



**Bahagian Pemakanan**  
Kementerian Kesihatan Malaysia

# MODUL LATIHAN

## Penyediaan Makanan di Taska | Tabika | Prasekolah





# Modul Latihan

PENYEDIAAN MAKANAN DI

Taska

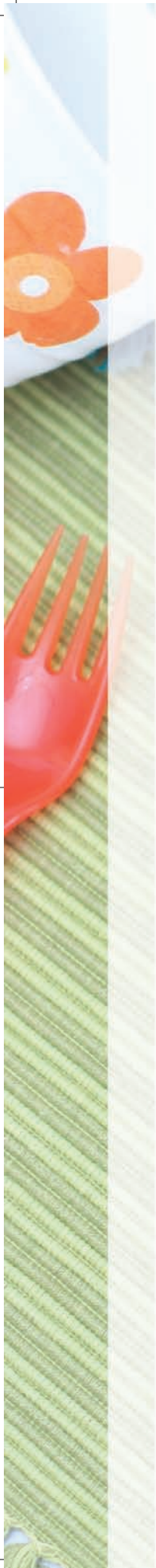
---

Tabika

---

Prasekolah





**Hak Cipta Terpelihara © Kementerian Kesihatan Malaysia**

Hak cipta terpelihara. Tiada bahagian daripada buku ini boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau ditukarkan ke dalam sebarang bentuk atau dengan sebarang alat juga pun, sama ada dengan cara elektronik, gambar serta rakaman dan sebagainya tanpa kebenaran bertulis daripada penerbit.

**Edisi Pertama 2018**

Diterbitkan oleh:  
Bahagian Pemakanan  
Kementerian Kesihatan Malaysia  
Aras 1, Blok E3, Kompleks E  
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan  
62590 Putrajaya, Malaysia

Tel: 603-8892 4503  
Faks: 603-8892 4511  
Laman web: <http://nutrition.moh.gov.my/>





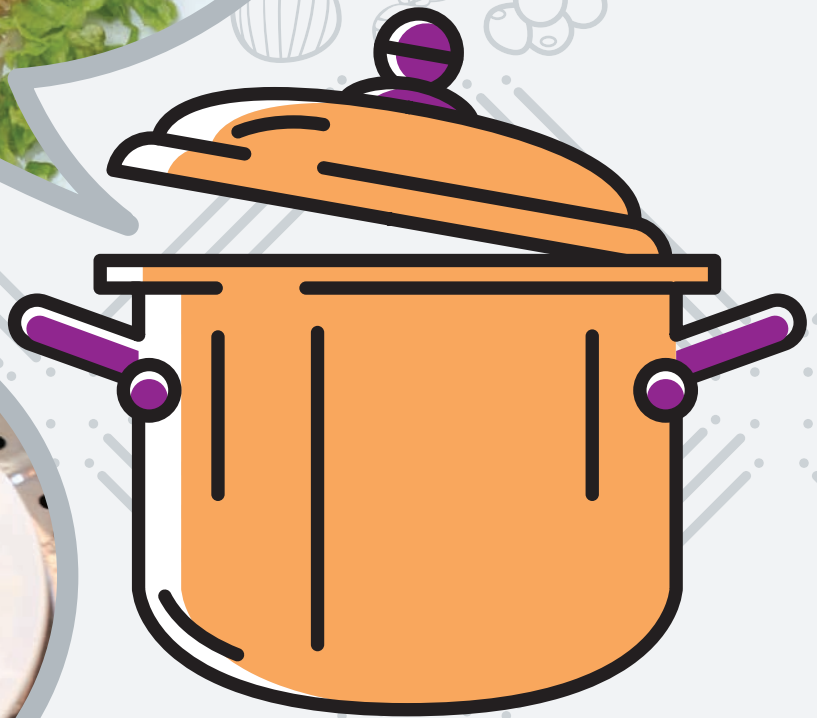
# Kandungan

<b>Penghargaan</b>	vi
<b>Kata Alu-aluan oleh Timbalan Ketua Pengarah Kesihatan (Kesihatan Awam) Kementerian Kesihatan Malaysia</b>	viii
<b>Kata Alu-aluan oleh Pengarah Bahagian Pemakanan Kementerian Kesihatan Malaysia</b>	ix
<b>Senarai Penulis</b>	x
<b>Pengenalan</b>	xii
<b>Objektif Modul</b>	xiii
<b>Unit 1 Perancangan Menu bagi Bayi dan Kanak-kanak</b>	
Pendahuluan	2
Objektif Pembelajaran	2
Pelan Pengajaran	2
1.1 Prinsip asas perancangan menu	3
1.2 Prinsip penyediaan makanan yang berkhasiat dan selamat bagi bayi dan kanak-kanak	3
1.3 Saiz sajian mengikut kumpulan makanan berdasarkan Piramid Makanan Malaysia	4





1.4 Panduan penyediaan makanan bagi bayi dan kanak-kanak	8
1.5 Panduan pemberian makanan bayi dan kanak-kanak	18
<b>Penutup</b>	33
<b>Unit 2 Pengekalan Nutrien dan Tip Penyediaan Hidangan Sihat</b>	
Pendahuluan	36
Objektif Pembelajaran	36
Pelan Pengajaran	36
2.1 Pengekalan nutrien dalam penyediaan makanan	37
2.2 Tip penyediaan hidangan sihat	43
<b>Penutup</b>	47
<b>Unit 3 Persembahan Makanan bagi Kanak-kanak</b>	
Pendahuluan	50
Objektif Pembelajaran	50
Pelan Pengajaran	50
3.1 Panduan persembahan makanan	51
<b>Penutup</b>	53





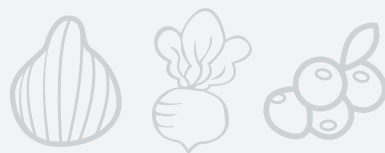
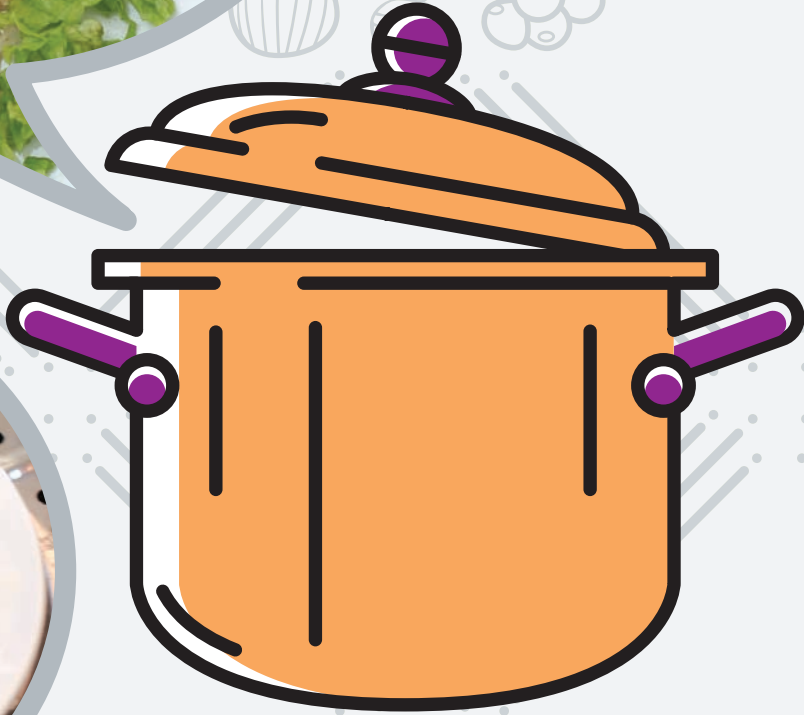
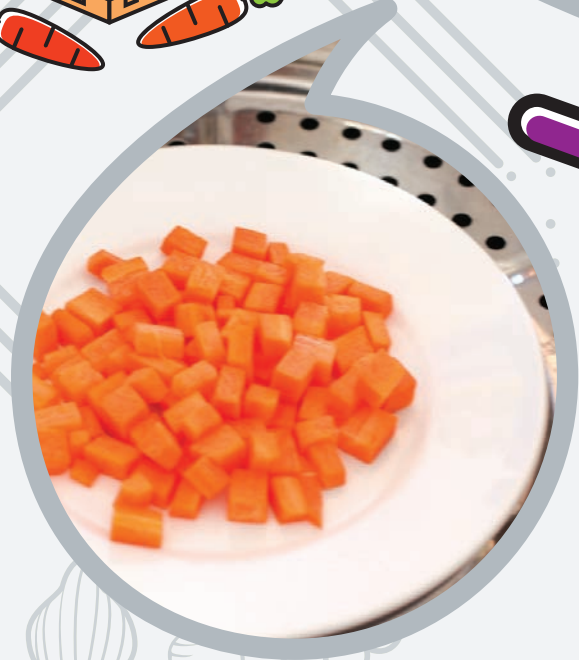
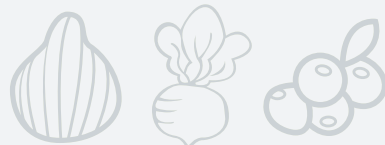
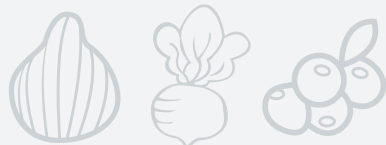


## Penghargaan

Setinggi-tinggi penghargaan kepada semua agensi yang terlibat di atas kerjasama dan input yang diberikan dalam merealisasikan Modul Latihan Penyediaan Makanan di Taska, Tabika dan Prasekolah ini :

- Bahagian Pengurusan Sekolah Harian (BPSH), Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Bahagian PERMATA, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jabatan Kemajuan Masyarakat (KEMAS), Kementerian Pembangunan Luar Bandar.
- Jabatan Perpaduan Negara & Integrasi Nasional (PERPADUAN), Jabatan Perdana Menteri
- Jabatan Pengurusan Perkhidmatan Makanan, Universiti Teknologi MARA (UiTM)
- Persatuan Pengasuh Berdaftar Malaysia (PPBM)









**Kata Alu-aluan**

**Timbalan Ketua Pengarah Kesihatan (Kesihatan Awam)**

Salam sejahtera,

Saya mengambil kesempatan ini untuk mengucapkan setinggi-tinggi tahniah kepada Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia atas kejayaan menerbitkan Modul Latihan Penyediaan Makanan di Taska, Tabika dan Prasekolah.

Pembentukan modul ini adalah salah satu komitmen Kementerian Kesihatan Malaysia dan agensi-agensi berkaitan di dalam merealisasikan Pelan Tindakan Pemakanan Kebangsaan Malaysia III, 2016-2025 di bawah Strategi Pemboleh 2: Mempromosikan Pemakanan Sihat dan Gaya Hidup Aktif. Aktiviti di bawah strategi ini adalah untuk memastikan semua individu mendapat maklumat pemakanan yang meluas di setiap lapisan umur dan di pelbagai institusi.

Dalam pada itu, umum mengetahui bahawa pengambilan makanan yang mencukupi merupakan kunci kepada pertumbuhan bayi dan kanak-kanak yang optimum. Oleh itu, semua individu yang terlibat di dalam penyediaan makanan bayi dan kanak-kanak perlu mengetahui dan menyediakan makanan yang berkhasiat dan mencukupi untuk bayi dan kanak-kanak. Ini termasuk penyedia makanan di Taman Asuhan Kanak-kanak (Taska), Taman Bimbingan Kanak-kanak (Tabika) dan Prasekolah.

Saya percaya dengan terhasilnya modul ini, ia akan dapat dimanfaatkan sebagai panduan dan rujukan kepada penyedia makanan bayi dan kanak-kanak di institusi jagaan dan didikan awal kanak-kanak di Malaysia. Diharapkan dengan adanya komitmen yang berterusan daripada pelbagai pihak, usaha untuk memastikan taraf pemakanan generasi yang bakal menjadi pemimpin di masa akan datang berada pada tahap yang terbaik, akan tercapai.

**DATO' DR. CHONG CHEE KHEONG**  
Timbalan Ketua Pengarah Kesihatan (Kesihatan Awam)  
Kementerian Kesihatan Malaysia



## Kata Alu-aluan

### Pengarah Bahagian Pemakanan

Assalamualaikum w.b.t.,

Terlebih dahulu saya ingin mengucapkan tahniah kepada Jawatankuasa Pembentukan Modul Latihan Penyediaan Makanan di Taska, Tabika dan Prasekolah kerana berjaya menghasilkan modul ini. Modul ini merupakan terbitan pertama yang memfokuskan kepada penyediaan makanan di Taska, Tabika dan Prasekolah untuk menyediakan makanan yang lebih sihat dan mencukupi mengikut saranan keperluan harian.

Modul ini dihasilkan daripada gabungan idea dan kepakaran wakil-wakil institusi perkembangan awal kanak-kanak kerajaan dan swasta serta ahli akademik dari universiti tempatan dan juga Pegawai Sains Pemakanan yang mempunyai pengalaman dalam bidang masing-masing.

Saya berharap usaha yang telah dijalankan ini mendapat maklum balas positif daripada pelbagai pihak dan seterusnya dapat membantu meningkatkan taraf pemakanan dalam kalangan bayi dan kanak-kanak.

*Zalma .*

ZALMA ABDUL RAZAK

Pengarah

Bahagian Pemakanan

Kementerian Kesihatan Malaysia



## Senarai Penulis

### Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>1. Puan Zaiton Daud</b><br/>Timbalan Pengarah</p>                     | <p><b>6. Puan Ruhil Hayaty Mahfoz</b><br/>Penolong Pengarah</p>     |
| <p><b>2. Encik Nazli Suhardi Ibrahim</b><br/>Timbalan Pengarah</p>          | <p><b>7. Puan Noor Faezah Abdul Jalil</b><br/>Penolong Pengarah</p> |
| <p><b>3. Puan Ainan Nasrina Ismail</b><br/>Ketua Penolong Pengarah</p>      | <p><b>8. Puan Akmar Zuraini Daud</b><br/>Penolong Pengarah</p>      |
| <p><b>4. Puan Intan Hartini Ahmad Bidin</b><br/>Penolong Pengarah Kanan</p> | <p><b>9. Cik Umadevi Nadarajah</b><br/>Penolong Pengarah</p>        |
| <p><b>5. Puan Siti Nur' Hidayah Adznam</b><br/>Penolong Pengarah Kanan</p>  |   |

### Jabatan Kesihatan Negeri

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>1. Puan Jamilah Ahmad</b><br/>Pegawai Sains (Pemakanan)</p>                 | <p><b>12. Puan Norhasliza Ariffin</b><br/>Pegawai Sains (Pemakanan)</p>          |
| <p><b>2. Puan Rohida Saleh Hudin</b><br/>Pegawai Sains (Pemakanan)</p>            | <p><b>13. Puan Khalidah Mat Husin</b><br/>Pegawai Sains (Pemakanan)</p>          |
| <p><b>3. Puan Norliza Zainal Abidin</b><br/>Pegawai Sains (Pemakanan)</p>         | <p><b>14. Puan Zanafiza Abu Bakar</b><br/>Pegawai Sains (Pemakanan)</p>          |
| <p><b>4. Puan Mariati Muslim</b><br/>Pegawai Sains (Pemakanan)</p>                | <p><b>15. Puan Normieza Kamilan</b><br/>Pegawai Sains (Pemakanan)</p>            |
| <p><b>5. Cik Gerardine Edwina anak Bungkong</b><br/>Pegawai Sains (Pemakanan)</p> | <p><b>16. Puan Rohana Ya'akof</b><br/>Pegawai Sains (Pemakanan)</p>              |
| <p><b>6. Encik Mohd Khairulnizam Baharum</b><br/>Pegawai Sains (Pemakanan)</p>    | <p><b>17. Puan Juliani Faridza Alias</b><br/>Pegawai Sains (Pemakanan)</p>       |
| <p><b>7. Puan Noor Ratna Mustaffa</b><br/>Pegawai Sains (Pemakanan)</p>           | <p><b>18. Puan Amirah Mohamed Jalal</b><br/>Pegawai Sains (Pemakanan)</p>        |
| <p><b>8. Encik Zulkifli Jamil</b><br/>Pegawai Sains (Pemakanan)</p>               | <p><b>19. Puan Wan Siti Zulaicha Shahrudin</b><br/>Pegawai Sains (Pemakanan)</p> |
| <p><b>9. Puan Chin Kim Ling</b><br/>Pegawai Sains (Pemakanan)</p>                 | <p><b>20. Puan Sharidatulakmar Ismail</b><br/>Pegawai Sains (Pemakanan)</p>      |
| <p><b>10. Puan Aimi Hisam</b><br/>Pegawai Sains (Pemakanan)</p>                   | <p><b>21. Puan Zahratul Nur Kalmi</b><br/>Pegawai Sains (Pemakanan)</p>          |
| <p><b>11. Cik Shahrizan Azizi</b><br/>Pegawai Sains (Pemakanan)</p>               |  |



### **Bahagian Pengurusan Sekolah Harian, Kementerian Pendidikan Malaysia**

- |                                    |                           |
|------------------------------------|---------------------------|
| 1. Puan Noor Akmar Jais @ Mat Jaih | 2. Puan Mardziah Abdullah |
|------------------------------------|---------------------------|

### **Bahagian PERMATA, Kementerian Pendidikan Malaysia**

- |                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| 1. Encik Ahmad Faiq Ramli | 2. Puan Rosnani Daud |
|---------------------------|----------------------|

### **Jabatan Kemajuan Masyarakat**

- |                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 1. Puan Aainaa Mastura Abu Bakar | 6. Puan Shuhaida Mohd Sariffudin |
| 2. Puan Umi Kelsom Hj. Ismail    | 7. Puan Yuzie Laily Mat Taib     |
| 3. Puan Nur Izzati Asaf          | 8. Puan Nadeyah Mohd Apandi      |
| 4. Puan Rohimah Abd Ghawi        | 9. Puan Nora Asmah Ismail        |
| 5. Puan Noraini Mohd Ali         |                                  |

### **Jabatan Perpaduan Negara dan Integrasi Nasional**

- |                            |                              |
|----------------------------|------------------------------|
| 1. Puan Syuhairah A. Sukor | 3. Puan Susilawati Abu Samah |
| 2. Puan Nurul Amirah Azman |                              |

### **Jabatan Pengurusan Perkhidmatan Makanan, Universiti Teknologi MARA (UiTM)**

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. Dr. Chemah Tamby Chik | 2. Puan Sabaianah Bachok |
|--------------------------|--------------------------|

### **Persatuan Pengasuh Berdaftar Malaysia (PPBM)**

- |                         |                                    |
|-------------------------|------------------------------------|
| 1. Puan Norma Abd Wahab | 2. Puan Jayanthimalar Narayanasamy |
|-------------------------|------------------------------------|





## Pengenalan

Pemakanan di peringkat bayi dan kanak-kanak akan mempengaruhi corak dan status pemakanan seseorang apabila dewasa kelak. Hampir 15 hingga 35 peratus daripada masa bayi dan kanak-kanak dihabiskan di Taska, Tabika dan Prasekolah. Sepanjang tempoh tersebut, kebanyakan hidangan makanan mereka diperoleh di institusi berkenaan.

Oleh itu, Modul Latihan Penyediaan Makanan di Taska, Tabika dan Prasekolah ini dibentuk sebagai panduan kepada penyedia makanan yang merangkumi aspek perancangan menu bagi bayi dan kanak-kanak, pengekalan nutrien dan tip penyediaan hidangan sihat serta persembahan makanan. Selain itu, modul ini juga bertujuan untuk memastikan makanan yang dihidangkan oleh penyedia makanan adalah memenuhi saiz sajian dan berkhasiat untuk diambil oleh bayi dan kanak-kanak.

Penggunaan istilah penyedia makanan adalah berbeza mengikut institusi. Antaranya, Pembantu Pengurusan Murid (PPM) bagi Prasekolah di Kementerian Pendidikan Malaysia, Pembantu Pembangunan Masyarakat Sukarela (PPMS) di Jabatan Kemajuan Masyarakat (KEMAS), Pembantu Guru/ Pendidik di Jabatan Perpaduan Negara dan Integrasi Nasional (PERPADUAN) dan tukang masak bagi Pusat Anak PERMATA Negara (PAPN). Oleh itu, istilah penyedia makanan akan digunakan dalam modul ini bagi merujuk kepada individu yang menjalankan kerja-kerja penyediaan makanan kepada bayi dan kanak-kanak di Taska, Tabika dan Prasekolah.



### **Objektif Modul**

---

Memberi panduan kepada penyedia makanan tentang kepentingan pemakanan sihat untuk pertumbuhan bayi dan kanak-kanak serta pengendalian makanan dengan kaedah yang sihat, bersih dan selamat untuk memastikan pertumbuhan yang optimum.

### **Kumpulan Sasar**

---

Modul ini disasarkan kepada individu yang menyediakan makanan kepada bayi dan kanak-kanak di Taska, Tabika dan Prasekolah.

### **Skop**

---

Modul ini meliputi skop:

- i. Perancangan menu bagi bayi dan kanak-kanak
- ii. Pengelasan nutrien dan tip penyediaan hidangan sihat
- iii. Persembahan makanan bagi kanak-kanak

### **Kaedah Pengajaran**

---

Terdapat pelbagai kaedah pengajaran yang akan digunakan di dalam modul ini termasuk ceramah, demonstrasi dan interaksi dua hala.







# Unit 1

## Perancangan Menu bagi Bayi dan Kanak-Kanak



## Pendahuluan

Bayi dan kanak-kanak akan melalui beberapa peringkat perkembangan ketika membesar. Peringkat ini melibatkan perubahan fizikal, mental dan sosial. Amalan pemakanan sihat dapat menjamin tahap kesihatan yang optima, di samping membantu mencegah masalah pemakanan seperti berlebihan dan kekurangan berat badan. Ianya juga dapat mengurangkan risiko penyakit-penyakit kronik berkaitan dengan pemakanan seperti penyakit jantung, darah tinggi, kencing manis dan beberapa jenis kanser.

Berdasarkan kepada isu-isu tersebut adalah penting bagi penyedia makanan mempunyai maklumat dan pengetahuan yang cukup mengenai amalan makan secara sihat, kumpulan makanan serta Piramid Makanan Malaysia dan kegunaannya. Ini membolehkan mereka menyediakan makanan dengan cara yang betul dan berkhasiat kepada bayi dan kanak-kanak

## Objektif Pembelajaran

Pada akhir sesi ini, peserta akan mengetahui:-

1. Prinsip asas perancangan menu
2. Prinsip penyediaan makanan yang berkhasiat dan selamat bagi bayi dan kanak-kanak
3. Saiz sajian mengikut kumpulan makanan berdasarkan Piramid Makanan Malaysia
4. Panduan penyediaan makanan bagi bayi dan kanak-kanak
5. Panduan pemberian makanan kepada bayi dan kanak-kanak

## Pelan Pengajaran

Tajuk	Kaedah Pembelajaran	Masa	Alat Bantu Mengajar
Prinsip asas perancangan menu	Ceramah	5 minit	Slaid
Prinsip penyediaan makanan yang berkhasiat dan selamat bagi bayi dan kanak-kanak	Ceramah	5 minit	Slaid
Saiz sajian mengikut kumpulan makanan berdasarkan Piramid Makanan Malaysia	Ceramah	10 minit	Slaid
Panduan penyediaan makanan bagi bayi dan kanak-kanak	Ceramah dan demonstrasi	20 minit	Slaid dan sukatan isi rumah
Panduan pemberian makanan kepada bayi dan kanak-kanak	Ceramah	20 minit	Slaid/ paparan makanan ( <i>food display</i> )
Sesi soal jawab dan rumusan		5 minit	
<b>Jumlah</b>		<b>65 minit</b>	



## 1.1 Prinsip asas perancangan menu

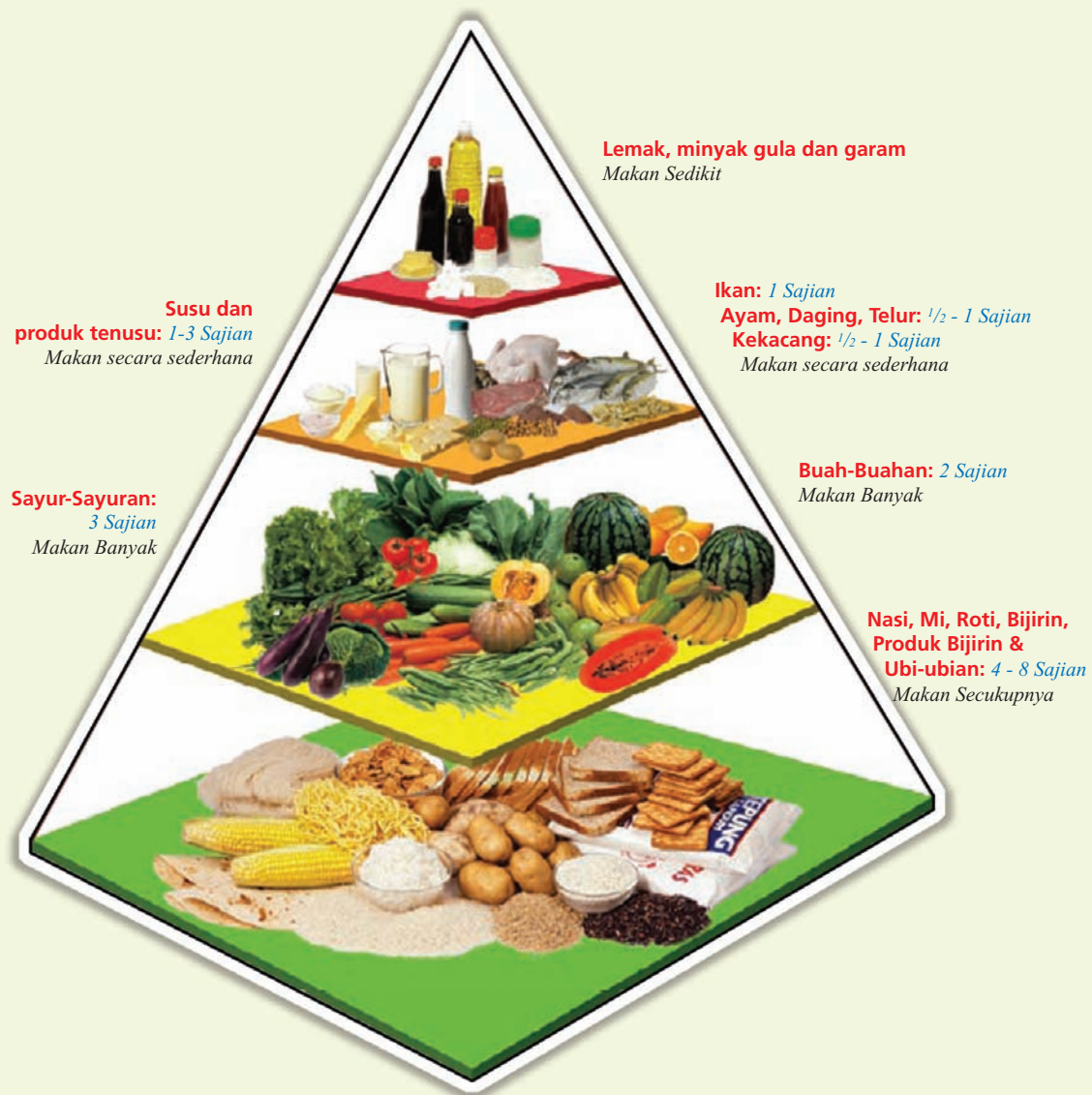
Perancangan menu bertujuan untuk menentukan jenis makanan yang sesuai untuk bayi dan kanak-kanak bagi memastikan mereka mendapat makanan yang berkhasiat selain menarik minat mereka untuk makan. Prinsip asas perancangan menu adalah seperti berikut:

- Berdasarkan keperluan kalori dan nutrien harian mengikut kumpulan umur bayi dan kanak-kanak.
- Berdasarkan lima kumpulan makanan dalam Piramid Makanan Malaysia.
- Mengambil kira kepelbagaian warna, rasa dan tekstur makanan.
- Bergantung kepada kos, kaedah memasak dan peralatan yang digunakan.
- Menyediakan sekurang-kurangnya dua minggu kitaran menu mengikut waktu makan yang ditetapkan.
- Pihak pengurusan perlu mengenal pasti kanak-kanak yang mempunyai alahan makanan supaya langkah-langkah pencegahan sewajarnya boleh dilakukan.

## 1.2 Prinsip penyediaan makanan yang berkhasiat dan selamat bagi bayi dan kanak-kanak

- Sediakan pelbagai jenis hidangan yang mengandungi setiap kumpulan makanan berdasarkan Piramid Makanan Malaysia.
- Sediakan makanan mengikut saiz sajian yang disarankan.
- Pastikan air kosong sentiasa disediakan sepanjang masa.
- Sediakan makanan mengikut menu yang telah ditetapkan.
- Apabila memperkenalkan makanan pelengkap kepada bayi pada umur 6 bulan, berikan makanan yang dikisar halus untuk tempoh seminggu yang pertama, diikuti makanan yang dipuri, dilecek dan separa pejal.
- Elak menambah garam, gula atau bahan perisa ke dalam makanan untuk bayi yang berumur bawah satu tahun.
- Elakkan pemberian telur putih sebelum bayi mencapai umur 1 tahun.
- Elakkan memberi bayi minuman manis seperti kordial, sirap dan teh.
- Pelbagaikan kaedah masakan yang lebih sihat seperti merebus, mengukus, mereneh, memanggang atau menggoreng ringkas.
- Pastikan bahan mentah yang digunakan bersih, segar, berkualiti dan disimpan mengikut tatacara yang betul.
- Pastikan ruang memasak bersih, kemas dan mempunyai pengudaraan yang baik.
- Pastikan kebersihan diri mengikut tatacara yang ditetapkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia.

### 1.3 Saiz sajian mengikut kumpulan makanan berdasarkan Piramid Makanan Malaysia



Rajah 1: Piramid Makanan Malaysia

**Nota:** Penggunaan piramid ini adalah untuk kegunaan kanak-kanak berumur 2 tahun ke atas.



Contoh  
**saiz sajian**  
 mengikut kumpulan makanan adalah  
 seperti berikut:

**A) Contoh 1 sajian kumpulan nasi, mi, roti, produk bijirin dan ubi-ubian**



2 cawan bubur nasi



2 senduk nasi



2 keping roti



6 keping biskut krim kraker

**Kebaikan:**

- Membekalkan karbohidrat sebagai sumber tenaga utama.
- Membekalkan vitamin B dan mineral.
- Membekalkan serat bagi melancarkan sistem penghadaman.



### B) Contoh 1 sajian kumpulan buah-buahan dan sayur-sayuran



½ cawan sayur  
dimasak



1 cawan sayur mentah  
(contoh: ulam, daun  
salad)



1 potong betik



2 biji pisang emas

#### Kebaikan:

- Membekalkan pelbagai vitamin dan mineral.
- Membekalkan serat untuk mencegah sembelit.
- Mengurangkan risiko penyakit kronik.

### C) Contoh 1 sajian kumpulan ikan, ayam, daging, telur dan kekacang



1 ekor ikan kembung  
saiz sederhana



2 biji telur



1 ketul paha ayam  
saiz sederhana



1 cawan kacang kuda  
(direbus)

#### Kebaikan:

- Membekalkan protein yang menggalakkan pertumbuhan dan memperbaiki tisu badan.
- Membekalkan zat besi yang membantu untuk mencegah anemia (kekurangan sel darah merah).
- Membekalkan zink dan vitamin B kompleks.
- Kekacang membekalkan serat dan magnesium.

#### D) Contoh 1 sajian kumpulan susu dan produk tenusu



1 gelas susu



4 sudu makan susu  
tepung  
(membungkus)



1 cawan yogurt



1 keping keju

##### Kebaikan:

- Membekalkan protein, vitamin A, vitamin D dan vitamin B2.
- Membekalkan kalsium bagi menguatkan tulang dan gigi serta memaksimumkan pertumbuhan pada usia muda untuk mengurangkan risiko osteoporosis.

#### E) Kumpulan lemak, minyak, gula dan garam

Hadkan pengambilan makanan tinggi kolesterol, lemak haiwan dan asid lemak trans serta kurangkan penggunaan gula dan garam atau perisa dalam minuman dan masakan.

##### Kebaikan:

- Lemak - membekalkan tenaga dan asid lemak perlu seperti asid lemak poli tak tepu (PUFA), asid lemak mono tak tepu (MUFA), omega-3 dan omega-6.
- Lemak dan minyak membantu penyerapan vitamin A, D, E, dan K.
- Gula - hanya membekalkan tenaga tanpa nutrien lain.
- Garam - membantu mengawal keseimbangan bendalir tubuh.



#### 1.4 Panduan penyediaan makanan bagi bayi dan kanak-kanak

Penyedia makanan perlu menyediakan makanan yang berkhasiat dan selamat kepada semua bayi dan kanak-kanak. Ini dapat menjamin bayi dan kanak-kanak mendapat tenaga dan nutrien yang diperlukan untuk menjalankan aktiviti harian mereka.

Gunakan peralatan memasak yang dikhaskan untuk memasak makanan bayi dan kanak-kanak sahaja. Rajah 2 menunjukkan cadangan perkakas dan peralatan bagi menyediakan makanan bayi dan kanak-kanak.



Pemarus



Garfu



Pelenyek



Papan Pemotong



Pengisar



Pengukus



Penapis



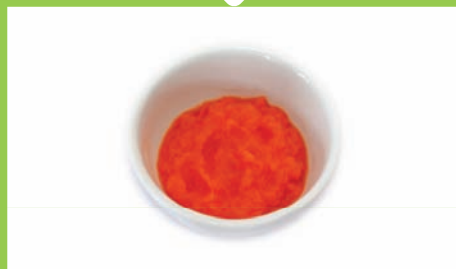
Pisau

*Rajah 2: Cadangan perkakas dan peralatan bagi menyediakan makanan bayi dan kanak-kanak*



Tekstur makanan berubah secara beransur-ansur mengikut umur bayi dan kanak-kanak dan disesuaikan dengan perkembangan serta keupayaan mereka untuk makan. Makanan dengan tekstur yang bersesuaian dapat mengelakkan bayi dan kanak-kanak daripada risiko tercekik. Perubahan tekstur makanan adalah seperti berikut:

Bayi berumur  
**6-8 bulan**



Makanan puri, kisar,  
lecek atau separa pejal

Bayi berumur  
**9-11 bulan**



Makanan cincang, potong kecil,  
makanan lembut dan jejari (*finger food*)

Kanak-kanak berumur  
**1-3 tahun**



Makanan keluarga dan  
makanan lembut

Kanak-kanak berumur  
**4-6 tahun**



Makanan keluarga

Rajah 3: Perubahan tekstur makanan mengikut umur bayi dan kanak-kanak

# Cara penyediaan makanan bayi

## Puri Halus



Labu dibersihkan dan dibuang kulit



Labu dipotong kecil



Labu dikukus



Labu dikisar halus



Puri labu sedia untuk dihidangkan

Rajah 4: Cara penyediaan puri halus

## Puri Kasar



Lobak merah dibasuh dan dibuang kulit



Lobak merah dipotong kecil



Lobak merah dikukus



Lobak merah dikisar kasar



Puri lobak merah sedia untuk dihidangkan

Rajah 5: Cara penyediaan puri kasar



## Makanan dilecek



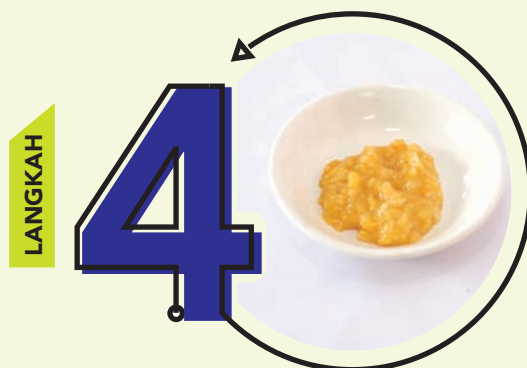
Pisang dibuang kulit



Pisang dipotong kecil



Pisang dilecek



Pisang lecek sedia untuk dihidangkan

*Rajah 6: Cara penyediaan makanan dilecek*

# Makanan dicincang



Sayur dibasuh sehingga bersih



Daun diasingkan daripada batang



Sayur direbus



Sayur dicincang



Sayur cincang sedia untuk dihidangkan

Rajah 7: Cara penyediaan makanan dicincang

# Makanan dicincang



Ayam dibuang kulit



Ayam dibasuh bersih



Ayam direbus hingga lembut



Ayam dicincang



Ayam cincang sedia untuk dihidangkan

Rajah 8: Cara penyediaan makanan dicincang



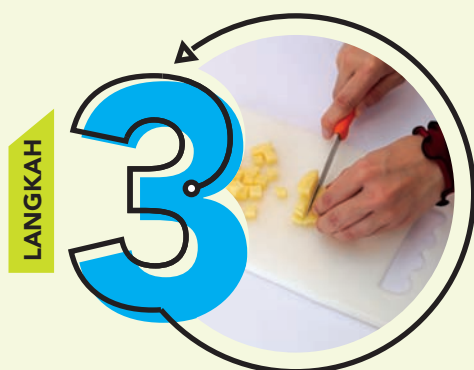
## Makanan dipotong kecil



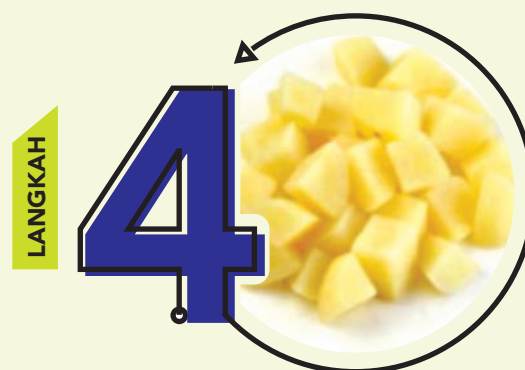
Ubi kentang dibasuh bersih



Ubi kentang dibuang kulit



Ubi kentang dipotong kecil



Ubi kentang dipotong kecil sedia untuk dimasak

Rajah 9: Cara penyediaan makanan dipotong kecil

# Cara penyediaan stok

## Stok Ayam



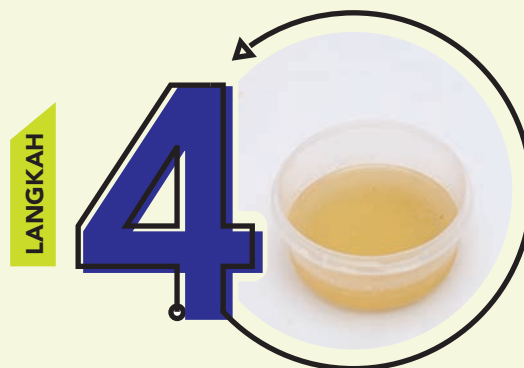
Bersihkan ayam dan buang lemak, kulit dan darah beku



Didihkan 1.0 liter air dan masukkan 0.6 kg tulang ayam. Apabila mendidih, perlahankan api sehingga pati tinggal separuh daripada jumlah asal



Tapis dan biarkan sejuk. Setelah disejukkan, buang lapisan lemak di bahagian atas.



Stok boleh digunakan sebagai bahan perisa dalam masakan.

Rajah 10: Cara penyediaan stok ayam

## Stok Ikan Bilis



Bersihkan  $\frac{1}{2}$  cawan ikan bilis dan buang kepala, dan isi perut ikan bilis



Didihkan 0.5 liter air dan masukkan ikan bilis. Apabila mendidih, perlahankan api sehingga pati tinggal separuh daripada jumlah asal



Tapis dan biarkan sejuk. Stok boleh digunakan sebagai bahan perisa dalam masakan

*Rajah 11: Cara penyediaan stok ikan bilis*



## 1.5 Panduan pemberian makanan bagi bayi dan kanak-kanak

Bayi dan kanak-kanak yang berlainan usia memerlukan jumlah tenaga dan nutrien yang berbeza untuk menyokong pertumbuhan fizikal dan perkembangan mental. Tiada satu makanan yang dapat membekalkan semua jenis nutrien yang diperlukan oleh bayi dan kanak-kanak. Oleh itu, pelbagai jenis makanan dalam jumlah yang sederhana dan seimbang perlu disajikan berdasarkan Piramid Makanan Malaysia.

Makanan yang dicadangkan dalam menu ini boleh ditukar dengan makanan lain dalam kumpulan makanan yang sama. Contoh: sayur bayam diganti dengan sawi putih.

### Agihan kalori bagi bayi dan kanak-kanak mengikut umur dan waktu makan

Purata keperluan kalori (kkal) harian untuk bayi dan kanak-kanak dalam sehari adalah penting bagi menjamin tumbesaran yang optimum. Amalan makan secara teratur adalah penting untuk memastikan pengambilan tenaga dan nutrien yang mencukupi.

**Jadual 1: Purata keperluan tenaga mengikut umur dan anggaran agihan kalori mengikut waktu makan**

Peringkat umur	*Purata saranan keperluan kalori harian (kkal)	Anggaran agihan kalori mengikut waktu makan					
		Sarapan (kkal)	Minum pagi (kkal)	Makan tengah hari (kkal)	Minum petang (kkal)	Makan malam (kkal)	Minum malam (kkal)
0 - 2 bulan	445	Minum susu ibu mengikut keperluan bayi					
3 - 5 bulan	520						
6 - 8 bulan	600	150	50	150	50	150	50
9 - 11 bulan	690	150	50	200	50	190	50
1 - 3 tahun	940	150	140	200	150	200	100
4 - 6 tahun	1255	155	150	350	150	350	100

Sumber: Saranan Pengambilan Nutrien Malaysia, 2017



### A) Anggaran sukatan makanan bayi berumur 0 hingga 6 bulan dalam sehari (445 - 520 kkal)

Secara amnya, semua ibu digalakkan menyusukan bayinya secara eksklusif dari lahir sehingga bayi berumur enam bulan. Makanan pelengkap perlu diberikan mulai umur enam bulan (180 hari) di samping meneruskan penyusuan susu ibu sehingga berumur dua tahun. Walau bagaimanapun, bagi bayi yang tidak menyusu susu ibu mesti diberi rumusan bayi yang diperkaya dengan zat besi.

**Jadual 2: Anggaran jumlah susu yang diperlukan oleh bayi dalam sehari**

Umur bayi (bulan)	Bilangan penyusuan sehari	Amaun susu atau rumusan bayi pada setiap penyusuan (ml)	Jumlah keperluan susu atau rumusan bayi dalam sehari (ml)
0 - 1	8	60	480
1 - 2	7	90	630
2 - 4	6	120	720
4 - 6	6	150	900

Sumber: *Garis Panduan Pemberian Makanan Bayi dan Kanak-kanak Kecil (2009)*



#### **Nota:**

Secara puratanya, bayi yang cukup bulan, mempunyai berat badan 2.5 kg atau lebih, memerlukan susu sebanyak 150 ml/ kg berat badan sehari. Jumlah sebenar bagi setiap penyusuan adalah berbeza.

## B) Anggaran sukatan makanan bayi berumur 6 hingga 8 bulan dalam Sehari (~ 600 kkal)

Perkenalkan makanan pelengkap kepada bayi pada usia 6 bulan (180 hari) di samping meneruskan penyusuan susu ibu atau susu formula untuk mendapatkan bekalan nutrien untuk pertumbuhannya. Mulakan makanan pelengkap dalam jumlah yang kecil ( $\frac{1}{4}$  hingga  $\frac{1}{2}$  sudu teh setiap kali).

### Cadangan pilihan menu sarapan/ makan tengah hari/ makan malam

Menu

Bubur nasi bersama isi ikan dan lobak merah

1 sudu teh isi ikan

1 sudu makan lobak merah

1 senduk bubur nasi  
+  $\frac{1}{2}$  sudu teh minyak sayuran

Menu

Bubur nasi bersama isi ayam dan labu

1 sudu teh isi ayam

1 sudu makan labu

1 senduk bubur nasi  
+  $\frac{1}{2}$  sudu teh minyak sayuran





## Bubur Nasi (2hidangan)

### Bahan

- 1/2 cawan (25 g) beras, dikisar halus
- 1 3/4 cawan (450 ml) air

### Cara Penyediaan

1. Basuh beras dengan air yang bersih dan keringkan.
2. Kisar kering beras sehingga halus.
3. Didihkan air. Masukkan beras yang dikisar halus, kacau dari semasa ke semasa.
4. Reneh selama 10 minit dan teruskan mengacau.
5. Hidangkan semasa panas.



### Cadangan

- Beras putih boleh digantikan dengan beras perang kerana mengandungi lebih serat.
- Tambahkan susu ibu/ susu penuh krim ke dalam bubur.

### Kandungan Nutrien/ Hidangan

- Kalori 45 kkal
- Karbohidrat 9.5 g
- Protein 1.0 g
- Lemak 0.1 g



### Nota:

Semua makanan harus disediakan tanpa gula, garam atau perisa tiruan. Stok ayam/ ikan bilis buatan sendiri boleh digunakan semasa menyediakan makanan bayi. Rujuk topik Panduan Penyediaan Stok.

### Cadangan menu pilihan minum pagi/ minum petang

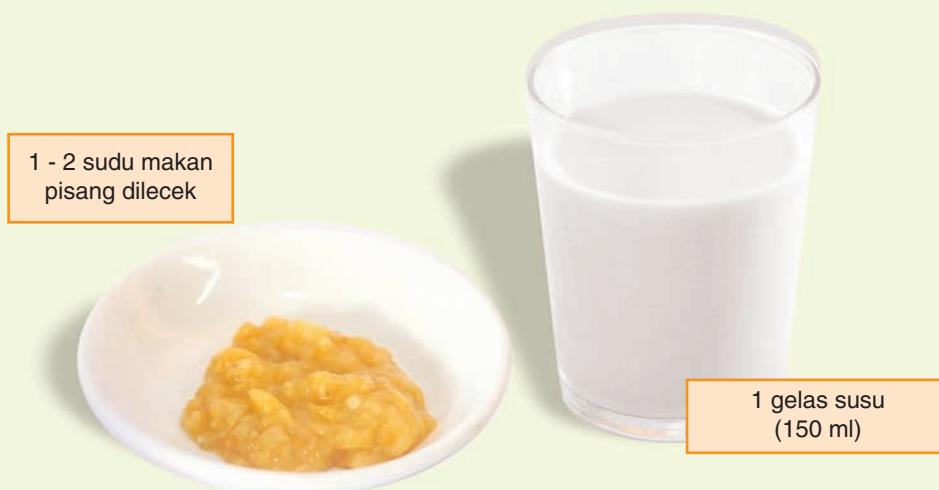
Menu

**Kentang lecek bersama lobak merah**



Menu

**Pisang lecek dan susu**



**C) Anggaran sukatan makanan bayi berumur 9 hingga 11 bulan dalam sehari (~ 690 kkal)**

Bayi perlu diberi makanan yang dicincang atau dipotong kecil dan dimasak sehingga lembut. Makanan jejeri juga boleh diberikan kepada bayi seperti biskut bayi, lobak merah rebus dan potongan buah-buahan yang lembut.

**Cadangan pilihan menu untuk sarapan/ makan tengah hari/ makan malam**

Menu

**Bubur nasi bersama lobak merah, bayam dan isi ikan**



## Menu

## Bubur nasi bersama lobak merah, bayam dan kuning telur

**Nota:**

Semua makanan harus disediakan tanpa gula, garam atau perisa tiruan. Stok ayam/ ikan bilis buatan sendiri boleh digunakan semasa menyediakan makanan bayi. Rujuk topik Panduan Penyediaan Stok.

**Cadangan pilihan menu untuk minum pagi/ minum petang**

Menu

**Pisang dan susu**

1 biji pisang dipotong kecil

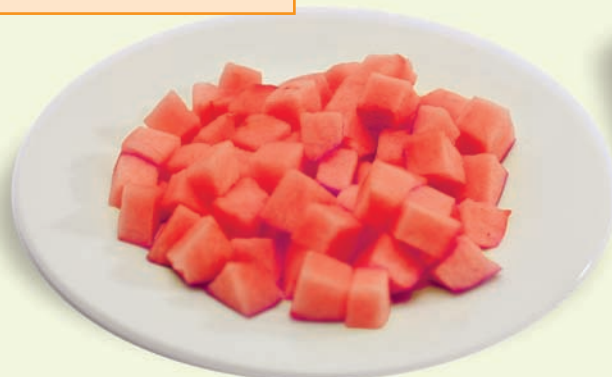


1 gelas susu  
(150 ml)

Menu

**Betik dan susu**

1/2 potong betik dipotong kecil



1 gelas susu  
(150 ml)

### D) Anggaran sukatan makanan kanak-kanak berumur 1 hingga 3 tahun dalam sehari (~ 940 kkal)

Kanak-kanak berumur 1 hingga 3 tahun sedang mengalami proses peralihan daripada makanan bayi kepada makanan keluarga. Oleh itu, masakan yang berkuah dan lembut perlu kerap dihidangkan.

#### Cadangan pilihan menu untuk sarapan/ makan tengah hari/ makan malam

##### Menu

##### Bijirin sarapan berkismis

1/2 cawan bijirin sarapan  
+ 7 biji kismis



1 gelas susu  
(150 ml)

##### Menu

##### Nasi putih bersama ayam masak halia, bayam dan lobak merah goreng

1/2 potong tembikai



1 gelas air kosong  
(150 ml)

1/2 ketul ayam masak halia



4 sudu makan bayam dan  
lobak merah goreng

1 senduk nasi putih



## Menu

## Nasi putih bersama telur goreng masam manis, sawi dan lobak merah tumis air



## Menu

## Bihun sup

**Nota:**

Makanan yang dicadangkan boleh dihidangkan bersama sup ayam atau sup sayur dengan menggunakan stok ayam/ ikan bilis buatan sendiri. Rujuk topik Panduan Penyediaan Stok.

### Cadangan pilihan menu untuk minum pagi/ minum petang

Menu

Betik dan susu



1 potong betik



1 gelas susu  
(150 ml)

Menu

Biskut krim kraker dan susu



3 keping biskut krim kraker



1 gelas susu  
(150 ml)

Menu

**Cekodok pisang dan susu**



3 ketul cekodok pisang



1 gelas susu  
(150 ml)

Menu

**Karipap dan minuman bermalta**



1 biji karipap



1 gelas minuman bermalta  
(150 ml)





### E) Anggaran sukatan makanan kanak-kanak berumur 4 hingga 6 tahun dalam sehari (~1255 kkal)

Secara amnya kanak-kanak berumur 4 hingga 6 tahun boleh mengambil makanan biasa yang disediakan untuk seisi keluarga. Makanan yang disediakan perlulah yang kurang pedas, berkuah atau bersup serta kurangkan makanan bergoreng. Makanan yang disediakan perlu mempunyai warna dan persembahan yang menarik untuk menarik perhatian terutama bagi kanak-kanak yang memilih makanan (*picky eater*).

#### Cadangan pilihan menu bagi sarapan/ makan tengah hari/ makan malam

Menu

Roti celup Telur dan susu



1 keping roti celup telur



1 gelas susu  
(200 ml)



## Menu

## Mi sup

1/2 biji buah lai



1 gelas air kosong  
(200ml)



1 mangkuk mi sup

## Menu

## Nasi putih, ikan kembung masak kicap, sayur bayam dan lobak merah goreng

1/2 potong tembikai



1 gelas air kosong  
(200ml)

1/2 ekor ikan kembung  
masak kicap



4 sudu makan bayam  
dan lobak merah  
digoreng

1 1/2 senduk nasi putih

**Nota:**

Makanan yang dicadangkan boleh dihidangkan bersama sup ayam atau sup sayur dengan menggunakan stok ayam/ ikan bilis buatan sendiri. Rujuk topik Panduan Penyediaan Stok.

**Cadangan pilihan menu bagi minum pagi/ minum petang**

Menu

**Pau mini berinti kacang**



Menu

**Kek pisang**



## Menu

## Biskut oat dan air barli

3 keping biskut oat

1 gelas air barli  
(200 ml)

## Penutup

Penyediaan makanan yang berkhasiat adalah penting bagi membantu pertumbuhan dan perkembangan bayi dan kanak-kanak kecil.

Makanan berkhasiat yang terdiri daripada lima kumpulan makanan berasaskan Piramid Makanan Malaysia serta tesktur makanan yang bersesuaian mengikut kumpulan umur akan dapat memastikan bayi dan kanak-kanak kecil mencapai keperluan nutrien harian mereka.







# Unit 2

## Pengekalan Nutrien dan Tip Penyediaan Hidangan Sihat



## Pendahuluan

Unit ini menerangkan kaedah pengkalan nutrien dan panduan penyediaan hidangan sihat.

## Objektif pembelajaran

Pada akhir sesi ini, peserta akan mengetahui mengenai:-

1. Pengkalan nutrien dalam penyediaan makanan
2. Tip penyediaan hidangan sihat

## Pelan pengajaran

Tajuk	Kaedah Pembelajaran	Masa	Alat Bantu Mengajar
Pengkalan nutrien dalam penyediaan makanan:	Ceramah	30 minit	Slaid
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemilihan bahan mentah yang berkualiti</li> <li>• Panduan asas penyimpanan makanan</li> <li>• Kaedah pengkalan nutrien semasa memasak</li> </ul>			
Tip penyediaan hidangan sihat:	Ceramah	30 minit	Slaid
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Panduan menyediakan hidangan tinggi serat</li> <li>• Panduan menyediakan hidangan rendah gula, garam dan lemak.</li> </ul>			
Sesi soal jawab dan rumusan		5 minit	
<b>Jumlah</b>		<b>65 minit</b>	

## 2.1 Pengekalan nutrien dalam penyediaan makanan

### A) Pemilihan bahan mentah yang berkualiti

Penyediaan hidangan sihat haruslah bermula dengan pemilihan bahan mentah yang segar dan berkualiti. Ini kerana kualiti bahan mentah yang digunakan akan mempengaruhi hasil masakan tersebut. Pemilihan bahan mentah yang segar juga dapat mengelakkan kehilangan nutrien terutamanya kehilangan vitamin larut air.

Kebanyakan vitamin dan mineral dalam makanan akan mudah hilang sekiranya disimpan dalam tempoh yang lama dan terdedah kepada faktor-faktor persekitaran seperti udara, cahaya, air dan haba yang kurang sesuai.

Oleh itu, kaedah pemilihan dan penyimpanan bahan mentah adalah penting bagi memastikan kandungan nutrien dalam makanan dapat dikekalkan.



# Panduan Pemilihan

## Sayur-sayuran segar

- Tidak layu dan kering
- Tidak berubah warna atau berbau busuk
- Tidak berulat

## Buah-buahan segar

- Tidak berubah warna atau berbau busuk
- Tidak berulat
- Tidak berkulat

## Ikan

- Kulit berkilat dan cerah
- Mata tidak berwarna merah
- Insang berwarna merah cerah
- Tidak berbau busuk
- Isi pejal dan anjal

## Daging

- Berwarna merah cerah
- Tidak berbau busuk
- Tidak berlendir
- Tidak banyak lemak

## Ayam

- Kulit berwarna cerah, tidak lebam dan bersih (tiada bulu ayam)
- Tidak berlendir dan berbau busuk
- Isi pejal dan anjal





# Bahan Mentah Berkualiti



## Udang

- Kulit berwarna cerah dan bersinar
- Kepala tidak tertanggal
- Tidak berbau busuk
- Isi pejal dan anjal

## Telur

- Elak memilih telur yang retak, pecah dan diselaputi oleh najis atau kekotoran
- Tidak melepasi tarikh luput

## Bijirin dan bijian

- Tidak lembab atau basah.
- Tidak reput dan berkulat (berkulapuk).
- Tidak mengandungi serangga atau bahan asing.

## Makanan berbungkus

- Pilih makanan dalam tin yang tidak kemek, tidak bocor, tidak berkarat, tidak kembung dan tidak kotor.
- Pilih makanan yang bebas daripada kulat, berbau busuk dan bertukar warna.
- Tidak melepasi tarikh luput.

## B) Panduan asas penyimpanan makanan

Penyimpanan makanan terbahagi kepada simpanan kering, simpanan sejuk dan simpanan sejuk beku.

### i. Simpanan kering

- Bahan mentah berasaskan bijirin seperti beras, kacang dan tepung hendaklah disimpan di dalam bekas kedap udara dan disimpan di tempat sejuk dan kering.
- Ruang penyimpanan makanan kering hendaklah mempunyai pengudaraan yang baik, pencahayaan yang mencukupi dan dinding yang sentiasa kering.
- Makanan yang telah dimasak hendaklah disimpan jauh daripada dinding dan paip air.
- Jangan letak makanan yang dimasak di atas lantai dan gunakan pengalas yang sesuai.

### ii. Simpanan sejuk

- Simpan sayur dan susu pasteur di ruangan am peti sejuk (suhu 0-4°C) untuk mengelakkan pertumbuhan bakteria.
- Jangan simpan ikan dan daging dalam ruang pendingin (*chiller*) (suhu 0-2°C) lebih dari tiga hari.
- Ikan dan daging tersebut hendaklah disimpan dalam bekas yang kedap udara untuk mengelakkan bau pada makanan yang lain.

### iii. Simpanan sejuk beku

- Makanan sejuk beku seperti daging dan ikan hendaklah disimpan dalam ruang sejuk beku secepat mungkin selepas dibeli supaya tidak rosak.
- Makanan hendaklah disimpan dalam bahagian-bahagian kecil.
- Nyah sejuk beku bahagian yang diperlukan sahaja.
- Elakkan menyejuk beku semula makanan yang telah dinyah sejuk beku.
- Simpan makanan yang disejuk beku dalam bekas tidak telap wap air untuk mengelakkan kekeringan.

# Contoh Penyimpanan Makanan DI PETI SEJUK







### C) Kaedah pengkalan nutrien semasa memasak

Nutrien dalam makanan yang dimasak boleh dikekalkan melalui kaedah berikut:

- Elakkan meletak atau menyimpan sayur-sayuran dan buah-buahan di tempat yang terdedah kepada cahaya matahari atau suhu yang tinggi dalam tempoh masa yang lama.
- Basuh sayur-sayuran dan buah-buahan terlebih dahulu sebelum dipotong dengan air yang bersih dan mengalir.
- Sayur-sayuran dan buah-buahan yang telah dipotong hendaklah dimasak/dihidang dengan segera.
- Gunakan air atau cecair secukupnya untuk memasak terutama dalam sayur-sayuran dan sup.
- Tutup periuk semasa memasak bagi mengurangkan kehilangan nutrien.
- Elakkan memanaskan semula makanan berulang kali.
- Makanan yang dipanggang, rebus, kukus, goreng dan sebagainya hendaklah dilakukan pada suhu yang betul. Ini akan memastikan makanan tersebut dapat dimasak dengan cepat dan mengurangkan kehilangan nutrien.
- Pastikan air mendidih dahulu sebelum memasukkan makanan untuk direbus bagi mempercepatkan proses memasak dan mengelakkan kehilangan nutrien.
- Jika menggoreng pastikan minyak betul-betul panas sebelum memasukkan makanan. Ini akan mengurangkan penyerapan minyak ke dalam makanan yang digoreng.
- Sayur tidak dimasak terlalu lama atau layu.





## 2.2 Tip penyediaan hidangan sehat











Prinsip hidangan sehat merangkumi penyediaan makanan yang lengkap dengan nutrien yang diperlukan oleh tubuh; tinggi serat serta rendah kandungan gula, garam dan lemak. Maka pengubahsuaian resipi boleh dilakukan bagi memastikan prinsip ini dicapai.

### A) Panduan menyediakan hidangan tinggi serat:

Bijirin penuh, sayur-sayuran dan buah-buahan merupakan sumber serat yang tinggi. Fungsi serat adalah untuk merendahkan paras kolesterol, mengawal paras gula dalam darah serta dapat mengelak masalah sembelit di kalangan bayi dan kanak-kanak. Berikut adalah beberapa tip untuk menyediakan makanan tinggi serat:

- Pastikan sekurang-kurangnya satu sajian berasaskan bijirin penuh seperti beras, oat, jagung dan gandum serta produknya dihidangkan dalam menu harian. Contohnya cucur *roti whole grain*, cucur sayur, lempeng oat atau tambahkan satu bahagian beras perang ke dalam satu bahagian beras putih untuk hidangan nasi.
- Hidangkan sayur-sayuran dan buah-buahan segar sebagai pencuci mulut.
- Tambahkan sayur-sayuran dalam masakan ikan, ayam, daging atau tauhu.

**Jadual 3: Cadangan meningkatkan nilai nutrien makanan**

Umur	Tekstur Makanan	Hidangan Asal	Cadangan Pengubahsuaian
<b>Bayi (6 bulan - 8 bulan)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Makanan dikisar</li> <li>Makanan dipuri</li> <li>Makanan dilecek</li> <li>Makanan separa pejal</li> </ul>	Bubur nasi 	Bubur nasi + isi ikan+ sayur 
<b>Bayi (9 bulan - 11 bulan)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Makanan dicincang/ dipotong kecil</li> <li>Makanan lembut (direbus)</li> <li>Makanan jejari (<i>Finger food</i>)</li> </ul>	Kentang lecek   Roti putih 	Kentang lecek + sayur + daging cincang   Roti putih + telur + oat 
<b>Kanak-kanak (1 – 6 tahun)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Makanan keluarga</li> <li>Makanan lembut</li> </ul>	Bijirin sarapan + susu   Sup ayam 	Bijirin sarapan serat tinggi + buah + susu   Sup ayam + lobak merah + saderi 

Umur	Tekstur Makanan	Hidangan Asal	Cadangan Pengubahsuaian
		Nasi putih	Nasi (beras putih + beras perang)
			
		Lempeng kosong	Lempeng oat + pisang
			
		Sandwic keju	Sandwic keju + sayur
			
		Biskut krim kraker	Biskut krim kraker + tuna
			
Mi goreng	Mi goreng + telur mata + sayur		
			

## **B) Panduan menyediakan hidangan rendah gula, garam dan lemak:**

### **i. Panduan menyediakan makanan rendah gula:**

Pengambilan gula berlebihan adalah tidak baik untuk kesihatan. Ia boleh meningkatkan pengambilan kalori yang mungkin tidak diperlukan oleh sesetengah bayi dan kanak-kanak yang akan menyebabkan berat badan berlebihan dan obesiti. Secara tidak langsung, ia juga meningkatkan risiko penyakit-penyakit tidak berjangkit seperti diabetes dan penyakit jantung setelah dewasa kelak. Berikut adalah beberapa tip untuk menyediakan makanan rendah gula:

- Gunakan  $\frac{1}{2}$  atau  $\frac{3}{4}$  daripada kuantiti gula yang biasa digunakan semasa menyediakan minuman atau masakan.
- Hidangkan sayur-sayuran dan buah-buahan segar menggantikan sayur-sayuran dan buah-buahan yang ditinkan.
- Gunakan susu segar/ susu UHT menggantikan susu/ krim pekat manis atau susu sejat.
- Gunakan buah-buahan segar untuk menggantikan gula dalam masakan. Contohnya, penggunaan buah pisang menggantikan penggunaan gula dalam lempeng.
- Sediakan air kosong setiap kali waktu makan. Elakkan menghidang minuman manis seperti minuman kordial.
- Makan buah-buahan segar sebagai pencuci mulut bagi menggantikan makanan tinggi gula seperti kuih, kek dan bubur manis.
- Elakkan menambah gula dalam jus buah-buahan.

### **ii. Panduan menyediakan makanan rendah garam:**

Galakkan bayi dan kanak-kanak untuk menikmati rasa semulajadi makanan (tanpa menambah terlalu banyak garam dalam masakan). Selain garam, penggunaan pelbagai jenis sos juga perlu dielakkan kerana kandungan garam yang tinggi. Berikut adalah beberapa tip untuk menyediakan makanan rendah garam:

- Gunakan sedikit sahaja garam dalam masakan dan elakkan menambah garam di atas makanan selepas dimasak. Untuk penyediaan makanan bayi, elakkan menambah garam.
- Sekiranya menggunakan garam beriodin, pastikan garam ditambah sebaik sahaja sebelum memadamkan api dan periuk ditutup bagi mengelakkan kehilangan nutrien.
- Hadkan penggunaan sos tomato, sos cili, sos tiram dan kicap semasa menyediakan makanan.
- Elakkan menambah sos dan kicap ketika menghidang.
- Dilarang menggunakan kiub atau serbuk perisa MSG.



- Elakkan penggunaan makanan terproses yang tinggi kandungan garam seperti sosej, nuget, mi segera atau makanan dalam tin.
- Baca label makanan untuk menentukan jumlah garam yang terkandung dalam makanan diproses.
- Gunakan rempah ratus asli seperti bawang merah, bawang putih, bunga lawang, bunga cengkih, halia, ketumbar dan stok ayam/ ikan bilis/ sayur yang disediakan sendiri untuk menaikkan rasa dalam makanan.
- Pilih produk kurang garam seperti biskut atau marjerin rendah garam sekiranya produk berkaitan digunakan.

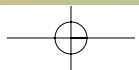
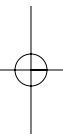
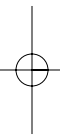
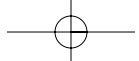
### iii. Panduan menyediakan makanan rendah lemak:

Bayi dan kanak-kanak memerlukan lemak di dalam diet mereka untuk membekalkan tenaga dan membantu pertumbuhan. Walau bagaimanapun, dengan menghadkan jumlah minyak dan makanan yang tinggi kandungan lemak (terutamanya lemak tepu) di dalam hidangan, ianya dapat memberi manfaat kepada bayi dan kanak-kanak. Berikut adalah beberapa tip untuk menyediakan makanan rendah lemak:

- Kurangkan penggunaan minyak.
- Buangkan kulit pada ayam dan lemak pada daging sebelum memasak.
- Hadkan penggunaan lemak seperti marjerin, mentega, *salad dressing*, krim dan mayonis. Pilih produk kurang lemak (sekiranya ada).
- Gunakan santan cair atau susu segar/ rendah lemak untuk menggantikan santan pekat.
- Elakkan menggoreng semula makanan yang telah digoreng.
- Buangkan lapisan minyak atau lemak yang kelihatan di permukaan sup atau kuah.
- Gunakan tisu penyerap minyak untuk menyerap lebih minyak pada makanan bergoreng.
- Gunakan kaedah memasak yang tidak menggunakan minyak seperti memanggang, membakar, mengukus, menggunakan ketuhar gelombang mikro atau *air fryer*.
- Elakkan penggunaan krimer & krimer manis dalam masakan atau minuman kerana ia mengandungi lemak tepu yang tinggi.

### Penutup

Pengekalan nutrien dalam makanan bermula daripada pemilihan bahan mentah sehinggalah ke penyediaan makanan tersebut. Teknik dan amalan yang betul semasa memasak mampu memelihara nutrien dalam makanan dan seterusnya dapat membekalkan nutrien yang optimum kepada bayi dan kanak-kanak.





# Unit 3

## Persembahan Makanan bagi Kanak-kanak



## Pendahuluan

Unit ini menerangkan kemahiran asas bagi persembahan makanan kanak-kanak di Taska, Tabika dan Prasekolah. Kemahiran dalam persembahan makanan boleh menghasilkan sajian yang sihat serta dapat menarik minat kanak-kanak untuk makan.

## Objektif Pembelajaran

Pada akhir sesi ini, peserta akan mengetahui mengenai panduan persembahan makanan bagi kanak-kanak.

## Pelan Pengajaran

Tajuk	Kaedah Pembelajaran	Masa	Alat Bantu Mengajar
Panduan persembahan makanan bagi kanak-kanak	Ceramah dan demonstrasi	40 minit	Slaid dan bahan yang bersesuaian
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warna</li> <li>• Saiz potongan makanan yang dihidang</li> <li>• Dekorasi makanan</li> </ul>			
Sesi soal jawab dan rumusan		5 minit	
<b>Jumlah</b>		<b>45 minit</b>	



### 3.1 Panduan persembahan makanan

Di samping menyediakan makanan sihat kepada kanak-kanak, persembahan makanan perlu dititikberatkan. Kos penyediaan dan persembahan makanan tidak semestinya mahal. Oleh itu, penyedia makanan perlu kreatif dalam mempersembahkan makanan supaya kanak-kanak tertarik untuk menikmati makanan yang disediakan. Persembahan makanan boleh dibuat melalui kombinasi warna, saiz potongan makanan dan dekorasi makanan.

Selain itu, penyedia makanan juga boleh memperkenalkan makanan berdasarkan tema pengajaran. Contoh: Belajar mengenali warna melalui warna sayur-sayuran dan buah-buahan.

#### A) Warna

- Penyediaan makanan yang pelbagai warna penting untuk menarik perhatian kanak-kanak. Contoh: sayur-sayuran hijau, lobak merah, jagung dan tomato untuk memberi warna yang menarik.
- Penggunaan pewarna tiruan dalam penyediaan makanan untuk kanak-kanak perlulah dielakkan.
- Penyedia makanan boleh menggunakan sumber pewarna asli seperti warna hijau daripada daun pandan, warna merah daripada bunga roselle, warna biru daripada bunga telang dan warna kuning daripada kunyit.



Daun pandan bagi menghasilkan warna hijau



Kunyit bagi menghasilkan warna kuning



Bunga roselle bagi menghasilkan warna merah



Bunga telang bagi menghasilkan warna biru

### B) Saiz potongan makanan yang dihidang

- Potong sayur-sayuran dan buah-buahan mengikut saiz yang sesuai dengan umur kanak-kanak.
- Bagi menarik minat kanak-kanak untuk makan, pelbagaikan bentuk potongan makanan yang dihidangkan. Contoh: lobak merah dipotong berbentuk bunga atau bintang.



### C) Dekorasi makanan

- Selain dekorasi yang dibuat ke atas makanan itu sendiri, pinggan mangkuk yang berwarna-warni juga boleh digunakan dalam membantu menarik minat kanak-kanak untuk makan.



- Contoh dekorasi makanan yang membantu menarik minat kanak-kanak untuk makan:



- Pihak guru/ penyedia makanan boleh melibatkan kanak-kanak dalam penghidangan makanan seperti menghidangkan buah-buahan, minuman dan sebagainya.
- Hidangkan makanan pada suhu yang bersesuaian:
  - Makanan sejuk dihidang sejuk atau pada suhu bilik. Contohnya: agar-agar, puding, buah-buahan.
  - Makanan panas dihidang panas. Contohnya: lauk pauk.

### Perkara-perkara yang perlu diberi perhatian semasa persembahan makanan

- Menghias makanan menggunakan bahan yang tidak boleh dimakan dapat meningkatkan risiko tercekik dan boleh mengakibatkan makanan tercemar dengan bahan-bahan toksik yang mungkin terkandung dalam bahan hiasan tersebut.



- Elakkan menghidang makanan dalam saiz yang besar kepada kanak-kanak untuk mengelakkan risiko tercekik.

### Penutup

Persembahan makanan yang kreatif mampu menarik minat kanak-kanak untuk makan. Gabungan idea kreatif, warna serta bentuk potongan makanan dapat menjadikan waktu makan kanak-kanak lebih mudah dan menyenangkan.







## Taska | Tabika | Prasekolah



<http://nutrition.moh.gov.my>

**BAHAGIAN PEMAKANAN**  
Kementerian Kesihatan Malaysia  
Aras 1, Blok E3, Kompleks E,  
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,  
62590 Putrajaya

Tel: 03-8892 4556 Faks: 03-8892 4511

ISBN 978-967-2173-73-1



9 789672 173731