukit nao natuin men pakas anbi Indonesia lapeo te,an bian natun tenu talante tean bian nifun mese natun nuam boes (300 triliun – 1.210 triliun). Anbi ton nifun nua bonuam mese (2021) propinsi teun le napeni men pakas (stunting) am faun es le propinsi NTT batis botenum hitum pisa fanu (37,8%), Sulawesi Barat (33,8%), Aceh (33,2%).

Lukit anaek natuin men pakas talante ana aplenat napoitan noni an nesi neo palolit aof tauf to Indonesia nao natuin Jaminan Kesehatan Nasional le an matom nok menas le ka nanani es le menas antom tekan (Jantung), mena sletu (Stroke), mi liti (Diabetes), ma akin nam leu (Gagal Ginjal). Li ana le antoman men pakas (stunting), li ana le napeni men pakas leka nanae in mes an pok mes of napeni menas le ka nanani fa, es le tekan nam leu, menasletu, an mi liti . Menas pakas neki ekat ma tuas talante tog lekan mepu na beif a ansae piut ma amfaun, ma to ameput abeit an sanu piut. Men pakas in am nekin am sa es le tenab ma hinet ansanu poin nim talante boesam mese (5-11 poin).

On nane te tuis sulat le ini nakan **“Ta’eka menpakas nao natuin taloitan ena oe susu he manesa ma tu’an mnahat le manesa ”** an fani mepan neu alakit he tatenab ma tami lalan he nati at eka men pakas. Anbi hai tenab ma hai hinet, tuis sulat i fe an mui le an labu, natuin alekot ma amneot nane Uis Neno amu i pah pinan ini kun. Nako nane te nok nek malinat haim simo ale tenab mapenit alekot nako alakit le at soi tuis i, he nati hai miloitan tuis sulat i anbi tabu amnemmat.

Amsopot, hai mi tiaba tola neu ala sin le an fe tuntakus he nati sulat i mapoitan ma talante sulat i natebon neo ale tuaf le an soi ai antae nani. So nati tuis i ma ota neu alakit, ma neki noina alekot neo hinet anbi pah Indonesia nao natuin su tais he ta eka monit men pakas nao natuin oe susu nako ena ma atfe ale mnahat manesa anfani babat neu oe susu.

SULAT NESAN

ETUS AN MATOM NOK PAKAS AN BI INDONESIA

LASI LE AN MO'E ANAH AN TOM MEN PAKAS

ATAKAF ATAKAF LI ANA AN TOM MENPAKAS

LALAN HE TA'EKA MEN PAKAS NEO LI ANA

MENPAKAS IN AMNEKIN NEO LI ANA

TASAEBAN ENA SUSU OEN IN LEKON MA ATFE ENA IN SUSUN OEN

ATFE OE SUSU PIUT NEO LI ANA HE TA'EKA MEN PAKAS

ATFE MNAHAT BABAT OE SUSU ENA HENATI TA'EKA MEN PAKAS

Indonesia fe na tef nok lasi nao natuint mnahat manesa le neki monit alekot neu mansian. Lasi mese anbi tabu i mnahat manesa le ka na nokbon nok alekot talante anmui li ana anpakas

Pakas nane saan?

Monit anah le in aon taun natolo ma,an bo nok alekot ka ala hit tahine in aon mafenan mes in aon taun am nanun am sa. Natuin anah in am nanun nane anfani takaf nako men pakas (stunting) ma takaf anah napeni mnahat ai kana penif amnahat manesa le neki aomina neu in taun.

Atakaf nako tauf le anpakas (stunting) es le tabu li ana in am nanun an labu leka tanesa in nok anah bian le na honis sin tabu mese.



Gambar 1. Penjelasan Apa Itu **Stunting**

Sumber: <https://www.bing.com/th?id=ODF.l4oP9EYhAi9UUrjQF1Z5pIA&pid=Api>

Pakas es le anbi tabu anah in amnanun kan naofa nok alekot talante an moe in aon taun kanamnanuf ai tuka kalu tanesa nok in aon bian sin, nane natuin li ana kanapenif amnahat manesa nok alekot. An mui tuaf namfau le kana hinf leka anah aon taun tuk tuka (anpakas) nane an fani takaf nako mnahat manesa le an labu neu neu anah in aon ma in am mnanun. Nane am sa anah le antom menpakas.

Anah le maso'it on le anpakas, nane es le amnanun natuin so'it an lulu neu nuam an labu (angka bawah -2) (standar deviasi). Nesi nako nane anteni, men pakas le antoman li ana lekan tia fa ton nua, in mes he ma paloli nok alekot.

Kisot anao natuin amnahat manesa (gizi) le anpeo natuin letis li ana in amnanun ma in anaen naubon natuin penit aof palolit neo monit tauf anbi pah pinan (WHO). Aof tauf anah le tuka tuka, natuin atolan letis ma in anbi pinan nane natuin anbi tabu ahunut in kanapeni fa amnahat manesa alekot le neki aomina. Lasi nane namuni te mes an moe li ana in amnanun kanaofa nok alekot ma anah nane in masoit an fani anah le antom menpakas (stunting). Mes tamnau, natuin li ana le in tuk tuka ka neufa hit het soi on anah le napeni menpakas (stunting), nane

nako amnahat manesa anbi neno neno le ka ma tiaba fa nok alekot on nane te in aon amnanun kan naofa nok alekot.



PISA NUA (Bagian II)

LASI LE AN MOE ANAH ANPAKAS

Saan es an moe tal li ana anpakas ?

Palolit alekot in amnekin anbi tabu ahunut, ma palolit mese es le mnahat manesa neu aof tauf ka natisi nani fa, talante li ana le nahonis fe kan tiafa funan napeni menas ma in mafenan anbi pinan. Lasi an nao natuin amnahat manesa ka natebon, ka ala anbi tabu nahonis li ana mes nako tabu anah anbi aput in nanan. Nane in amnekin es le anah taun tuk tuka :



Gambar 3. Penyebab anak menjadi kerdil

Sumber: <https://www.bing.com/rp/sjRKqL7qEBB3rUAoLZKYF0PHd6Y.svg>

- Amnahat manesa ka natisi fa anbi tabu naapus li ana. Aof palolit tauf pah pinan na tiaba nak batis bonua (20%) tauf anpakas antoman li ana anbi tabu anah anbi aput nanan. Lasi nane natui anbi aput ena in ka napeni fa amnahat



manesa le neki aomina ma on nane am sa anah le anbi ena in apun ka napeni fa am mnahat manesa.

- Amnahat manesa le anlabu anbi tabu aput.

Nesi nako nane, lasi nane anlali natuin amnahat manesa neo anah ton nua nekin saun ka manoka fa, ma es le tabu ena na



susu li ana ka naloitan fa nok alekot, anah ka napeni fa oe susu nako ena ma amnahat manesa hen bab oe susu ka nanokbon fa.

An mui penit namfau nak amnahat manesa le ka nanokbon anfani on lasi mese le neki menas es le aof tauf anpakas. Nesi nako nane amnahat manesa neo aof tauf anbi tabu fe li ana.

Tuis sulat nao natuin amnahat manesa neu li ana fe nahonis ma namunit nanaobon neu anah le funan teun. lasi nane amsa na naobon talante anah ton teun. Nalali te letis neo anah amnanun na ubon na ko in ton ma na naobon natuin letis le nafekan ma na hakeb nani ma in amnanun anbi pinan. Anmui aof tauf anbi pukan le ka namnesaf (tuk tuka) nane napeni menpakas (stunting). Anah pukan ton nua talantia ton tenu ma anah le an fini nako ton tenu in aon taun anpakas nane natuin palolit monit neu li ana ka manaoba fa nok alekot.

- Palolit kannaoba anbi tabu nahonis na lali li ana.

Leka nahonis li ana anbi tabu nane amsa so lekot



napeni palolit nao natuin monit aof tauf. Neu li ana ktia le fe nahonis so anbi tabu nane amsa leko nes in an susu oe susu nako enaf in susun he nati namunit liana napeni be if matane neu in aon taun. Palolit anbi tabu nahoni nalali es le so an palekas he nati nahine kal kalu anmui sa le neki menas neo anah nok enaf.

- Ena nekan kalekof ma na ansae.

Palolit le ka ma naoba fa nok alekot an fani lasi mese le neki men pakas neu li ana. Palolit nane amsa an matalu nok batis amnahat neu li ana. Leka amaf enaf ka natiaba nok alekot amnahat manesa mes li ana le nane in aon taun anpakas. Bian anten nako ena anbi tabu munif,

tabu anbi aput nanan ma aput amsopun amnahat manesa le an labu in amnekin kalekofa neo amnekin es le li ana in taun



kan bo ma namnanuf ma in lolen amsa mes kalekof.

- Lasi nao natuin monit aof tauf aknino.

Monit le'kat panat aok ma tauf he nati knino, ma katit oel aknino nane neki amleut es le aof tauf li ana mes anpakas. Anah le anmoni ma nanae anbi bale ma kanmuifa oel le aknino, nane in amnekin ka lekof neu monit tauf anah.



➤ Ale lasi lasi bian.

Nesi nako lasi namfau, anmui nteni lasi bian le in amnekin amsa monit tauf anpakas. Neu li ana le in hinen anlabu nane natuin mnahat manesa nahun nako aput, tabu aput, ma leka nahoni ka mateba fa nok alekot. Lasi bian anteni es le bale palolit ma palolit neu tauf kanmuif ai ka manaoba fa nok alekot, nes nesi palolit anbi aput ma tabu nahoni nalali. Oe le aknino ankulan, monit palolit neu tauf he nati aknino, mnahat manesa le neki aomina an labu natuin upaf nako mnahat ansae.

He nati na lole nako monit anah le anpakas, ena le et aput nana mes anpanat monit ma nafetnon nako lasi lasi le neki amleut.

ATAKAF ATAKAF NAKO ANAH ANPAKAS

Hit mes he tahine anah le taun tuk tuka mes ka napenifa men pakas (stunting), natuin palolit neo aof tauf le anpakas hit tahine an nao natuin letis le aof palolit pahapinan an fatan nani.

Natuin kementrian kesehatan Indonesia, hit he tahine anah lenapeni men pakas, leka at leti anah le nane in aon taun amnanun oket ta tomab nok letis le an lekan nani ma in amnanun kan tia.

Anah mese in ma soit on le anpakas (stunting) ai in kanpakas nane tahine nako amnanun le ma leti. On nane hit ka taksel fa kalu anah nane ka ma leti.



Gambar 4. Pengenalan gejala stunting pada anak

Sumber: <https://www.bing.com/rp/sjRKqL7qEBB3rUAoLZkYF0PHd6Y.svg>

Aof tauf nako li ana le anpakas nako sin le pampese an mui takaf takaf bian :

1. In human on le makuke an nesi nako anah bian le ton nahonis sin pampese.
2. Nisin an moni namuni.
3. Ale sa le in an moe kalekof nane natuin ini tenab ma in am naut.

4. Anbi ton 8 – 10 anah lenane mes anfani a ta'as ai a'et, ma in kan nabei fa he na'et tuaf bian le na et in matan.

5. Li ana in mafenan kan saef mes in an sanu piut.

6. In aon taun kan bofa nok alekot, on le an bi fel le fe napeni funan palmelu.


7. Anah le lab lab napeni menas neo in aon.

8. Henati tahine anah nane in amnanun an matom nok letis le an lekan nani ai kahaf, hi mes mok li ana ma ampalekas piut piut neo bale tais ma palekas pau maka.

9. Hi mes mok li ana funan funan neo dokter, bidan, posiandu ai puskesmas

GEJALA STUNTING

1. Tubuh pendek di antara teman seusianya
2. Wajah terlihat lebih muda dari usianya
3. Pertumbuhan melambat
4. Pertumbuhan gigi terlambat
5. Berat badan tidak naik dan cenderung turun
6. Perkembangan tubuh terhambat, seperti telat menarche
7. Anak mudah terkena infeksi
8. Pada usia 8-10 tahun anak menjadi lebih pendiam



PISA HA (Bagian IV)

LALAN HE TA'EKA PAKAS NEO LI ANA.

At moe on me het eka menpakas (stunting) ?

Hit mes tahine natuin Pakas anfani lasi menas le in amnekin ka lekof ma li ana in aon ka natolo ma nanaefa nok leko talan te in na nae, him sa so mi hine ale lalan lalan le het eka tani menpakas. Mi hine ma ampanat nai ale sa le hi mes minaoba he nati am eka menpakas. Tanaoba ale lalan he nati ta'eka menpakas leko nesi ttanaoba tahunun nako fe ka aput ma leka apaut namsopu.



Gambar 5. Pencegahan stunting

Sumber: <https://www.bing.com/rp/sjRKqL7qEBB3rUAoLZkYFOPhd6Y.svg>

➤ Tahine mnahat manesa

Tao neka ma muhin an bi neno neno ho mes mupeni amnahat manesa, nes anbi tabu aput. Muhine nok alekot amsa ale amnahat manesa ma munaoba anbi palolit neo anah.

➤ Oe susu ena in otan

Oe susu nako ena nahenu mnahat manesa namfau le neki tuntakus alekot neo monit tauf li ana. An bi oe susu ena, an mui mnahat le nafena bei'if matene nako li'ana he nati namuni te in na lole nako ale lasi menas ma menpakas.

➤ **Betis ale mnahat**



Tamep amsa henati so at fen li ana ale amnahat amnahat. Ma kais amniken mnahat manesa le in anpalu/anlomi nene neno.

Tabu an bi aput nanan ma leka aput namsopu, so ena mes he

napeni mnahat manesa alekot le namnes henati na lole /naklo nako lasi menpakas.

➤ **Palekas piut**

Ena so anpalekas piut tabu an bi aput nanan, he nahine anah in mafenan an matom nok aput funan fauk. Ena le an bi apat in nanan so'mak in nan kais an sanu natuin am nekin kalekof neo li ana le fe anbi aput in nanan.



Palekas na an sae ai an sanu ma so an palekas piut piut.

➤ **Tamep ma tasaeba palolit aof tauf le aknino**

Menas le an talak le an toman li ana piut piut nane natuin aof tauf amepat kan mepuf nok alekot. An bi tabu li ana in be'in kan nao fa nok alekot, in am nekin esle li ana antoman ale menas ma menpakas. Natuin menas le an moe tauf anpakas bai nesi antoman li ana, onane te lekonesi mu hine ma ampanat tauf ao mina nako aput, ma am panat kais am toman ale menas.

➤ **Bale le aknino in amnekin**

Lasi nao natuin palolit bale he knino ma oel le aknino an fani lasi mese hi mes minaoba he nati li ana kaisa napeni menpakas. Panat aof tauf he knino ma bale henati knino am sa he nati "fini" (bibit) nako menas kais an monin bi hit aok ma li ana. Ma etus neo ki ams so am panat piut piut aom taum henati aknino, ma nes nimam aknino.

Natuin leka nimak ma lahi, fini nako menas mes natlakab menas neo mnahat le mes an tam neo aok kalu hit aok tauk an labu nako mnaha manesa ma neki ao mina.

An bi tabu amnemat, lasi an nao natuin monit aomina le anlabu mes neki monit le anpakas.



➤ **At moe teta mnahat manesa**

Moet amnahat le manesa nalulu neo li ana anbi neno nifun mese monit ahunut he nasanut menpakas batis bo tenu (30%). Mepu nao natuin moet amnahat manesa alekot afinit manaoba nao natuin palolit neo monit aof tauf.

Taloitan mnahat manesa nok salit neo ena le anbi aput nanan:

1. At fe mnahat tu an neo ena le et aput henati at panat nako nenuf ai matanif ma mnahat manesa le ansanu manenu.
2. At paloli nako le an labu an bi mnahat manesa an nao natuin nenuf li ana he nati an moni ma na nae.
3. palolit nako le an labu an bi nenuf le napeni nako oel ma nain neo monit.
4. Palolit neo ena a'aput nako sibel
5. Panat ena a,aput nako men lilitais.

At tao nekaf ma palolit neo ena le nasusu li ana ma neo li,ana nako tabu na honi talan te funan ne (0-6 bulan).

1. So atfe tenab ma lelut neo ena a honit sin henati an mui nek tenab he anfe oe susu ahunut neo li'ana tabu nahonis ai li ana anpoi nako aput in nanan
2. At'fe tenab alekot ma mepan neo ena ahonit henati na susu li'ana piut nok alekot.

Tao nima neo palolit ena sin le nasusu li ana nako funana hitu talan te funan bonuam tenu (7-23 bulan).

1. Tamnauba ma at lekan sin he nasusu li ana talan te funam bonuam tenu (23 bulan) ma nok amnahat hen sato oe susu.
2. So taloitan malo sibel.
3. Taloitan ale amninut le neki nenuf ma matanif
4. So at moe mnahat le manesa le neki beif matanif.
5. At panat ma taneo nako men lilitais.
6. At fe beif ma matani nao natuin imunisas tal namsopu.
7. Munaoba palolit tai menas.

PAKAS IN AMNEKIN NEO ANAH

Monit tauf le anpakas, nane menas mese nako anah le kanapenif amnahat manesa an bi tabu palmelu anah in an moni. Hit mes at pantok nako menpakas in amnekin le ka lekof neo li ana in taun le natolo ma nanae, nako tabu i ma talan te tabu batan amnemat.

Anah le in aon an bo ma nanae kalu in napeni menpakas mes amnekin ka lekof neo li ana in lolen. In amnekin neo li ana es le, in atenab kan naofa nok leko, in kanamnaufa ale sa nok alekot ma in hinet kan naofa nok alekot.



Monit aof tauf ma tenab hinet le kan naofa no alekot, in amnekin neo li ana anbi tabu amnemat es le in tenab hinet an labu ma nanenu tabu ansimo ma natenab ale hanaf, nanenu an nao natuin matalus nok aon bian sin. Lasi le i amsa neki e ob neo anah nanoni an bi skol ma anbi ume, ma mes nanenu am sa anbi henabua ma na bael nok in aon bian sin le namnesan. Anah in aon taun le he nanae mes kan naofa nok alekot leka tanesa nok anah anah le nahonis sin ton mese. Ta'un ka namnanuf ai tuk tuka nane atakaf nako anah le napeni menpakas. Anah le anlabu anaek mnahat manesa mes neki ekat neo aon taun he na nae nok alekot. Anah le an tom menpakas in mes anhae lab lab, ma in manoen ka namnesaf nok anah bian. Menpakas in amnekin amsa es le anah anpok na seke on ma ka nanaobafa ale mepu le neno neno in hen mepu nani. Leka honit ai anah le mu honis antom menpakas in amnekin, anah taun ka na beif leka menas nem ma antoman. Anah mes lab lab napeni menas le nako fini menas (**baktei**). Natuin sin tauf abeit an bi pinan, on nane he taleko anah nako menpakas mes a,lo leuf kalu tanesa nok li ana le sin ton mese.

Menpakas nane ka ala hi tahine tabu fe li ana, mes in amnekin an nao piut ma hitahine leka tanae. Penit nako *riset Paediatrics and International child Health* namunit na teba nak anah le napeni ai an tom menpakas in mes namunit anfani men mi liti (kencing manis) leka in nanae. Nao natuin



amnahat manesa le an labu an bi tabu li ana aon taun fe natolo ma nanae, namunit mes neki amleut neo oel alekot anbi tauf an bi tauf le nasaeba nesaf nako tauf ma nasaeba oni ma na le'naloitan amnahat in a'naon anbi aof tauf, ma namunite nabaina amnahat an fani beif ma nenuf neo aof tauf. Mnahat manesa le anlabu in amnekin esle na oni mes kan naof nok alekot oke te tauf aof mes an moe baluf leka anah na nae. Anah anah le antom menpakas in am nekin le kalekof mes napeni ale menas menas es le nesaf natol (kanker), mi liti (kencing



manis), ma anpok na seke on kegemukan). Nane an bol natuin palut mnahat manesa le an ana ma anaek anbi tauk ka natiabon fa no alekot henati naloitan monit ma bian bian le ka maloitan fa nok alekot.

Menpakas lenane at eka amsa nao natuin at panat ume ma tanana le at moni ma tatua at bine he nati

aknino ma tanaoba monit aomina.

Amaf enaf le anmui li ana so mak funan mes mese neki li ana neo dokter hen palekas. Em he at'eka tani menpakas neo anah fe li ana henati leko anbi tabu amnemat. Sutais amaf enaf anfani letu neo li ana es le li ana so napeni haot amnahat le manesa alekot he nati li ana nanae nok alekot ma an eka menpakas le fe ka manenu.

Menpakas an fani lasi mese neo li ana an bi Indonesia. Ka ala anah tuktuka an nesi nako anah le sin nam nesan, mes anah le anpakas amnekin kaleko fa neo anah in lolen. Ma amsoput, anah anah le nane ka nanoina fa nok alekot ale noina nako skol, le amnekin kalekof neo monit nako anah ekel amnemat. Ale anah le namunit mes an fani on amaf ma enaf an bi tabu amnemat, on munif sin an mui sutais anaek neo hen eka menpakas.

Anbi sulat i, an mui ale tenab,penit alekot nono ha le ma beti nani neo kit het'eka men pakas es le atolan amnahat, atolan panat ma palolit, palolit le an fani tuin neo aof tauf, ma bale le hit tatua atbine so at paloli he nati aknino. Lasi non ha nane ale anah le nanae somak nanaoba le naubon nako in kun anmes.

PISA NE (Bagian VI)

TASAEBA OE SUSU ENA IN ALEKON MA AT FE OE SUSU NAKO ENSA.

Oe susu nako ena nane amnahat alekot neo li ana, nes neo li ana funan ne (6) nekin sanu. Natuin anbi loli mese in nanan nako ena in susun oen anmui nesa le nafena aof tauf ma na neo li ana nako ale menas. Oe susu nako ena amsa ma palu neo he nanokab amnahat manesa neo li ana aon, an bab anah in hinen, na loleb anah nako menpokat, ma nafetin li ana nako ale menas menas le neki maten an bi tabu paumaka.



Atfe oe susu ena lab lab ma ka ma sato nok amnahat bian, so lekot atfe neo li ana le fe nahonis talan te funana ne. oke te na at hao teki mnahat le hen sato oe susu leka anah an tam funana ne, ma at talu teki oe susu ena leka anah ton nua.

Tam nau hetfe oe susu nako ena piut nane in mes an tuntaku li ana henati anbo ma nanae. An bi lolit mese in nanan nako oe susu ena an mui mnahat manesa le na henu nok beif ma matanif neo aok tauk. Mnahat manesa le neki matani in ma palu neo li ana, natuin li ana aon taun mes an matani ma na be'i. On nane te li ana kan toman fa menas lab lab es le ale menas le natlak ma antaman li ana in aon.

Atfe oe susu nako ena piut piut neo li ana, nane athapnesa lasi maten neo ale li ana. Oe susu nako ena am sa an mui mnahat le nafena aof tauf ma neki alekot le ka naleun fa ale alekot an bi tauf. He nati tapeni ale alekot nakon neo monit aof ma tauf, so mak tasaeba oe susu nako ena in nesan. Oe susu nako ena le nane in leko ma neki ao mina neo monit tauf, leka oe susu nahenu nok amnahat manesa le neki alekot ma nafena li ana in aon taun es le baluf, mnahat nako utan ma muit, mnahat manesa, vitamin, ma oel.

Ka ala nane, oe susu ena le manesa mes neki beif le naloitan ma nafena beif matani ma neki neot hafot neo li ana. Oe susu le nahenu nok amnahat manesa mes neki alekot es le naloitan tauf he nati an simo ale amnahat alekot. On nane at moe on me he nati oe susu nako ena manesa he nati na nokab ale saan le liana an palu neo in monit ma aon taun ?

➤ **Mnahat le anmui nesa. (Makanan bergisi).**

He nati atsato oe susu nako ena in nesan (gizi), ena mes anbukae ale mnahat le manesa (bergizi). So an beti es le amnahat ma baluf alekot es le Alpukat, Fuel, Hau fuaf, ma min zaitun. Ena le na susu

li ana, in mes an bukae mnahat le manesa le neki palolit neu ena susun oen.

Mnahat manesa tapeni nako mnahat fauk – fauk es le sisi manu, teno (telur), ma ika.



Mnahat mese le neki alekot es le ika Salmon natuin in neki loitan alekot neu anah in hinen le an matalu nok lolef.

➤ **Utan ma hau fuaf**

Ena amsa naloitan oe susu he manesa nao natuin bukaet mnahat es le utan ma hau fua. Alekot mese so mak ena an bukae na nesib es le ut matel, es le uta kelo, brokoli ma ut kase (bayam). Mnahat utan ma ale hau fuaf neki alekot amsa es le oe susu nako ena ansai nok alekot.



➤ **Tamep an bi mninut oe muti**

Anbi funan funan na susu li ana, so mak ena ninu oe muti a naek. Salit nako mninut oe muti he nati ena an panton nako aof tauf le an labu oel. Leka oel an bi aof tauf anao nok alekot mes antun taku he nati at panat oe susu alekot nako ena ma aof tauf nako ena ma paloli nok alekot.



➤ **At panat mnahat in akninon**

Lanan alekot mese he nati at panat oe susu nako ena es le so tahine namneo mnahat ma oel le ena hen bukae ma ninu ini kninon. Natuin mnahat ma oel le ena hen bukae kalu ka knino in amnekin kalekof neu ena ma neu he na susu li ana. Lalan mese es le so at boe ma taknino utan nok ale hau fuaf nahunu nako ena fe kan bukae.

➤ **Tas nas nok alekot ma at panat atenab nok alekot**

Henati oe susu nako ena an mui nesaf alekot al tapeni nako ena aon taun leko ma nasbeb henati an mui oe susu alekot. On nane te anbi neno ma funan le ena na susu li ana so mak nas nasbon nok alekot ma natenab nok alekot. Ena ka nas nasbon nok alekot ma atenab kalekof nane amsa anmoe oe susu nako ena kan saifa nok alekot.



PISA HITU (Bagian VII)

AT FE OE SUSU NAKO ENA PIUT NEU LI ANA HENATI KAIS NAPENI MEN PAKAS

Anbi tabu – tabu i anmui tuaf namfau le namolok ai nauab nao natuin men pakas, nes nesi ale ena sin. Natuin aof palolit pah pinan (WHO), nateba nak “pakas” le nane neki ekat nao natuin aof tauf li ana le anbo ma nanae. Nane natuin mnahat manesa neo aof tauf kamatiabafa nok alekot talantia li ana antom ale menas le natlak, nane amsa “le’u” (obat)neu het panat li ana ka matiabafa nok alekot.

Nao natuin soit tuaf le antom men pakas anbi Indonesia ton nifu nuam boesam fanu (2018) ansanu nako soit anbi ton nifu nuam boesam tenu. Onane amsa lalan neu



hetasanut ai tabaun men pakas so mes manaoba piut – piut. Lanan mese es le at fen li ana oe susu nako ena (li ana masusu) nok alekot piut – piut talante anah funan ne (6 bulan).

Oesusu nako ena anmui mnahat manesa neo aomina le namtisi ma namnou es le ammnahat nako utan, hau fuaf ma nako muit, mnahat ahelat le manesa. Mnahat – mnahat nane neki alekot neu li ana ma kana leunfa anah in akin (gagal ginjal).

Oe susu nako ena nane anfani oe monit, natuin naloitan “na” (darah) muti, neki matane neo aof tauf, mnahat le naloitan ale sa anbi

hit aok henati nao nok alekot ma neki matani neu tabu tahonis anah ma amnahat le neki loitan alekot neu li ana in monin.

Anbi anah funan 0 – 6 ena mes hen fe oe susu piut neu li ana nok alekot. So anfe oe susu ahunut le on oe molo, kais anfe mninut ma mnahat bian alakun oe susu nako ena, ma neno mese li ana napen susu haef fanu (8 kali/hari). Atfe mnahat ma mninut neo anah le fe kan tia funan ne (6) ma ka napeni oe susu nako ena, an moe talantia oe susu nako ena ka naofa nok alekot ai an labu, nane mes ale menas

antoman li ana es le mahatas, ma matalus manekat ena nok anah ka nanaobonfa nok alekot (kanmuifa manekat anbi monit enaf nok anah). Veronika Scherbaum ahli nutrisi dari Universitas Hohenheim Jerman, natiaba nak oe susu nako ena in amnekin an eka “men pakas” neu li ana, nane tetus nako amnahat ma amninut manesa le neki ao mina neu li ana in aon



taun. Onane te, neu ena so mak nasusu li ana nok alekot anbi funan ne (6) neu honit le anfani fuaf alekot nako ena nok ama. Oe susu an mui mnahat utan ma hau fuaf ma mnahat nako muit neki fena beif matane neo aof nako li ana le lab lab napeni menas.

Leka li ana funan ne (6) nekin sae (ke atas), ena anfe mnahat hen sato oe susu nako ena (MPASI). Amnahat le anhao li ana so amnahat le ma beti es le amnahat manesa le neki alekot ma aomina neu tauf nao natuin atolan mnahat alekot ma namnes nok amnahat le nako oe susu. Oe susu, henati an ao sonon nako men pakas. WHO anfe tenab henati at sato mnahat le neki alekot neu ale amnahat. Anbi nane amsa ena mes anpanat leko anbi tabu an beti ale amnahat hen hao li ana.

PISA FANU (Bagian VIII)

ATFE MNAHAT TU TAN OE SUSU NEO LI ANA HENAFETNON NAKO MENPAKAS.

Atfe oe susu nako ena neo li ana nane leko, natuin taloitana monit mansian he ma ota, ma nane anfani ahunut nako palolit aof tauf he tafena monit nako li ana ma anah. Mes anbi li ana funan ne (6 bulan) so mak at fen li ana mnahat hen bab oe susu ,natuin anbi funan ne li ana in an lomi he napeni beif matani nako mnahat tutan.

Lasi mese le an fani seni ai e'ob neo li ana in he nanae nako funan ne nao neo funan bonuam ha (6 – 24 bulan),es le amnahat tutan ai tuntakus neo oe susu nako ena ka ma tiaba fa nok alekot talan te mnahat manesa le neki alekot neo anah ka na tae nanfa mnahat le anah in an palu neo aof tauf alekot. Palut mnahat manesa neo aof tauf nako li ana anbi funan ne mes an sae 800 kkal anbi neno mese. (800 kkal/hari),palut amnahat hen panat ma anpaloli aon taun neno mese 15 gr, baluf neno mese 35 gr. Mnahat utan, hau fuaf ma sisi an bi neno mese 105 gr. Palut mnahat beif ai nenuf nako li ana funan 0-6 neo in aon neno mese beif natun nimam bonim (550 kilo kalori), mnahat palolit neo aon taun neno mese 6 gr, baluf neno mese 31 gr ma amnahat utan, haufua nok sisi neno mese 59 gr.

Li ana funan ne neo funan bo nuam ha (6-24 bulan) in an palu nenuf 950 kkal, palut mnahat palolit aomina neo anah funan ne neo funan bo nuam ha (6-24 bula) 20 gr. Natuin aof palolit pah pinan (WHO), beif ma nenuf le nako mnahat tutan ai satos neo oe susu, nane an nao natuin neno ma funan nako li ana es le neno mese 200 kkal neo li ana funan ne neo funan fanu (6-8 bulan), 300 kkal neo li ana funan sio neo boesam mese (9-11 bualan) ma neo li ana funan boesam nua neo bonuam tenu (12-23 bulan) 550 kkal.

Mnahat Babat Oe Susu Ena

Manahat babat oe susu ena atfe ne li ana an nao natuin in tabun nako mnahat le akloe (li ana funan ne nao neo funan fanu (6-8 bulan), mnahat aklati funan sio talan te funan boesam mesa (funan 9-11), talan te amnahat le namnes nok ale tuaf an bi ume nanan funan boesam nua tal an te funan bonuam ha (12 – 24 bulan). Mnahat babat neo oe susu ena alekot es le atfe anmatom nok in tabun ma amnahat manesa alekot le an matom nok li ana in funan, in salit ma neki ao mina neo li ana. Amnahat manesa le an labu ai anfini an bi tabu li ana funan 0-24 mes an mui in amnekin neo monit aleko an bi tabu'i ma an bi tabu am nemat nako anah in taun natolo ma nanae.

Mnahat Babat Oe Susu Ena In Otan

Mnahat babat oe susu ena leko nesi ena in an moe nmese kun natuai in ma ota, es le:

1. In akninon ma panat.
2. At sau nok alekot.
3. An beti sa le ma palu neo hen moe mnahat.

Palut Mnahat Babat Oe Susu Ena

Palut Mnahat babat oe susu ena nako li ana mese mese in ateta ai ka namnesa, mes neo ok oke le ma naoba an bi tabu tabu'i li ana fe ka ton mese, an bi neno mese in an palu mnahat le neki matani ma nenuf natun ne talan te nifun mese ma natun ha (600-1400 kalori). Li ana le na neo ma na bael piut, in palut mnahat le neki nenuf an sae piut.



Tahineb Ale Mnahat Feu/Feug

Tahineb amnahat feu/feug neo li ana, tanaoba natui atolan tabu ma mese mese. Mnahat feu mese at fe neno teun ma ta et ai at kiso li ana in an lomi ai kahaf? an mui in amnekin le ka lekof neo li ana? ma oe nesa le in an polin on me?

Tabu At Fe Mnahat Babat Neo Oe Susu Ena

1. Ahunut atfe mnahat babat oe susu ena neno mese haef mese.
2. Fe kan tia funan hitu, neno mese at fe haf nua/ nug.
3. Ante funan fanu mes hen bukae neno mese haef teun/tenu.

Alekot Nako Hit Atfe Mnahat Babat Oe Susu Ena

1. So li ana an tok an bi bale toko nako liana ma anbukae nabua nok keluarga bian.
2. Tabu/lekug at fe mnahat an bi neno neno so nam nes.
3. Kaisa ta lelab ai ta seke he mnahat oke.
4. Ale sa le amnahat hit atmoe nakon so atboe he knino.
5. Tahan he tala namtas



Atfe Mnahat Babat Oe Susu Ena Nako Funan Ne Talan Tia Funan Sio (6-9 Bln).

1. Oe susu nako ena ma susu formula nane anfani amnahat ahunutnako li ana funan ne. Mes, nako tabu atfe mnahat babat oe susu nako ena, leku mnahat neo li ana funan ne mes nabaino.
2. Li ana le funan ne, tabu nua ai tabu teun in mes hen bukae.
3. Atfe piut oe susu ena ai na susu piut natuin anh in totis , natuin oe susu nako ena mes anfe nenuf ai beif annesi nako ale palut bian.
4. Nenuf ai beif le ma palu nako mnahat babat oe susu nako ena neno mese kilo natun nua/nug.
5. Atfe mnahat babat oe susu ena hen bukae haef nua talan te haef tenu, ma haef mese talan te haef nua an maseka anbi neno neno/nenog-nenog nok astena nako pika kbubu nok ukulan 250 ml.

6. Atfe mnahat babat neo oe susu nako ena teki mnah aklati le naklite ai amnahat le am talu ai am nobi leka nakloe ai naklati, sumak laku kentan, brokoli ai wortel nok laku, oket at nobi ai at talu tala naklati.

Atfe Mnahat Babat Oe Susu Ena Nako Funan 9 Talan Tia Funan 12

1. Atfe piut oe susu ena nao natuin li ana in totis, natuin oe susu nako ena nahenu nes nako palut beif/matane anah.
2. Beif ma matane le tapeni nako mnahat babat oe susu anbi neno mese 300 kilo.
3. Atfe mnahat babat haef 3 talante 4, ma haef 1 talante 2 ma seka anbi neno neno nok in tais 250ml.
4. Atfe mnahat le ta ut he klati, ta ut he naek, ai mnahat le anah an heke
5. Atol mnahat babat oe susu ena neu li ana funan sio talante boesam nua, atfen li ana mnahat naklati le naklite nok manu aten, wortel, mnahat naklati maselo nok fue mtasa ma sisi.

Atfe Mnahat Babat Oe Susu Ena Nako Funan 12 Talan Tia Funan 24

1. Atfe piut oe susu ena nao natuin li ana in totis, natuin oe susu ena anfe batis teun (sepertiga) palut beif nako li ana.
2. Beif le ma sato nako mnahat babat oe susu ena neno mese 550kkalori
3. Mnahat babat oe susu ena anbi neno mese bukaet haef 3 talante haef 4, ma haef 1 talante haef 2 nok in saut bukaet haef mese 250ml
4. Atfe mnahat aklati ai at heli taklati
5. Atol amnahat babat oe susu ena neu li ana funan 12 talante funan 24 tanesa nok atoni naek, mes in minan onle li ana.

LETA HET MOE MNAHAT BABAT OE SUSU ENA

Mnahat Klati Susu

Bahan:

1. Maka klati mako mese
2. Oe lala 150cc
3. Oe susu ena

In mo'en :

1. Ta lal oe tal na nua
2. Tao mnahat aklati ma at selo leka nakloe
3. At oe teneb
4. At fole leka naklati
5. Tao oe susu ena

Mnahat akloe kentang akelo

Bahan:

1. Kentang le masala heli an ana an ana 50 gr
2. Uta kelo 20gr
3. Oe susu nako ena 100 cc

In mo'en :

1. Ta han kentang
2. Ta han akelo menit nim (5)
3. Taklati kentang ma akelo
4. At selo nok oe susu ena

Mnahat takloe susu ma pena

Bahan:

1. Ut am mnes 50gr
2. Pen mina 100gr
3. Uta kelo 50gr
4. Oe maputu 200 cc
5. Oe susu ena

In mo'en :

1. Ta han oe
2. At tao pena
3. At tao mne ut ma at selo tal naklite
4. Menit nim (5) fe kanam tas tao uta kelo
5. At oe teneb
6. Taklati teki blender
7. At tao oe susu ena

Uki Kloe

Bahan:

1. Uki Ambon fua mese
2. Oe susu ena 100 cc

In Mo'en :

1. Taklati uki teki sunu
2. Tao susu ma at selo hen fani mese
3. Mutai

Oef utan pena ma ut akelo

Bahan:

1. Wortel 20 gr at pini
2. Uta kelo 20gr
3. Pen mina 20gr ta sala
4. Masi ma oni kle'o
5. Oe maputu 150cc

In mo'en :

1. Ta han oe leka na'nua
2. At tao wortel ma pena
3. At tao uta kelo, masi, ma oni oket at selo talante namtas

Perkedel tahu manu

Bahan:

1. Taklati Tahu muti 100 gr
2. Sis manu knutu 100gr
3. Uta kelo 20gr
4. Ut kanji 2 sdm
5. Masi ma oni kle'o
6. Mina he ta'sek/ta'beti

In mo'en:

1. Tahu, sis manu ma ale bian at selo tal an fani mese
2. Mo'e kbubu nako mnahat le at selo
3. Ta'beti tal molomtasa

Oef teno ma kelo

Bahan:

1. Uta kelo 50gr
2. Manu teno fua nua (2)
3. Wortel le ta ut fua mese (1)
4. Kaulili fua mese (1)
5. Ut fo men hana ta'u mese (1)
6. Pio muti a koe nua (2)
7. Pio mtasa a koe mese (1)
8. Masi ma oni a kleo
9. Oe hana 150cc

In mo'en :

1. Taklati ale amnah fomeni ma at beti
2. Tao oe utan tal na'nua
3. Tao wortel tal naklati
4. Tao teno ma kaulili
5. Sato masi ma oni neu oef
6. Amsoput at sato kaulili ma uta kelo leka namnes

Oef fue nutu/mateh

Bahan:

1. Fue mateh mako mese le ta aekat fai mese
2. Pen mina mako mese
3. Uta kelo mako mese
4. Pio muti a koe teun
5. Pio mtasa a koe teun
6. Ut fo men hana ta'u mese
7. Masi ma oni a kleo
8. Oe hana 150cc

In mo'en :

1. Ta' beti pio tal fo meni
2. Ta han oe tal na'nua/na'lot
3. Tahan fue mate/fue nutu tal naklati
4. Tao ut fomeni bian oket at selotal namnes
5. At sato uta kelo

Catatan : Uta Kelo Ta Han Menit Nim (5)