



PANDUAN PEMAKANAN BAYI DAN KANAK-KANAK KECIL KURANG BERAT BADAN



KESAN BURUK JIKA ANAK KURANG BERAT BADAN

Pertumbuhan dan pembesaran terbantut

Perkembangan mental terjejas

Pecah di hujung mulut (Kekurangan vitamin B2)

Rabun malam, biji mata kering, mata kekuningan (Kekurangan vitamin A)

Beguk (Kekurangan Iodin)

Mudah jatuh sakit

Letih, kurang aktif, pucat, sesak nafas, bengkak muka / tangan / kaki (Kekurangan Zat Besi, Anemia)

KENAPA BOLEH KURANG BERAT BADAN?

Kurang makan makanan kaya tenaga seperti nasi, roti, dan bijirin	Kurang makan makanan kaya protein seperti ikan, daging dan telur
Tidak makan dengan kerap, iaitu 5 hingga 6 kali sehari	Kerap mendapat jangkitan seperti demam, cirit-birit, batuk dan selsema
Kurang penyeliaan / perhatian semasa makan	Jangkitan cacing

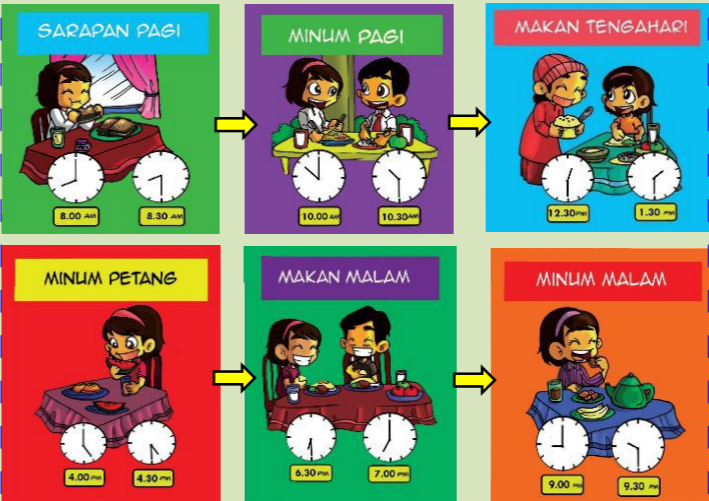
SEIMBANG, SEDERHANA, PELBAGAI

SEIMBANG : makanan terdiri daripada semua jenis kumpulan makanan

SEDERHANA : kuantiti dan sukatan makanan mengikut keperluan umur

PELBAGAI: makanan dalam kumpulan yang sama boleh ditukar ganti untuk memastikan anak mendapat nutrisi yang sama

BERILAH ANAK ANDA MAKAN MENGIKUT WAKTU



SEMUA MAKANAN INI BOLEH MEMBEKALKAN TENAGA DAN KARBOHIDRAT UNTUK TUMBESARAN ANAK ANDA



Bagi bayi bawah 1 tahun, pastikan:

- **TIADA** garam tambahan
- **TIADA** gula tambahan
- **TIADA** perasa tambahan

BERHENTI MAKAN



MAKANAN SEGERA

MAKANAN RINGAN

MAKANAN DIPROSES

Kenapa makanan ini AMAT MERBAHAYA ?

BAHAN KIMIA	TINGGI LEMAK	TINGGI GULA	TINGGI GARAM
Pengambilan kerap boleh menyebabkan kegemukan, kerosakan otak, memperlambat perkembangan kecerdasan kanak-kanak, kanser dan penyakit kronik lain	Lebih lemak boleh menyebabkan berlebihan berat badan dan obes, meningkatkan kolesterol darah dan risiko penyakit jantung	Lebih gula boleh menyebabkan berlebihan berat badan dan obes, kencing manis dan karies gigi	Lebih garam boleh menyebabkan tekanan darah tinggi, strok, serangan jantung dan buah pinggan hilang fungsi

PEMAKANAN BAYI 6 – 8 BULAN

Makanan dilecek/ dipuri. 2 -3 kali hidangan utama. 1 -2 kali snek sihat. Saranan sukatan makanan sehari:



CONTOH SATU SAJIAN BAGI MINUM PAGI/MINUM PETANG



CONTOH SATU SAJIAN BAGI SARAPAN/ MAKAN TENGAHARI / MAKAN MALAM



CARA MENINGKATKAN TENAGA DALAM MAKANAN

	<ul style="list-style-type: none"> Ditambah ikan/daging/ayam Digaul dengan sedikit minyak masak / marjerin
	<ul style="list-style-type: none"> Disapu marjerin/mentega kacang/keju Dicelup telur & digoreng Dicelup dalam susu
	<ul style="list-style-type: none"> Ditambah marjerin + susu + telur + sayur Ditambah telur + susu + ikan bilis
	<ul style="list-style-type: none"> Digoreng dengan minyak masak / marjerin Direbus & dimakan bersama ikan / marjerin / madu Dibuat pengat + susu
	<ul style="list-style-type: none"> Digoreng dengan minyak masak / marjerin Dibuat bubur + susu Dibuat kuih (contoh: kacang hijau)
	<ul style="list-style-type: none"> Ditambah serbuk coklat (contoh : milo, vico, ovaltine dan lain-lain)

Makanan seperti bubur nasi yang cukup pekat dan kekal agak lama pada sudu yang dicondangkan akan memberi lebih tenaga kepada anak.



PEMAKANAN BAYI 9 – 11 BULAN

Makanan dicincang/dipotong kecil. 3 -4 hidangan utama. 2-3 kali snek sihat. Saranan sukatan makanan sehari:



CONTOH SATU SAJIAN BAGI MINUM PAGI/MINUM PETANG



CONTOH SATU SAJIAN BAGI SARAPAN/ MAKAN TENGAHARI / MAKAN MALAM



JIKA ANAK ANDA MENOLAK ATAU MEMILIH MAKANAN,

- Sediakan makanan berkhasiat dan menarik
- Suap dan beri perhatian semasa anak makan
- Beri makan ikut waktu, jangan tunggu anak minta
- Galakkan anak menghabiskan makanannya
- Jadikan masa makan menyeronokkan & tenang
- Elak dari memarahi & memaksa anak semasa makan
- Jika perlu, beri anak suplemen vitamin
- Bawa ke klinik kerana anak mungkin sakit

Sokongan, bantuan dan perhatian dengan penuh rasa sabar dan kasih sayang akan merangsang anak untuk makan

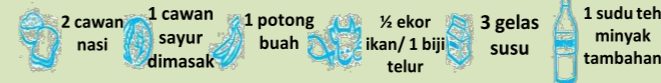


JIKA ANAK ANDA SAKIT,

- Jika bayi, teruskan penyusuan susu ibu dengan lebih kerap dari biasa.
- Jika kanak-kanak, lebihkan air dan makanan lembut, berkuah atau bersup. Terutama jika demam atau cirit-birit.
- Beri makanan kegemaran anak dengan kerap dan dalam kuantiti yang sedikit.
- Jika perlu, beri anak makan suplemen vitamin mengikut arahan doktor.
- Setelah anak sembuh, teruskan pemberian makanan dengan lebih kerap dan tingkatkan kuantiti makanan

PEMAKANAN KANAK-KANAK 1 – 3 TAHUN

Makanan keluarga. 3-4 hidangan utama. 2-3 kali snek sihat. Saranan sukatan makanan sehari:



CONTOH SATU SAJIAN BAGI MINUM PAGI/MINUM PETANG



CONTOH SATU SAJIAN BAGI SARAPAN/ MAKAN TENGAHARI / MAKAN MALAM



KEBURUKAN JIKA MEMULAKAN MAKANAN PELENGKAP PADA USIA...

SEBELUM 6 BULAN

- Mengganggu penyusuan susu ibu.
- Sistem penghadaman bayi belum cukup matang.
- Bekalan zat besi bayi terjejas.
- Risiko kegemukan.

LEWAT DARI 6 BULAN

- Bayi sukar menyesuaikan diri dengan makanan baru.
- Proses tumbesaran terganggu.
- Penyusuan susu ibu sahaja tidak dapat menampung keperluan tenaga dan nutrisi.

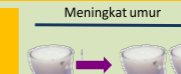
5 MESEJ UTAMA

Makanan sumber haiwan adalah sangat baik untuk kanak-kanak, untuk membantu mereka membesar dengan kuat dan cergas.

Sayur berdaun hijau tua serta buah dan sayur berwarna kuning membantu kanak-kanak untuk mendapat mata yang sihat dan kurang jangkitan penyakit.

Bijirin dan kekacang adalah baik untuk kanak-kanak.

Kanak-kanak yang sedang membesar memerlukan penambahan kuantiti makanan.



8.00 pagi
10.00 pagi
12.30 tengahari
4.00 petang
6.30 malam
9.00 malam

Kanak-kanak yang sedang membesar memerlukan 2-4 hidangan bersama 1-2 snek sekiranya lapar: berikan pelbagai makanan.

Kentang, Lobak dan Kacang Pis Bersusu

- Bahan-bahan:
- 1 biji kentang saiz sederhana, dipotong dadu
 - 1 sudu makan lobak merah, dipotong dadu
 - 1 sudu makan kacang pis
 - 1/2 cawan air
 - 1/2 cawan susu ibu/ STPK



Cara Penyediaan

- Masukkan air, kentang dan lobak merah dalam periuk.
- Masak sehingga empuk.
- Selapas itu, masukkan kacang pis, gaul selama 5 minit.
- Masukkan susu dan kacau sehingga masak.
- Kentang yang siap masak boleh dihidangkan. Kisar halus untuk bayi 6-8 bulan atau lenyakkan untuk bayi 9-11 bulan.

Sup Bihun dengan Ubi Keledek, Lobak dan Bunga Kobis

Bahan-bahan:

- 15 g bihun, direndam dalam air sejuk selama 10 minit
- 1 sudu makan ubi keledek, dipotong dadu
- 1 sudu makan lobak merah, dipotong dadu
- 1 sudu makan bunga kobis, dipotong
- 2 sudu makan isi ikan
- 1 1/2 cawan air



Cara penyediaan:

- Didihkan air di dalam periuk.
- Masukkan ubi keledek dan lobak merah dan masak sehingga lembut.
- Masukkan bunga kobis dan diikuti dengan isi ikan. Masak sehingga lembut.
- Masukkan bihun, teruskan memasak sehingga bihun menjadi lembut.
- Lenyek sehingga lembik dengan menamba air yang secukupnya.

Pancake/ Lempeng jagung

Bahan-bahan:

- 105g (1 mangkuk kecil) tepung gandum
- sudu teh tepung penaik (baking powder)
- 1 biji telur
- 1 cawan jagung (dikisar)
- STPK/ Susu segar (1 gelas)
- Minyak (3 sudu makan)
- Garam (1/4 sudu teh)
- Yogurt/ mentega kacang (pilihan masing-masing)



Cara Penyediaan:

- Masukkan tepung, tepung penaik, jagung dan susu, kacau sehingga sebati.
- Masukkan telur dan garam kedalam adunan tadi dan kacau sehingga sebati.
- Panaskan kuali dan masukkan 1 sudu makan minyak.
- Tuangkan adunan mengikut sukatan masing-masing (2-3 sudu makanan untuk 1 keping lempeng).
- Masak kedua-dua belah lempeng sehingga warna kekuningan.
- Lempeng yang telah masak boleh dihidangkan bersama yogurt/ mentega kacang.

Roti Telur Goreng

Bahan-bahan:

- 4-5 keping roti
- 2 biji telur ayam
- Marjerin (1 sudu makan)
- Garam (1/4 sudu teh)
- STPK/ Susu segar (1/2 gelas)



Cara Penyediaan:

- Pecahkan telur ke dalam mangkuk dan kacau sehingga sebati.
- Masukkan garam, susu segar dan kacau sehingga sebati.
- Panaskan kuali dengan marjerin.
- Celup roti ke dalam campuran telur tadi.
- Goreng sehingga kekuningan.
- Angkat dan toskan.
- Roti telur goreng yang siap boleh dihidang.