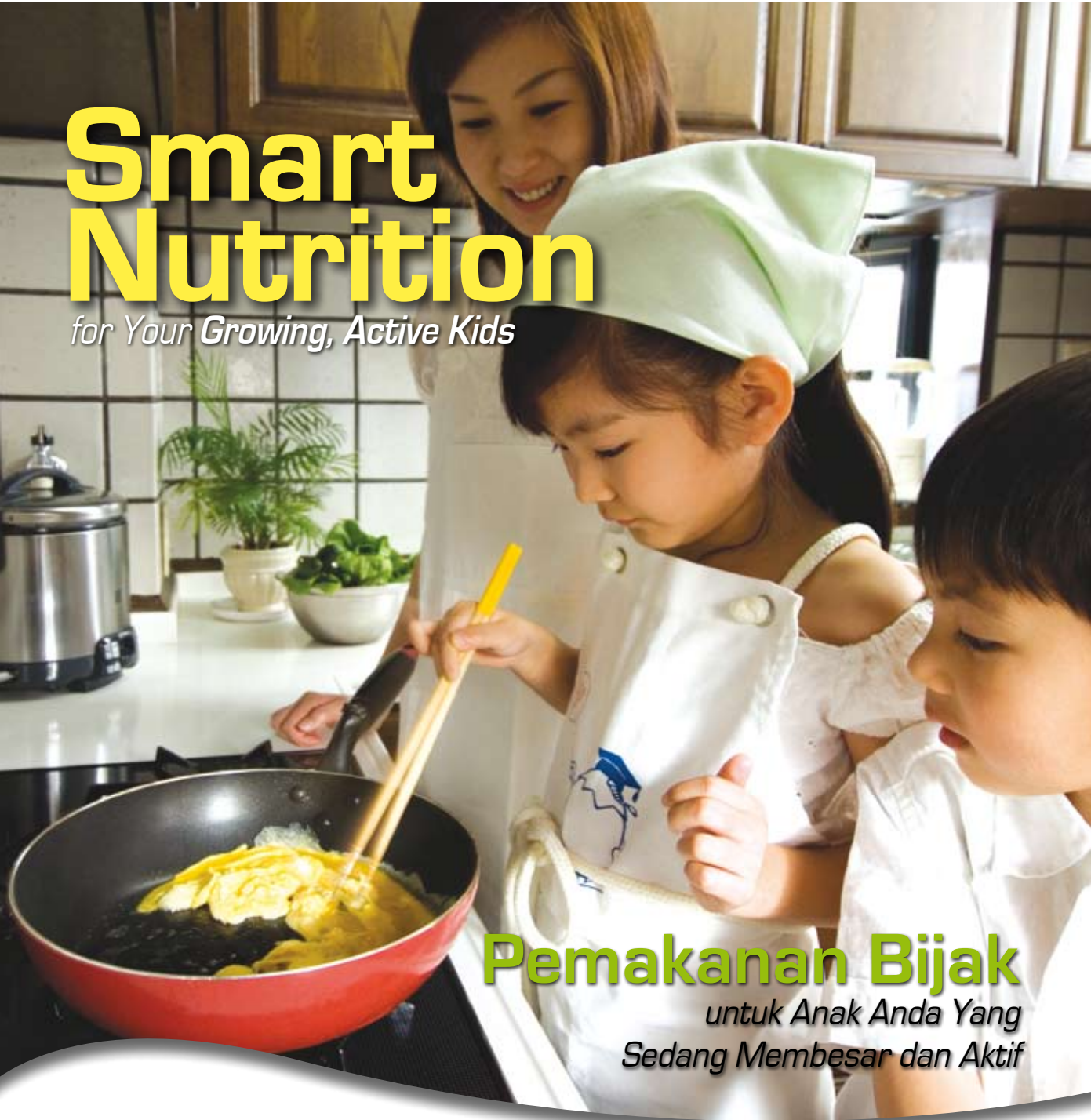


# Smart Nutrition

*for Your Growing, Active Kids*



**Pemakanan Bijak**  
 untuk Anak Anda Yang  
 Sedang Membesar dan Aktif



# Promoting Healthy Eating Nationwide

*Mempromosi Amalan Makan Secara Sihat ke Seluruh Negara*



Since its launch in 2002, Nutrition Month Malaysia (NMM) has been observed every April to promote greater awareness of the practice of healthy eating habits. This year, NMM focuses on the topic of child nutrition under the theme "Healthy Children, Healthier Nation – Start Young". Our nationwide campaign aims to help and encourage parents to give their young children the early head start in life they deserve. We should all realise that proper nutrition in childhood contributes to a child's overall wellbeing and development.

*Sejak pelancarannya pada tahun 2002, Bulan Pemakanan Sihat Malaysia (NMM) disambut pada setiap bulan April untuk meningkatkan kesedaran dan menggalakkan amalan makan secara sihat. Tahun ini, NMM menumpu kepada topik pemakanan di kalangan kanak-kanak dengan tema "Kanak-Kanak Sihat, Negara Lebih Sihat – Mulakan Awal". Kempen seluruh negara ini bertujuan untuk membantu dan menggalakkan ibu bapa memberikan permulaan yang sewajarnya dalam kehidupan anak-anak dari kecil lagi dan menyampaikan mesej pemakanan yang betul kepada kanak-kanak sejak kecil. Usaha ini dapat menyumbang ke arah kesejahteraan dan perkembangan anak-anak secara keseluruhan.*





# Towards A Healthier Malaysia

*Menuju Ke Arah Malaysia Yang Lebih Sihat*

**Since Independence**, the Ministry of Health Malaysia has been placing the health of all Malaysians, especially our young ones, as our highest priority. That is why the Ministry has, and always will, ensure that our children enjoy the highest health standards. In this regard, nutrition has always been an important component of the government's efforts to uplift the health status of our children.

As part of our comprehensive efforts to promote good nutrition and curb nutrition problems, the Ministry has developed the National Plan of Action for Nutrition II (NPAN II) for Malaysia (2006-2015) – the master blueprint for nutrition programmes and activities targeted at tackling both nutrient deficiencies as well as overweight problems.

Since its inception in 2002, Nutrition Month Malaysia (NMM) has reinforced the efforts of the Ministry of Health Malaysia to promote awareness of good nutrition in the community. This initiative has always been at the forefront of promoting healthy eating via nation-wide activities. This year's 'Healthy Children, Healthier Nation – Start Young' campaign is no different, and the Ministry is once again proud to support this annual programme that mirrors our objectives.

The Ministry and NMM, however, can only do so much. The ones who can do most are the parents of our young people. It is for you, as parents, to take up the challenge. Remember that the health of your children is in your hands, and that you can make a difference. You must act now to make a difference.

**Sejak kemerdekaan**, Kementerian Kesihatan Malaysia sentiasa mengutamakan kesihatan seluruh rakyat Malaysia, terutama golongan muda. Sebab itu Kementerian sentiasa akan memastikan status kesihatan kanak-kanak kita adalah di tahap yang tinggi. Pemakanan sentiasa menjadi komponen penting dalam usaha kerajaan untuk meningkatkan status kesihatan anak-anak kita.

Dalam usaha yang menyeluruh untuk menggalakkan pemakanan sihat dan untuk mengawal masalah pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia telah membentuk *Pelan Tindakan Pemakanan Kebangsaan Malaysia 2006-2015 (NPANM 2006-2015)*. Ini adalah rangka tindakan utama untuk program dan aktiviti pemakanan yang bertujuan untuk mengatasi masalah kekurangan nutrien makanan dan juga masalah berlebihan berat badan.

Sejak tahun 2002, Bulan Pemakanan Sihat Malaysia (NMM) telah memperkukuhkan usaha Kementerian Kesihatan Malaysia untuk meningkatkan kesedaran terhadap pemakanan sihat di kalangan masyarakat. Inisiatif ini sentiasa diutamakan dalam usaha untuk menggalakkan makan secara sihat melalui aktiviti di seluruh negara. Matlamat kempen "Kanak-Kanak Sihat, Negara Lebih Sihat – Mulakan Awal" pada tahun ini tidak berbeza dan Kementerian Kesihatan Malaysia sekali lagi dengan bangganya menyokong program tahunan ini yang selari dengan objektif kami.

Namun begitu, usaha daripada Kementerian dan NMM adalah terhad. Orang yang dapat melakukan yang terbaik adalah ibu bapa. Sebagai ibu bapa, anda mempunyai tanggungjawab untuk menyahut cabaran ini. Ingatlah bahawa kesihatan anak anda terletak di tangan anda dan anda mampu membawa perubahan. Anda mesti bertindak sekarang untuk melakukan perubahan.

**DATU' SRI LIOW TIONG LAI**

Minister of Health Malaysia /  
Kementerian Kesihatan Malaysia



# Nutrition Month Malaysia 2010



## About The Organisers Tentang Penganjur



Nutrition Society of Malaysia

Established in 1985, NSM is a non-profit organisation that has conducted several major child, family and women's nutrition education programmes. In promoting nutrition science, NSM facilitates networking among its 500 professional members, organises annual scientific conferences and scientific update sessions, and publishes a scientific journal.

*Didirikan pada tahun 1985, NSM merupakan organisasi tidak berasaskan keuntungan yang telah menganjurkan beberapa program pendidikan secara besar-besaran tertumpu kepada pemakanan kanak-kanak, wanita dan keluarga. Dalam mempromosikan sains pemakanan, NSM mendorong jaringan di kalangan 500 ahli profesionalnya, menganjurkan persidangan saintifik tahunan dan sesi kemaskini saintifik, serta menerbitkan satu jurnal saintifik.*

[www.nutriweb.org.my](http://www.nutriweb.org.my)



Malaysian Dietitians' Association

Registered in 1994, MDA is a professional organisation of 350 dietitians involved in nutritional assessment, diagnosis, prescription and advice in medical nutrition therapy for the treatment of diseases. MDA promotes eating well throughout the lifespan in the community, and is also involved in nutrition and dietetic-related research.

*Didaftarkan pada tahun 1994, MDA merupakan organisasi profesional yang terdiri daripada 350 pakar diet yang terlibat dalam penilaian pemakanan, diagnosis, preskripsi serta nasihat mengenai terapi pemakanan perubatan untuk rawatan penyakit. MDA mempromosikan pemakanan sihat sepanjang hidup di kalangan masyarakat dan turut terlibat dalam penyelidikan berkaitan pemakanan dan dietetik.*

[www.dietitians.org.my](http://www.dietitians.org.my)



Malaysian Association for the Study of Obesity

Registered in 1994, MASO is an association comprising 150 professional members involved in both basic and applied research into obesity. It focuses on the study of causes, manifestations and prevention of obesity in Malaysia with the aim of providing a better understanding of obesity to healthcare professionals and the general public.

*Didaftarkan pada tahun 1994, MASO merupakan persatuan yang mempunyai 150 ahli profesional yang terlibat dalam penyelidikan asas dan gunaan tentang obesiti. MASO juga memfokus kepada kajian punca, manifestasi serta pencegahan obesiti di Malaysia. MASO bermatlamat untuk mempertingkatkan kefahaman tentang obesiti di kalangan profesional kesihatan dan orang awam.*

[www.maso.org.my](http://www.maso.org.my)

# Empowering You To Raise Healthy, Active Children

*Memperkasakan Anda Untuk Membesarkan Anak Sihat Dan Aktif*



**As parents** of primary school children, we face a host of challenges. In addition, ensuring your child is eating well, both at home and in school, are responsibilities of all parents. Equally important is encouraging children to indulge in fun physical activities and to practice good hygiene. There should be no doubt at all that good nutrition and active living are crucial for school-going children.

Nutrition Month Malaysia (NMM) 2010 aims to help you address these challenges and more. This *Smart Nutrition for your Growing, Active Kids* guidebook is an integral part of our 2010 activities, helping you inculcate healthy eating habits in your children as well as impart nutrition knowledge in them that will stand them in good stead as they grow into adulthood.

Other than this informative guidebook, other activities lined up throughout the year include school visits, a healthy eating carnival, and many more, all of which centralise on uplifting the nutritional status of our primary school children.

Empower yourself with expert advice, tips and information in this guidebook and other NMM educational materials. Learn how to inculcate healthy eating and active living habits in your child. You only have a small window of opportunity to do this as your child grows so rapidly.

Act now.

**Sebagai ibu bapa** kepada anak-anak yang bersekolah rendah, anda mungkin menghadapi banyak cabaran. Salah satu kewajipan untuk memastikan anak-anak mendapat pemakanan yang cukup di sekolah dan di rumah adalah dipertanggungjawabkan kepada ibu bapa. Kepentingan adalah sama untuk menggalakkan anak-anak terlibat dalam aktiviti fizikal yang menyeronokkan dan menjaga kebersihan sepanjang masa. Tidak dapat dinafikan bahawa pemakanan sihat dan kehidupan yang aktif adalah penting bagi anak anda yang masih bersekolah.

Bulan Pemakanan Sihat Malaysia (NMM) 2010 bertujuan untuk membantu anda mengatasi cabaran ini dan yang berkaitan. Buku panduan Pemakanan Sihat untuk Anak Anda Yang Sedang Membesar dan Aktif ini adalah sebahagian aktiviti penting dalam aktiviti tahun 2010. Ia dapat membantu anda untuk memupuk tabiat makan sihat anak-anak dan juga menyampaikan ilmu pemakanan yang bermanfaat kepada mereka supaya dapat mengamalkannya sehingga dewasa.

Selain daripada buku panduan yang penuh dengan maklumat ini, kami juga merancang aktiviti lain sepanjang tahun, termasuk lawatan sekolah, karnival pemakanan sihat dan sebagainya. Kesemua usaha ini adalah untuk meningkatkan status pemakanan kanak-kanak sekolah rendah.

Perkasakan diri anda dengan nasihat daripada pakar, petua-petua dan maklumat yang terkandung dalam buku panduan ini dan bahan-bahan pendidikan NMM yang lain. Belajar cara menyemai tabiat makan yang sihat dan kehidupan aktif bagi anak anda. Peluang agak terhad untuk anda melakukan usaha ini kerana anak-anak anda membesar dengan cepat.

Ambillah tindakan sekarang.

**DR TEE E SIONG, KMN**

Chairman / Pengerusi  
NMM National Steering Committee  
Jawatankuasa Pemandu Kebangsaan NMM

# A Healthier Tomorrow

*Mulakan Hari Ini Untuk Hari Esok Yang Lebih Sihat*



Every parent wants to provide the best for their children. Health is wealth for child development and the steps of change starts right now.

*Setiap ibu bapa mahu menyediakan yang terbaik untuk anak mereka. Kesihatan adalah kunci perkembangan kanak-kanak dan langkah perubahan bermula sekarang.*

## **Smart Choices Make a Difference**

*Pilihan Bijak Membawa Perubahan*



**Nutrition Society of Malaysia**

[www.nutriweb.org.my](http://www.nutriweb.org.my)

What food you give your children and what they choose to eat affects their nutritional status. How much you feed them is also crucial to prevent them from being over- or under-weight. It is important to make the right choices. Safeguard their health, and set them on the road to healthy eating.

*Makanan yang anda berikan kepada anak anda dan apa yang mereka pilih untuk makan akan mempengaruhi status pemakanan mereka. Kuantiti makanan yang diberikan juga penting untuk mengelakkan masalah berlebihan atau kurang berat badan. Maka membuat pilihan yang tepat adalah penting. Jaga kesihatan mereka dan didik mereka untuk mengamalkan makan secara sihat.*



# Starts Today



## Healthy Cooking Makes a Difference

*Masak Secara Sihat Membawa  
Perubahan*



Malaysian Dietitians' Association  
[www.dietitians.org.my](http://www.dietitians.org.my)

Your children may think healthy eating equals bland food. Dispel this notion by cooking up dishes that are nutritious yet delicious. Don't limit yourself to a single way of preparing food. Make an effort to experiment and try a variety of cooking styles. All you need to do is be creative. Your children will soon be enjoying your tasty and healthy servings!

*Anak anda mungkin berfikir tabiat makan yang sihat bermakna makanan yang tawar. Hapuskan tanggapan ini dengan menggunakan kreativiti anda dalam mencuba pelbagai cara masakan untuk menyediakan sajian yang berkhasiat tetapi lazat. Nescaya anak-anak anda dapat menikmati makanan lazat dan berkhasiat!*

## Physical Activity Makes a Difference

*Aktiviti Fizikal Membawa Perubahan*



Malaysian Association for the  
Study of Obesity  
[www.maso.org.my](http://www.maso.org.my)

To bring up a happy, healthy child, focus on healthy eating and physical activity. Put the two together, and your children will be full of life and vigour. Do your part by eating and playing with your children as much as possible. This brings the family closer and enables you to inculcate healthy lifestyle habits in them.

*Makan secara sihat dan kehidupan aktif sangat penting untuk membesarkan anak-anak yang sihat dan riang gembira. Gabungan kedua-duanya akan menjadikan anak-anak anda sihat dan bertenaga. Peranan anda adalah untuk makan bersama dan bermain dengan mereka sekerap yang boleh. Ini akan merapatkan lagi hubungan keluarga dan membolehkan anda menyenangi tabiat dan gaya hidup sihat mereka.*

**Nutrition Month Malaysia 2010 National Steering Committee / Jawatankuasa Pemandu Kebangsaan Bulan Pemakanan Sihat Malaysia 2010**

**Chairman / Pengerusi**

Dr Tee E Siong, KMN

**Members / Ahli-ahli**

**Nutrition Society of Malaysia / Persatuan Pemakanan Malaysia:**

Assoc Prof Dr Zaitun Yassin, KMN  
Mr Mahenderan Appukutty

**Malaysian Dietitians' Association / Persatuan Dietitian Malaysia:**

Ms Indra Balaratnam

**Malaysian Association for the Study of Obesity / Persatuan Kajian Obesiti Malaysia:**

Assoc Prof Dr Norimah A Karim  
Dr Zawiah Hashim

**Secretariat / Sekretariat**

VersaComm Sdn Bhd

**Editorial Board / Sidang Redaksi**

**Editor-in-Chief / Ketua Pengarang**

Tee E Siong

**Editorial Members / Ahli-ahli Sidang Redaksi**

Zaitun Yassin  
Mahenderan Appukutty  
Indra Balaratnam  
Norimah A Karim  
Zawiah Hashim

**Disclaimer**

This book is not in any way intended to substitute medical advice from your doctor or health professionals. When in doubt, please consult your doctor. The Nutrition Society of Malaysia (NSM), Malaysian Dietitians' Association (MDA) and the Malaysian Association for the Study of Obesity (MASO) are not liable for any issue arising from the use of this book.

NSM, MDA and MASO do not endorse any products and are not responsible for any claims made in the advertisements.

Intellectual property is vested in the Nutrition Month Malaysia (NMM) programme. No part of this book shall be reprinted without the written permission of the National Steering Committee of NMM.

Copyright reserved © Nutrition Month Malaysia (NMM) 2010.

**Pernyataan**

Buku ini tidak sama sekali bertujuan untuk menggantikan nasihat doktor anda atau pakar profesional kesihatan. Segala kemusykilan hendaklah dirujuk kepada doktor anda.

Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM), Persatuan Dietitian Malaysia (MDA) dan Persatuan Kajian Obesiti Malaysia (MASO) tidak bertanggungjawab terhadap sebarang isu yang membangkit daripada penggunaan buku ini. NSM, MDA dan MASO tidak mengesyorkan sebarang produk dan tidak bertanggungjawab ke atas sebarang akuan daripada iklan yang disiarkan.

Kandungan buku ini adalah hak cipta sepenuhnya program Bulan Pemakanan Sihat Malaysia (NMM). Tidak dibenarkan mencetak semula mana-mana bahagian dalam buku ini tanpa kebenaran bertulis daripada Jawatankuasa Pemandu Kebangsaan NMM.

Hak cipta terpelihara © Bulan Pemakanan Sihat Malaysia (NMM) 2010.



# contents

## Introduction / Pengenalan

10-11 Take Charge Today!  
*Bertindaklah Hari Ini!*

## Smart Nutrition Basics / Asas Pemakanan Bijak

12-13 Fuel For Your Growing Child  
*Tenaga Untuk Anak Anda Yang Sedang Membesar*

14-15 The Power Of 5 To Meet Their Needs!  
*Kuasa 5 Untuk Penuhi Keperluan Mereka!*

## Smart Feeding / Pemakanan Bijak

16-17 Balance, Moderation & Variety  
*Seimbang, Sederhana & Pelbagai*

18-19 What's In A Serving?  
*Apa Maksud Satu Sajian?*

20-21 Put It Into Practice!  
*Amalkan!*



## Smart Planning / Perancangan Bijak

22-23 The Smart Planner  
*Perancang Bijak*

24-25 The Smart Shopper  
*Pembeli Bijak*

26-27 Read Nutrition Labels For Healthier Choices  
*Baca Label Pemakanan Untuk Buat Pilihan Lebih Sihat*







35



39



42

# kandungan

## Smart Cooking / Pemasakan Bijak

- 28-29 The Smart Chef  
*Chef Bijak*
- 30-33 Recipe  
*Resipi*
- 34 Hygienic Practices In The Kitchen  
*Amalan Kebersihan Dapur*

## Eat Out / Makan Di Luar

- 35-36 Eating Out, Eating Healthy  
*Makan Di Luar Secara Sihat*



## Growth Monitoring / Memantau Tumbesaran

- 37 Watch Him Grow!  
*Lihat Si Manja Membesar!*



## Be Active / Jadi Aktif

- 38-39 Get Physical!  
*Lakukan Aktiviti Fizikal!*

## Common Issues/ Challenges / Isu/Cabaran Biasa

- 40-41 "Eh, You Know, My Child..."  
*"Eh, Awak Tau Tak, Anak Saya..."*
- 42-43 Frequently Asked Questions (FAQs)  
*Soalan-soalan Lazim*



## Summary / Ringkasan

- 44-45 Commandments Of A Healthy Lifestyle  
*Prinsip Gaya Hidup Sihat*

## Growth Charts / Carta Pertumbuhan

- 46 BMI-For-Age Charts  
*Carta IJT-Untuk-Umur*

# Take Charge Today!

## *Bertindaklah Hari Ini!*

You've watched your child grow up, and now, he's in primary school. He's becoming increasingly independent and learning more, making new friends, and becoming involved in all sorts of school activities.

At this stage, however, most parents make a common mistake. They start to let go, especially since their children can now feed themselves and make their own food decisions. Bear in mind, however, that children during this period are easily influenced, whether by classmates or friends.

This is why you need to continue playing a central role in encouraging your child to eat healthily and lead an active lifestyle. Instilling knowledge of good nutrition and healthy eating habits should begin at home. When you lay a strong foundation by feeding your child right and giving him the chance to eat healthily, you're influencing his food choices in the future. Hence, it starts with you.

*Anda sudah melihat si manja anda membesar dan sekarang, dia berada di sekolah rendah. Dia semakin berdikari dan belajar tentang banyak perkara, mendapat ramai kawan baru dan terlibat dalam pelbagai aktiviti sekolah.*

*Namun begitu, kebanyakan ibu bapa melakukan satu kesilapan lazim pada fasa ini. Mereka mula melepaskan kebebasan anak mereka, lebih-lebih lagi memandangkan anak mereka sudah boleh makan sendiri dan membuat pilihan makanan mereka. Tetapi ingat, dalam peringkat ini kanak-kanak mudah terpengaruh dengan rakan sedarjah atau kawan sebaya mereka.*

*Oleh sebab itu anda perlu teruskan mengambil peranan utama untuk menggalakkan anak anda makan secara sihat dan mengamalkan gaya hidup aktif. Usaha menyemaikan pengetahuan pemakanan dan tabiat makan secara sihat perlu bermula di rumah. Apabila anda membina asas yang kukuh dengan memberi anak anda makanan yang betul dan memberinya peluang untuk makan secara sihat, anda akan mempengaruhi pilihan makanan mereka pada masa hadapan. Oleh itu, ia bermula dengan anda.*

## What can you do?

### • Empower yourself

Use this guidebook. Learn the basics of good nutrition, and how to feed your child right.

### • Become a role model

As children are very impressionable, you should set a good example of healthy eating and living, which includes good eating habits, an active lifestyle, and good personal hygiene.

### • Start today!

If you've already been inculcating healthy eating habits, congratulations! If you haven't, start today! The sooner you do so, the higher your child's chances of making wise food choices in school and throughout his life.

## Apa Yang Anda Boleh Lakukan?

### • Perkasakan diri anda

Gunakan buku panduan ini. Belajar mengenai asas pemakanan sihat dan cara betul untuk memberi anak anda makan.

### • Jadi teladan yang baik

Memandangkan kanak-kanak mudah dipengaruhi, anda perlu menjadi teladan yang baik dengan mengamalkan gaya hidup sihat, termasuklah tabiat makan yang sihat, gaya hidup aktif dan menjaga kebersihan diri.

### • Mulakan hari ini!

Jika anda sudah mula memupuk tabiat makan yang sihat, tahniah! Jika belum, mulakan hari ini! Lebih awal anda mulakan, lebih besar peluang untuk anak anda membuat pilihan makanan yang bijak di sekolah dan sepanjang hidupnya.



## Are Our Children Eating Right?

There are still malnourished children in Malaysia, a land of ample food and food choices. These children are those who suffer from under- or over-nutrition.

**Under-nourished** children lack various nutrients in their diet. They become underweight, and this can lead to them doing poorly in their studies. Nutrient deficiencies can also lead to various conditions such as anaemia. Undernutrition is more common amongst children in rural areas.

**Over-nourished** children have excessive intake of nutrients, particularly calorie-rich foods. And if they also lack physical activity, they become overweight. These children tend to become overweight or obese adults and have increased risk of many chronic diseases later in life. The number of overweight or obese children is on the rise, especially in urban communities.

Hence, it's crucial that you instill in your child healthy eating habits that should last a lifetime. In this way, you are giving every opportunity for your child to grow up healthier, and smarter.

## Adakah Anak-Anak Kita Makan Dengan Betul?

Meskipun Malaysia kaya dengan makanan dan pilihannya, tetapi masalah malpemakanan masih berlaku di kalangan kanak-kanak. Merekalah yang mengalami kekurangan atau berlebihan pemakanan.

**Kanak-kanak yang kekurangan khasiat makanan** tidak mendapat nutrien yang cukup daripada makanan mereka. Berat badan mereka kurang dan ini boleh menyebabkan mereka lemah dalam pelajaran. Ia juga boleh menyebabkan pelbagai keadaan seperti anemia. Masalah ini lebih kerap berlaku di kalangan kanak-kanak kawasan luar bandar.

**Kanak-kanak yang berlebihan khasiat makanan** mengambil terlalu banyak nutrien, terutamanya makanan yang berkalori tinggi. Jika mereka kurang melakukan aktiviti fizikal, berat badan akan meningkat. Keadaan ini mungkin berterusan hingga dewasa dan meningkatkan risiko pelbagai penyakit kronik. Bilangan kanak-kanak gemuk kian meningkat terutamanya di kalangan masyarakat bandar.

Oleh itu, adalah penting untuk anda menyemai tabiat makan yang sihat kepada anak anda dan dapat berterusan sepanjang hayat. Dengan cara ini, anda memberi peluang kepada anak anda untuk membesar dengan lebih sihat dan bijak.

# Fuel For Your Tenaga Untuk Anak Anda

If you want your child to be full of energy, at the top of his class, a sports champ and glowing with health, feed him right! Good nutrition benefits your child in so many ways.

## Watch him grow!

- Proper nutrition allows your child to achieve optimal growth.

### *Lihat mereka membesar!*

- Pemakanan yang sesuai membolehkan anak anda mencapai pertumbuhan optimum.

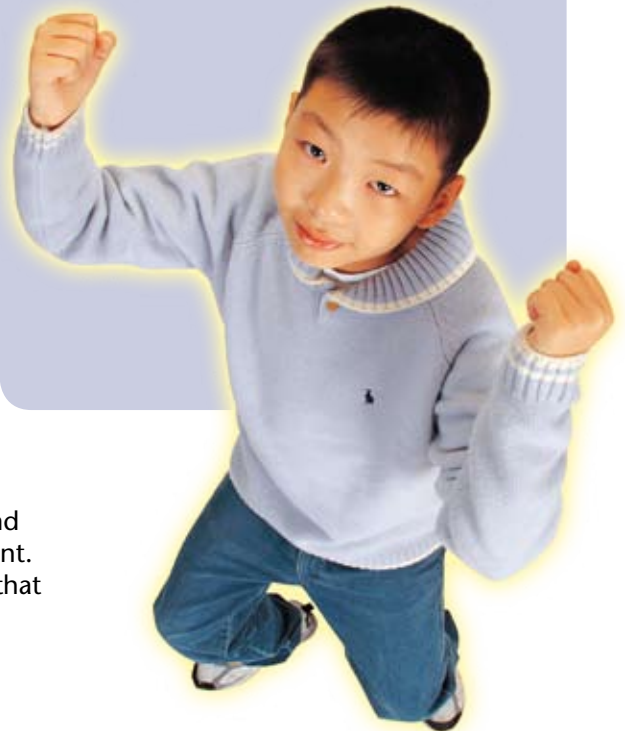


## Watch him glow!

- Healthy eating contributes to a strong immune system and strengthens the body's natural defences. As a result, your child falls sick less often and has more opportunities to learn and explore the world out of the home environment.

### *Lihat mereka riang gembira!*

- Pemakanan sihat dapat menguatkan sistem imun dan daya tahan badan semula jadi. Dia akan kurang sakit dan mempunyai lebih banyak peluang untuk belajar dan meneroka dunia di luar persekitaran rumah.



## It's Easy!

Good nutrition provides your child the nutrients and energy he requires to become an all-round A student. All you need to do is to feed him a balanced meal that comprises a variety of food.

# Growing Child

## Yang Sedang Membesar

*Jika anda mahu anak anda bertenaga, cemerlang dalam pelajaran, menjadi juara sukan dan sihat sejahtera, berilah makanan yang betul! Pemakanan sihat memberi manfaat kepada anak anda dalam pelbagai segi.*

### Watch his grades!

- The right food fuels little brains, encouraging better learning and enhancing attention span and concentration. It also gives memory a boost to keep them in front in school.

### Lihat pencapaian mereka!

- Makanan yang betul mencerdaskan otak, menggalakkan pembelajaran yang lebih baik dan meningkatkan daya tumpuan. Ia juga meningkatkan daya ingatan agar mereka lebih cemerlang di sekolah.



### Watch him go!

- With good nutrition, your child can perform daily activities, like participating in extra-curricular activities, with more energy and enthusiasm.

### Lihat kecergasan mereka!

- Dengan pemakanan sihat, anak anda boleh melakukan aktiviti harian seperti menyertai aktiviti ko-kurikulum dengan lebih bertenaga dan bersemangat.

### Sungguh Mudah!

*Pemakanan sihat membekalkan nutrien dan tenaga yang diperlukan oleh anak anda untuk menjadi pelajar yang berjaya dan serba boleh. Anda hanya perlu memberi makanan seimbang dan mengandungi pelbagai jenis makanan.*

# The Power Of 5 To

*Kuasa 5 Untuk*



The first step to providing the essential nutrients and energy your child requires for his daily activities is to ensure he gets a variety of food. No single food can provide your child with all the nutrients he needs. Hence, feeding your child a mix of food from the five food groups will give him nourishment to study for an exam, take part in school sports or play at home.

So go ahead and fuel him up with the Power of 5!

*Langkah pertama bagi menyediakan tenaga dan nutrien penting yang anak anda perlukan untuk aktiviti harian adalah memastikan mereka mengambil pelbagai jenis makanan. Tiada satu jenis makanan yang dapat membekalkan semua nutrien yang diperlukan. Maka, sediakan pelbagai jenis makanan daripada lima kumpulan makanan yang membekalkan khasiat untuk mereka mengulangkaji pelajaran, bersukan di sekolah atau bermain di rumah.*

*Jadi, gunakan Kuasa 5 untuk menjamin bekalan tenaga mereka!*

## 1 Grains and their products

- **Benefits:** A great source of energy, vitamins and minerals and dietary fibre. Dietary fibre provides many beneficial effects such as regular bowel movement and good gut health. Fibre is also associated with lowering cholesterol and blood glucose.
- **Sources:** Rice, wheat, oats, barley and their products such as noodles, bread, biscuits and breakfast cereals.

### *Bijirin dan produk bijirin*

- **Kebaikan:** Sumber tenaga, vitamin dan mineral dan juga serat makanan. Serat makanan memberi banyak manfaat seperti meningkatkan pergerakan usus yang baik dan menjaga kesihatan usus perut. Ia juga membantu menurunkan paras kolesterol dan glukosa dalam darah.
- **Sumber:** Beras, gandum, oat, barli dan produk yang dihasilkan daripadanya seperti mi, roti, biskut dan bijirin sarapan.



# Meet Their Needs!

## Penuhi Keperluan Mereka!

### 2 Vegetables

- **Benefits:** Veggies (and fruits) are wonderful sources of fibre, phytochemicals, vitamins and minerals.
- **Sources:** Leafy green veggies (e.g. kangkung, spinach), root veggies (e.g. carrots), fruit veggies (e.g. tomatoes, brinjal), cruciferous veggies (e.g. cabbage, kai lan), legume veggies (e.g. French beans, long beans).



### Sayur-sayuran

- **Kebaikan:** Sayur-sayuran (dan buah-buahan) adalah kaya dengan sumber serat, fitokimia, vitamin dan mineral.
- **Sumber:** Sayur berdaun hijau (cth. kangkung, bayam), sayur berubi (cth. lobak merah), sayur berbuah (cth. tomato, terung), sayur krusifer/sayur berbunga (cth. kubis, kai lan), sayur kekacang (cth. kacang buncis, kacang panjang).

### 3 Fruits

- **Benefits:** You should give your child a rainbow range of fruits as different coloured fruits contain different vitamins and phytochemicals, which help strengthen his immunity.
- **Sources:** Guava, papaya, bananas, watermelon, ciku, apples, pears, oranges.

### Buah-buahan

- **Kebaikan:** Anda perlu memberi pelbagai warna buah-buahan kerana ia mengandungi vitamin dan fitokimia yang berlainan jenis untuk membantu menguatkan daya tahan badan mereka.
- **Sumber:** Jambu batu, betik, pisang, tembikai, ciku, epal, pir, oren.



### 4 Fish, meat, poultry, eggs and legumes

- **Benefits:** These foods provide your child with protein, the body's building blocks. Choose fish more frequently - if possible, consume daily. Consume meat, poultry and egg moderately and try to choose meat and poultry that are low in fat and cholesterol. Legumes are encouraged to be consumed daily.
- **Sources:** Fish, chicken, duck, beef, mutton, lamb, pork, eggs, tofu, various legumes.



### Ikan, daging, ayam, telur dan kekacang

- **Kebaikan:** Makanan ini membekalkan protein dan membina badan anak anda. Pilih ikan dengan lebih kerap – jika boleh, makan ikan setiap hari. Makan daging, ayam dan telur secara sederhana serta pilih jenis yang kurang lemak dan rendah kolesterol. Anda digalakkan memberi makanan kekacang setiap hari.
- **Sumber:** Ikan, ayam, itik, daging, kambing, daging khinzir, telur, tauhu, pelbagai jenis kekacang.

### 5 Milk and dairy products

- **Benefits:** High in protein, rich in calcium and a wide range of minerals and vitamins. Milk builds strong bones and teeth and maximises bone gain from an early age (this can help prevent osteoporosis later in life). Milk and dairy products should be consumed everyday, at whatever age!
- **Sources:** Milk, cheese, yogurt.

### Susu dan produk tenusu

- **Kebaikan:** Tinggi kandungan protein, kaya dengan kalsium dan pelbagai jenis vitamin dan mineral. Susu membina tulang dan gigi yang kuat serta memaksimumkan pertumbuhan tulang pada usia muda (untuk mencegah osteoporosis di hari tua). Susu dan produk tenusu perlu diambil setiap hari, pada setiap peringkat usia!
- **Sumber:** Susu, keju, yogurt.



# Balance, Moderation & Seimbang, Sederhana & Pelbagai



The smart way to feed your child is to use the Malaysian Food Pyramid. It ensures your child obtains proper nutrition, which means he eats a balanced meal that comprises a variety of food in moderate amounts.

## Balance

A balanced meal means that your child eats from all the five food groups, in amounts that are reflected in the various levels of the Pyramid. Foods at the bottom level are to be eaten the most daily, while those at the top should be consumed less.

## Moderation

Follow the number of servings recommended for each food group to ensure that the appropriate amounts of each food are consumed.

## Variety

Be sure to feed your child a mix of food from each level of the Pyramid. By doing so, the chances of consuming the multitude of nutrients his body needs are optimised.

*Cara bijak untuk memberi anak anda makan adalah dengan menggunakan Piramid Makanan Malaysia. Ini memastikan dia mendapat pemakanan yang sesuai, iaitu makanan seimbang yang terdiri daripada pelbagai jenis makanan, dalam jumlah yang berpatutan.*

## Seimbang

*Hidangan yang seimbang bermakna anak anda mendapat bekalan makanan daripada kelima-lima kumpulan makanan, dalam jumlah yang ditunjukkan pada setiap aras dalam Piramid Makanan. Makanan pada aras paling bawah perlu diambil dalam jumlah paling banyak dalam sehari, manakala makanan pada paras paling atas perlu diambil dalam jumlah yang sedikit.*

## Sederhana

*Ikut bilangan sajian yang disarankan untuk setiap kumpulan makanan bagi memastikan anak anda mengambil makanan yang secukupnya.*

## Pelbagai

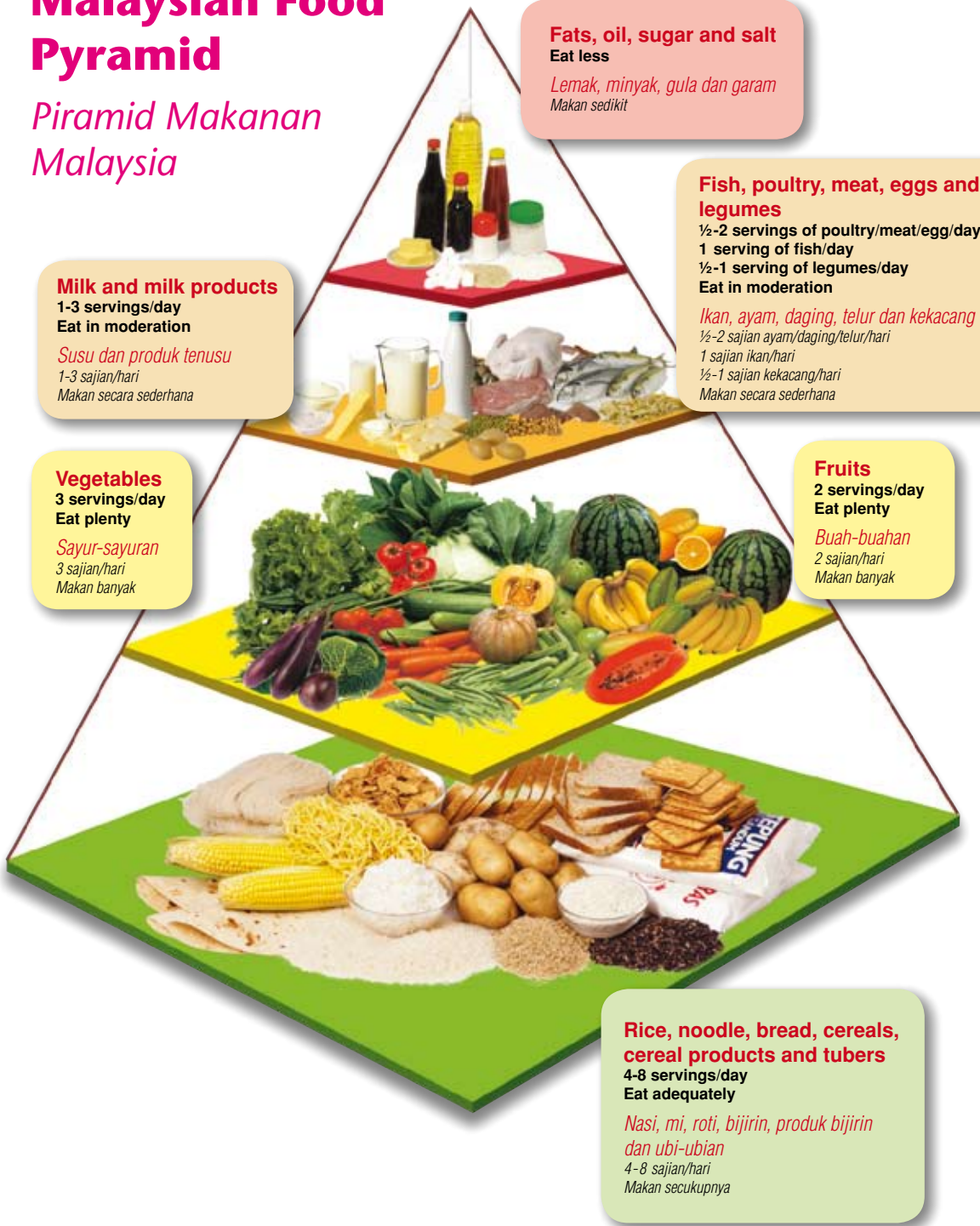
*Pastikan anda memberi anak anda pelbagai jenis makanan daripada setiap aras Piramid Makanan. Dengan amalan sedemikian, peluang untuk mereka mendapat segala nutrien yang diperlukan oleh badan dapat dioptimumkan.*



# Variety

## Malaysian Food Pyramid

### Piramid Makanan Malaysia





# What's In A Serving?

## Apa Maksud Satu Sajian?

You have learned about the Food Pyramid and the servings that your child needs daily. However, how much is one serving equivalent to? You might get confused, with what the serving sizes are these days. You can see it almost everywhere, such as huge donuts, a mountain-high pile of pasta and even a tall, giant glass of chocolate milk! Therefore, it is no surprise that the majority of today's children are overweight.

*Sekarang anda mengetahui tentang piramid makanan dan saiz sajian yang anak anda perlukan. Tetapi, berapa besar saiz satu sajian? Anda mungkin keliru, lebih-lebih lagi saiz hidangan makanan masa kini yang boleh didapati hampir di mana-mana sahaja seperti donat yang besar, segunung tinggi pasta bahkan susu coklat dihidangkan dalam gelas tinggi! Oleh itu, tidak hairanlah kebanyakan kanak-kanak masa kini mengalami masalah kegemukan.*

To ensure your child stays at his healthy weight, you need to know about serving sizes. Here is a guide about serving sizes, and keep in mind the right serving size for his needs daily.

*Untuk memastikan anak anda berada pada tahap berat badan yang sihat, anda perlu tahu tentang saiz sajian makanan. Berikut adalah panduan bagi anda dan sentiasa ingat bahawa saiz sajian anak anda harus sesuai mengikut keperluan hariannya.*

### Example of one serving of grains / Contoh satu sajian bijirin:

2 scoops of cooked rice  
2 senduk nasi



2 cups of plain rice porridge  
2 cawan bubur nasi kosong



6 biscuits (cream crackers)  
6 keping biskut kraker



2 slices of bread  
2 keping roti

**Example of one serving of fruits /Contoh satu sajian buah-buahan:**



2 medium bananas  
2 biji pisang emas saiz sederhana



1 slice of watermelon  
1 potong tembikai



1 slice of papaya  
without skin and seed  
1 potong betik tanpa kulit dan biji



1 whole medium  
starfruit  
1 biji belimbing saiz sederhana

**Example of one serving of veggies /Contoh satu sajian sayur-sayuran:**



½ cup of cooked vegetable  
(e.g. broccoli)  
½ cawan sayur yang telah dimasak (cth. brokoli)



2 whole medium tomatoes  
2 biji tomato saiz sederhana



1 cup of raw vegetables  
(e.g. ulam, salad)  
1 cawan sayur mentah (cth. ulam, salad)

**Example of one serving of fish/poultry/meat/eggs/legumes**

*Contoh satu sajian ikan/ayam/daging/telur/kekacang:*



1 medium ikan kembong  
1 ekor ikan kembong saiz sederhana



2 whole eggs  
2 biji telur



1 medium-sized  
chicken drumstick  
1 paha ayam saiz sederhana



1 cup of beans  
1 cawan kekacang

**Example of one serving of dairy /Contoh satu sajian hasil tenusu:**



1 cup of  
yogurt  
1 cawan yogurt



1 slice of cheese  
1 keping keju



1 glass of milk  
1 gelas susu

# Put It Into Practice!

## Amalkan!

Using the Food Pyramid does not mean that you can achieve the recommended servings through just one meal. These servings are meant to be spread out throughout the day. This is why it's important to feed children regular meals.

Breakfast keeps your child active and improves his attention span, alertness and memory in class. Lunch and dinner refuels little bodies through the day.

Snacks too, play a role. This is because children cannot go for long intervals without food. As they have smaller tummies and are bound to feel hungry between meals, snacks keep their little stomachs filled and provide them with the energy needed to keep them functioning the whole day long.



*Penggunaan Piramid Makanan bukan bermakna anda boleh mengambil sajian yang disarankan melalui satu hidangan sahaja. Ia perlu diberi sepanjang hari. Itulah sebabnya kita perlu memberi anak-anak kita makan pada waktu yang tetap.*

*Sarapan membuat anak anda kekal aktif dan meningkatkan daya tumpuan, kecerdasan dan daya ingatan semasa dalam kelas. Makan tengah hari dan makan malam membekalkan tenaga berterusan kepada badan untuk kegunaan sepanjang hari.*

*Snek juga memainkan peranan penting. Ini adalah kerana kanak-kanak tidak boleh bertahan untuk tempoh yang lama tanpa makanan. Perut mereka yang kecil akan mudah merasa lapar antara waktu makan. Snek bukan sahaja mengalaskan perut mereka, tetapi juga membekalkan tenaga yang diperlukan untuk bergerak cergas sepanjang hari.*



### Good to remember

The photos and table on the next page shows you how to space meals throughout the day. Note that the portions shown total up to the number of servings recommended by the Food Pyramid, which also includes food from all five food groups.

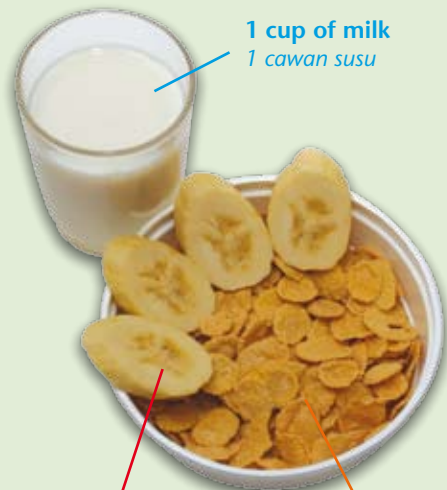
#### Ingatlah!

*Gambarajah dan jadual di muka surat sebelah menunjukkan cara untuk mengagihkan sajian makan dalam sehari. Ingatlah bahawa hidangan yang ditunjukkan bersamaan dengan jumlah sajian yang disarankan oleh Piramid Makanan, termasuk makanan daripada kelima-lima kumpulan makanan.*

## Meals Throughout The Day

### Hidangan Sepanjang Hari

#### Breakfast Sarapan



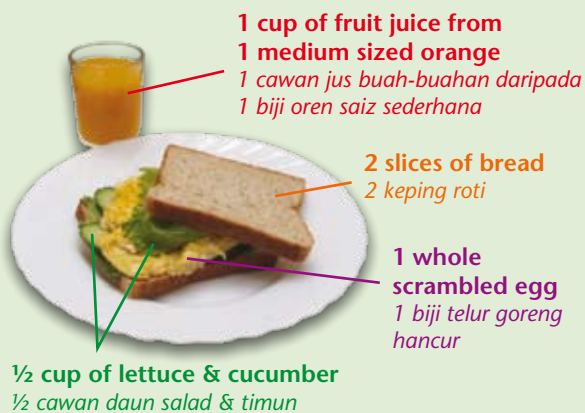
1 cup of milk  
1 cawan susu

½ banana, sliced  
½ pisang, dihiris

½ cup of breakfast cereals  
½ cawan bijirin sarapan

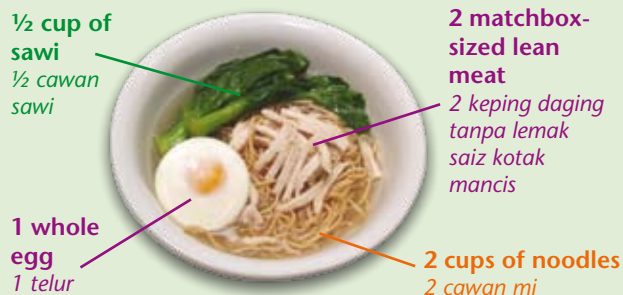
## Mid-Morning Snack

Snek Pagi



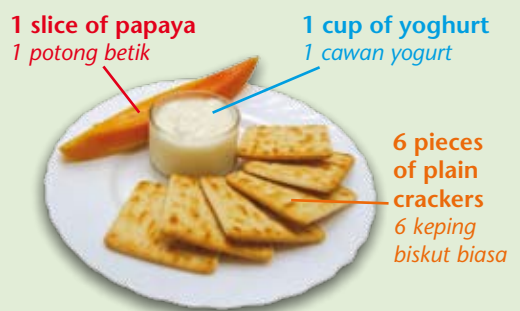
## Lunch

Makan Tengah Hari



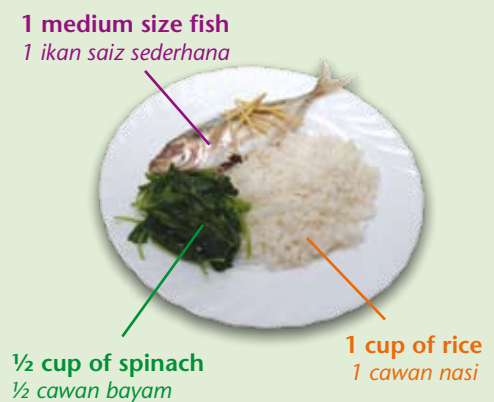
## Afternoon Snack

Snek Petang



## Dinner

Makan Malam



Food Groups <i>Kumpulan Makanan</i>	Breakfast <i>Sarapan</i>	Mid-Morning Snack <i>Snek Pagi</i>	Lunch <i>Makan Tengah Hari</i>	Afternoon Snack <i>Snek Petang</i>	Dinner <i>Makan Malam</i>	Total Servings Per Day <i>Jumlah Sajian Dalam Sehari</i>	Recommended No. of Servings <i>Jumlah Sajian yang Disyorkan</i>
Grains and their products <i>Bijirin dan produknya</i>	½	1	2	1	1	5 ½	4 – 8
Veggies <i>Sayur-sayuran</i>		1	1		1	3	3
Fruits <i>Buah-buahan</i>	½	½		1		2	2
Fish, Poultry, Meat, Legumes & Eggs <i>Ikan, Ayam itik, Daging, Kekacang &amp; Telur</i>		½	1 ½		1	3	2 – 3
Milk & Dairy Products <i>Susu &amp; Produk Tenusu</i>	1			1		2	1 – 3

# The Smart Planner

## Perancang Bijak

Despite yours and your child's busy schedules, parents must ensure that their children are provided proper nutrition. Achieve this by planning meals ahead on a weekly or daily basis! Planning ahead is the best and easiest way to provide a variety of meals that meet the nutritional needs of your child and the whole family.

### Why plan?

- Ensures your child receives nutrients proportioned to his daily needs.
- Ensures your child gets the required energy throughout the day.
- More efficient meal preparation and time management.
- Prevents your child from over/under eating when you're away.
- Allows you to rotate dishes, e.g. cooking your favourite meal one day and your child's on another.

*Walaupun dengan jadual yang sibuk (anda dan si manja), ibu bapa perlu memastikan anak mereka mendapat pemakanan yang sesuai. Matlamat ini boleh dicapai dengan merancang penyediaan makanan lebih awal pada setiap hari atau setiap minggu! Perancangan awal adalah langkah terbaik dan mudah untuk memastikan adanya pelbagai jenis makanan yang memenuhi keperluan pemakanan anak anda dan seisi keluarga.*

### Mengapa Perlu Merancang?

- Pastikan anak anda mendapat nutrien yang secukupnya untuk keperluan harian mereka.
- Pastikan anak anda mendapat tenaga yang diperlukan sepanjang hari.
- Lebih cekap dalam pengurusan masa dan penyediaan makanan.
- Elakkan anak anda daripada makan berlebihan atau berkurangan apabila anda tiada bersama mereka.
- Tetapkan menu makanan secara bergilir-gilir, cth masak makanan kegemaran anda hari ini dan kegemaran anak anda keesokannya.

### How to Plan?

- 1 List down your child's activities and yours.
- 2 Plan and write down how many days and how many meals you're able to cook in a week.
- 3 Decide what to cook for the week, taking into consideration factors such as time, your child's nutritional needs, your child's preferences, etc.
- 4 Make a 'to buy' list according to the meals that you have planned for the week.

### Bagaimana Untuk Merancang?

- 1 Senaraikan aktiviti anda dan anak anda.
- 2 Rancang dan catat bilangan hari dan bilangan hidangan yang anda boleh masak dalam seminggu.
- 3 Tentukan apa yang hendak dimasak untuk minggu tersebut. Ambil kira faktor seperti masa, keperluan pemakanan anak anda, kegemarannya dan lain-lain.
- 4 Sediakan senarai 'barangan yang perlu dibeli' berdasarkan masakan yang telah anda rancangkan untuk minggu tersebut.

## Mrs Lim's Food Diary

Mrs Lim is a busy mother who has an equally busy school-going daughter, Melissa. Here's how she fits Melissa's activities into her weekly routine to come up with efficient meal plans.

Her food diary contains main meals and snacks and is a blend of home-cooked and outside food. You can follow her example and come up with one that fits your schedule. It may not be the same as hers, but you can follow her lead and plan according to your family's needs. You'll soon discover that planning meals is one of the best things you can do for yourself and your family.

## Diari Makanan Puan Lim

Puan Lim adalah ibu yang sibuk dan mempunyai seorang anak perempuan bernama Melissa, yang masih bersekolah dan juga sentiasa sibuk. Berikut adalah cara beliau memuatkan aktiviti Melissa ke dalam rutin minggunya dan merancang penyediaan makanan secara cekap.

Diari makanannya mengandungi hidangan untuk waktu makan utama dan snek, yang menggabungkan masakan rumah dan makanan yang dibeli dari luar. Anda boleh mencontohi Puan Lim dan membuat diari makanan anda sendiri yang sesuai dengan jadual anda. Kemungkinan tidak sama dengan jadualnya, namun anda boleh mengikuti langkah sama dan membuat perancangan mengikut keperluan keluarga anda.

Kami menggalakkan anda berbuat demikian, kerana anda akan mendapati perancangan hidangan adalah salah satu perkara penting yang anda boleh lakukan!

Day	Activities
Saturday	8 am - Send Mel to Co-curriculum 9 am - Grocery shopping 3 pm - Meet mum
Monday	10 am - Dental appointment 2 pm - Send Mel to tuition 6 pm - Send Mel to piano class 7 pm - Dancing class
Tuesday	2 pm - Send Mel to tuition 3 pm - Appointment with hairdresser

### Meals

B/fast - Sardine sandwich with milk  
M/Snack - Popiah basah  
Lunch - Cook chicken rice  
A/Snack - Cucur Sayur  
Dinner @ mum's

B/fast - Omelette, toasted bread and fruit juice  
Lunch - Wonton noodle at stalls  
Snack - Cereal bar and apple  
Dinner - Cook black pepper chicken with rice, mix-veggies, papaya

B/fast - Cereals with milk  
Lunch - Reheat yesterday's dinner  
A/Snack - Plain cracker with milk  
Dinner - Fish head curry, kailan, pineapple

Note: Mrs. Lim provides her daughter a balanced variety of food from the five food groups.

Nota: Puan Lim menyediakan pelbagai jenis makanan yang seimbang dan daripada lima kumpulan makanan untuk anaknya.

## Empowering Mums / Memperkasakan Ibu

### It's All about Teamwork!

If it's hard to stick to your plan, don't feel shy about getting family members to help out. Ask your spouse or maid to prepare healthy meals and ensure your child eats them on time, in the right amounts. You can also cook on weekends and get your domestic helper to reheat the food on weekdays.

### Kerjasama keluarga!

Jika anda berasa agak sukar untuk mengikut rancangan anda, jangan malu. Dapatkan bantuan daripada ahli keluarga. Minta pasangan anda atau pembantu rumah untuk menyediakan hidangan makanan yang sihat dan memastikan anak anda makan tepat pada waktunya serta dalam jumlah yang sesuai. Anda juga boleh masak pada hujung minggu dan minta pembantu rumah memanaskan semula makanan tersebut pada hari biasa.



# The Smart Pembeli Bijak

Making informed decisions when shopping for food allows you to provide your child good nutrition at home, as well as packing his snacks for recess. You'll also get value for money and enjoy your shopping. Plus, when you return home, you won't regret a hasty decision you made when you purchased something you didn't need.

*Membuat pilihan bijak berdasarkan keperluan apabila membeli bahan makanan. Ini membolehkan anda menyediakan makanan berkhasiat untuk anak anda di rumah dan bekalnya pada waktu rehat di sekolah. Anda juga mendapat nilai terbaik untuk wang anda dan merasa seronok berbelanja. Apabila anda pulang ke rumah, anda tidak akan menyesal kerana membuat keputusan membeli barangan yang tidak diperlukan.*

## Shop Smart!

### Before shopping

- Set a suitable time so you don't have to buy things in a hurry.
- Have a 'to buy' list.
- Plan your budget and know where to shop.
- Don't shop on an empty stomach! This leads to impulsive buying.

### When shopping

- Don't deviate too much from your list. Food that looks tasty or is on sale may tempt you, but think twice about the nutritional content before buying.
- Read the nutrition label to make appropriate choices.
- Ensure purchased food has not expired/is about to expire.
- Don't buy food in dented/rusted tins or in crushed packages.
- Buy perishable items i.e. chicken, fish, veggies last.

### After shopping

- Go straight home to avoid fresh food spoilage or contamination.
- Store your perishables in the fridge/freezer as soon as you get home.

## Berbelanja Dengan Bijak!

### Sebelum berbelanja

- Tetapkan waktu yang sesuai supaya anda tidak tergesa-gesa
- Bawa senarai 'barang perlu dibeli'.
- Rancang peruntukan perbelanjaan dan tahu di mana untuk membeli.
- Jangan membeli-belah ketika lapar! Anda mungkin berbelanja mengikut nafsu.

### Ketika berbelanja

- Jangan menyeleweng sangat daripada senarai yang anda bawa. Makanan yang kelihatan enak atau dijual pada harga murah mudah menarik perhatian. Fikir dahulu tentang kandungan nutrien makanan sebelum membeli.
- Baca label pemakanan untuk membuat keputusan betul.
- Pastikan bahan makanan yang dibeli belum tamat tempoh atau hampir tamat tempoh.
- Jangan beli makanan dalam tin yang kemik/berkarat atau dalam bungkusan yang telah bocor.
- Beli makanan yang mudah rosak seperti ikan, ayam dan sayur sejurus sebelum anda pulang.

### Selepas berbelanja

- Terus pulang ke rumah untuk mengelakkan makanan segar menjadi rosak atau tercemar.
- Simpan makanan yang mudah rosak ke dalam peti sejuk/sejuk beku sebaik sahaja sampai di rumah.



# Shopper

## Your Smart 'To Buy' List

When out shopping, always make healthier choices!

### Senarai Bijak 'Barang Perlu Dibeli'

Apabila membeli barangan keperluan dapur, sentiasa buat pilihan yang lebih sihat!



## My Smart List

- 1. Bread/cereals**  
Go for wholemeal/wholegrain/fortified/enriched products
- 2. Rice**  
Buy unpolished or brown rice as these contain more vitamins, minerals and fibre
- 3. Fruits and veggies**  
Purchase fresh produce in a variety of colours
- 4. Meat**  
Select lean cuts rather than processed/canned meats
- 5. Margarine**  
Choose soft spread margarine enriched with vitamins and minerals
- 6. Milk**  
Choose full cream milk as far as possible. Sweetened creamer and condensed milk are not considered milk
- 7. Juices**  
Choose fruit juices and not fruit juice drinks or cordials
- 8. Biscuits**  
Buy plain biscuits instead of sweetened/cream-filled varieties

## Senarai Bijak Saya

- 1. Roti/bijirin**  
Pilih produk mil penuh/bijirin penuh/difortifikasi/diperkaya
- 2. Beras**  
Beli beras ceruh kampung atau beras perang yang mengandungi lebih vitamin, mineral dan serat
- 3. Buah-buahan dan sayur-sayuran**  
Beli yang segar dan pelbagai warna
- 4. Daging**  
Pilih daging tanpa lemak berbanding daging diproses/dalam tin
- 5. Marjerin**  
Pilih marjerin lembut, diperkaya dengan vitamin dan mineral
- 6. Susu**  
Seboleh-bolehnya pilih susu penuh krim. Krimer manis dan susu pekat manis tidak dianggap sebagai susu
- 7. Jus**  
Pilih jus buah-buahan dan bukan minuman jus atau kordial jus buah-buahan
- 8. Biskut**  
Beli biskut tawar, bukan biskut manis/berkrim

## Empowering Kids / Memperkasakan Anak

### Shop and Teach

Shopping with your child is a great opportunity to educate him about food labels. You can also teach him about food in its raw forms, e.g. veggies, so he is better acquainted with their scent and texture. Also point out how beneficial some foods are to him and which foods he should consume less. With your guidance, he can help pick out more of certain foods, e.g. vegetables and fruits. This will give him a sense of ownership and involvement in the food selection process.

### Belanja dan Didik

Membawa anak bersama apabila anda pergi membeli barang keperluan dapur adalah peluang terbaik untuk mendidik mereka mengenai label makanan. Anda juga boleh mengajar mereka tentang makanan mentah seperti sayuran, supaya mereka mengenali bau dan tekstur makanan ini. Selain itu, tunjukkan makanan berkhasiat dan makanan yang patut dikurangkan. Anak anda dapat membantu memilih makanan tertentu di bawah bimbingan anda. Mereka akan rasa berguna dapat melibatkan diri dalam proses pemilihan makanan.



# Read Nutrition Labels

## Baca Label Pemakanan Untuk

Nutrition labels, or nutrition information panels (NIP), is a table found on the label of a pre-packaged food, showing the amount of energy, carbohydrate, protein and fat, as well as vitamins and minerals contained in the product.

Label pemakanan, atau panel maklumat pemakanan (PMP) tercatat pada label makanan berbungkus. Ia menunjukkan kandungan tenaga, karbohidrat, protein dan lemak dan juga vitamin dan mineral dalam produk tersebut.

### Understanding the NIP / Memahami PMP

Serving size: 5 pieces (20g) / Servings per package: 5  
 Saiz hidangan: 5 keping (20g) / Hidangan dalam setiap bungkus: 5

Nutrients / Nutrien	Per / Setiap 100g	Per serving / Setiap hidangan (20g)
Energy / Tenaga, kcal	525	105
Carbohydrate / Karbohidrat, g	56.2	11.2
Protein / Protein, g	8.0	1.6
Fat / Lemak, g	29.8	6.0

#### Nutrient listing

The list shows the energy, carbohydrate, protein and fat declared in the NIP. Vitamins and minerals could also be listed.

#### Senarai nutrien

Senarai ini termasuk tenaga, karbohidrat, protein dan lemak yang dinyatakan dalam PMP. Vitamin dan mineral juga mungkin disenaraikan.

#### Amount of nutrients

This shows the amount of energy and nutrients per 100g (solid food product) or per 100ml (beverage product). For instance, every 100g of this food provides your child 525 kcal (energy).

#### Jumlah nutrien

Ruang ini menunjukkan jumlah tenaga dan nutrien dalam setiap 100g (produk makanan pepejal) atau setiap 100ml (produk cecair). Sebagai contoh, setiap 100g makanan ini membekalkan 525 kcal (tenaga) untuk anak anda.

#### Amount of nutrients per serving

This is the amount of nutrients and energy your child receives in each serving of the food. In the example above, each serving of 20g gives your child 105 kcal of energy. If your child consumes two servings of the food, the energy and nutrients consumed will be doubled.

#### Jumlah nutrien dalam setiap hidangan

Jumlah tenaga dan nutrien yang terkandung dalam setiap hidangan makanan ditunjukkan dalam ruang ini. Seperti contoh diberikan, setiap hidangan 20g makanan membekalkan 105 kcal tenaga untuk anak anda. Jika anak anda mengambil dua hidangan, tenaga dan nutrien diambil akan digandakan dua.

# Labels For Healthier Choices

## Buat Pilihan Lebih Sihat

### Using the NIP

#### 1. Guide in making food choices

- Look at the amount of energy and other nutrients in the food. Consider how these nutrients contribute to the total daily intake and the nutritional needs of your growing child.
- Make food choices based on the overall nutrient content of a food, not merely on one or two nutrients.

#### 2. Compare nutritional value of different brands of similar foods

- The NIPs of different brands of a similar food can be used to determine which ones are higher or lower in certain nutrients.
- Always compare based on 100g or 100ml of the product. Serving sizes may not be suitable as it may differ between brands.
- Compare the content of all the nutrients on the label of the different brands available for the same food item, not just the level of one nutrient.

### Menggunakan PMP

#### 1. Panduan dalam membuat pilihan makanan

- Baca jumlah tenaga dan nutrien lain dalam makanan itu. Kenal pasti bagaimana nutrien ini menyumbang kepada jumlah pengambilan harian anak anda yang sedang membesar.
- Buat pilihan makanan berdasarkan kandungan nutrien keseluruhan sesuatu makanan, bukan sekadar satu atau dua nutrien sahaja.

#### 2. Bandingkan nilai pemakanan makanan yang sama tetapi berlainan jenama

- PMP bagi makanan yang sama tetapi berlainan jenama boleh digunakan untuk menentukan jenama yang mengandungi jumlah nutrien lebih tinggi atau lebih rendah.
- Sentiasa buat perbandingan berdasarkan 100g atau 100ml produk. Saiz hidangan mungkin tidak sesuai kerana ia berbeza mengikut jenama.
- Bandingkan kandungan semua nutrien yang terdapat pada label makanan antara jenama berlainan, bukan kandungan satu nutrien sahaja.

If you need further guidance on the appropriate use of nutrition labels, seek the assistance of a nutritionist or dietitian.

Jika anda perlukan panduan selanjutnya mengenai penggunaan maklumat pemakanan yang betul, dapatkan bantuan daripada pakar pemakanan atau dietitian.

## Empowering Mums / Memperkasakan Ibu

### Different Name, Same Ingredient

Sugar, salt, fats and oils can take on many names and forms. Here are some you may commonly find on the food label:

1. Fats and oils: Ghee, butter, margarine, mayonnaise, creamer, coconut milk and cooking oil.
2. Sugar: White sugar, brown sugar, palm sugar, syrup, honey, condensed milk, molasses, maltodextrin.
3. Salt: Sodium chloride, soy sauce, flavour enhancers, monosodium glutamate (MSG).

### Nama Lain, Bahan Sama

Gula, garam, lemak dan minyak dikenali dengan banyak nama lain dan boleh didapati dalam pelbagai bentuk. Berikut adalah beberapa contoh yang biasa terdapat pada label makanan:

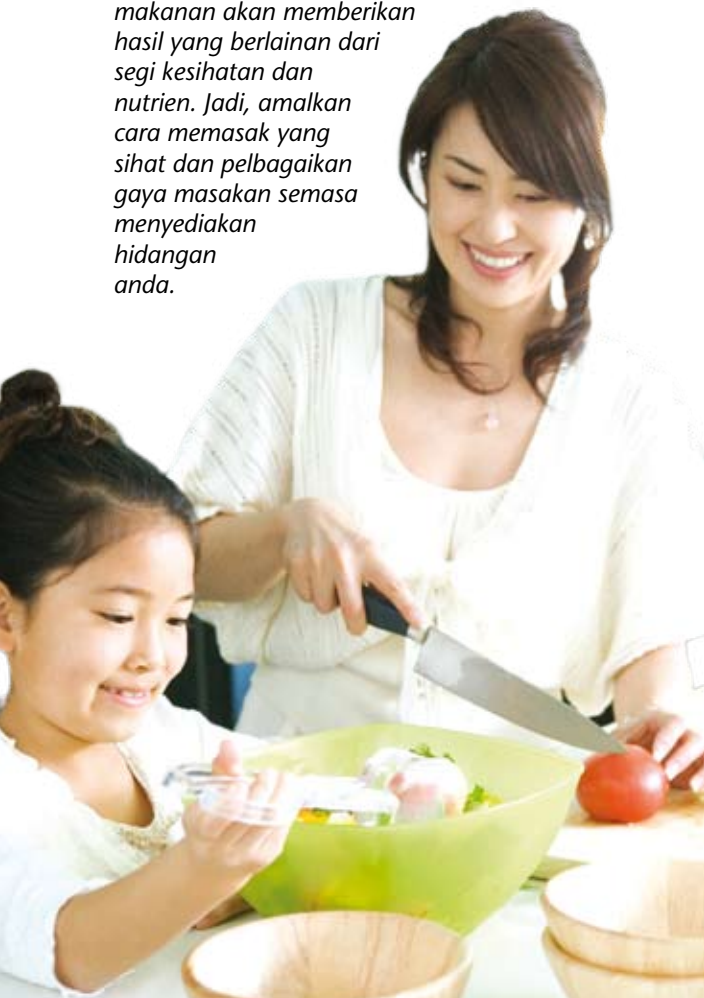
1. Lemak dan minyak: Minyak sapi, mentega, marjerin, mayones, krim, santan dan minyak masak.
2. Gula: Gula putih, gula perang, gula Melaka, sirap, madu, susu pekat manis, gula tebu, maltodekstrin.
3. Garam: Natrium klorida, kicap, perasa, mononatrium glutamat (MSG).

# The Smart Chef

## Chef Bijak

The way you prepare and cook your food determines how nutritious your dishes turn out. Different preparation and cooking methods produce different results – health and nutrient-wise. So use only healthy cooking styles, and remember to vary your style of cooking when preparing meals.

*Cara anda menyediakan dan memasak makanan akan menentukan khasiat makanan yang anda berikan kepada anak anda. Kaedah berlainan untuk menyediakan dan memasak makanan akan memberikan hasil yang berlainan dari segi kesihatan dan nutrien. Jadi, amalkan cara memasak yang sihat dan pelbagaikan gaya masakan semasa menyediakan hidangan anda.*



### Ready...

- Use as little oil as possible; use plant-based oil (e.g. palm oil, soya bean oil) instead of animal-based (such as ghee or lard).
- Choose herbs (lemon grass) and spices (cinnamon, turmeric, coriander) as flavour enhancers instead of salt, sugar and artificial flavouring.
- Limit santan and use low-fat milk/yogurt.
- When baking, reduce sugar by one third.

### Siap...

- *Gunakan sedikit minyak; pilih minyak berasaskan sayuran atau tumbuhan (cth: minyak kelapa sawit, minyak kacang soya), bukan minyak berasaskan haiwan (cth: minyak sapi atau lemak haiwan).*
- *Pilih herba (serai) dan rempah ratus (kayu manis, kunyit, ketumbar) sebagai bahan perasa, bukan garam, gula dan perasa tiruan.*
- *Hadkan penggunaan santan. Gunakan susu rendah lemak/yogurt.*
- *Apabila membuat roti atau kek, kurangkan gula sehingga satu pertiga daripada sukatan yang disarankan dalam resipi.*

### Get Set...

- Prepare ingredients early to save time and to ensure regular meals.
- Cook extra portions and store in the refrigerator for another meal.
- Trim fat from meat and remove skin from chicken.
- Wash your veggies before cutting.

### Sedia...

- *Siapkan ramuan lebih awal untuk menjimatkan masa dan memastikan waktu makan yang tetap.*
- *Masak lebih sedikit dan simpan dalam peti sejuk untuk disajikan pada waktu makan lain.*
- *Potong lemak daripada daging dan buang kulit ayam.*
- *Cuci sayur-sayuran anda sebelum dipotong.*

## Go!

- Use healthy cooking methods, e.g. boiling, steaming, braising, grilling and stewing.
- Reduce deep-frying (fried foods contain more fat).
- Cook meat thoroughly to avoid food poisoning.
- Don't overcook your veggies.
- Make every meal healthier by adding lots of veggies and fruits.

## Mula!

- *Gunakan cara masak yang sihat, seperti rebus, kukus, panggang dan rendidih (stew).*
- *Kurangkan cara masak menggoreng (makanan goreng mengandungi lebih lemak).*
- *Masak daging hingga betul-betul masak untuk mengelakkan keracunan makanan.*
- *Jangan masak sayur-sayuran hingga layu.*
- *Jadikan setiap hidangan lebih sihat dengan menambah banyak sayur dan buah-buahan.*

### Quick, Healthy Tips!

- ✔ You can make your own sauces and stocks and freeze them for quick meals.
- ✔ Throw in fresh lettuce, tomatoes or carrots to take-away food.
- ✔ Add cheese, tomato or cucumber slices to make sandwiches more nutritious.

### Petua Cepat dan Sihat!

- ✔ *Anda boleh membuat sos dan air rebusan anda sendiri dan dibekukan sebagai hidangan segera.*
- ✔ *Tambah daun salad, tomato atau lobak merah ke dalam makanan yang dibeli dari luar.*
- ✔ *Tambah keju, hirisan tomato atau timun untuk menjadikan sandwic lebih sihat.*

## Cooking with Your Child

Primary school children are at an ideal age to educate about good nutrition. They're always interested to learn new things. They're also capable enough to help you around the kitchen.

Here are some easy tasks your child can help with:

- Wash fruits and veggies.
- Tear veggies into pieces.
- Garnish dishes.
- Mix ingredients.
- Help to set the table.
- Prepare simple snacks/side dishes i.e. sandwiches, salad, mashed potatoes, etc.

### Masak Bersama Anak Anda

*Anak yang bersekolah rendah adalah paling sesuai untuk mendidik mereka tentang pemakanan sihat. Mereka sentiasa berminat untuk belajar perkara baru. Mereka juga boleh membantu anda di dapur.*

*Anak boleh membantu anda melakukan tugas mudah seperti berikut:*

- *Basuh buah-buahan dan sayuran*
- *Petik daun sayuran.*
- *Hias hidangan.*
- *Gaul campur bahan masak.*
- *Bantu semasa menghidang makanan.*
- *Sediakan snek mudah/hidangan sampingan seperti sandwic, salad, kentang lecek dan lain-lain.*

Turn the next few pages for some simple recipes that you can try with your kids!

*Selak ke muka surat sebelah untuk resipi-resipi mudah yang boleh dicuba bersama anak anda!*



# Sunrise Smoothies

## Smoothie Matahari Terbit

( 4 servings / 4 hidangan )

### Ingredients

- 1 cup ice
- 1 cup fresh pineapple juice
- 1 cup milk
- ½ cup plain yogurt
- 1 tbsp honey to taste (optional)

### Preparation

- Place the ice in the bottom of a blender.
- Add remaining ingredients. Puree until smooth.
- Serve immediately.

Tip: You can substitute the pineapple juice with any other fruit juice of your choice such as orange, dragonfruit, apple or more.

You can pour this smoothie mixture into ice lolly moulds to make a delicious frozen dessert treat for your kids.

### Bahan-bahan

- 1 cawan ais
- 1 cawan jus nanas segar
- 1 cawan susu
- ½ cawan yogurt biasa
- 1 sudu besar madu secukup rasa (jika mahu)

### Cara Penyediaan

- Letakkan ais di bahagian bawah sebuah pengisar.
- Masukkan semua bahan lain. Kisar puri sehingga rata dan sebat.
- Hidangkan segera.

Tip: Anda boleh gantikan jus nanas dengan sebarang jus buah lain mengikut citarasa anda seperti oren, buah naga, epal dan lain-lain.

Anda juga boleh tuangkan campuran smoothie ini ke dalam acuan loli ais untuk menyediakan pencuci mulut beku yang lazat untuk anak-anak anda.

### NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING / KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN

Calorie / Kalori (kcal) = 122 • Carbohydrate / Karbohidrat (g) = 13.1 • Protein / Protein (g) = 2.8 • Fat / Lemak (g) = 6.5

# Grilled Apple Cheese Sandwich

## Sandwic Panggang Keju Epal

( 4 servings / 4 hidangan )

### Ingredients

8 slices raisin bread  
4 tbsps peanut butter  
4 slices cheddar cheese  
1 red apple, sliced very thinly  
Margarine for grilling

### Preparation

- Spread 4 slices of bread with peanut butter.
- Top each with 1 slice cheddar cheese, some apple slices, and 1 more slice of cheddar cheese.
- Cover with 1 slice of bread.
- Melt margarine in a large skillet and grill until browned on both sides and cheese has melted.

Tip: You can also use white or wholemeal bread to substitute the raisin bread

### Bahan-bahan

8 keping roti kismis  
4 sudu besar mentega kacang  
4 keping keju cheddar  
1 biji epal merah, dihiris nipis  
Marjerin untuk memanggang

### Cara Penyediaan

- Sapukan mentega kacang ke atas 4 keping roti.
- Letakkan 1 keping keju cheddar, beberapa kepingan epal, dan 1 keping keju cheddar lagi.
- Letakkan 1 keping roti di atas keju terakhir.
- Cairkan marjerin dalam kualiti dan panggang roti hingga kuning keperangan di kedua-dua belah dan keju cair.

Tip: Anda boleh juga menggunakan roti putih atau mil penuh untuk menggantikan roti kismis



### NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING / KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN

Calorie / Kalori (kcal) = 388 • Carbohydrate / Karbohidrat (g) = 48.1 • Protein / Protein (g) = 15.7 • Fat / Lemak (g) = 15.1

# Shrimp & Egg Fried Rice with Cabbage

## Nasi Goreng Udang & Telur dengan Kubis

( 5 servings / 5 hidangan )

### Ingredients

300g medium shrimp  
4 cups cooked rice  
3 large eggs, lightly beaten  
½ small head cabbage, finely sliced  
½ cup peas  
2 shallots, thinly sliced  
2 garlic cloves, minced  
Small piece of ginger, grated  
3 tbsps soy sauce  
4 tbsps oil for cooking  
Salt to taste  
¼ bunch scallion, sliced & peanuts for garnishing (optional)

### Preparation

- Heat 1 tablespoon of oil in frying pan. Add shallots, ginger and stir-fry till fragrant.
- Add the cabbage and stir-fry until soft. Season with salt. Remove cooked vegetables to a plate. Clean pan.
- Add 2 tablespoons of oil to pan.
- Saute garlic gently till fragrant.
- Add shrimp and cook until pink. Set aside on plate with vegetables.
- Add remaining oil to the pan and when hot, scramble the eggs lightly, then let it set.
- Fold in the rice and toss with the egg until well combined, breaking up the rice clumps.
- Mix in the sauteed vegetables and shrimp along with the peas and season with salt and soy sauce. Toss everything together to heat through.
- Serve the fried rice hot, and garnish with scallions and peanuts.

### Bahan-bahan

300g udang sederhana  
4 cawan nasi  
3 biji telur besar, dipukul sedikit  
½ kepala kubis kecil, dihiris nipis  
½ cawan kacang pea  
2 bawang merah, dihiris nipis  
2 ulas bawang putih, dicincang  
Halia (kecil), diparut  
3 sudu besar kacang  
4 sudu besar minyak untuk memasak  
Garam secukupnya  
¼ ikat daun bawang, dihiris & kacang tanah untuk hiasan (jika mahu)

### Cara Penyediaan

- Panaskan 1 sudu makan minyak di dalam kuili leper. Masukkan bawang merah, halia dan kacang goreng hingga wangi.
- Tambahkan kubis dan kacang goreng hingga kubis lembut. Rasakan dengan garam. Alihkan sayur-sayuran ke atas pinggan. Bersihkan kuili leper.

- Tambahkan 2 sudu besar minyak ke atas kuili leper. Goreng bawang putih hingga wangi.
- Tambahkan udang dan masak sehingga berwarna merah jambu. Letakkan di atas pinggan yang sama dengan sayur-sayuran tadi.
- Tambahkan minyak yang selebihnya ke dalam kuili dan apabila panas, pecahkan telur dan hancurkan sedikit, kemudian biarkan ia masak.
- Masukkan nasi dan kacang bersama telur hingga sebatil sambil memecahkan ketulan nasi.
- Masukkan semula sayur-sayuran dan udang tadi ke dalam kuili leper bersama kacang pea dan rasakan dengan garam dan kacang. Kacau hingga sebatil.
- Hidangkan nasi goreng panas dan hiaskan dengan daun bawang serta kacang tanah.



### NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING / KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN

Calorie / Kalori (kcal) = 365 • Carbohydrate / Karbohidrat (g) = 36.6 • Protein / Protein (g) = 19.6 • Fat / Lemak (g) = 14.5



# Chewy Oatmeal Cookies

## Biskut Mil Oat Enak

(Makes about 45 cookies / Menghasilkan lebih kurang 45 biskut)

### Ingredients

¾ cup margarine  
1 ¼ cups brown sugar  
1 egg, lightly beaten  
⅓ cup milk  
1 ½ tsp vanilla  
3 cups rolled oats  
1 cup all-purpose flour  
½ tsp baking soda  
¼ tsp cinnamon  
1 cup raisins  
1 cup walnuts, chopped

### Preparation

- Preheat the oven to 180°C. Lightly grease a cookie sheet on a tray.
- Beat margarine with brown sugar and vanilla till light and fluffy. Gradually add egg; beat well.
- Add milk and beat well.
- Sift flour with cinnamon and baking soda. Combine with oats, walnuts and raisins.
- Add to margarine mixture and combine until well blended.
- Take tablespoonfuls of mixture and roll into balls and place in cookie sheet. Leave at least 2 inches apart for spreading during baking.
- Bake at 180°C for 10-13 minutes, or until lightly browned.
- Cool 2 minutes on cooling rack before removing from traysides.

### Bahan-bahan

¾ cawan marjerin  
1 ¼ cawan gula perang  
1 telur, dipukul sedikit  
⅓ cawan susu  
1 ½ sudu teh vanilla  
3 cawan oat gulung  
1 cawan tepung serbaguna  
½ sudu kecil soda bikarbonat  
¼ sudu kecil serbuk kayu manis  
1 cawan kismis  
1 cawan kacang walnut, dicincang

### Cara Penyediaan

- Panaskan ketuhar pada suhu 180°C. Griskan sedikit kertas pembakar di atas dulang pembakar.
- Pukul marjerin dengan gula perang dan vanilla hingga ringan. Tambahkan telur sedikit demi sedikit; pukul sehati.

- Masukkan susu dan pukul semula hingga sehati.
- Ayakkan tepung bersama serbuk kayu manis dan soda bikarbonat. Masukkan oat, walnut dan kismis.
- Tambahkan adunan ke dalam campuran marjerin dan kacauan hingga bercampur.
- Ambil beberapa sudu besar adunan tadi dan gulung menjadi bebola dan aturkan di atas kertas pembakar biskut. Jarakkan sekurang-kurangnya sejauh 2 inci supaya boleh kembang semasa dibakar.
- Bakar pada suhu 180°C selama 10-13 minit, atau hingga keperangan sedikit.
- Sejukkan selama 2 minit di atas rak sebelum diangkat daripada dulang.



### NUTRITIONAL CONTENT PER COOKIE / KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP BISKUT

Calorie / Kalori (kcal) = 110 • Carbohydrate / Karbohidrat (g) = 15.4 • Protein / Protein (g) = 1.8 • Fat / Lemak (g) = 4.7

# Hygienic Practices In The Kitchen

## Amalan Kebersihan Dapur

Kitchen cleanliness ensures food is safe from contamination. A dirty cooking environment attracts flies, cockroaches, rats and other pests. Not following good hygienic practices also lead to foods that spoil quickly. Here's how you can prevent food poisoning:

Kebersihan dapur memastikan makanan bebas daripada pencemaran. Persekitaran memasak yang kotor bukan sahaja mendatangkan lalat, lipas, tikus dan makhluk perosak, tetapi juga menyebabkan makanan tidak tahan lama. Cara berikut boleh membantu anda mencegah keracunan makanan:

Storage Simpan	Preparation Sediakan	Cooking Masak	Serving Sajikan
<ol style="list-style-type: none"> <li>Separate raw from cooked food by storing food in containers when placed in the refrigerator <i>Makanan mentah dan makanan yang telah dimasak perlu disimpan dalam bekas berasingan dan disimpan dalam peti sejuk.</i></li> <li>Store cooked food in the refrigerator within two hours of cooking. Do not keep more than two days. <i>Simpan makanan yang telah dimasak ke dalam peti sejuk dua jam selepas dimasak. Jangan simpan lebih daripada dua hari.</i></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Avoid handling foods with bare hands if you have wounds unless wound is properly bandaged. <i>Elakkan daripada memegang makanan dengan tangan jika terdapat luka melainkan ia telah dibalut kemas.</i></li> <li>Use separate equipment and utensils (knives/cutting boards) for handling raw and cooked foods. <i>Gunakan peralatan memasak (pisau/papan pemotong) yang berlainan apabila menguruskan makanan mentah dan makanan yang telah dimasak.</i></li> <li>Thaw food in the refrigerator or under clean running water and not at room temperature. <i>Nyahbeku makanan dalam peti sejuk atau di bawah air mengalir, bukan pada suhu bilik.</i></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Cook foods (meat, poultry, egg and seafood) thoroughly. Bring foods like soups and stews to boil. <i>Masak makanan (daging, ayam, telur dan makanan laut) hingga betul-betul masak. Rebus makanan seperti sup dan stew sehingga mendidih.</i></li> <li>Reheat cooked food thoroughly. <i>Panaskan semula makanan yang telah dimasak hingga betul-betul panas.</i></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Serve cooked foods as soon as possible on clean crockery. <i>Hidangkan masakan secepat mungkin dalam pinggan mangkuk yang bersih.</i></li> <li>Never leave cooked food at room temperature for more than two hours. <i>Jangan tinggalkan makanan yang telah dimasak pada suhu bilik lebih daripada dua jam.</i></li> <li>Serve hot food hot and cold food cold. <i>Hidangkan makanan panas dalam keadaan panas dan hidangkan makanan sejuk dalam keadaan sejuk.</i></li> </ol>

### Good Practices for Your Little Kitchen Helper

Teaching your child good hygiene is of the utmost importance. So set a good example and use these tips to encourage her to practise good hygiene!

1. Wash hands with soap before starting.
2. Ensure fingernails are trimmed and clean.
3. Make sure your daughter ties up her long hair when helping you in the kitchen.
4. Discourage your child from picking on or tasting food using her bare hands during preparation.
5. Keep pets away from the food preparation area.

### Amalan Yang Baik Untuk Si Pembantu Kecil Di Dapur

Ajar anak anda sentiasa mengutamakan kebersihan. Tunjukkan contoh baik dan gunakan petua berikut untuk menggalakkan mereka menjaga kebersihan!

1. Suruh mereka basuh tangan dengan sabun sebelum mula kerja.
2. Pastikan kuku mereka bersih dan pendek.
3. Jika anak perempuan anda mahu membantu, minta dia mengikat rambutnya yang panjang.
4. Jangan galakkan anak anda mencubit atau merasa makanan dengan menggunakan tangan semasa menyediakan makanan.
5. Jauhkan haiwan peliharaan daripada tempat penyediaan makanan.



# Eating Out, Eating Healthy

## *Makan Di Luar Secara Sehat*

Home-cooked meals are best but there may be times when you're too busy to prepare meals. Eating out may then be unavoidable, yet there are ways to make the experience healthier, nutritious and enjoyable.

### **When Eating Out...**

1. Select outlets that offer healthier choices and where the premise looks clean.
2. Help your child decide what he will eat before he gets lured by some of the more unhealthy selection of food on the menu.
3. Give your child the appropriate portion size for each meal. Do not fall for 'economical size-up' gimmicks. If portions are too big, get him to share with you or other family members.
4. Let him have a little of everything at buffets; it's a nice way to explore a variety of food without over-indulging.
5. Ask for food to be prepared healthier, e.g. less salt, less oil and more veggies, and less sugar in drinks.

*Masakan di rumah adalah pilihan terbaik, tetapi ada kalanya anda terlalu sibuk untuk menyediakan makanan. Makan di luar bersama anak mungkin tidak dapat dielakkan, namun terdapat cara untuk menjadikan pengalaman itu lebih sihat, berkhasiat dan menyenangkan.*

### **Apabila Makan Di Luar...**

1. *Pilih restoran atau tempat makan yang menawarkan makanan yang sihat dan kelihatan bersih.*
2. *Bantu anak anda memilih makanan sebelum mereka tertarik kepada makanan kurang sihat dalam menu.*
3. *Pastikan anak anda mengambil saiz makanan yang sesuai untuk mereka setiap kali waktu makan. Jangan terpengaruh dengan gimik 'saiz ekonomi'. Jika hidangan makanan terlalu besar, minta mereka berkongsi dengan anda atau ahli keluarga yang lain.*
4. *Beri mereka peluang untuk mengambil sedikit daripada setiap jenis makanan di meja sajian bufet; ini adalah cara yang baik untuk mencuba pelbagai jenis makanan tanpa menyebabkan mereka terlebih makan.*
5. *Minta makanan disediakan dengan cara lebih sihat, seperti kurangkan garam, kurangkan minyak dan lebihkan sayur dan kurangkan gula dalam minuman.*

You can also reason with your child when he orders something unhealthy. Encourage him to order roast chicken instead of fried by explaining it's healthier. Help choose dishes that are healthier for him.

Anda juga boleh mempengaruhi anak anda apabila mereka memesan makanan yang tidak sihat. Galakkan mereka memesan ayam panggang bagi menggantikan ayam goreng, dan menerangkan sebabnya kepada mereka. Bantu mereka memilih hidangan yang lebih sihat.

## Select Wisely!

## Pilih Dengan Bijak!

Dish <i>Sajian</i>	Healthier Option <i>Pilihan Lebih Sihat</i>
<b>Fried noodles</b> <i>Mi goreng</i>	<b>Noodle soup</b> <i>Mi sup</i>
<b>Roti canai</b> <i>Roti canai</i>	<b>Naan, cappati or tosai</b> <i>Naan, capati atau tosai</i>
<b>Fried chicken</b> <i>Ayam goreng</i>	<b>Roasted or steamed chicken</b> <i>Ayam panggang atau kukus</i>
<b>French fries</b> <i>Kentang goreng</i>	<b>Mashed or baked potatoes</b> <i>Kentang lecek atau bakar</i>
<b>Fried rice or ghee rice</b> <i>Nasi goreng atau nasi minyak</i>	<b>White rice</b> <i>Nasi putih</i>
<b>Curry puff, pisang goreng or fritters</b> <i>Karipap, pisang goreng atau cekodok</i>	<b>Popia basah, pau or steamed apam</b> <i>Popia basah, pau atau apam kukus</i>
<b>Carbonated or syrup drinks</b> <i>Minuman berkarbonat atau minuman sirap</i>	<b>Water or fresh fruit juice</b> <i>Air atau jus buah-buahan segar</i>

## What about Fast Food?

There's no 'safe' guideline when it comes to the frequency of eating fast foods. But a simple rule of thumb is not to allow your child to indulge too frequently and don't associate fast food as a reward.

If you do bring your child out to fast food outlets, choose healthier alternatives. Pick sandwiches instead of fried chicken, opt for healthier side dishes like salads and swap carbonated drinks with juices or milk.

And always remember that you should not use fast foods as an easy way out when you don't have the time to prepare wholesome meals.

## Bagaimana Dengan Makanan Segera?

Tiada garis panduan yang 'selamat' apabila memperkatakan tentang kekerapan mengambil makanan segera. Prinsip asasnya: jangan biarkan anak anda menikmati makanan segera terlalu kerap dan jangan jadikan makanan segera sebagai ganjaran.

Jika anda membawa anak anda ke kedai makanan segera, buat pilihan yang lebih sihat. Pilih sandwich, bukan ayam goreng dan pilih hidangan sampingan yang lebih sihat seperti salad dan gantikan minuman berkarbonat dengan jus buah atau susu.

Sentiasa ingat, anda tidak boleh menggunakan makanan segera sebagai jalan mudah jika anda tiada masa untuk menyediakan makanan berkhasiat.

# Watch Him Grow!

## Lihat Si Manja Membesar!

So you have decided to take charge, to prepare healthier meals for your child, to feed him right. But how do you know if your child has been getting enough nourishment? How do you know if you are doing right?

The simplest and most effective way of knowing if your child has been eating right is to monitor his growth regularly, for example every 6 months. You measure his weight and height and calculate his body mass index (BMI) and compare that with a growth standard. Follow the few simple steps below to do this.

Remember that you cannot determine if your child is growing right by comparing his weight and height with his friends. Children grow at different rates and heights. Your child will be of different sizes and heights. Your child will be growing at his own rate. The appropriate way to determine if he is at the right weight for his height and his age is to compare his BMI with a standard growth chart.



*Anda telah mengambil keputusan untuk bertindak, dengan menyediakan hidangan yang lebih sihat untuk anak anda dan memberikannya makanan yang betul. Tetapi bagaimana anda mengetahui jika dia mendapat khasiat makanan yang cukup? Bagaimana untuk pastikan jika anda telah melakukan perkara yang betul?*

*Cara paling mudah dan berkesan untuk mengetahui anak anda telah mengambil makanan yang betul adalah dengan memantau pertumbuhan mereka secara tetap, contohnya setiap 6 bulan. Timbang berat badan mereka, ukur ketinggian mereka dan kira indeks jisim tubuh (IJT) mereka, kemudian bandingkan dengan piawai pertumbuhan. Untuk itu, ikuti beberapa langkah mudah di bawah.*

*Ingatlah, anda tidak boleh menentukan anak anda telah membesar dengan betul dengan membandingkan berat badan dan ketinggian mereka dengan rakan sebaya mereka. Kanak-kanak membesar pada kadar yang berbeza dan saiz badan serta ketinggian mereka juga berbeza. Dia akan membesar mengikut kadar pertumbuhan sendiri. Cara paling sesuai untuk menentukan berat badan sesuai dengan ketinggian dan usia adalah dengan membandingkan IJT mereka dengan carta pertumbuhan piawai.*

### Calculating BMI

After you've measured his height and weighed him, here's how to calculate his BMI.

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{weight (kg)}}{\text{height (m)} \times \text{height (m)}}$$

### The Next Step

Once you have calculated your child's BMI, use the growth charts provided (page 70) to determine if his growth is within the normal range recommended by the World Health Organization (WHO 2007). Remember to use the correct chart, depending on whether your child is a girl or a boy.

If you need more help or advice on whether your child is growing well, you need to talk to a nutritionist, dietitian or doctor.

### Mengira IJT

Selepas anda mengukur ketinggian dan menimbang berat bada mereka, kira IJT seperti berikut.

$$\text{IJT (kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{berat badan (kg)}}{\text{ketinggian (m)} \times \text{ketinggian (m)}}$$

### Langkah Seterusnya

Selepas anda mengira IJT anak anda, gunakan carta pertumbuhan yang disediakan (mukasurat 70) untuk menentukan jika pertumbuhannya adalah dalam julat normal seperti yang disarankan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO 2007). Pastikan anda menggunakan carta jantina yang betul, iaitu bagi lelaki atau perempuan.

Jika anda perlukan lebih banyak nasihat atau bantuan untuk mengetahui jika anak anda membesar dengan sempurna, anda hanya perlu hubungi pakar pemakanan, dietitian atau doktor.

# Get Physical!

## Lakukan Aktiviti Fizikal!

Watching your child play surely puts a smile on your face. But that's not all it does. Physical activity also benefits him hugely! And encouraging him to indulge in physical activity is as important as providing good nutrition.

### Why Play?

- Improves appetite.
- Burns up excess energy.
- Improves blood circulation and heart health.
- Strengthens bones and muscles.
- Maintains a healthy body weight.
- Encourages learning, problem-solving and cultivates leadership qualities.
- Builds self-confidence and competence.
- Team games also encourage teamwork and making friends.

Melihat anak anda bermain dengan seronok pasti membuat anda tersenyum. Tetapi bukan itu sahaja manfaatnya. Aktiviti fizikal juga membawa kebaikan kepada mereka! Galakkan mereka melakukan aktiviti fizikal adalah sama penting dengan memberi mereka pemakanan sihat.

### Kenapa Bermain?

- Tambah selera makan.
- Bakar tenaga berlebihan.
- Bantu peredaran darah yang lebih baik dan kesihatan jantung.
- Kuatkan tulang dan otot.
- Kekalkan berat badan yang sihat.
- Galakkan anak anda belajar, menyelesaikan masalah dan menumpukan nilai kepimpinan.
- Bina keyakinan diri dan kecekapan.
- Permainan berpasukan akan menggalakkan semangat kerjasama dan menjalin persahabatan.

### Recharge your Child!

1. Drink up! Remind him to drink more water before, during and after playtime. Do not wait until he feels thirsty.
2. Feed him a healthy snack e.g. fruit, fruit juices, malt drinks and low-sugar crackers beforehand so he has enough energy. If he feels hungry after playing, give him healthy snacks but ensure you don't spoil his appetite for his main meal.

### Play Time is Fun Time!

Here's how to encourage your child to enjoy physical activity:

- Encourage him to go outdoors and maximise the use of public sports facilities - take him to the park or playground as often as you can.
- Encourage your child to participate in aerobic activities like swimming, tennis or martial art classes.
- Get him to participate in school sports and outdoor games.
- Play together with him as much as possible. For example, you can play badminton or organise fun family outings like hiking and cycling.

Don't make a fuss when he falls, sweats, gets dirty or has minor scratches or bruises. It's all part of play!

### Waktu Bermain Adalah Masa Yang Menyeronokkan!

Beberapa cara berikut dapat menggalakkan anak anda melakukan aktiviti fizikal yang menyeronokkan:

- Galakkan mereka keluar rumah dan menggunakan kemudahan sukan awam – bawa mereka ke taman permainan sekerap boleh.
- Galakkan anak anda menyertai aktiviti aerobik seperti berenang, bermain tenis atau latihan seni mempertahankan diri.
- Pujuk mereka supaya menyertai sukan di sekolah dan bermain di luar rumah.
- Main bersama mereka sekerap mungkin. Anda boleh bermain badminton atau menganjurkan aktiviti keluarga yang menyeronokkan seperti berjalan kaki dan menunggang basikal bersama mereka.

Jangan bimbang apabila mereka jatuh, berpeluh, kotor, melecet atau mengalami luka kecil. Semua ini adalah sebahagian daripada bermain!



### Tambah tenaga anak anda!

1. Minum! Ingatkan anak anda supaya minum air sebelum, semasa dan selepas bermain. Jangan tunggu hingga mereka rasa dahaga.
2. Beri mereka snek yang sihat seperti buah-buahan, jus buah-buahan, minuman malt dan biskut rendah gula supaya mereka mendapat cukup tenaga. Jika mereka rasa lapar selepas bermain, beri snek sihat tetapi pastikan anda tidak menjejaskan selera mereka apabila tiba waktu untuk makan.

# "Eh, You Know,

"Eh, Awak Tau

## Extra Goodness

My son Muthu has a sweet tooth! He loves eating cakes although I've told him they're too sweet and high in fat, which is not good for his health. But I also respect his preference. So I reduced his cake intake, cut back on sugar in my cakes and instead added fruits to them. So Muthu still gets to enjoy his favourite cakes with extra goodness!

### Khasiat Tambahan

Anak saya, Muthu, suka sangat makanan yang manis! Dia suka makan kek walaupun saya memberitahu kandungan gula dan lemak adalah tinggi dalam kek. Tetapi saya tidak sampai hati untuk menegahinya. Jadi, saya kurangkan pengambilannya, kurangkan gula dan tambah buah-buahan ke dalam kek yang saya buat sendiri. Sekarang Muthu masih dapat menikmati kek kegemarannya dengan khasiat tambahan!!

– Mrs. Maniam



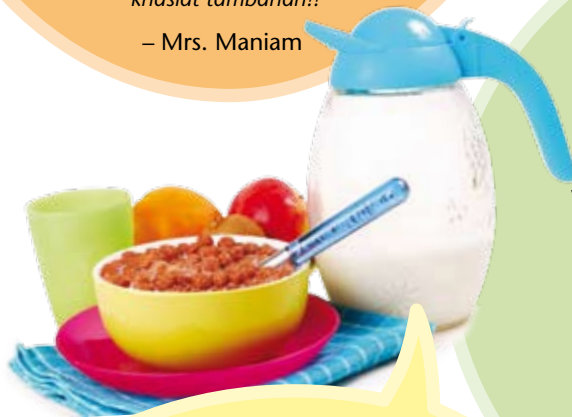
## My Child Now Eats Veggies

My daughter Lina used to hate vegetables. So I started to hide veggies in main dishes, cut them into various sizes and shapes and made meals colourful. I now serve her veggies alongside her favourite dishes so she eats healthily. I was also very persistent and didn't give up. I knew it would take time for her to acquire a taste for veggies.

### Anak Saya Sekarang Suka Makan Sayur

Dulu anak saya, Lina, tak suka sayur. Jadi, saya sorok sayur ke dalam lauk daging. Sayur dipotong ke dalam pelbagai bentuk dan saiz dan menjadikan hidangan lebih berwarna-warni. Sekarang saya hidangkan sayur bersama lauk kegemarannya agar dia mengambil makanan yang sihat. Saya juga tidak mudah putus asa dan terus berusaha. Saya tahu dia mengambil masa untuk mula merasai keenakan sayur-sayuran.

– Puan Aminah



## Now He Eats His Breakfast!

Ranjit had a poor appetite. He used to skip breakfast and ate very little for lunch. His performance in school started to slip. So I made sure he has breakfast by waking him up a little earlier and making the effort to prepare simple meals like cereals or oats with milk, sandwiches, malt drinks, or chocolate milk. He's also doing better in school now!

### Sekarang Dia Makan Sarapan!

Ranjit tiada selera untuk makan. Dia selalu tidak makan sarapan dan makan sedikit sangat pada waktu makan tengah hari. Prestasinya di sekolah mula merosot. Jadi, saya pastikan dia mengambil sarapan dengan mengejutkannya awal sedikit dan menyediakan sarapan yang mudah seperti bijirin dengan susu, oat, roti, minuman malt dan susu coklat. Sekarang prestasinya di sekolah semakin baik!

– Mrs. Singh





# My Child..."

Tak, Anak Saya..."



## Fast Food the Healthier Way

John is easily influenced by fast food advertisements. He'll insist that I bring him to have his favourite burgers and French fries! But I try to reduce his visits to fast food outlets.

Meanwhile, I prepare his burger in a healthier way by adding more vegetables, less dressing, grilling the patty and substituting French fries with mashed potatoes. Now John enjoys my homemade burgers just as much!

## Nikmati Makanan Segera Dengan Cara Yang Lebih Sihat

John mudah terpengaruh dengan iklan makanan segera. Dia merengek minta saya bawa dia ke restoran makanan segera untuk menikmati burger dan kentang goreng kegemarannya! Tetapi saya cuba kurangkan kunjungan kami ke restoran makanan segera. Sebaliknya, saya sediakan burger sendiri yang lebih sihat dengan menambah lebih banyak sayur, kurangkan sos, panggang dagingnya dan gantikan kentang goreng dengan kentang lenyek. Sekarang John lebih suka makan burger yang disediakan di rumah!

– Mrs. Sebastian

## She's Not Fat

Mei Ling complains that her classmates say she's fat, although she's at the right weight for her height. She tries to cut down on food, but I assure her that she is not fat because I monitor her BMI and compare it with a standard growth chart regularly. I encourage her to maintain her healthy weight and to exercise regularly. All the same time she continue to eat well based on the Food Pyramid.

## Dia Tidak Gemuk

Mei Ling merungut apabila kawan-kawan sekelasnya mengejek dia gemuk, sungguhpun berat badannya memang padan dengan ketinggiannya. Dia cuba kurangkan makanan, tetapi saya terangkan kepadanya bahawa dia tidak gemuk kerana saya selalu memantau IJNnya dan bandingkan dengan carta pertumbuhan piawai. Saya menggalakkan Mei Ling supaya mengekalkan berat badan yang sihat dan menasihatkan dia supaya makan mengikut Piramid Makanan dan bersenam selalu.

– Mrs. Wong



# Frequently Asked

## Soalan-soalan



Our panel of experts answer some Frequently Asked Questions, and more, on what constitutes the right nutrition for your child. For other information on nutrition, visit

[www.nutriweb.org.my](http://www.nutriweb.org.my).

Panel pakar kami menjawab beberapa Soalan Lazim dan banyak soalan lain, mengenai pemakanan yang betul untuk anak anda. Untuk maklumat lain tentang pemakanan, sila layari ke

[www.nutriweb.org.my](http://www.nutriweb.org.my).

### 1 *My child loves to snack. Should I control him?*

Children may need to snack to give them energy throughout the day and ensure they do not go hungry between meals. But don't allow them to snack too close to main meals. Offer your child healthy snacks from the five food groups. Some healthy snack options include egg/tuna/cheese sandwiches, steamed *apam*, *pau*, yogurt, *popiah basah*, *tau fu fah*, fruit, milk, fruit juices, plain biscuits and cereals.

#### *Anak saya suka makan snek. Adakah saya patut mengawal pengambilannya?*

Kanak-kanak mungkin perlukan snek untuk memberi mereka tenaga sepanjang hari dan untuk memastikan mereka tidak lapar antara waktu makan. Tetapi elakkan mereka makan snek terlalu hampir dengan waktu makan. Beri anak anda snek yang sihat berasaskan lima kumpulan makanan. Antara snek yang sihat termasuk sandwic telur/tuna/keju, *apam* & *pau* kukus, yogurt, *popiah basah*, *tau fu fah*, buah-buahan, susu, jus buah-buahan, biskut tawar dan bijirin.



### 2 *Are vitamin and mineral supplements necessary for my child?*

These supplements are not necessary for children who eat a well-balanced and varied diet as they can obtain all nutrients and food components from meals. Supplements, however, may be necessary during certain times, for example, when a child is unwell. But they should not be used to replace proper meals. Supplements should only be taken upon the advice of a nutritionist/dietitian.

#### *Adakah anak saya memerlukan vitamin dan mineral tambahan?*

Kanak-kanak yang mengambil makanan yang seimbang dan pelbagai tidak memerlukan nutrien tambahan ini kerana mereka boleh mendapat segala nutrien dan khasiat daripada makanan mereka. Bagaimanapun, nutrien tambahan mungkin perlu pada waktu tertentu, contohnya, apabila anak anda tidak sihat. Tetapi ia tidak boleh digunakan untuk menggantikan makanan yang betul. Nutrien tambahan hanya patut diambil atas nasihat pakar pemakanan atau dietitian.



# Questions (FAQs)

## Lazim

### 3 *My child likes to drink sweet beverages such as carbonated drinks. How can I change this habit?*

Children are generally drawn to sweet drinks. Tell your child that sweetened drinks such as cordials and carbonated drinks contain too much sugar and no nutrients. Such drinks lead to excessive calorie intake and will only make him overweight. Make it a habit for him to drink water during meals. At other times, try fruit juices.

### *Anak saya suka minuman manis seperti minuman berkarbonat. Bagaimana saya boleh mengubah tabiat ini?*

Kanak-kanak umumnya tertarik dengan minuman manis. Beritahu anak anda bahawa minuman manis seperti kordial dan minuman berkarbonat mengandungi terlalu banyak gula dan tidak mengandungi nutrien. Minuman seperti ini mendorong pengambilan kalori berlebihan dan akan hanya membuat anak anda gemuk. Biasakan anak anda minum air sewaktu makan. Pada waktu lain, cuba beri dia jus buah-buahan.



### 4 *Can my child take low fat or skimmed milk?*

Generally, low fat or skimmed milk is not recommended for children. Select full-cream milk instead to give him the daily dose of nutrients required for growth and development. Remember that he should consume at least 2 glasses of milk everyday.

### *Bolehkah anak saya mengambil susu rendah lemak atau susu skim?*

Umumnya, susu rendah lemak atau susu skim tidak disarankan untuk kanak-kanak. Sebaliknya, pilih susu krim penuh untuk membekalkan nutrien yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak anda. Ingatlah, anak anda sepatutnya mengambil sekurang-kurangnya 2 gelas susu setiap hari.



### 5 *My child is overweight. Should I put him on a special diet?*

Your child is overweight because he overeats and does not exercise enough. You can reduce the amount he eats and cut down fatty foods and high sugar, calorie-dense foods e.g. cakes, deep-fried foods and carbonated drinks. You should also ensure he gets a variety of food in moderate amounts while feeding him a balanced diet from all five food groups. More importantly, encourage him to be more active by exercising and taking part in outdoor activities.

### *Anak saya berlebihan berat badan. Adakah dia perlu mengamalkan diet khas?*

Dia berlebihan berat badan kerana berlebihan makan dan kurang bersenam. Anda boleh kurangkan jumlah makanannya dan kawal pengambilan makanan manis dan berlemak, serta makanan kalori tinggi seperti kek, makanan goreng dan minuman bekarbonat. Anda juga patut pastikan dia mendapat pelbagai makanan dalam jumlah yang sederhana dan memberikannya diet yang seimbang berasaskan lima kumpulan makanan. Lebih penting, galakkan anak anda lebih aktif dengan bersenam dan menyertai aktiviti di luar rumah.

# Commandments Of

## Prinsip Gaya



### 1 Begin with Breakfast

*Mulakan dengan sarapan*

Kick-start your child's day with healthy, wholesome food.

*Mulakan hari anak anda dengan makanan yang sihat dan berkhasiat.*

### 2 Practise 5-a-day

*Amalkan 5 Sehari*

Fuel up with five food groups from the Malaysian Food Pyramid.

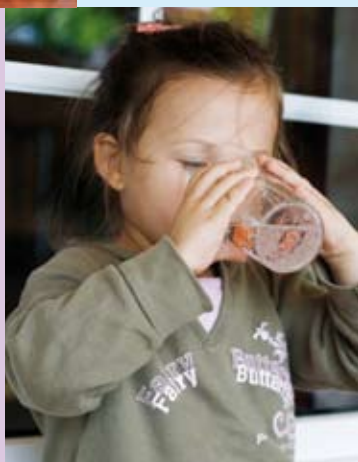
*Bekalkan tenaga dengan 5 kumpulan makanan daripada Piramid Makanan.*

### 4 Drink up!

*Minum!*

Ensure your child drinks 8 glasses of water daily.

*Pastikan anak anda minum 8 gelas air setiap hari.*



### 5 Snack smart!

*Snek sihat!*

Offer healthy snacks to keep your child revved up between meals.

*Tawarkan snek yang sihat untuk memastikan anak anda tidak lapar antara waktu makan.*



### 8 Fridge-check

*Periksa peti sejuk*

Ensure your fridge is clean, and contain a variety of healthy food and snacks.

*Pastikan peti sejuk anda bersih dan dimuatkan dengan pelbagai makanan dan snek yang sihat.*

### 9 Order wisely

*Pesan dengan bijak*

Order wisely when your family eats out. Select outlets that offer healthier choices and where the premise looks clean.

*Apabila anda makan di luar bersama keluarga, pilih restoran atau tempat makan yang kelihatan bersih dan menawarkan pilihan menu lebih sihat.*

### 10 Groom your lil' Kitchen Helper

*Asuh si kecil untuk menjadi pembantu anda di dapur*

Teach your child about nutrition while he helps you around the kitchen.

*Ajar anak anda tentang pemakanan sambil membantu anda di dapur.*

# A Healthy Lifestyle

*Hidup Sihat*



## 3 Balance, Moderation & Variety

*Seimbang, Sederhana & Pelbagai*

Strive for balance, moderation & variety based on the Food Pyramid.

*Amalkan keseimbangan, kesederhanaan & kepelbagaian makanan berdasarkan Piramid Makanan.*

## 6 Plan ahead

*Rancang lebih awal*

Look into yours and your child's activity schedule, and plan meals for the week.

*Semak jadual aktiviti anak anda dan rancang penyediaan makanan untuk seminggu.*

## 7 Read labels, compare brands

*Baca label, bandingkan antara jenama*

Select products that have better overall nutritional value.

*Pilih produk yang mengandungi nilai pemakanan lebih baik secara keseluruhan.*



## 11 Body watch

*Pantau berat badan anak anda*

Measure your child's BMI every 6 months to evaluate if he is growing well for his age.

*Ukur IJT anak anda setiap 6 bulan untuk menilai jika dia membesar selaras dengan usianya.*



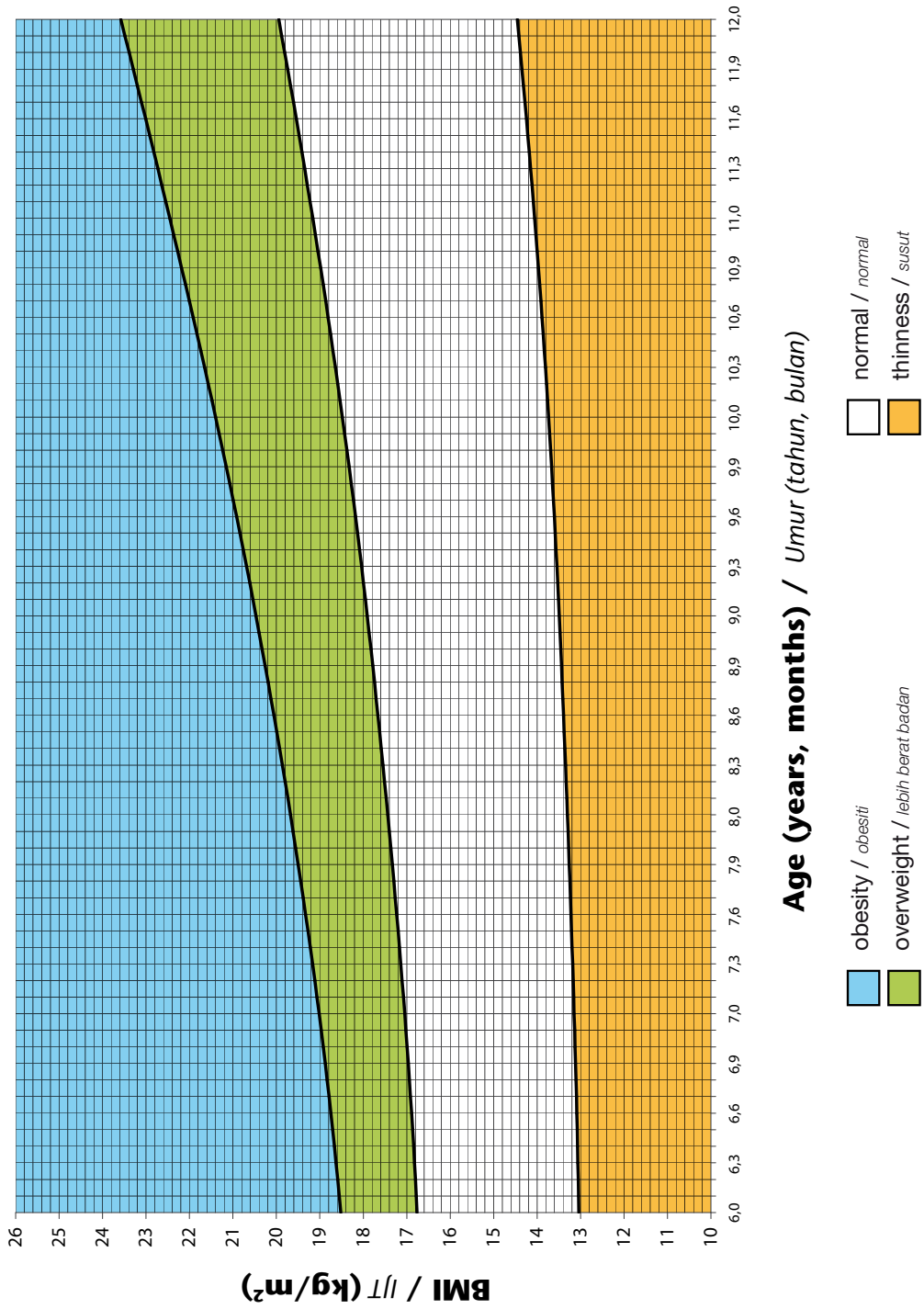
## 12 Be active and have fun

*Aktif melakukan kegiatan yang menyenangkan*

Exercise and enjoy fun physical activities with your child as often as possible.

*Bersenam dan lakukan aktiviti fizikal yang menyenangkan bersama anak anda sekerap yang boleh.*

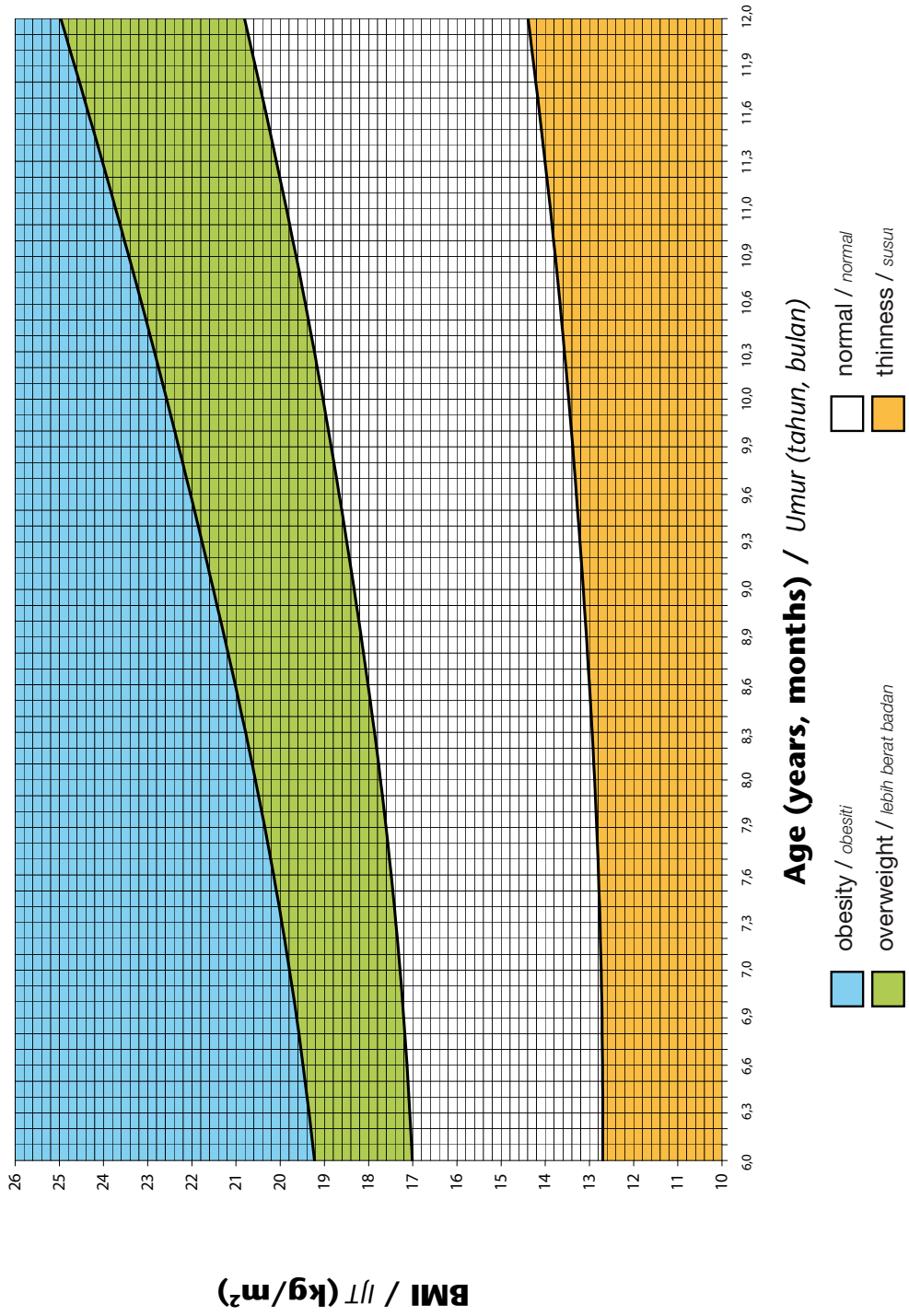
**BMI-for-Age (BOYS) / IJT-untuk-Umur (LELAKI)**



Note: 6,3 = 6 years, 3 months  
 Nota: 6,3 = 6 tahun, 3 bulan

Based on WHO growth standard (2007) / Berasaskan carta pertumbuhan piawai WHO (2007)

## BMI-for-Age (GIRLS) / IJT-untuk-Umur (PEREMPUAN)

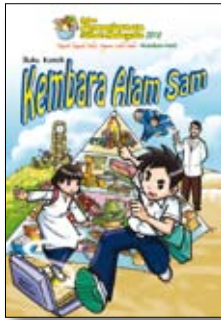


Note: 6,3 = 6 years, 3 months  
 Nota: 6,3 = 6 tahun, 3 bulan

Based on WHO growth standard (2007) / Berasarkan carta pertumbuhan piawai WHO (2007)

## 2010 Activities/Aktiviti 2010

Educational materials for school children / Bahan pendidikan untuk pelajar sekolah



Comic book /  
Buku komik



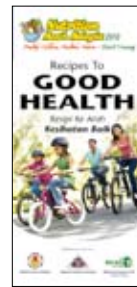
Bookmark /  
Penanda buku



Poster /  
Poster



Creative & Practical Guide book /  
Buku Panduan yang kreatif & praktikal



Informative leaflet  
on healthy living  
for parents /  
Risalah gaya hidup  
sihat untuk ibu bapa



Interactive school roadshow on  
cultivating healthy lifestyle / Pameran  
bergerak sekolah berinteraktif tentang  
pengamalan gaya hidup sihat



Fun-filled carnival / Karnival yang  
penuh aktiviti sensasi



Article series in selected newspapers &  
magazines / Siri artikel dalam akhbar &  
majalah terpilih



Visit our website to obtain more information on nutrition & other educational materials from the Nutrition Month Malaysia programme. We also welcome feedback/queries from parents across the country. To reach us, please contact:

Untuk mendapatkan bahan bacaan daripada program Bulan Pemakanan Sihat Malaysia dan maklumat tentang pemakanan, layarilah laman web kami. Kami juga mengalu-alukan maklum balas/pertanyaan daripada ibu bapa di seluruh negara. Hubungi kami di:

**The Nutrition Month Malaysia Secretariat / Sekretariat Bulan Pemakanan Sihat Malaysia**

**Tel: (03) 5632 3301/5637 3526 Email: nutritionmonth@nutriweb.org.my**

**www.nutriweb.org.my**