

Berikan anak anda susu atau produk tenusu setiap hari

Pemakanan Kanak-Kanak: Mesej Kepada ibu bapa

Tahukah anda bahawa...

- Kanak-kanak berumur 1-3 tahun perlukan 500 mg Kalsium sehari manakala Kanak-kanak berumur 4-6 tahun perlukan 600 mg Kalsium sehari.
- Hidangkan 2-3 gelas susu penuh Krim kepada anak anda.
- Elakkan memberi anak anda susu rendah lemak atau susu skim kepada Kanak-kanak.
- Susu dapat membantu pertumbuhan tulang dan gigi Kanak-kanak yang sedang membesar



1 gelas susu
= 250 ml
= 300 mg Kalsium

Ingat!!!

Bagi kanak-kanak yang tidak minum susu, boleh digantikan dengan yogurt atau keju; tetapi tidak termasuk minuman yogurt yang mengandungi kalsium dan protein yang lebih rendah.

Resipi: Banana Smoothie

Bahan-bahan:



Cara-cara:

- 1) Masukkan pisang dan susu ke dalam pengisar.
- 2) Kisarkan semua
- 3) Masukkan air dan gula perang. Kisarkan lagi.
- 4) Masukkan ais kiub dan kisar hingga sebat.

