

PEMAKANAN SIHAT untuk ANAK SAYA



PANDUAN PEMAKANAN BAYI DAN KANAK-KANAK

Terbitan
Unit Pemakanan
Jabatan Kesihatan Negeri Pahang





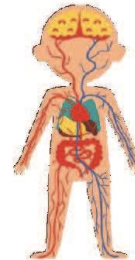
MESEJ UTAMA

1. Kepentingan **susu ibu**
2. Makanan **pelengkap** pada usia 6 bulan
3. Kuantiti makanan yang **cukup** mengikut umur
4. Perkenalkan **pelbagai** jenis makanan
5. **Ubah tekstur** dan cara penyediaan makanan
6. Tingkatkan **kekerapan pemberian** makanan mengikut umur
7. Pemberian makanan secara **responsif**
8. Amalkan **keselamatan** makanan yang baik
9. Pemakanan semasa sakit

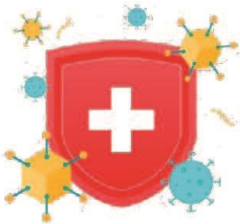
Kenapa anak saya perlu makan makanan yang seimbang dan pelbagai?



Memperolehi tenaga dan nutrien yang berterusan



Mengekalkan fungsi sistem tubuh



Melindungi daripada jangkitan penyakit



Mengurangkan risiko kurang zat makanan



Kumpulan Makanan

Sumber
Karbohidrat
& Serat

Vitamin B
& Mineral

Membekalkan
Tenaga Utama



**Bijirin,
Hasil Bijirin &
Ubi – ubian**

Sumber
Vitamin, Mineral
& Serat

Vitamin A, C
& Asid Folik

Mencegah
Jangkitan
Penyakit &
Sembelit



Sayur & Buah

Sumber Protein
Utama

Zat Besi, Zink &
Vitamin B
Kompleks

Pertumbuhan &
Baiki Tisu Badan

Kekacang Tinggi
Serat &
Magnesium

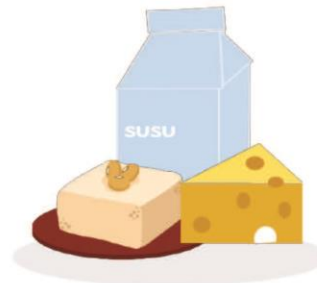


**Daging, Ayam,
Ikan, Telur &
Kekacang**

Sumber Kalsium
Utama

Protein, Vitamin
A, D, B12 &
Mineral

Menguatkan
Tulang & Gigi



**Susu &
Produk Tenusu**

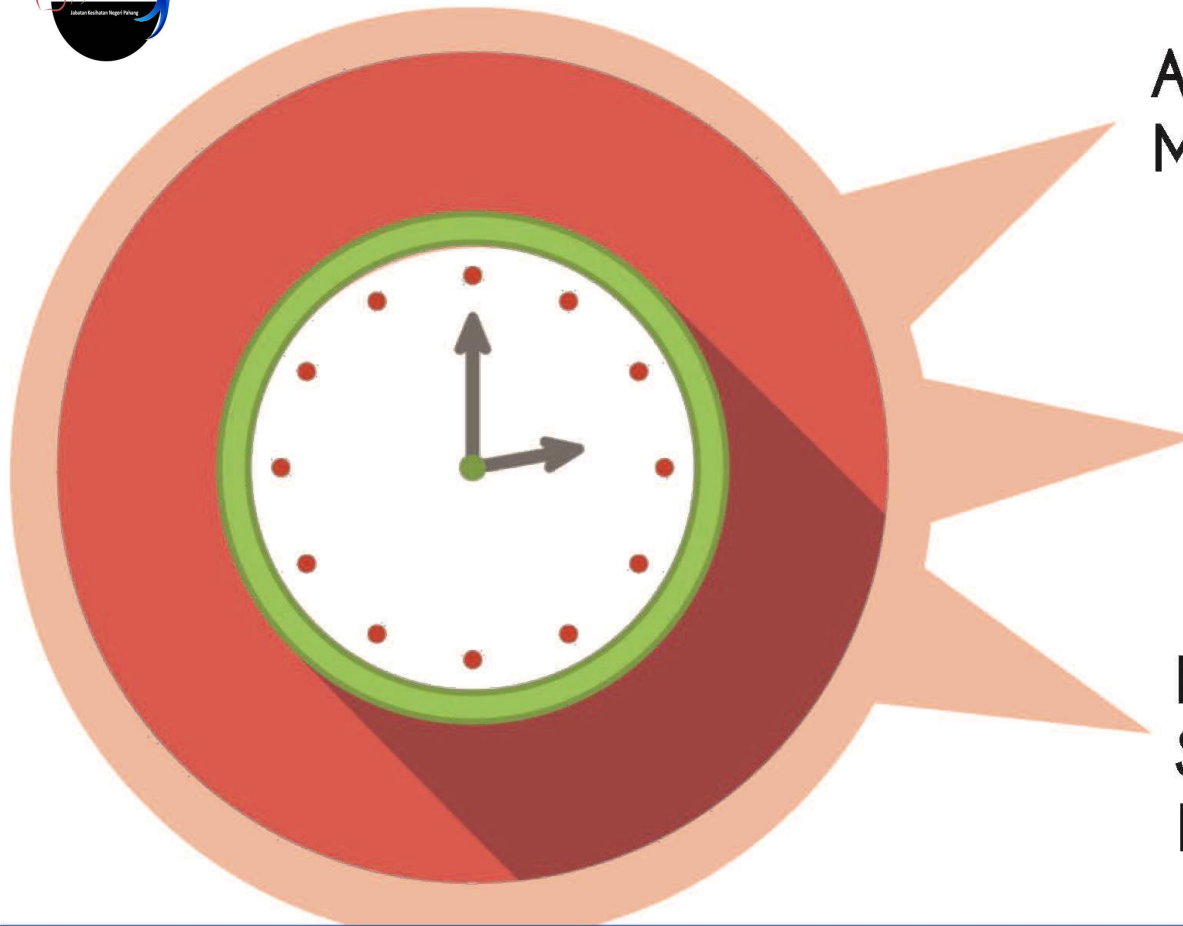
Lemak Adalah
Sumber Tenaga

Membantu
Penyerapan Vitamin
A, D, E & K

Elakkan Penggunaan
Gula & Garam Dalam
Penyediaan Makanan



**Lemak, Minyak,
Garam & Gula**

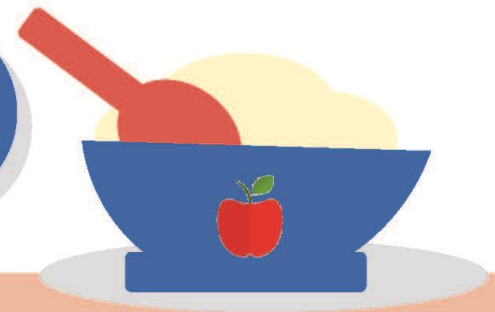


Amalkan Waktu
Makan Yang Tetap

3 Hidangan Utama
Dan 2 Hingga 3
Snek Setiap Hari

Elakkan Memberi
Snek Sebelum Waktu
Makan Utama

Jaga Waktu Makan Anak



Tekstur dan Cara Penyediaan Makanan Mengikut Peringkat Umur



- Puri
- Lecak
- Makanan
Separa Pepejal

6-8 bulan



- Cincang
- Dipotong kecil
- Makanan Jejari

9-11 bulan



- Makanan
Keluarga
- Dipotong Kecil /
Tanpa Tulang

1-3 tahun

Contoh Menu 6–8 Bulan



Sarapan Pagi



Minum Pagi



Makan Tenghari



Minum Petang



Makan Malam

Jika anak kurang berat badan...

- Tambah kekerapan makan utama kepada **4 kali sehari**
- Tambah lagi **½ sudu teh minyak** dalam hidangan utama

Susu ibu harus diberikan mengikut kehendak bayi

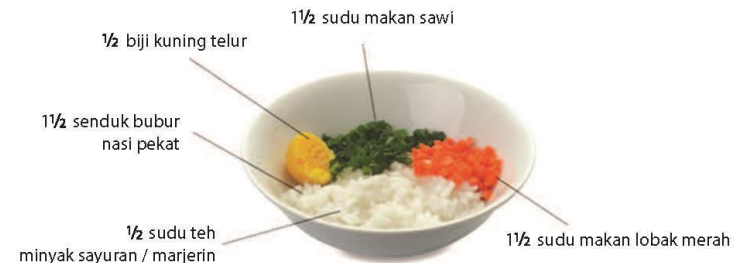
Contoh Menu 9–11 Bulan



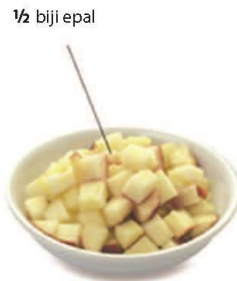
Sarapan Pagi



Minum Pagi



Makan Tengah Hari



Minum Petang



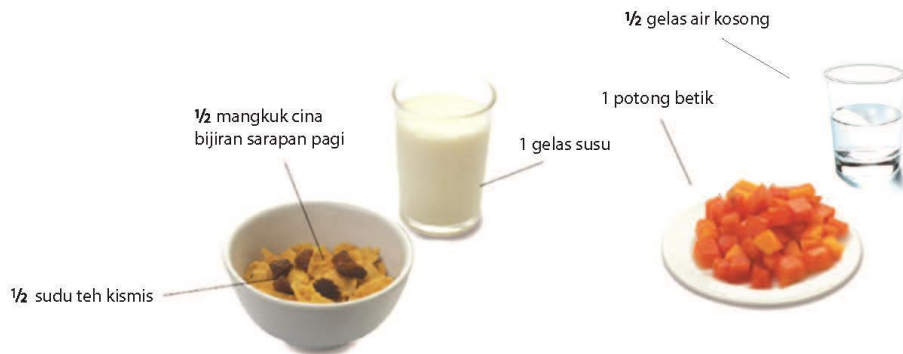
Makan Malam

Jika anak kurang berat badan...

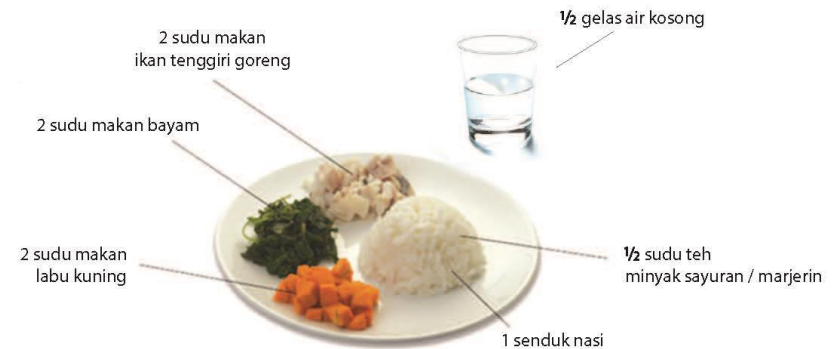
- Pelbagaikan **makanan jejari** yang padat nutrien
- **Tekstur yang kasar dan pekat** memberi kalori yang tinggi
- Tambah lagi ½ sudu teh **minyak** dalam hidangan utama

Susu ibu harus diberikan mengikut kehendak bayi

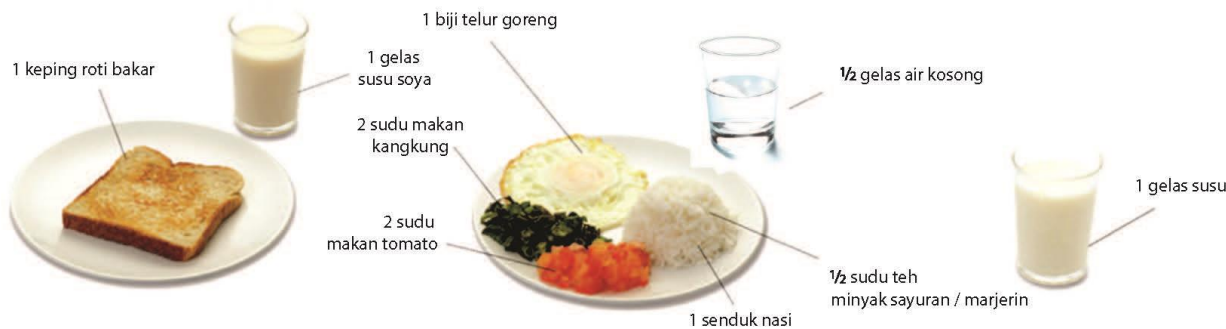
Contoh Menu 1 – 3



Sarapan Pagi



Makan Tengah Hari



Minum Petang

Makan Malam

Minum Malam

Jika anak kurang berat badan...

- Tambah kalori dalam makanan dengan kaedah menggoreng, celup tepung, salut telur, atau sapuan lemak.

Jadikan menu anak anda lebih sihat



**NASI (1 SENDUK)
TELUR GORENG (1 BIJI)
KICAP (2 SUDU BESAR)**

Biasa



Air Sirap
(1 gelas)

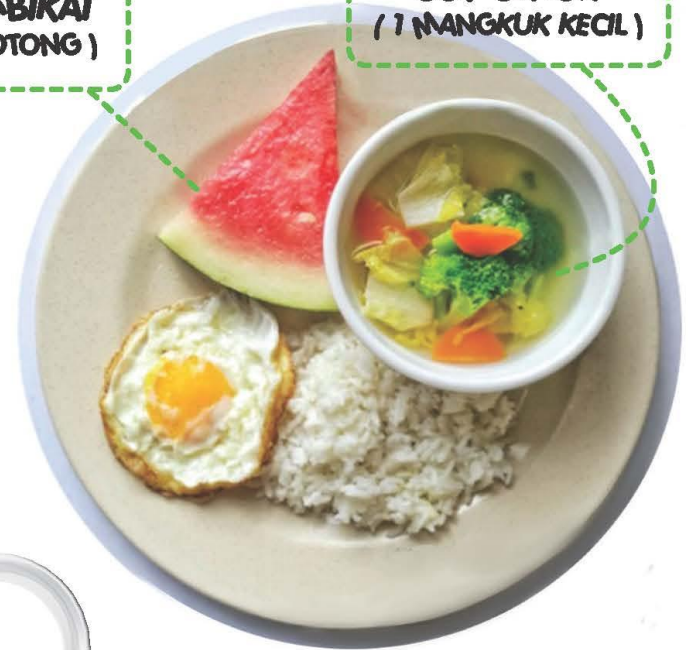


**TENBIKAI
(1 POTONG)**

**SUP SAYUR
(1 MANGKUK KECIL)**



susu
(1 gelas)



**NASI (1 SENDUK)
TELUR GORENG (1 BIJI)
~~KICAP (2 SUDU BESAR)~~**

Lebih baik

Jadikan menu anak anda lebih sihat



Nuget ayam



Bergedil ayam



Donut Berkrim



Mufin pisang



Teh O



Susu atau
jus buah



Biasa

Lebih baik



**“Anak–anak yang gembira dan sihat
dipupuk melalui pemakanan yang baik”**



**PUSAT MAKLUMAT
PEMAKANAN NEGERI
PAHANG**

Terbitan
Unit Pemakanan
Jabatan Kesihatan Negeri Pahang