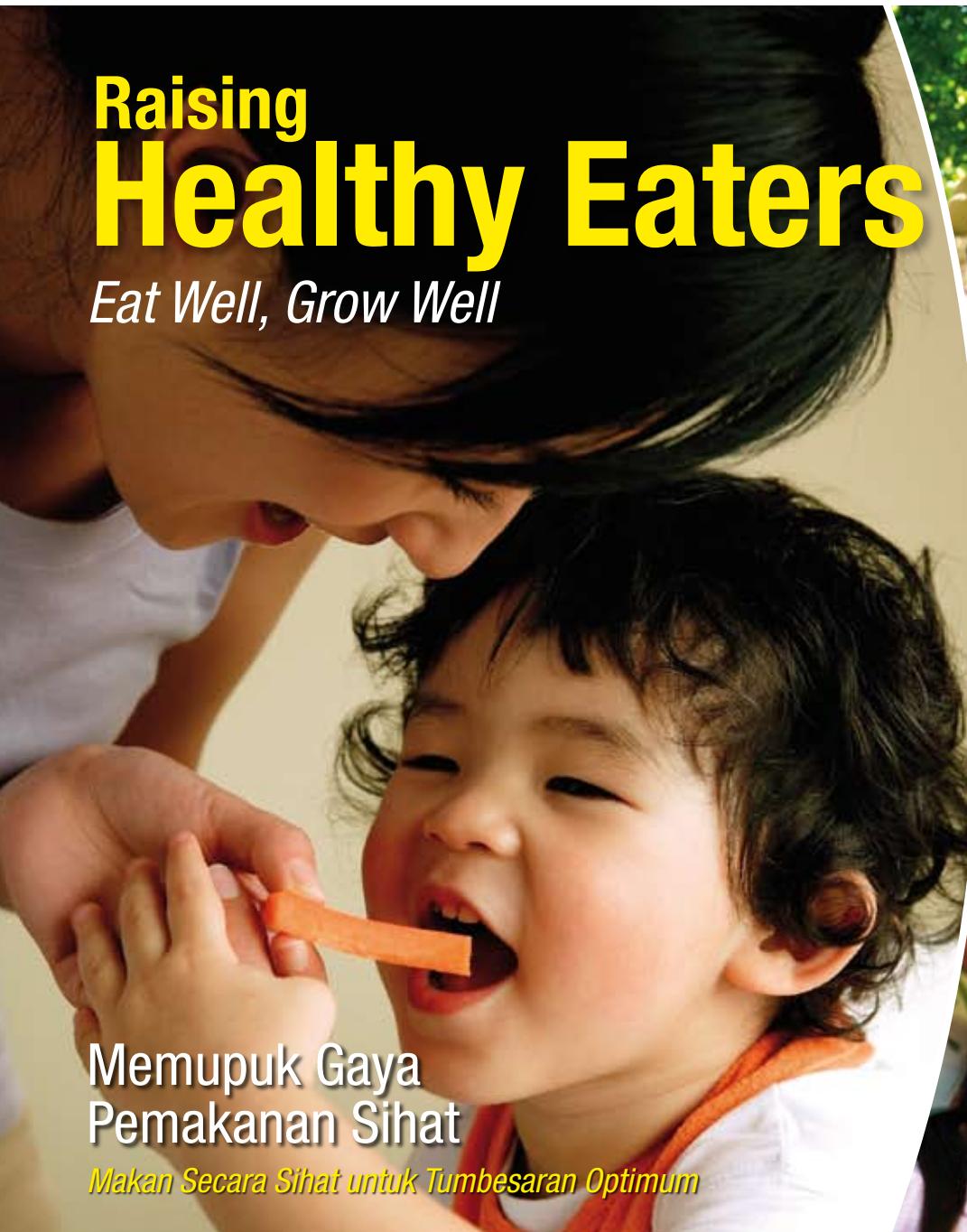




# Raising Healthy Eaters

## *Eat Well, Grow Well*

Memupuk Gaya  
Pemakanan Sihat  
*Makan Secara Sihat untuk Tumbesaran Optimum*



A Guide Book by / Buku Panduan terbitan:



Nutrition Society of Malaysia

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



Malaysian Dietitians' Association

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



Malaysian Association for the

Study of Obesity

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

With support from /  
Dengan sokongan



Ministry of Health Malaysia

[www.moh.gov.my](http://www.moh.gov.my)

Supported by Health Promotion Grant from /  
Disokong oleh Geran Promosi Kesehatan daripada



Malaysian Health Promotion Board

[www.healthpromo.gov.my](http://www.healthpromo.gov.my)



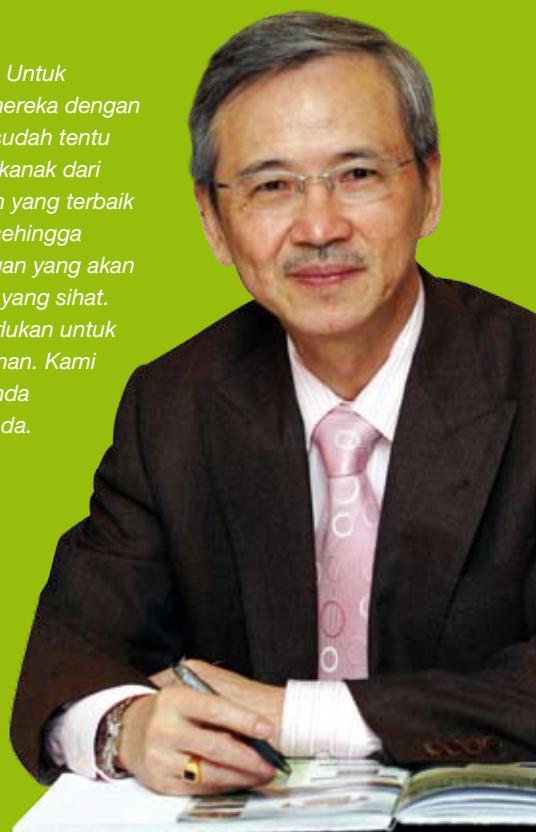
# Healthy Children, Healthier Nation

*Kanak-kanak Sihat, Negara Lebih Sihat*

You want your children to do well in life. To achieve this, you need to invest in their health by showering them with love and attention. And of course, good nutrition. The formative years, from age 1-6 are critical. You should provide them the best, and lead by example from this time onwards. There are numerous challenges and concerns that come with raising healthy young children. This book contains the expert advice and information needed to help you address nutrition-based issues. We encourage you to put into practice its contents so that you can continue to ensure the nutritional wellbeing of your children.

*Anda mahu anak-anak anda berjaya dalam kehidupan mereka. Untuk mencapai matlamat ini, anda perlu melabur dalam kesihatan mereka dengan mencurahkan kasih sayang, serta tumpuan sepenuhnya. Dan sudah tentu termasuk pemakanan yang baik. Peringkat tumbesaran kanak-kanak dari umur 1-6 tahun amat penting. Anda perlu memberikan layanan yang terbaik kepada mereka, dan membimbing melalui teladan sejak kecil sehingga mereka membesar. Terdapat pelbagai cabaran dan kebimbangan yang akan dihadapi dalam usaha mendidik dan membesarkan anak-anak yang sihat. Buku ini mengandungi nasihat pakar dan maklumat yang diperlukan untuk membantu anda menangani isu-isu berkaitan dengan pemakanan. Kami galakkan anda mengamalkan nasihat dalam buku ini supaya anda dapat terus menjamin kesejahteraan pemakanan anak-anak anda.*

**Dr Tee E Siong, KMN**  
Chairman of Nutrition Month  
Malaysia 2009 Steering Committee  
Pengerusi, Jawatankuasa Pemandu Kebangsaan  
Bulan Pemakanan Sihat Malaysia 2009



## Healthy Food Choices

Pemilihan Makanan Sihat

As caring parents, you should strive to give your young ones a varied and well-balanced diet in order for them to grow, develop and stay healthy.

This is the foundation for a lifetime of healthy eating habits that will safeguard their present and future wellbeing.

*Sebagai ibu bapa yang prihatin, anda harus berusaha untuk memberikan makanan yang pelbagai dan seimbang agar mereka dapat membesar dan kekal sihat. Ini adalah asas untuk menjamin gaya pemakanan yang sihat sepanjang hayat dan memelihara kesejahteraan hidup mereka pada waktu sekarang dan masa depan.*



Nutrition Society of Malaysia

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

## Healthy Feeding Practices

Amalan Pemberian Makanan Sihat

It is important to feed your children the right foods in the right amounts. This will ensure they obtain the optimum nutrition they need while avoiding nutritional excesses and deficiencies that can harm their health.

*Pemberian makanan yang sesuai dan jumlah yang secukupnya adalah penting untuk anak-anak anda. Cara ini akan memastikan mereka mendapat pemakanan yang optimum dan juga mengelakkan pemakanan berlebihan atau kekurangan yang boleh memudaratkan kesihatan mereka.*



Malaysian Dietitians' Association

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

## Healthy Lifestyle

Gaya Hidup Sihat

Healthy eating is not complete without a healthy lifestyle. Children should be encouraged to play and be active. This will make them eat better and prevent them from becoming overweight or obese. They will also have lots of fun in the process.

*Makan secara sihat tidak akan lengkap tanpa gaya hidup yang sihat. Kanak-kanak hendaklah digalakkan untuk bermain dan menjadi aktif. Ini akan membolehkan mereka makan dengan lebih baik dan mencegah mereka daripada menjadi berlebihan berat badan atau obes. Mereka juga akan menikmati keseronokan dalam proses itu.*



Malaysian Association for the Study of Obesity

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



# Your Children's Future Begins with You

*Masa Depan Anak-anak Bermula dengan Anda*

We are fortunate to live in a country where children can enjoy educational and career prospects and discover their full potential. This is also a land of plenty, with abundant and varied food choices spread across the nation.

Because your children's future begins with you, it is your responsibility to allow them to seize any opportunities that come their way. You can start building on this foundation by providing them good nutrition from young, and strengthening this with love and care.

Good nutrition should start in the formative years in order for children to grow and develop well, both mentally and physically. Nutrition is an important base for all children, and healthy formative years will put them in good stead through life, protect them from diseases including heart disease and diabetes and bring about lasting, beneficial benefits.

This is indeed what all parents want for their children.

*Kita bertuah kerana hidup di sebuah negara di mana kanak-kanak dapat menikmati pendidikan dan mempunyai prospek kerjaya serta menyelami potensi mereka dengan sepenuhnya. Bumi bertuah ini juga mempunyai banyak dan pelbagai jenis makanan di seluruh negara.*

*Oleh kerana masa depan anak-anak terletak pada anda, adalah menjadi tanggungjawab anda untuk memastikan mereka merebut segala peluang yang datang sepanjang hidup mereka. Anda boleh mula membina asas ini dengan menyediakan amalan pemakanan yang baik dari sejak kecil, dan mengukuhkannya dengan penuh kasih sayang.*

*Amalan pemakanan yang baik hendaklah bermula sejak kecil supaya kanak-kanak akan membesar dengan sihat dari segi mental dan fizikal. Amalan pemakanan adalah asas penting bagi semua kanak-kanak, dan tahun-tahun tumbesaran yang sihat dapat menjamin kesejahteraan hidup, melindungi mereka daripada penyakit termasuk penyakit jantung dan diabetes serta memberikan faedah yang berkekalan.*

*Inilah yang diidamkan oleh para ibu bapa untuk anak-anak mereka.*



**Dato' Dr Hj Ramlee b. Hj Rahmat, DIMP, DNS, KMN**  
Deputy Director General of Health (Public Health)  
Ministry of Health Malaysia

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



# Bringing the Experts to Your Home

*Membawa Pakar ke Rumah Anda*



Raising healthy children is a continuous process and nutrition is one of the most fundamental concerns. This is even more so today, given the wealth of information, a lack of understanding and the busy, multi-tasking lifestyles most parents lead. This is why we have brought together leading nutritionists and dietitians, all of whom are parents, to provide you with appropriate guidance and advice. These experts will provide you with insights and tips that befit our multi-cultural taste preferences and unique way of life as Malaysians.

The Malaysian Health Promotion Board (MHPB) was established to support NGOs and professional bodies in their efforts to promote good health and nutrition. We thus strongly support Nutrition Month Malaysia 2009 as this campaign is in line with our objectives to build a healthier nation.

We hope you enjoy this book. It is the result of a great deal of effort and hard work by our experts. The MHPB is pleased to see it come to fruition.

*Membesarkan anak-anak yang sihat adalah suatu proses berterusan dan pemakanan merupakan salah satu kepentingan asas. Keadaan ini amat penting pada zaman ini memandangkan limpahan maklumat, kurang kefahaman dan gaya hidup ibu bapa yang sentiasa sibuk dengan pelbagai tugas. Sebab itulah kami telah mengumpulkan pakar-pakar pemakanan dan diet terkemuka, kesemuanya merupakan ibu bapa, untuk memberikan bimbingan dan nasihat yang tepat dan sesuai untuk anda. Pakar-pakar ini akan menyediakan tip-tip dan maklumat mendalam yang sesuai dengan selera dan cita rasa masyarakat majmuk dan gaya hidup yang unik di Malaysia.*

*Lembaga Promosi Kesihatan Malaysia (MHPB) ditubuhkan untuk menyokong pertubuhan-pertubuhan bukan kerajaan (NGO) dan badan-badan profesional dalam usaha mempromosi kesihatan dan pemakanan yang baik. Maka, kami menyokong Bulan Pemakanan Sihat Malaysia 2009 kerana kempen ini seiring dengan matlamat kami untuk membina Negara yang lebih sihat.*

*Kami harap anda akan mendapat manfaat daripada buku ini. Ia adalah hasil daripada usaha keras yang dilakukan oleh pakar-pakar kami. MHPB merasa bangga dengan hasilnya.*

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Toh Puan Dato' Seri Hjh Dr Aishah Ong".

Toh Puan Dato' Seri Hjh Dr Aishah Ong

Chairman

Malaysian Health Promotion Board

Pengerusi

Lembaga Promosi Kesihatan Malaysia

**Chairman / Pengurus**

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 Tan Yoke Hwa
- Mr Ridzoni Sulaiman

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

- Assoc Prof Dr Norimah A Karim
- Ms Lee Ching Li

**Ministry of Health Malaysia / Kementerian Kesihatan Malaysia:**

- Ms Teh Wai Siew

**Secretariat / Sekretariat**

VersaComm Sdn Bhd

**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 from 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 from the National Steering Committee of NMM.

Copyright reserved © Nutrition Month Malaysia (NMM) 2009

**Pernyataan**

Buku ini tidak sama sekali bertujuan untuk menggantikan nasihat doktor anda atau pakar profesional kesihatan. Segala kemungkinan 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 berbangkit daripada penggunaan buku ini.

NSM, MDA dan MASO tidak mengesyorkan sebarang produk dan tidak bertanggungjawab ke atas sebarang akuan daripada iklan-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) 2009

# Contents Kandungan

## Introduction / Pengenalan

- 8-9 See How They Grow!  
*Lihatlah Bagaimana Mereka Membesar!*
- 10-11 Shower Them with Love and Care  
*Curahkan Beliaian dan Kasih Sayang*



## Nutrition Basics / Asas Pemakanan

- 12-13 The Fundamentals of Good Nutrition  
*Asas Pemakanan yang Baik*
- 14 Essential Energy  
*Keperluan Tenaga*
- 15 Colourful Goodness  
*Kebaikan Berwarna-warni*
- 16 Build Up with Protein  
*Membina dengan Protein*
- 17 Got Milk and Dairy Products? / Fat Facts  
*Ada Susu dan Produk Tenuku? / Fakta Lemak*



## Meal Planning / Merancang Hidangan

- 18-19 Plan Your Course  
*Rancang Menu Anda*
- 20 Be a Wise Shopper  
*Pembeli Bijak*
- 21-22 Reading Nutrition Labels  
*Membaca Label Pemakanan*



## Cook It Right / Masak Secara Sihat

- 23-25 Use Your Creativity!  
*Gunakan Kreativiti Anda!*
- 26 Kids in the Kitchen  
*Anak-anak di Dapur*



## Feed Them Right / Memberi Makan Secara Betul

- 27-29 Common Feeding Mistakes  
*Kesilapan Pemberian Makanan*
- 30-31 Too Much? Too Little?  
*Terlalu Banyak? Terlalu Sedikit?*
- 32-33 Mealtimes on Time  
*Waktu Makan yang Tepat*
- 34-35 Sumptuous, Healthy Snacks  
*Keenakan Snek Sihat*



## Common Feeding Problems / Masalah Pemberian Makanan

36-37 "I Don't Want to Eat!"  
"Saya Tak Mahu Makan!"

38-39 "Mummy, I'm Sick!"  
"Mak, Saya Sakit!"

## Safety First / Utamakan Keselamatan

40-41 Keeping Food Safe  
Menyimpan Makanan dengan Selamat



## Active Child / Kanak-kanak Aktif

42-43 Let Your Child Enjoy Active Play!  
Galakkan Anak Anda Aktif Bermain!

## Grow Right / Membesar Secara Sihat

44-45 Malnutrition Affects Child Growth & Development  
Pemakanan Tidak Seimbang Menjejaskan Tumbesaran Anak

46-47 Is Your Child Growing Right?  
Adakah Anak Anda Membesar dengan Betul?

48-49 Interpreting Body Mass Index  
Menginterpretasi Indeks Jisim Tubuh

## Frequently Asked Questions / Soalan-soalan Lazim

50-52 Chicken or Fish? Eggs Everyday?  
Ayam atau Ikan? Telur Setiap Hari?

## Growth Charts / Carta Pertumbuhan

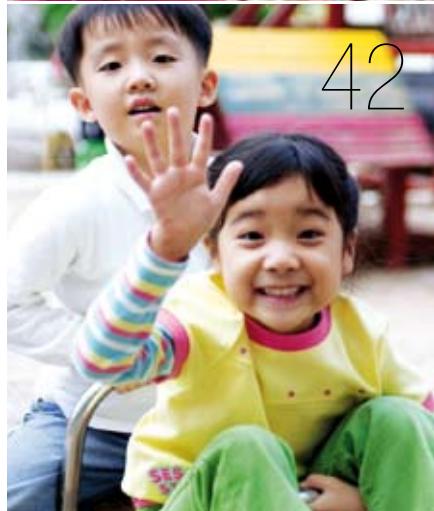
53-54 BMI-For-Age Charts  
Carta IJT-untuk-Umur



10



21



42

### Acknowledgements

Nutrition Month Malaysia (NMM) is managed and implemented by professional nutrition bodies with the strong support of various partners from the government and private sector. NMM provides Malaysians from all walks of life expert advice and information on healthy eating and active living to promote a greater awareness of good nutrition and overall wellbeing.

We wish to thank and acknowledge the Ministry of Health Malaysia for their continuous support over the years and for bringing the NMM initiative to all parts of the country; the Malaysian Health Promotion Board (MHPB) for their backing and generous funding; and the members of the NMM 2009 Steering Committee for their untiring efforts and expert contribution towards making this year's NMM programmes and activities a success.

### Penghargaan

Bulan Pemakanan Sihat Malaysia (NMM) diurus dan dilaksanakan oleh badan-badan pemakanan profesional dengan sokongan kuat pelbagai rakan kongsi dari pihak kerajaan dan sektor swasta. NMM menyediakan nasihat pakar dan maklumat mengenai makan secara sihat dan gaya hidup aktif kepada rakyat Malaysia pelbagai peringkat umur untuk meningkatkan kesedaran yang lebih mendalam mengenai amalan pemakanan yang baik dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Kami ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih kepada Kementerian Kesihatan Malaysia atas sokongan berterusan dan menyebarkan inisiatif NMM ke seluruh negara; Lembaga Promosi Kesihatan Malaysia (LPKM) atas sokongan dan bantuan peruntukan; dan ahli-ahli Jawatankuasa Pemandu NMM 2009 ke atas usaha dan sumbangsan kepakaran mereka untuk menjayakan program dan aktiviti NMM tahun ini.



# See How They Lihatlah Bagaimana

## Height and Weight

Weight may increase at an average of 2-3 kg annually. Children may also grow taller by about 6-8 cm per year.

### Ketinggian dan Berat Badan

Berat badan kanak-kanak boleh meningkat lebih kurang 2-3 kg setahun dan ketinggian mungkin akan meningkat lebih kurang 6-8 sm setahun.

The ages of 1-6 are the formative years, and these are important years for all children.

## Muscles

Muscles need to develop to give children more strength as they become increasingly active. By the time children are 5 years old, 35% of their body weight will come from muscle.

### Otot-otot

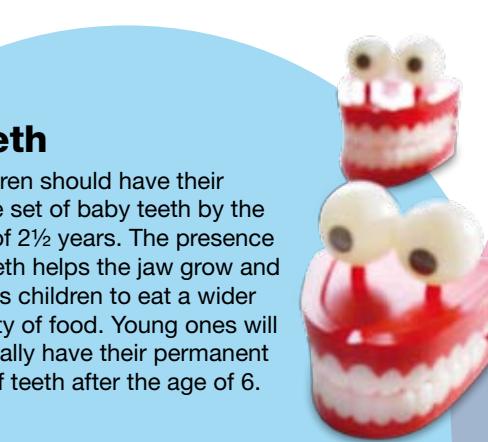
Perkembangan otot-otot akan memberi kekuatan kepada kanak-kanak apabila mereka semakin aktif. Apabila kanak-kanak mencapai umur 5 tahun, 35% daripada berat badan mereka adalah daripada otot.



## Physical Skills

The formative years are an important period where children master gross and fine motor skills as well as a sense of poise and balance. These enable them to move in a coordinated manner,

become increasingly mobile and be able to perform complex tasks like dancing and playing ball. It also influences writing, drawing and painting skills, which are very important for intellectual development.



## Teeth

Children should have their entire set of baby teeth by the age of 2½ years. The presence of teeth helps the jaw grow and allows children to eat a wider variety of food. Young ones will normally have their permanent set of teeth after the age of 6.

### Gigi

Kanak-kanak harus mempunyai seluruh set gigi susu lengkap pada umur 2½ tahun. Pertumbuhan gigi membantu perkembangan rahang dan membolehkan kanak-kanak makan pelbagai jenis makanan. Kanak-kanak kecil mempunyai set gigi kekal selepas mencapai umur 6 tahun.

## Socio-emotional Wellbeing

Active, competent children are more likely to develop good social interactive skills that add to their self-confidence and self-worth.

# GROW!

## Mereka Membesar!

Antara umur 1-6 adalah tempoh tumbesaran dan ini adalah tempoh yang sangat penting bagi semua kanak-kanak.

### Brain and Nervous System

The first six years of life are the most sensitive period. This is when nerves are formed and mature. Billions of nerve connections in the brain are made with every new sensory experience children encounter. Not surprisingly, the brain grows in size until it reaches adult weight by the age of 10.

#### Otak dan Sistem Saraf

Enam tahun pertama kehidupan kanak-kanak adalah tempoh yang paling sensitif. Inilah tempoh pembentukan dan kematangan saraf. Berbilion sistem saraf dalam otak dibentuk dan akan memberi pengalaman deria baru yang dialami oleh kanak-kanak. Oleh itu, tidak hairan apabila saiz otak kanak-kanak akan berkembang sebesar saiz otak orang dewasa apabila mencapai umur 10 tahun.



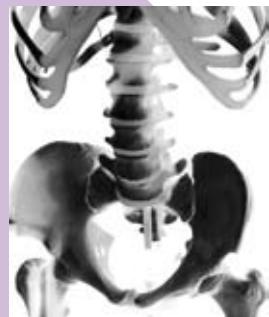
### Kemahiran Fizikal

Fasa tumbesaran adalah tempoh yang amat penting apabila kanak-kanak mula menguasai kemahiran motor kasar dan motor halus serta keupayaan mengimbangi diri. Ini membolehkan mereka bergerak

secara teratur, lebih cergas dan mampu melakukan tugas-tugas lebih kompleks seperti menari dan bermain bola. Ia juga mempengaruhi kemampuan mereka menulis, melukis dan mewarna yang amat penting dalam perkembangan intelektual mereka.

### Bones

As bones grow, children become taller. This also makes their body proportions look more mature.



### Tulang-tulang

Apabila tulang-tulang membesar, kanak-kanak akan menjadi lebih tinggi. Ini juga membuat bentuk badan mereka kelihatan lebih matang.

### Immune System

The immune system matures and functions optimally during the formative years. The body is constantly being attacked by viruses, bacteria and parasites. An efficient immune system recognises, attacks and destroys these foreign bodies.



#### Sistem Imun

Sistem imun (pertahanan) mulai matang dan berfungsi pada peringkat tumbesaran. Badan sentiasa diserang virus, bakteria dan parasit. Sistem imun yang cekap dapat mengenalpasti, menyerang dan memusnahkan bendasing ini.

### Kesejahteraan Sosio-emosi

Kanak-kanak yang aktif dan cerdas lebih cenderung menguasai kemahiran berinteraksi secara sosial yang mampu meningkatkan lagi keyakinan diri mereka.



# Shower Them with Curahkan Belaian

## ●● Growing Healthily

Mei Ling was born two weeks premature. Wanting to provide her with the best start to life, we breastfed her exclusively for the first 6 months. Subsequently, we took care to feed her right. Today, at the age of 5, she is of normal weight, and apart from her usual share of coughs and colds, just glows with health. We believe good nutrition has played a role in her becoming such a healthy child.

### Tumbesaran Secara Sihat

Mei Ling dilahirkan dua minggu pramatang. Ingin memberikan permulaan hidup yang terbaik untuknya, kami menyusui Mei Ling dengan susu ibu sepenuhnya pada tempoh 6 bulan pertama. Selepas itu, kami memberikan makanan yang betul untuknya. Hari ini, dia berumur 5 tahun dan mempunyai berat badan yang normal, dan selain dijangkiti batuk dan selsema yang biasa, dia membesar dengan sihat. Kami yakin cara pemakanan yang sihat memainkan peranan dalam membantu dia menjadi seorang anak yang sihat.



## ●● My Little Bookworm

Siti has always been interested in books even before she could read! Now that she's 5 years old, she insists on me reading to her all the time. She's always No. 1 in class and has no problems figuring things out and solving problems. My baby's got a great future, and that's why I believe in giving her good nutrition.

### Si Ulat Buku Kami

Siti sentiasa meminati buku sebelum dia boleh membaca! Sekarang, pada umur 5 tahun, dia mendesak saya supaya membacakan untuknya sepanjang masa. Kini dia mendapat No. 1 dalam kelas dan tidak mempunyai masalah memahami dan menyelesaikan masalah. Si manja saya ini mempunyai masa depan yang cerah, dan sebab itulah saya percayakan pemakanan yang sihat untuknya.



# Nutrition Keeps

## Pemakanan Membuat



Correct feeding practices, the proper amount of food at the proper time and inculcating healthy eating habits from a young age will take your little one far. Indeed, good nutrition is one of the greatest gifts you can give your child.

# Love and Care

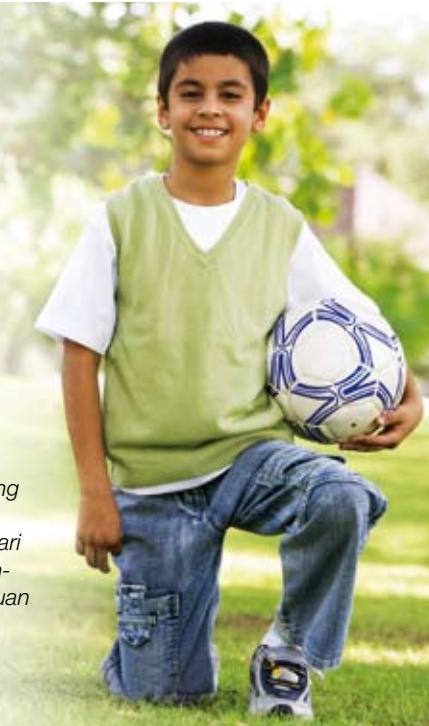
## dan Kasih Sayang

### “ Watch His Little Legs Go!

Johan packs a real kick! He's so active and full of energy, plus he has a healthy appetite to boot. I wouldn't be surprised if he grows up to become a world-class sportsman one day. Just look at the way he runs around so much...he never seems to get tired! Our efforts in looking after his nutritional needs from young have certainly been worth it.

#### Ketangkasan Kaki Si Kecil!

Johan mampu menendang dengan kuat! Dia sangat aktif dan bertenaga di samping mempunyai selera yang sangat baik. Saya tak hairan apabila dia besar kelak akan menjadi ahli sukan yang terkenal di dunia satu hari nanti. Lihatlah cara dia berlari ke sana ke sini... seolah-olah dia tak pernah letih! Usaha kami menjaga keperluan pemakanannya sejak kecil memang berbaloi.



### “ Developing Well!

Kumar is only 4 years old, but he is such an outgoing and confident child. He relates to both kids and adults and always has new things to tell us! He's also an easy-going boy and makes friends so easily. And we've got no problems feeding him because he's always been very interested in what we put on his plate! We believe this is because we've paid close attention to his food and drinks from a very young age.

#### Tumbesaran yang Sihat!

Kumar baru berumur 4 tahun, tetapi dia seorang kanak-kanak yang peramah dan yakin diri. Dia boleh bergaul dengan kanak-kanak dan orang dewasa serta sentiasa mempunyai perkara baru untuk bercerita kepada kami! Kami tidak mempunyai masalah untuk memberi dia makan kerana dia sentiasa berminat dengan apa yang kami sediakan dalam pinggannya! Kami yakin semua ini adalah kerana kami memberikan perhatian teliti terhadap makanan dan minumannya sejak kecil.



# Your Child Ahead

## Anak Anda Ke Hadapan

Amalan pemberian makanan yang betul, jumlah makanan yang betul pada waktu yang tetap dan memupuk amalan makan yang sihat sejak kanak-kanak kecil akan membawa kejayaan kepada anak anda. Sesungguhnya, amalan pemakanan sihat adalah salah satu hadiah tak ternilai yang boleh anda berikan kepada anak anda.

# The Fundamentals of Go

## Asas Pemakanan yang



### 1 No single food alone can meet your child's entire nutritional needs

Your child's body has multiple needs and requires a host of nutrients. The types and amounts of nutrients differ from food to food, and that's why your child needs variety in her diet.

### 2 Your child's nutritional needs change as she grows

As your child grows, she will need to consume more food than before. She's growing taller and bigger and that's why she's eating more. The types and amounts of nutrients she needs also increase. It's therefore important that her food intake is regular and in the correct amounts.

### 3 Your child needs balance

Your child's diet should comprise a balanced mix of complex-carbohydrate foods, fruits and vegetables, protein-rich foods and milk and dairy products. Keep salts, fats and sugar to a minimum. This will keep your child healthy now and throughout her life.

### 4 Feed your child in moderation

Too little or too much nutrition can cause health problems. A simple, healthy approach is to teach your child to eat in moderation from young. As her nutritional needs increase, her food intake will also go up, so it's important that she develops healthy eating habits like having regular meals, not skipping meals and not overeating.

### 5 Keep tabs on your child's growth and nutrition

Your child's dietary requirements will be increasingly met outside, and not only at home. It is therefore important to monitor what she's eating on a regular basis. You will know if her nutrient intake is appropriate by monitoring her growth in terms of height and weight (please see page 46 for details) from time to time.

# od Nutrition

## Baik

*Tiada satu makanan yang dapat memenuhi keperluan pemakanan anak anda*

Badan anak anda memerlukan pelbagai jenis zat. Jenis dan jumlah zat berbeza dalam satu jenis makanan dengan yang lain, dan sebab itulah anak anda memerlukan makanan yang pelbagai.

*Keperluan pemakanan anak anda berubah bila dia membesar*

Bila anak anda membesar, dia perlu makan lebih banyak daripada dulu. Dia semakin tinggi dan besar dan sebab itulah dia makan lebih banyak. Jenis-jenis dan jumlah zat yang diperlukannya juga bertambah. Oleh itu adalah penting dia perlu makan mengikut masa dan dengan jumlah yang betul.

*Anak anda perlukan keseimbangan*

Makanan anak anda hendaklah seimbang yang terdiri daripada karbohidrat kompleks, buah-buahan dan sayur-sayuran, makanan kaya dengan protein serta susu dan produk tenusu. Kurangkan penggunaan garam, lemak dan gula. Ini dapat memastikan anak anda sentiasa sihat sepanjang hayat.

*Beri makanan secara sederhana*

Terlalu sedikit atau terlalu berlebihan zat boleh menimbulkan masalah kesihatan. Pendekatan yang mudah dan sihat adalah mengajar anak anda makan secara sederhana sejak kecil lagi. Apabila keperluan pemakanannya meningkat, jumlah makanan yang diambilnya juga akan bertambah. Oleh itu adalah penting dia mempelajari amalan pemakanan yang sihat seperti makan mengikut waktu, tidak melangkau waktu makan dan tidak makan berlebihan.

*Awasi pertumbuhan dan pemakanan anak anda*

Keperluan makanan anak anda akan semakin dipenuhi di luar dan bukan sahaja di rumah. Oleh itu, adalah penting untuk mengawasi apa yang sering dimakannya. Anda akan tahu sama ada dia mengambil zat yang mencukupi dengan mengawasi tumbesarnya dari segi ketinggian dan berat badannya (sila rujuk mukasurat 46 untuk keterangan selanjutnya) dari masa ke semasa.



# Essential Energy

## Keperluan Tenaga

Every cell in the body needs energy to function, and foods with carbohydrates are the body's preferred source of energy. The body breaks down carbohydrates to glucose, which it then uses to fuel all bodily functions and provide your child with energy. Glucose is also the only type of energy used by the brain.

Setiap sel dalam badan memerlukan tenaga untuk berfungsi dengan baik, dan makanan berkarbohidrat adalah sumber tenaga yang mudah. Badan akan menukar karbohidrat kepada glukosa yang seterusnya digunakan untuk mengerakkan semua fungsi tubuh dan memberikan tenaga kepada anak anda. Glukosa juga adalah satu-satunya jenis tenaga yang digunakan oleh otak.

### Charge up your child with these energy-rich foods!

Berikan anak anda dengan makanan yang kaya dengan tenaga!



**Rice:** The staple part of the diet. There are lots of vitamins and minerals in the outer layer of this grain, which is removed when rice is polished. So don't just settle for white or polished rice. Feed your child nutritious brown rice instead!

**Nasi:** Ini adalah makanan ruji. Terdapat banyak vitamin dan mineral pada lapisan luar bijirin di mana teraphus apabila beras itu digilap. Oleh itu, jangan hanya bergantung kepada beras putih atau beras bergilap sahaja. Sebaliknya berikan anak anda makan beras perang yang berzat tinggi!



**Bread:** Bread is not only great for breakfast, but it's also excellent for lunch or as a healthy snack.

**Roti:** Roti bukan sahaja baik untuk sarapan, tetapi amat baik untuk dijadikan hidangan makan tengah hari atau snek yang sihat.



**Biscuits:** Teach your child to like plain, high-fibre biscuits.

**Biskut:** Ajarkan anak anda supaya mengjemari biskut tawar yang mengandungi serat tinggi.



**Tubers:** Potatoes and sweet potatoes are a good alternative to rice. Potato chips and French fries, however, should only be provided as an occasional treat.

**Ubi:** Kentang dan keledek adalah alternatif yang baik kepada nasi. Bagaimanapun, kerepek kentang dan kentang goreng hanya wajar diberikan sekali-sekala.



**Breakfast cereals:** Most breakfast cereals are enriched with vitamins and minerals. If your child's favourite cereal has too much sugar, mix it with an unsweetened variety. Plain cereals can be jazzed up with fruits for added flavour.

**Bijirin sarapan pagi:** Kebanyakan bijirin untuk sarapan diperkayakan dengan vitamin dan zat galian. Jika bijirin kegemaran anak anda mengandungi terlalu banyak gula, campurannya dengan jenis yang tidak manis. Bijirin-bijirin biasa boleh ditambah keenakannya dengan mencampurkan buah-buahan.



**Pasta/noodles:** To give pasta or noodles a boost, add fish, egg, meat or generous helpings of veggies so your child enjoys a nutritious, all-in-one meal.

**Pasta/mi:** Untuk meningkatkan lagi keenakan pasta dan mi, tambahkan ikan, telur, daging atau sayur-sayuran yang banyak supaya anak anda dapat menikmati satu sajian lengkap yang berzat.

**Fact!** The body needs fibre, an indigestible carbohydrate, to keep digestive systems functioning healthily. Adequate fibre helps promote regular bowel movement and prevent constipation as well as many other common digestive problems. Whole-meal or unprocessed carbohydrate-rich foods provide healthful fibre. It is recommended that you give your child a mix of unpolished rice and polished rice, whole-meal and white bread and whole-grain with ordinary breakfast cereals. It's also a good idea to let them eat potatoes and sweet potatoes that have the skin intact.

**Fakta!** Tubuh kita perlukan serat, sejenis karbohidrat nyahhadam untuk memastikan sistem penghadaman kita berfungsi dengan sihat. Bekalan serat yang mencukupi menggalakkan pergerakan usus dan menghindarkan sembelit dan masalah penghadaman lain. Bijirin penuh atau makanan diperkayakan karbohidrat yang tidak diproses memberikan serat yang sihat. Anda digalakkan memberi anak anda campuran beras tidak digilap dengan beras digilap, roti bijirin penuh dengan roti putih, dan bijirin penuh mil dengan bijirin sarapan biasa. Ia juga idea yang baik memberikan anak anda makan ubi kentang dan keledek dengan kulitnya.

# Colourful Goodness

## Kebaikan Berwarna-warni

Fruits and vegetables are a wonderful source of vitamins, minerals, fibre and healthful substances called phytochemicals. Common phytochemicals include carotenoids, flavonoids and phenolic acids. Many phytochemicals are antioxidants, which are believed to fight certain diseases. These phytochemicals also give different fruits and veggies different colours. So get your child to enjoy a whole palette of colours from young. It will prevent him from later-life health conditions and diseases like premature aging, heart disease and cancers.

Buah-buahan dan sayur-sayuran merupakan sumber vitamin, zat galian, serat dan bahan-bahan sihat yang dipanggil fitokimia. Fitokimia biasa termasuk karotenoid, flavonoid dan asid fenolik. Fitokimia juga memberikan pelbagai warna kepada buah-buahan dan sayur-sayuran. Pastikan anak anda menikmati sepinggan makanan berwarna-warni dari kecil. Ia dapat mencegah anak anda daripada mengalami masalah kesihatan dan penyakit di kemudian hari seperti penuaan awal, penyakit jantung dan kanker.

### Colour your child's health with these fruits and veggies!

Warnakan kesihatan anak anda dengan buah-buahan dan sayur-sayuran!



**Yellow/Orange:** Fruits and veggies of these colours are packed with carotenoids. Juice or mash them to strengthen your child's body against infections and to give him clear, bright eyes.

**Kuning/Jingga:** Buah-buahan dan sayur-sayuran daripada warna ini kaya dengan karotenoid. Buatkan jus atau lenyekkan buah untuk menguatkan tubuh anak anda dalam menangani jangkitan dan supaya mereka memperolehi mata yang terang dan ceria.



**Red:** Rich in lycopene, which gives your child a healthy heart and body.

**Merah:** Kaya dengan likopin yang memberikan anak anda jantung dan tubuh sihat.



**Green:** Don't be fooled by green fruits and veggies! They also contain carotenoids, but the presence of these phytochemicals is masked by chlorophyll, a green-coloured pigment.

**Hijau:** Jangan tertipu dengan buah-buahan dan sayur-sayuran hijau. Ia juga mengandungi karotenoid, tetapi kehadiran bahan fitokimia ini dilindungi klorofil, pigmentasi berwarna hijau.



**Don't forget the whites!** No fruit and veggie colour palette is complete without the colour white. White fruits and vegetables contain a multitude of vitamins, minerals and other phytochemicals that are important for your child's health.

**Jangan lupa putih!** Tiada buah dan sayuran yang lengkap tanpa warna putih. Buah-buahan dan sayur-sayuran putih mengandungi sumber vitamin, zat galian dan fitokimia lain yang penting untuk kesihatan anak anda.



**Blue/Purple:** Loaded with anthocyanins and phenolics. Feed blue/purple fruits and veggies to your child so he'll have healthy skin for life!

**Biru/Ungu:** Kaya dengan antosianin dan fenolik. Berikan anak anda buah-buahan dan sayur-sayuran berwarna biru/ungu supaya mereka mempunyai kulit yang sihat sepanjang hayat.

**Fact!** Fruits and veggies are not interchangeable, which means you cannot get away with just feeding your child one or the other.

**Fakta!** Buah-buahan dan sayur-sayuran tidak boleh ditukar ganti, ini bererti anda tidak boleh memberi anak anda satu jenis sahaja.

# Build Up with Protein

## Membina dengan Protein

All types of tissue in the body require protein, including bone, blood and muscle. In fact, protein is the body's basic building block. It repairs, replaces and makes tissues and ensures optimum growth. Protein is made of amino acids. The body needs 22 amino acids, out of which 14 can be made in the body; the remaining 8 can only come from foods (these are called essential amino acids). The best way to meet your child's protein requirement is from both animal (eg fish, poultry, meat and eggs) and plant sources, especially legumes (beans, peas and lentils).

Semua jenis tisu dalam tubuh memerlukan protein, termasuk tulang, darah dan otot. Sebenarnya, protein adalah bahan asas pembinaan bagi tubuh. Ia membaiki, mengganti dan membuat tisu-tisu dan memastikan pertumbuhan optimum. Protein diperbuat daripada asid amino. Tubuh kita memerlukan 22 jenis asid amino, 14 daripadanya boleh diperbuat dalam tubuh; baki 8 lagi hanya boleh didapati daripada makanan (ini dipanggil asid amino perlu). Cara terbaik untuk memenuhi keperluan protein anak anda adalah daripada sumber haiwan (seperti ikan, ayam, daging dan telur) dan tumbuhan, terutamanya kekacang (kacang, kacang pis dan lentil).

### Give your child protein power from these sources!

Berikan kuasa protein kepada anak anda daripada sumber-sumber ini!

**Fish:** Let your child have fish 3-4 times a week. Fish fillets or cutlets are suitable for her as the bones have been removed. Sardines and tuna can also be served as a side dish or sandwich.

**Ikan:** Hidangkan ikan kepada anak anda 3-4 kali dalam seminggu. Filet ikan atau potongan isi ikan sesuai untuk anak anda asalkan tulang-tulangnya dibuang. Sardin dan tuna juga boleh diberikan sebagai hidangan sampingan atau sebagai sandwic.

**Poultry:** Chicken is ever so versatile! It's effortless to debone and mince and goes well with all dishes. It's also easy to whip up any chicken dish. Duck, turkey and quail also make great festive delicacies.

**Ayam:** Ayam amat serbaguna! Mudah sekali mengeluarkan tulang dan mencincang ayam serta sesuai untuk semua jenis hidangan. Selain itu, mudah juga untuk menyediakan hidangan daripada ayam. Itik, ayam belanda serta burung puyuh juga menjadi hidangan yang lazat pada waktu perayaan.

**Meat:** Red meat eg beef, mutton, lamb and pork are high in B vitamins and iron.

**Daging:** Daging merah seperti lembu, kambing, biri-biri dan daging khinzir tinggi dengan vitamin B dan zat besi.



**Legumes:** Add protein to meals by serving a dhal curry or stir-frying peas (green peas). Tau fu fah and red bean porridge make nice protein-packed desserts, and your child will definitely perk up at the sight of a refreshing soya milk drink on a hot day!

**Kekacang:** Tambahkan protein pada hidangan makan dengan menyediakan kari dal atau kacang pea goreng. Tau fu fah dan bubur kacang merah merupakan pencuci mulut lazat yang kaya dengan protein, dan anak anda pasti ceria bila melihat susu soya yang menyegarkan pada hari panas!

**Eggs:** A cheap source of complete protein as well as other essential nutrients.

**Ayam:** Satu sumber protein dan lain-lain zat perlu yang lengkap dan murah.

**Fact!** To meet their protein requirements, vegetarians need to eat a good mix of different kinds of legumes.

**Fakta!** Untuk memenuhi keperluan protein mereka, golongan vegetarian perlu makan kombinasi pelbagai jenis kekacang.



# Got Milk and Dairy Products?

## Ada Susu dan Produk Tenusu?

Milk is not just for babies, but is a good food for people of all ages. It's high in protein and rich in calcium and a wide range of vitamins and minerals. Milk not only promotes strong bones and teeth, but also contributes to all aspects of growth and development. Your child can get the goodness of milk from cow's milk, cheese and yogurt. Make drinking milk a habit for him now and throughout his life.

Susu bukan hanya untuk bayi, tetapi baik untuk semua peringkat umur. Ia mengandungi protein yang tinggi dan kaya dengan kalsium serta pelbagai jenis vitamin dan zat mineral. Susu bukan sahaja menggalakkan pertumbuhan tulang dan gigi yang kuat, tetapi juga menyumbang kepada proses tumbesaran. Anak anda boleh mendapat khasiat susu daripada susu lembu, keju dan yogurt. Jadikan tabiat minum susu sebagai amalan sepanjang hayat mulai sekarang.

**Fact!** Creamy, delicious milk is the BEST source of dietary calcium.

**Fakta!** Susu berkrim, yang lazat adalah sumber kalsium TERBAIK.



### Boost Up on Good

**Bacteria.** Cultured milk is made by adding live, 'good' bacteria into milk. Consumed daily, it helps to maintain a good microflora balance in the large intestines by helping reduce the population of 'bad' bacteria.

### Tingkatkan Bakteria Baik.

Susu kultur dirumus dengan mencampurkan bakteria 'baik' hidup kepada susu. Jika diminum setiap hari, ia membantu mengekalkan keseimbangan mikroflora dalam usus besar dengan membantu mengurangkan jumlah bakteria 'tidak baik'.

### Make No Mistake!

Sweetened condensed milk does not have the nutritional value of cow's milk. So be sure to not give sweetened condensed milk to your child!

### Jangan Tersilap!

Susu pekat manis tidak mengandungi nilai pemakanan seperti susu lembu. Jadi pastikan jangan memberi susu pekat manis kepada anak anda!

# Fat Facts

## Fakta Lemak

**Fact!** To be healthy, trim away and discard fat in meat and remove chicken skin.

**Fakta!** Untuk kesihatan, potong dan buang lemak pada daging dan buang kulit ayam.

Every cell in the body needs fats. Fats provide energy, fat-soluble vitamins and essential fatty acids that can only come from food. Our body, however, needs very little fat. Excessive fat will be stored in the body and result in unhealthy weight gain. But don't put your child on a low-fat or no-fat diet. Instead, take a sensible approach to fat, which is far healthier.

Setiap sel dalam badan perlukan lemak. Lemak memberi tenaga, vitamin larut-lemak dan asid lemak perlu yang hanya terdapat dalam makanan. Tubuh kita bagaimanapun tidak perlukan banyak lemak. Lemak berlebihan akan disimpan dalam tubuh menyebabkan berat naik dan ini adalah tidak sihat. Tetapi jangan berikan anak anda diet rendah atau tanpa lemak. Gunakan pendekatan yang bijak berkenaan penggunaan lemak yang lebih sihat.



**Set Limits.** Cooking oil is the main source of fat in the Malaysian diet. Therefore, even though your child may love fried treats like *pisang goreng*, limit deep-fried foods and explore other low-fat cooking methods (see page 24). When it comes to butter and margarine, it's sufficient to spread these thinly on bread or toast. And reduce his intake of cream and santan commonly found in cakes and *kuih-muih*.

**Tetapkan Had.** Minyak masak adalah sumber utama lemak dalam diet rakyat Malaysia. Oleh itu, walaupun anak anda suka makanan bergoreng, seperti pisang goreng, kawal makanan bergoreng dan cuba cara masakan rendah lemak (lihat muka 24). Bagi mentega dan marjerin, memadai disapu nipis pada roti atau roti bakar. Kurangkan pengambilan krim dan santan yang sering didapati dalam kek dan *kuih-muih*.

# Plan Your Course

## Rancang Menu Anda



The best way to provide healthy, wholesome food for your family is to write down a meal plan. Planning meals allows you to schedule ahead for the week and gives your family an opportunity to try something different (and nutritious) every day. They'll thank you for not having to eat one type of dish or put up with the same style of cooking for days!

Cara terbaik menyediakan makanan sihat dan berkhasiat untuk keluarga anda adalah dengan perancangan hidangan. Ia membolehkan anda mengatur jadual lebih awal selama seminggu dan memberi peluang kepada keluarga anda untuk mencuba sesuatu yang berbeza (dan berkhasiat) setiap hari. Mereka akan berterima kasih kepada anda kerana tidak perlu makan sejenis lauk atau cara masakan yang sama setiap hari.

### Planning Principles

#### Prinsip Perancangan

**1** Plan your meal menu for the whole week.  
Rancang menu hidangan untuk sepanjang minggu.

**2** Focus on ensuring your family eats different foods throughout the day.  
Tumpukan perhatian supaya keluarga anda makan makanan yang berbeza setiap hari.

**3** Try different cooking styles. For instance, stir-fried chicken one day and steamed chicken later in the week.

Cuba cara memasak berbeza. Contohnya, ayam goreng ringkas (stir-fry) untuk satu hari dan ayam kukus untuk hari lain pada minggu itu.

**4** Prepare dishes your child can eat. Make sure these dishes are not too hot or spicy so that your little one can enjoy them along with the rest of the family.

Sediakan masakan yang anak anda boleh makan. Pastikan semua hidangan itu tidak terlalu pedas atau berempah supaya si kecil boleh menikmatinya bersama ahli keluarga.



## Benefits / Kebaikan

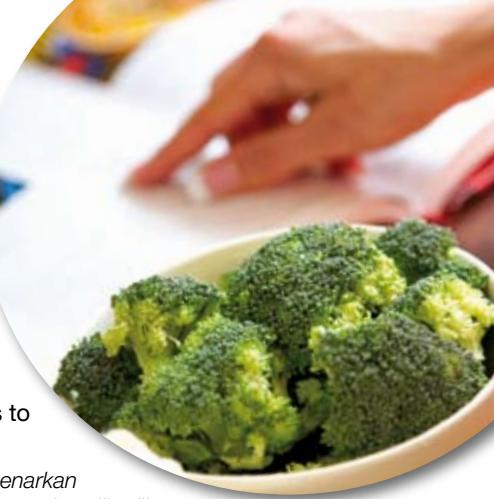
1

Meal planning saves you time, money and wastage. You'll no longer have to rush to the market when you suddenly discover you're out of a certain veggie or meat. Because you've written down what you need, you also won't incur unnecessary expenses. Food wastage is also minimised as you'll know what, and how much, food to buy to complement your plan.

Perancangan menu membantu anda menjimatkan masa, wang dan pembaziran. Anda tidak perlu bekerja ke pasar apabila tiba-tiba kehabisan sesuatu jenis sayur atau daging. Oleh kerana anda telah menulis apa yang diperlukan, anda tidak akan membazir berbelanja. Pembaziran makanan juga dapat dikurangkan kerana anda tahu apa dan berapa banyak makanan yang harus dibeli sesuai mengikut perancangan anda.

2

Meal planning allows you to rotate dishes. For instance, you can cook your spouse's favourite dish one day and your child's on another day. And make sure you get your family to chip in when it comes to meal ideas.



3

Meal planning ensures variety from meal to meal. The more varied your family's diet is and the more cooking styles you try, the better!

Perancangan menu memastikan kepelbagaian dalam hidangan. Lebih banyak kepelbagaian diet keluarga anda bererti anda boleh mencuba pelbagai cara memasak!

### Adam's Menu...

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY
milk	Chapatti + dhal + milk	Oat porridge + milk + banana	Muffin
na	Appam manis + Mango	Star fruit	
ich	Chicken curry + stir-fry cabbage + rice	Rice + tofu + mix veggie	Papaya
toon	Watermelon		
+ ken+	Bubur kacang hijau with milk	Toast bread + scrambled egg + orange	
e	Sardine + tomato + kangkung + rice	Chicken rice + tomatoes <sup>1</sup> + cucumber	
ava			
acker +			
gurt			
rice +			
teamed fish			
+ bayam soup			

Adam's  
Favourite

### Planning for Picky Eaters

Some children are picky, or selective, eaters. They may insist on eating only one type of food for long periods of time, be reluctant to try new types of food or strongly dislike other types of food.

You can overcome picky eating habits by exposing your child to a wide range of foods. Introduce new foods by serving them on their own, or by sneaking them into other foods eg chopping up veggies and incorporating them into fried rice. It also helps to use different cooking styles and present foods in fun and interesting ways.

#### Rancang untuk Pemakan Cerewet

Sesetengah anak-anak cerewet atau memilih apabila hendak makan. Mereka mungkin berdegil mahukan sejenis makanan sahaja untuk tempoh yang lama, atau enggan mencuba jenis hidangan baru atau terus tidak suka makanan yang lain.

Anda boleh mengatasi masalah pemakan cerewet ini dengan mendedahkan kepada mereka pelbagai jenis makanan. Perkenalkan pelbagai makanan baru, atau selitkan makanan baru dalam hidangan lain, seperti masukkan sayur-sayuran ke dalam nasi goreng. Selain itu, gunakan cara masak yang berlainan dan hidangkan makanan secara ceria dan menarik.

# Be a Wise Shopper

## Pembeli Bijak

Now that you have a weekly menu plan, it's time to go shopping! Before you step out, remember to have your shopping list handy. It will allow you to stick to your budget and save you time. Here are more savvy shopping pointers to keep in mind.

Setelah menyediakan perancangan menu seminggu, tibalah masa untuk membeli-belah. Sebelum anda pergi, sediakan senarai beli-belah. Ia membolehkan anda mengikut bajet dan menjimatkan masa anda. Berikut ialah panduan membeli-belah yang bijak.

### Make freshness a must

It's always healthier to eat fresh food, and this especially applies to your child. So make it a point to come home with more fresh food items than processed foods.



#### Mesti Segar

Adalah lebih sihat sekiranya kita makan makanan segar, dan anak anda tidak terkecuali. Oleh itu pastikan anda membeli makanan yang segar lebih daripada makanan diproses.

### Value for money

Don't overstock on one product just because it's on sale. You'll only end up facing storage problems or you may not be able to consume the product before the Expiry/Best Before date. Do approach promotions sensibly and with a level head.

#### Nilai untuk wang anda

Jangan beli produk secara berlebihan kerana dijual murah. Anda akan menghadapi masalah tempat simpanan atau anda mungkin tidak dapat menghabiskannya sebelum Tarikh Luput/Baik Sebelum. Gunakan pendekatan yang bijak bila terdapat promosi.



NUTRITION INFORMATION MAKLUMAT PEMAKANAN	
Serving size/Saiz hidangan:	22g
Serving per package/Hidangan bagi set:	Setiap 100g
Values	Per 100g
Nilai	510 kcal (2142kJ)
Energy/Tenaga	9.0g
Protein/Protein	22.9g
Fat/Lemak	8.0mg
Iron/Zat Besi	77%
Zum/Kalsium	

### Nutritional value

Don't make decisions just because the packaging looks colourful and sparkly! And expensive is not always better! Remember to always compare products via their nutrition labels (see next page).

#### Nilai pemakanan

Jangan buat keputusan berdasarkan bungkusan makanan berwarna-warni dan ceria! Dan makanan yang mahal tidak semestinya lebih berkhasiat! Ingat sentiasa bandingkan produk-produk melalui label pemakanannya (lihat mukasurat berikut).

### Safe foods

You can tell if a product is contaminated. If fresh foods look suspicious, don't smell good or are discoloured, don't purchase them. You can also tell suspect packaged foods if the tin or package leaks, is bloated, rusted or dented.



#### Makanan selamat

Anda boleh tahu jika sesuatu produk itu sudah tercemar. Jika makanan segar kelihatan mencurigakan, tidak berbau segar atau bertukar warna, jangan beli. Anda juga boleh tahu makanan dalam tin yang mencurigakan jika tin atau bungkusannya bocor, kembung, berkarat atau kemek.

# Reading Nutrition Labels

## Membaca Label Pemakanan

Reading the label on food packaging allows you to compare the nutritional content among different brands and find out which ones are higher or lower in certain nutrients.

Membaca label pada bungkusan makanan membolehkan anda membezakan kandungan pemakanan antara pelbagai jenama dan mengetahui yang mana lebih tinggi atau rendah dalam kandungan nutrien.

### Check out the Nutrition Information Panel (NIP)

#### Baca Panel Maklumat Pemakanan (NIP)

The NIP lists the amount of energy and several nutrients. An example is given below.

NIP menyediakan senarai jumlah tenaga dan beberapa jenis nutrien. Contoh disediakan di bawah.

NUTRITION INFORMATION / MAKLUMAT PEMAKANAN		
Serving size: 5 pieces (20g) Servings per package: 5 Saiz hidangan: 5 keping (20g) Jumlah hidangan setiap paket: 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

**Nutrient Listing.**  
Most pre-packaged foods list the energy, carbohydrate, protein and fat content. Vitamins and minerals may also be listed.

**Senarai Nutrien.**  
Kebanyakan makanan sedia dibungkus menyenaraikan kandungan tenaga, karbohidrat, protein dan lemak. Vitamin dan zat mineral juga mungkin disenaraikan.

**The Amount of Nutrients.** Refers to nutrients contained in every 100g (if solid) or every 100ml (if liquid) of a food or drink. In the example given, every 100g of the food provides your child 525 kcal of energy, 56.2g of carbohydrate, 8.0g of protein and 29.8g of fat.

**Jumlah Nutrien.** Ia merujuk kepada jumlah nutrien yang terkandung dalam setiap 100g (jika pepejal) atau setiap 100ml (jika cecair) makanan atau minuman. Dalam contoh yang diberikan, setiap 100g makanan membekalkan kepada anak anda 525kcal tenaga, 56.2g karbohidrat, 8.0g protein dan 29.8g lemak.

**Amounts of Nutrients per Serving.** This is the amount of nutrients and energy your child receives in each serving of the food. In the example given, each serving of 20g gives your child 105 kcal of energy. If your child consumes 2 servings of the food, the energy and nutrients consumed will be doubled.

**Jumlah Nutrien Setiap Hidangan.** Ini merupakan jumlah nutrien dan tenaga yang anak anda terima bagi setiap hidangan makanan itu. Dalam contoh yang diberikan, setiap hidangan 20g makanan membekalkan kepada anak anda 105 kcal tenaga. Jika anak anda menikmati 2 hidangan makanan itu, tenaga dan nutrien lain yang diambil akan berganda.

**Note:** Remember to always compare the nutritional content of different brands of a similar product based on 100g or 100ml. Don't make your decision to purchase a particular brand based on one nutrient alone, but consider the other nutrients listed on the NIP as well.

**Nota:** Sentiasa ingat untuk membandingkan kandungan nutrien pelbagai jenama produk yang sama berdasarkan 100g atau 100ml. Jangan buat keputusan membeli sesuatu jenama berdasarkan kandungan satu nutrien sahaja, sebaliknya anda perlu mengambil kira kandungan nutrien lain disenaraikan oleh NIP.

## Making Sense of Ingredients

Ingredient lists on food labels are a good way to know exactly what a packaged food contains. And if your child has food allergies, they also tell you whether that particular ingredient is found within.

Here are some pointers that will shed light on how to read these lists, and what to look for.

- 1 Ingredients are listed in descending order of weight (from most to least). Ingredients at the bottom of the list eg food additives may appear in only tiny amounts.
- 2 Watch out for added sugar, which is listed under different names including sucrose, maltose, dextrose, corn syrup, high-fructose corn syrup, honey and maple syrup.
- 3 Foods containing additives must have a statement indicating the presence of these substances, eg preservatives, colourings, flavourings, and food conditioners. These substances have been approved by the authorities, but excessive intake should be avoided.



### Beri Perhatian kepada Ramuan

Senarai ramuan pada label makanan adalah cara baik untuk mengetahui isi kandungan makanan berbungkus. Dan jika anak anda mempunyai alahan makanan, anda dapat tahu jika bahan itu terkandung dalam makanan tersebut.

Berikut adalah beberapa petunjuk yang boleh membantu anda cara membaca senarai tersebut, dan apa yang perlu dicari.

- 1 Ramuan disenaraikan secara menurun dari segi berat (daripada paling berat hingga paling ringan). Ramuan paling bawah dalam senarai, contohnya pengawet makanan mungkin dinyatakan dalam jumlah sedikit sahaja.
- 2 Awasi gula tambahan, yang disenaraikan dengan nama berlainan seperti sukrosa, maltosa, dekstrosa, sirap jagung, sirap jagung fruktosa tinggi, madu dan sirap mapel.
- 3 Makanan yang mengandungi bahan aditif mesti dinyatakan jenis bahan yang terdapat dalam makanan tersebut, seperti pengawet, pewarna, perisa, dan kondisioner. Bahan ini telah dibenarkan oleh pihak berkuasa tetapi pengambilan secara berlebihan hendak dielakkan.



#### Date marking

The law requires that perishable foods (eg infant formula, milk and milk products, biscuits, bread, cereal-based foods for children, pasteurised fruit and vegetable juice) to have date marking. This can be in the following forms: "expiry date ....", "use by ....", "consume by ...." or "best before ....". Before purchasing, ensure that the products are not too close to the date marking, especially when the products are on promotion or "on sale".

#### Penandaan tarikh

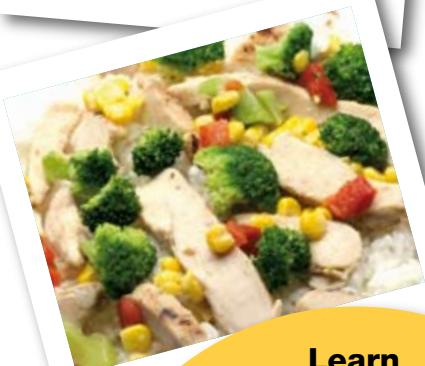
Undang-undang mewajibkan makanan mudah rosak (seperti rumusan bayi, susu dan hasil susu, biskut, roti, makanan bijirin untuk kanak-kanak, jus buah dan sayuran dipasteur) menyatakan penandaan tarikh. Iri boleh dalam bentuk berikut: "tarikh akhir ....", "guna sebelum ....", atau "makan sebelum ....". Sebelum membeli, pastikan produk tidak terlalu dekat dengan penandaan tarikh, terutama bagi produk yang sedang dipromosi atau "jualan murah".



stir-fry chicken



chicken pie



### Learn from Chef Mas

Chef Mas uses her creativity to whip up various dishes using chicken as the main ingredient (but you should experiment with meat, fish or just about anything you want!). Here's how she does it!

#### *Belajar daripada Chef Mas*

*Chef Mas menggunakan kreativiti untuk menyediakan pelbagai jenis hidangan menggunakan ayam sebagai bahan utama (tetapi anda juga harus mencuba dengan daging, ikan atau apa sahaja yang anda mahul). Berikut adalah cara-cara ia dilakukan!*

# Use Your Creativity!

## *Gunakan Kreativiti Anda*

Preparing the same food in the same style daily will bore your family very quickly! It's also unhealthy because they won't have the variety that comes with different styles of cooking eg fat content that differs from one style to another. You also won't have the chance to experiment with ingredients that can add extra health or alter the texture and taste of a dish. So take advantage of all the available cooking styles, whether it's your maid or you behind the stove.

*Menyediakan makanan yang sama dengan cara sama setiap hari akan menimbulkan rasa jemu dalam kalangan keluarga anda dengan cepat! Ia juga tidak berkhasiat kerana mereka tidak dapat kepelbagaian cita rasa yang diperolehi melalui cara masakan berbeza, contohnya, kandungan lemak yang berbeza daripada satu cara masakan dengan yang lain. Anda juga tidak berpeluang mencuba bahannya yang dapat meningkatkan khasiat ataupun tekstur serta cita rasa hidangan tersebut. Oleh itu gunakan peluang untuk mencuba semua cara masakan yang ada, sama ada anda atau pembantu anda yang memasak makanan itu.*





## Stir-fry

Asians love this method of cooking as it's quick and retains nutritional value. It's also very easy to add lots of veggie goodness to your stir-fried chicken.

### Goreng ringkas (Stir Fry)

Masyarakat Asia amat menggemari cara masakan ini kerana ia cepat dan dapat mengekalkan kandungan nutrien. Ia juga mudah untuk ditambahkan lebih sayur-sayuran yang berkhasiat dalam ayam digoreng ringkas.



## Soup

Children find it easy to take soupy food. Just boil the chicken to make soup and add vegetables, rice or noodles. Or prepare a soupy dish and then add the chicken. Alternatively, you can make chicken porridge by adding less soup and more rice.

## Sup

Kanak-kanak suka makan makanan bersup. Hanya rebuskan ayam untuk membuat sup dan tambahkan sayur-sayuran, nasi atau mi. Atau sediakan hidangan bersup dan tambahkan ayam. Atau masak bubur ayam dengan mengurangkan sup dan lebihkan nasi.

## Steam

Steaming chicken may take longer. To save time, cut the chicken into smaller bits. Or place a bowl of chicken into a rice cooker (while it's cooking) and have two dishes in the time it takes to prepare one.

## Kukus

*Mengukus ayam mungkin mengambil masa yang lama. Bagi menjimatkan masa, potong ayam kecil-kecil. Atau letakkan semangkuk ayam dalam periuk masak nasi (ketika nasi sedang dimasak) dan anda dapat sediakan dua jenis hidangan dalam tempoh satu masa.*



## Stew

One way of preparing chicken stew is to use a slow cooker (crock pot). Throw everything in, keep it overnight and enjoy a delicious stew for breakfast the next day. Another way is to stew your chicken on a stove. It doesn't take as long, but watch the stove! Stewing is a great way to introduce veggies like carrots and tomatoes that add colour and nutritional goodness to your dish.

## Rendidih

*Satu cara untuk menyediakan rendidih ayam ialah menggunakan periuk masak perlahan. Masukkan semua jenis ramuan, biarkan masak semalaman dan anda sekeluarga dapat menikmati hidangan rendidih yang lazat untuk sarapan pada hari esok. Satu lagi cara ialah merebus ayam di atas dapur. Ia tidak mengambil masa begitu lama, tetapi awasi masakan anda!* Rendidih adalah cara mudah untuk memperkenalkan sayur-sayuran seperti lobak merah dan tomato yang menambahkan keceriaan warna-warni serta khasiat nutrien dalam masakan anda.

*stir-fry celery chicken*



*chicken pie*



## Bake

Why not try baking chicken pie? Just add veggies, spices and seasoning to the chicken, put everything into pastry dough and bake them in the oven. You can also try curry puffs by cooking the filling, rolling it in filo pastry and popping them in the oven. A cheese chicken casserole is another method that allows children to enjoy the nutritional goodness of cheese.

## Bakar

Apa kata kalau anda cuba membakar pai ayam? Hanya tambahkan sayur-sayuran, rempah-ratus dan perisa pada ayam, letakkan semuanya dalam adunan pastri dan masukkan dalam ketuhar. Kaserol ayam adalah satu lagi cara yang membolehkan anak-anak menikmati khasiat keju.

*ayam panggang  
kampung*

*vege-chicken soup*

*honey roasted  
chicken*



## **Roast**

This is where you cook chicken under a direct heat source. It's convenient, but remember not to apply too much oil on your chicken. You can roast potatoes and carrots simultaneously to enjoy a balanced meal. Leftover chicken can be shredded to make sandwiches.

## **Panggang**

Dengan kaedah ini, ayam dimasak terus di atas api. Ia mudah, tetapi jangan gunakan terlalu banyak minyak pada ayam. Anda boleh memanggang kentang dan lobak merah serentak untuk menikmati hidangan yang seimbang. Baki ayam boleh disiat untuk membuat sandwic.



## **Grill**

Grilling is yet another convenient way to prepare chicken. Just get some chicken fillets and grill! And while waiting for them to be done, cook up some veggies. Another way to grill is to just place the meat into a microwave, which speeds up grilling time.

## **Panggang**

*Ini merupakan satu lagi cara mudah memasak ayam. Cuma sediakan potongan ayam dan panggang! Sementara menunggu ayam masak, sediakan beberapa jenis sayuran. Satu lagi cara ialah masukkan daging dalam ketuhar mikro. Ini mengurangkan masa memanggang.*



## **Deep-fry**

This may be a favourite way for everyone to enjoy chicken, but deep-frying results in high-fat dishes. Try using kitchen towels/tissues to blot out excess oil after deep-frying. Coating chicken with breadcrumbs retains oil, so use this method sparingly as well.

## **Goreng (Deep-fry)**

*Ini sememangnya cara masakan ayam paling popular, tetapi cara ini mengandungi banyak lemak. Gunakan tisu untuk menyerapkan lebihan minyak selepas menggoreng. Menyalutkan ayam dengan serbuk roti mengekalkan minyak, maka jangan masak cara begitu terlalu keras!*

## **Super Substitutes!**

You know it's not good to give your child (and family) too much fat, sugar and salt/sodium in their diet. So what do you do? Use alternatives!

- Replace a portion of *santan* with low-fat or skimmed milk.
- Use low-fat cream instead of normal dairy cream, which is 100% fat.
- Too much sugar is bad for anyone. Try adding fruit juice or fruit instead to a dish.
- Seasoning and sauces can contain a lot of sodium. Try substituting with herbs and spices (coriander, cinnamon, mint, turmeric, etc) lemon and even fruit. You may just be in for a pleasant surprise!

## **Gantian Ramuan!**

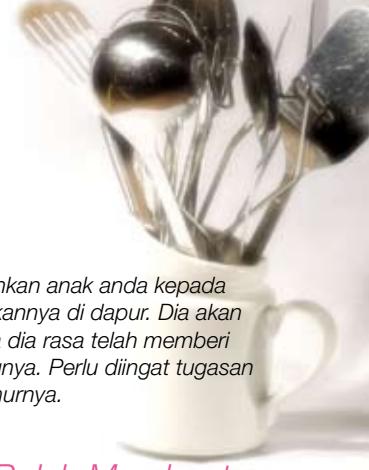
*Anda tahu memberikan anak anda (dan keluarga) lemak, gula dan garam/natrium berlebihan dalam diet adalah tidak baik. Apa yang perlu dilakukan? Gunakan alternatif!*

- Gantikan santan dengan susu rendah lemak atau susu skim.
- Gunakan krim rendah lemak daripada krim tenusu biasa yang mengandungi 100% lemak.
- Gula berlebihan tidak baik untuk sesiapa pun. Cuba tambahkan jus buah atau buah-buahan dalam masakan.
- Perisa dan sos mengandungi banyak natrium. Gantikan dengan herba dan rempah-ratus (ketumbar, kulit kayu manis, pudina, kunyit dan sebagainya), limau nipis atau juga buah-buahan. Anda mungkin dapat sesuatu yang menyelerakan!

# Kids in the Kitchen

## Anak-anak di Dapur

One good way to expose your child to food is to get her to help out in the kitchen. She'll be more inclined to eat if she feels she's contributing and helping mummy. Keep in mind that you should always assign age-appropriate activities to your child.



### How Your Child Can Help

#### Preparing meals

- Wash veggies and fruits.
- Get ingredients from the refrigerator or pantry.
- Tear lettuce into pieces.
- Stir together dry ingredients.

#### Getting ready for a meal

- Have your child set the table.
- Get her to call everyone to *makan*.

#### After a meal

- Take dishes to the sink.
- Wash up plastic utensils or crockery.
- Wipe the table/kitchen counter.

#### Safety first in the kitchen...

Your child may be a big (or not!) help in the kitchen, but she can also get herself into a whole lot of trouble if you're not careful. Try these pointers to make your kitchen a safe place for your helpful little one.

- Keep your child away from the stove.
- Make sure the kitchen floor is dry.
- Turn pot handles on the stove away from grabbing hands.
- Ensure your child doesn't reach for hot surfaces.
- Keep knives, peelers and other sharp objects stored away safely.
- Don't let your child run about in the kitchen, especially when the floors are wet.

#### ...and at the dining table

Aside from keeping your kitchen safe for your child, you should also be cautious when it's time to feed her.

- Serve bite-sized portions, even when it comes to meat and veggies.
- Make sure there are no bones in chicken and fish.
- Don't allow your child to take large mouthfuls of food. Avoid super-sized eating spoons.
- Use plastic cutlery for younger children.
- Don't allow your child to run with cutlery or food in her mouth!

Satu cara baik untuk mendedahkan anak anda kepada makanan ialah dengan melibatkannya di dapur. Dia akan lebih berminat untuk makan jika dia rasa telah memberi sumbangan dan membantu ibunya. Perlu diingat tugas yang diberi sesuai mengikut umurnya.

### Bagaimana Si Kecil Boleh Membantu

#### Penyediaan makanan

- Cuci sayur-sayuran dan buah-buahan.
- Keluarkan bahan daripada peti sejuk atau pantri.
- Koyakkan daun salad.
- Gaulkan bahan kering.

#### Bersedia untuk makan

- Minta anak anda sediakan meja makan.
- Minta dia memanggil semua orang untuk makan.

#### Selepas makan

- Bawa pinggan masuk ke sinki.
- Basuh garpu serta sudu plastik.
- Bersihkan meja makan/meja dapur.

#### Utamakan keselamatan di dapur...

Anak anda mungkin dapat banyak membantu (atau tidak) semasa di dapur, tetapi dia mungkin dalam bahaya jika anda tidak berhati-hati. Amalkan panduan berikut untuk memastikan dapur anda adalah tempat yang selamat bagi si kecil.

- Jauhkan anak anda dari dapur gas.
- Pastikan lantai dapur kering.
- Alihkan pemegang periuk jauh dari capaian anak-anak.
- Pastikan anak anda tidak capai permukaan panas.
- Simpan pisau, 'peeler' dan barang tajam di tempat yang selamat.
- Jangan biar anak anda berlari di dapur, terutama semasa lantai basah.

#### ...dan di meja makan

Selain memastikan dapur anda selamat untuk anak anda, anda juga hendaklah berhati-hati bila tiba waktunya untuk makan.

- Hidangkan daging dan sayuran dalam bentuk kecil agar mudah disuap.
- Pastikan tiada tulang pada ikan dan ayam.
- Jangan biarkan anak anda makan suapan besar. Elakkan penggunaan sudu besar.
- Gunakan sudu dan garpu plastik untuk anak kecil.
- Jangan biarkan anak anda berlari dengan sudu, garpu atau makanan di dalam mulutnya!

# Common Feeding Mistakes

## Kesilapan Pemberian Makanan

Children not eating regular meals? Refusing to eat what you prepare? Throwing a tantrum when it comes to makan time? These could be due to a variety of reasons. Sometimes, however, the reason lies with the parent.

Here are some common feeding mistakes parents often unintentionally make:

Anak anda tidak makan mengikut waktu? Mereka enggan makan? Mereka merajuk bila tiba waktu makan? Keadaan sebegini mungkin berpunca daripada beberapa sebab. Bagaimanapun, ada kalanya ia berpunca dari ibu bapa sendiri.

Berikut adalah beberapa kesilapan yang sering dilakukan oleh ibu bapa secara tidak sengaja:

### Poor Decision Making

**EATING OUT:** Eating out every single day will cause your child to miss out on the goodness of home-cooked meals.

**SNACKING:** Never allow your child to eat snacks 2 hours before a main meal as it will spoil his appetite.

**TIMING:** Don't have irregular and infrequent feeding times. This will only cause your child to feel hunger pangs and confuse him when it's time to eat.

### Inappropriate Actions

**CRITICISING:** Making negative comments about foods you don't like, especially in front of your child, will turn him off that particular food.

**FORCE FEEDING:** Physically making your child eat by forcing food into his mouth never makes him eat more or faster.

**SCOLDING:** Nagging, threatening or scolding your child to make him finish his meals will only make him afraid of mealtimes.



### Poor Motivation

**EATING ALONE:** Making your child eat alone while the rest of the family does something else will make him feel that mealtimes are sad, lonely affairs.

**NO VARIETY:** Preparing the same kind of foods every single day or only certain types of food will cause your child to miss out on a varied diet.

**DISTRACTIONS:** Having a feeding environment full of distractions eg TV or music turned on, toys on the dining table, etc, will cause your child to lose his interest in eating.

**NO PROPER MEALS:** Setting a bad example by snacking in front of the TV instead of having a proper meal at the dining table will have your child doing the same.

### Kelemahan membuat keputusan

**MAKAN DI LUAR:** Makan di luar setiap hari menyebabkan anak anda tidak berpeluang menikmati kelazatan masakan di rumah.

**PENGAMBILAN SNEK:** Jangan benarkan sama sekali anak anda makan snek 2 jam sebelum waktu makan kerana ini akan mengganggu selera mereka.

**WAKTU:** Jangan ubah waktu makan. Ini akan menyebabkan anak anda berasa lapar dan keliru bila tiba waktu makan.

### Tindakan kurang sesuai

**MENGKRITIK:** Membuat komen negatif tentang makanan yang anda tidak gemar, terutama di hadapan anak-anak. Ia akan menyebabkan mereka tidak suka makanan itu.

**BERI MAKAN SECARA PAKSAAN:** Memberi makanan kepada anak secara paksaan dengan menyumbat makanan ke mulut mereka tidak bererti mereka akan makan dengan lebih banyak atau lebih cepat.

**MARAH:** Berleter, mengancam atau memarahi anak supaya dia menghabiskan makanan mereka akan menyebabkan mereka rasa takut apabila tiba waktu makan.

### Kurang motivasi

**MAKAN BERSENDIRIAN:** Menyuruh anak makan bersendirian sementara ahli keluarga lain melakukan perkara lain akan membuat si kecil berasa keseorangan seolah-olah waktu makan itu adalah waktu yang menyediakan.

**TIADA KEPELBAGAIAN:** Menyediakan jenis makanan yang sama setiap hari atau jenis yang tertentu sahaja akan menyebabkan kanak-kanak tidak berpeluang menikmati diet yang beraneka jenis.

**GANGGUAN:** Suasana waktu makan yang dipenuhi pelbagai gangguan seperti televisyen atau muzik, barang mainan dibawa bersama ke meja makan, dan sebagainya, akan menyebabkan anak hilang minat untuk makan.

**MAKAN TIDAK MENENTU:** Menunjukkan teladan buruk seperti makan snek di hadapan televisyen, walaupun anda sepatutnya menimati hidangan di meja makan akan mendorong anak-anak untuk melakukan perkara yang sama.

# Sure-Fire Variety!

## Kepelbagaian yang Pasti Menarik!

When it comes to providing your child with varied, well-balanced meals, here are some key pointers that will ensure he gets what he requires to grow up healthy and stay healthy:

Dalam usaha menyediakan makanan seimbang dan pelbagai untuk anak anda, berikut adalah beberapa panduan asas yang akan menjamin anak anda mendapat apa yang diperlukannya untuk membesar dengan sihat dan kekal sihat.

**Always  
remember to give  
your child plenty of  
water daily!**

*Sentiasa ingat berikan air yang secukupnya kepada anak anda setiap hari!*

#### MILK AND DAIRY PRODUCTS SUSU & PRODUK TENUSU

Eat Moderate Amounts / Makan Sederhana  
2 servings / 2 hidangan



#### FRUITS BUAH-BUAHAN

Eat More / Makan Lebih  
2 servings / 2 hidangan



#### RICE, NOODLES, BREAD, OTHER CEREALS AND CEREAL PRODUCTS, AND TUBERS NASI, MI, ROTI, BIJIRIN DAN PRODUK BIJIRIN DAN UBI-UBIAN

Eat Most / Makan Paling Banyak  
6-10 servings / 6-10 hidangan



## FOOD GUIDE PYRAMID Age 2 to

**PIRAMID PANDUAN PEMAKANAN  
Berumur 2 hingga**

\* Please refer to page 30-31 to find out examples of portion sizes.

## Practical Tips

### Tip Praktikal

1

Eat foods from every group in the Food Guide Pyramid For Children.

Makan makanan daripada setiap kumpulan dalam Panduan Piramid Makanan Untuk Kanak-kanak.

2

Eat something different at every meal.

Makan makanan berlainan pada setiap waktu makan.

#### FATS, OIL, SALT AND SWEETS

LEMAK, MINYAK, GARAM & GULA

Eat Least / Makan Paling Sedikit

#### FISH, LEAN MEAT, POULTRY, EGG, BEANS AND OTHER BEAN PRODUCTS

IKAN, DAGING TANPA LEMAK, AYAM ITIK, TELUR, KEKACANG & PRODUK KEKACANG

Eat Moderate Amounts / Makan Sederhana

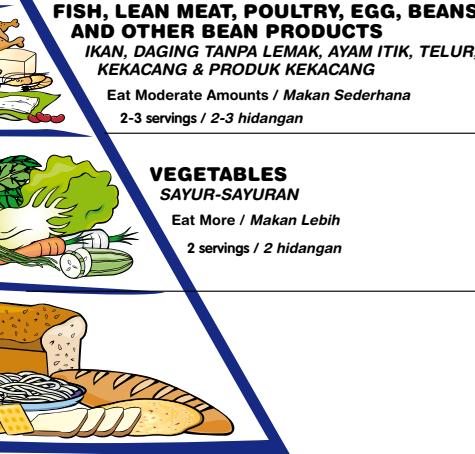
2-3 servings / 2-3 hidangan

#### VEGETABLES

SAYUR-SAYURAN

Eat More / Makan Lebih

2 servings / 2 hidangan



#### Cook in advance

- Prepare your meals in advance and freeze them in small, separate packs so they're easy to thaw.
- Cook different dishes and freeze.

#### Masak lebih awal

- Sediakan hidangan lebih awal dan bekukan dalam bekas kecil berasingan supaya mudah dinyahbekukan.
- Masak pelbagai lauk dan bekukan.

#### Rising cost of food

- You don't have to buy the most expensive fish or meat. The important thing is that your child gets to eat fish or meat.

#### Kenaikan harga makanan

- Anda tidak perlu membeli ikan atau daging yang paling mahal. Perkara penting ialah anak anda dapat makan ikan atau daging.

#### RTE/RTC foods

- Ready-To-Eat (RTE) and Ready-To-Cook (RTC) foods are convenient. You can use these to help you prepare meals for your child, especially if you're a working mom. Remember, however, that freshly-prepared, home-cooked meals are still No. 1! If you do use RTE and RTC foods, go for healthier alternatives.

#### Makanan RTE/RTC

- Makanan Sedia Dimakan (RTE) dan Sedia Dimasak (RTC) memang mudah. Anda boleh gunakannya untuk menyediakan makanan untuk anak-anak anda, terutamanya jika anda seorang ibu bekerja. Bagaimanapun, ingat bahawa makanan segar yang baru disediakan dan dimasak di rumah kekal No. 1! Jika anda menggunakan makanan RTE dan RTC, pilihlah alternatif yang menyihatkan.

#### Eating out

- Do not forget to go for variety, even when eating out. You can buy your child soupy noodles one day, rice the next time your family goes out and porridge on another occasion. Vary your child's fruits, veggies and meat as well.
- Always select dishes with less oil, fat, sugar, salt and seasoning. And don't be shy about asking less of these substances be used in the foods you order.
- Limit fast foods (burgers, fried chicken, fries, etc) to an occasional treat.

#### Makan di luar

- Jangan lupa pilih kepelbagaiannya, walaupun anda makan di luar. Anda boleh belikan anak anda mi sup pada satu hari, nasi pada waktu berikutnya dan bubur pada waktu seterusnya. Pelbagaikan pilihan buah-buahan, sayur-sayuran dan daging untuk anak anda.
- Sentiasa pilih hidangan yang kurang minyak, lemak, gula, garam dan perisa. Jangan malu untuk minta kurangkan bahan-bahan ini bila memesan makanan.
- Hadkan makanan segera (burger, ayam goreng, kentang goreng dan sebagainya) untuk waktu-waktu tertentu sahaja.

## FOR CHILDREN

6

UNTUK KANAK-KANAK

6 tahun

\* Sila rujuk muka 30-31 untuk mengetahui saiz hidangan.

# Too Much? Terlalu Banyak?



If you're worried that you're feeding your child too much or too little based on the Food Guide Pyramid For Children, this handy guide shows you what constitutes "one serving" of healthy goodness.

## Rice, noodles, bread, other cereals and cereal products and tubers / Nasi, mi, roti, produk bijirin lain dan ubi:

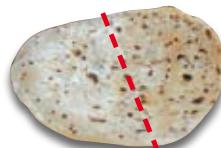


1/3 bowl of cooked rice  
1/3 mangkuk nasi

2/3 bowl of porridge  
2/3 mangkuk bubur



1/2 a chapatti/thosai  
1/2 capati/thosai



1 slice of bread  
1 keping roti



2/3 bowl of breakfast cereals  
2/3 mangkuk bijirin sarapan



1 medium-sized potato  
1 biji kentang sederhana



## How much? / Berapa banyak?

Your child requires 6-10 servings daily.  
Anak anda perlukan 6-10 hidangan setiap hari.

## Fruits and vegetables /

Buah-buahan dan sayur-sayuran

1/3 bowl cooked dark green leafy vegetables with edible stems  
1/3 mangkuk sayuran berdaun hijau dengan batang masak



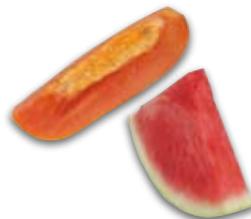
1/2 fruit or root veggies eg tomato, carrot, cucumber, beetroot  
1/2 biji buah atau sayuran berakar seperti tomato, lobak merah, timun dan beetroot



1/2 medium-sized guava  
1/2 biji jambu batu sederhana



1 slice of papaya/watermelon/pineapple  
1 potong betik/tembakai/nenas



## How much? / Berapa banyak?

Your child requires more than 2 servings of fruits and 2 of veggies daily.  
Anak anda perlukan lebih 2 hidangan buah-buahan dan 2 hidangan sayur-sayuran setiap hari.

# Too Little?

## Terlalu Sedikit?



Jika anda bimbang anda memberikan anak anda makan terlalu banyak atau terlalu sedikit mengikut Panduan Piramid Makanan Untuk Kanak-kanak, berikut adalah panduan mudah apa yang terkandung dalam "satu hidangan" makanan berkhasiat.

### Fish, poultry, lean meat, eggs, beans and bean products / Ikan, ayam, daging tanpa lemak, telur, kekacang dan produk kekacang



1 medium-sized *kembung* fish  
1 ikan kembung bersaiz sederhana

1 medium-sized chicken drumstick  
1 paha ayam sederhana



½ cup of beans or pulses (cooked)  
½ cawan kacang atau kekacang (dimasak)



2 matchbox-sized of lean meat  
2 ketul daging tanpa lemak sebesar kotak mancis



1 ½ pieces of tofu  
1 ½ keping tofu

### How much? / Berapa banyak?

Your child requires 2-3 servings of any of these (singly or in combination) daily.

Anak anda perlukan 2-3 hidangan makanan ini (satu atau gabungan) setiap hari.

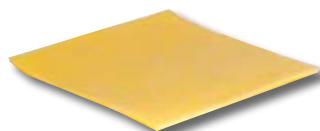
### Milk and dairy products / Susu dan produk tenusu



1 glass of milk  
1 gelas susu



1 cup of yogurt  
1 cawan yogurt



1 slice of cheese  
1 keping keju

### How much? / Berapa banyak?

Your child requires 2 servings daily.  
Anak anda perlukan dua hidangan setiap hari.

# Mealtimes **on** *Waktu Makan yang Tepat*



Note: Always give your child milk or a nutritious malted beverage to go with breakfast.

Nota: Sentiasa berikan susu atau minuman bermalt yang berkhasiat kepada anak anda sebagai sarapan pagi



## Breakfast

- It's the first meal of the day and provides your young one the fuel she needs.
- Children who eat breakfast are more alert, more attentive and have better memory.

## Ideas:

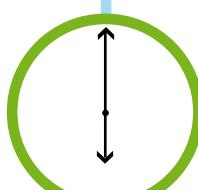
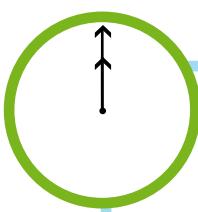
- Breakfast cereals with milk
- Scrambled eggs on toast
- Apam kukus/balik
- Bean/meat pau
- Fried rice with egg
- *Thosai* with egg

## Sarapan Pagi

- Ia adalah hidangan permulaan hari dan memberikan tenaga yang diperlukan si kecil.
- Kanak-kanak yang makan sarapan pagi lebih cerdas, cergas dan mempunyai daya peringatan yang lebih baik.

## Cadangan:

- Bijirin sarapan bersama susu
- Telur hancur bersama roti bakar
- Apam kukus/balik
- Pau kacang/daging
- Nasi goreng dengan telur
- *Thosai* dengan telur



## Eat You Makan Bu

You can't go wrong with fruits and that's why you should encourage your child to eat them everyday. Fruits are a nice way to round off lunch, dinner and even breakfast. You can serve fruits as they are, in cocktails or as desserts eg fruit in jelly. You may also look at ways to incorporate fruits into dishes eg chicken with apples or pineapple curry.

# Time

By the age of two, your child can eat at the table and consume the same foods as everyone else. But ensure she observes regular mealtimes and feed her additional meals when she feels hungry. Regular meals are important, and what you prepare for each meal equally so.

Apabila mencapai umur 2 tahun, anak anda boleh makan di meja dan mengambil makanan yang sama seperti orang lain. Tetapi pastikan dia makan mengikut waktu dan berikan hidangan tambahan jika dia berasa lapar. Makan mengikut waktu amat penting, dan apa yang anda sediakan untuk setiap hidangan juga penting.

## Lunch/Dinner

- These meals replenish energy and nutrients and keep your child chugging along for the rest of the day.

### Ideas:

#### All-in-one-dishes

- Fried rice
- Chicken pie
- Macaroni with cheese
- Noodles in soup with lean chicken and veggies
- Sandwiches with meat and veggie filling



#### Children-friendly courses

- Chicken kurma
- Egg fuyong (less oil)
- Ikan masak pindang
- Chicken rice with salad
- Fish balls stir-fried with vegetables
- Tofu kurma curry
- Sweet and sour tofu/potato



## Makan tengah hari/Makan malam

- Hidangan-hidangan ini menambahkan tenaga dan nutrien serta membantu anak anda mengekalkan tenaga sepanjang hari

### Cadangan:

#### Rangkuman dalam satu hidangan

- Nasi goreng
- Pai ayam
- Makaroni dengan keju
- Mi sup dengan ayam tanpa lemak serta sayur-sayuran
- Sandwic daging dan sayur-sayuran

#### Hidangan mesra kanak-kanak

- Kurma ayam
- Telur fuyong (kurang minyak)
- Ikan masak pindang
- Nasi ayam dengan salad
- Bebola ikan digoreng ringkas dengan sayur-sayuran
- Kari kurma tofu
- Tofu/kentang masak masam manis



# Fruits! ah-buahan!

Anda tidak akan tersilap dengan menghidangkan buah-buahan dan sebab itulah anda harus menggalakkan anak-anak anda makan buah-buahan setiap hari. Ia juga sesuai melengkapkan hidangan semasa makan tengah hari, makan malam dan juga sarapan pagi. Anda boleh hidangkan buah-buahan sedia ada, dalam bentuk koktel atau sebagai pencuci mulut, contohnya jeli buah-buahan. Anda juga boleh cuba mencampurkan buah-buahan dalam masakan anda, contohnya ayam masak dengan epal atau kari nenas.

# Sumptuous, Keenakan

Snacks are more than just a way to keep your child out of your hair between mealtimes. Healthy snacks ward off hunger pangs and are useful if your child can only take in small servings of food during his main meals. Make sure, however, that he doesn't snack too close to mealtimes i.e. no snacks within 2 hours of main meals.

## Snack on These!

*Pilih Snek berikut!*

### Fresh & Nice:

Fruits and veggies make extremely healthy and nutritious snacks.

- Cucumber/carrot/celery sticks
- Salads
- Fresh or dried fruit eg bananas, apples, guava, papaya, honey dew, raisins and dates



### Segar & Sedap:

Buah-buahan dan sayur-sayuran merupakan snek yang amat sihat dan berkhasiat.

- Batang timun/lobak merah/seleri
- Salad
- Buah-buahan segar atau kering seperti pisang, epal, jambu batu, tembikai susu, kismis dan kurma



### Ready-To-Eat (RTE):

RTE snacks are ones that your child can consume on-the-spot.

- Breakfast cereals
- Cereal bars
- Plain, high-fibre crackers enriched with vitamins and minerals
- Popiah basah
- Tau fu fah



### Snek Sedia Dimakan (RTE):

Snek RTE yang boleh dimakan terus oleh anak anda

- Bijirin sarapan
- Kepingan bijirin
- Biskut tawar tinggi serat yang diperkaya dengan vitamin dan zat galian
- Popiah basah
- Tau fu fah



# Healthy Snacks

## Snek Sihat

Snek bukan semata-mata cara untuk mengelak anak-anak daripada mengganggu anda pada masa antara waktu makan. Snek sihat mengelakkan rasa lapar dan amat berguna jika anak-anak hanya boleh makan hidangan yang kecil pada waktu makan utama. Bagaimanapun pastikan dia tidak mengambil snek terlalu hampir waktu makan, sebagai contoh, tiada snek dihidangkan menjelang 2 jam sebelum waktu makan utama.



### Pilihan Cepat Dimasak:

Hidangan yang cepat dimasak tetap memerlukan penyediaan masakan yang ringkas.

- Oat dengan susu panas

### Quick Cook Options:

Quick cook meals do require some cooking or preparation, but can be whipped up in an instant.

- Oats with warm milk
- French toast
- Egg/tuna/cheese sandwiches
- Corn-in-cup (limit margarine or butter and try not to add salt)



### Ready-To-Drink (RTD):

RTD beverages make easy, no-fuss snacks that are also nutritious.

- 100% fruit juices
- Milk (powdered or pasteurised)
- Soyabean milk
- Malted or chocolate milk drinks

### Minuman Sedia Diminum (RTD):

Minuman RTD adalah snek mudah, cepat dan berkhasiat.

- 100% jus buah-buahan
- Susu (tepung atau dipasturkan)
- Susu kacang soya
- Minuman susu bermalt atau bercoklat

### Once-in-a-while Snacks

*Pisang goreng* and *kuih-muih* are local favourites, not only for children but adults, too. The same goes for crisps eg potato/prawn crisps, *kerepek ubi* and *keropok*, *yew char kwai* and *vadai*. But as mouth-watering as they may be, only allow these treats once in a while because they tend to be high in fat or salt, or both. Some *kuih-muih* are also high in sugar and santan.

### Snek sekali-sekala

*Pisang goreng* dan *kuih-muih* adalah makanan tempatan yang digemari, bukan sahaja di kalangan kanak-kanak, malahan orang dewasa. Begitu juga dengan keropok, seperti keropok kentang/udang, *kerepek ubi*, *yew char kwai* dan *vadai*. Sungguhpun ia amat menyelerakan, tetapi hanya benarkan pengambilan snek ini sekali-sekala kerana ia mengandungi lemak atau garam yang tinggi, atau kedua-duanya. Beberapa jenis *kuih-muih* juga mempunyai kandungan gula dan santan yang tinggi.



# “I Don’t” “Saya



Your child may be full of vitality, but you can't help noticing that she's not eating as much or as frequently as before. But relax, feeding problems are not uncommon during the formative years.

There are various reasons why your child goes off her food. Some common ones include:

*Anak anda mungkin penuh bertenaga, tetapi anda lihat dia tidak banyak makan atau tidak sekrap dulu. Jangan bimbang, masalah memberi makan adalah perkara biasa pada peringkat mereka membesar.*

*Terdapat beberapa sebab mengapa anak hilang minat terhadap makan, antaranya termasuk:*

## Solve the Problem! Selesaikan Masalah!

Here are some common feeding scenarios and how you can solve them.

### Your child has no appetite because she's tired

Variations in appetite are normal; as you would know yourself. So don't force or scold your child, but instead gently encourage or persuade her to eat. Eating with the family also encourages your child to look forward to meals.

### Your child is hungry, but refuses to eat certain foods

Get creative by using different cooking styles and serving food

in interesting ways. For example, try preparing different kinds of vegetables in various ways. Or try leading by example: eat vegetables in front of your child and make sure she knows that you're enjoying every mouthful.

### Your child is too distracted to eat

Find out why she's distracted. It could be due to the television, music being played too loudly or her siblings running about. Then do away with the distractions. Make the eating environment as relaxed as possible.

### Your child is just being naughty

Allow your child to feed herself.

Giving her a chance to enjoy the independence, ability and control that comes with it may motivate her to eat. Or, if she's old enough, negotiate with her about the amount of food to be eaten.

*Berikut adalah beberapa senario semasa memberi makan yang kerap berlaku dan cara anda dapat mengatasinya*

*Anak anda tidak berselera mungkin kerana keletihan*

*Perubahan selera adalah perkara normal; sebagaimana anda sendiri sedia maklum. Oleh itu jangan paksa atau memarahi anak anda, sebaliknya puji dan galakkan dia untuk makan. Makan bersama ahli keluarga juga menggalakkan anak anda menunggu waktu makan.*

# Want to Eat!"

## Tak Mahu Makan!"

### Normal Development Challenges

As your child develops, what, how much and how often she eats may be affected. For instance, she may eat only one meal a day or may have a tremendous appetite on certain days but hardly eats a mouthful on others. Such variations in appetite are normal.

### Behavioural Challenges

This occurs because your child finds her surroundings much more interesting than what is on her plate. It could also be due to feeding distractions (TV, music) or your child asserting her new-found independence. These factors could lead to a temporary loss of interest in food.

### Food Jags

The stubborn insistence on eating only a certain kind of food is known as 'food jags'. This occurs to many children, but there's no need to be unduly alarmed.

### Anak anda lapar tetapi enggan makan makanan tertentu

Gunakan kreativiti anda dengan mencuba cara masakan yang berbeza dan hidangkan dengan cara menarik. Sebagai contoh, cuba masak pelbagai jenis sayur dengan cara yang berbeza. Atau cuba tunjukkan teladan yang baik: makan sayur-sayuran di hadapan anak dan pastikan mereka tahu yang anda menikmati setiap suapan.

### Anak anda terlalu diganggu untuk makan

Ketahui punca anak anda diganggu. Ia mungkin disebabkan televisyen atau muzik yang dipasang terlalu kuat atau adik-beradiknya yang berkeliaran. Hindari gangguan itu. Wujudkan suasana tenang ketika waktu makan.

### Anak anda sengaja nakal

Biar anak anda makan sendiri. Berikan peluang kepadanya untuk rasa bebas serta kemampuan untuk kawal apa yang ingin dimakan. Atau, jika umurnya sesuai, berbincang dengannya banyak mana dia harus makan.

### Cabaran-cabaran Biasa Ketika Membesar

Dalam melalui proses membesar, ia membabitkan apa, berapa banyak dan berapa kerap anak-anak makan. Sebagai contoh, dia mungkin hanya makan sekali sehari atau mempunyai selera yang besar pada hari tertentu manakala pada hari lain hanya makan sedikit sahaja. Perubahan selera ini adalah normal.

### Perubahan Tingkah Laku

Keadaan ini berlaku kerana anak anda mendapati suasana di sekelilingnya lebih menarik daripada apa yang terdapat di pinggannya. Ia juga mungkin kerana gangguan waktu makan (TV, muzik) atau anak-anak cuba menunjukkan kebebasan yang baru ditemuinya. Faktor-faktor ini boleh mengakibatkan hilang minat terhadap makanan untuk tempoh sementara.

### Kedegilan Makan

Sikap berdegil untuk makan satu-satu sahaja jenis makanan dikenali sebagai 'cerewet'. Keadaan ini berlaku pada kebanyakan kanak-kanak, tetapi anda tidak perlu risau.

### Eat with Your Child

Eating with your child brings the both of you closer. It gives you a chance to focus on her, find out about her day, talk to her and maybe even teach her about the food she's eating! Make sure it's a calm eating environment with no distractions eg turn the TV off!

### Makan bersama Anak Anda

Makan bersama boleh merapatkan lagi hubungan anda dengannya. Ia membuka peluang kepada anda untuk memberi perhatian kepadanya, bercerita tentang harinya, berbual dan mungkin

mendidiknya tentang makanan yang dimakannya. Pastikan suasana waktu makan tenang tanpa sebarang gangguan, Contoh, padamkan TV.



# “Mummy, I’m Sick!”

## “Mak, Saya Sakit!”

When your child falls sick, she requires a little more care and attention than usual. But this doesn't only mean keeping her comfortable and medicated. Falling ill also takes its toll on your child's nutrition and food intake.

When your child falls ill:

- It interferes with her appetite.
- This affects her energy and nutrient intake.
- You need to continue to try to get her to eat as this speeds up recovery.

How medical conditions affect your child's diet and appetite

1. **Pain and discomfort.** Tummy aches, constipation or food allergies can make your child refuse food.
2. **Common childhood infections.** Colds, fever, worms, cough or a sore throat will leave her too weak to eat.
3. **Serious illnesses and post-surgery.** A chronic, poor appetite and rapid weight loss, especially when accompanied by acute (diarrhoea, vomiting, fever) and chronic (lethargy, paleness) symptoms are signs you cannot ignore. They could indicate serious illnesses or disorders. A very sick child will be unable to eat and this puts her at high risk of protein-energy malnutrition, which can slow recovery, impair growth and cause her to be susceptible to infections. Children who have recently undergone surgery often have poor appetites during the recovery period.

Tips on feeding your sick child:

1. Cold/Cough/Fever: Feed her a soft diet that's easy to digest. Don't forget to give lots of fruits.
2. Diarrhoea/Vomiting: Give food that's easy to digest and avoid dairy and fatty foods.
3. Give her sufficient water to keep her well-hydrated.

Apabila anak anda sakit, dia memerlukan belaian dan perhatian yang lebih daripada hari biasa. Bagaimanapun ini tidak bererti setakat memberikan keselesaan dan ubat. Pemakanan dan selera makannya berubah semasa sakit.

Apabila anak anda sakit:

- Ia akan menjaskan seleranya.
- Ini turut mempengaruhi pengambilan tenaga dan nutrien.
- Anda perlu terus berusaha memujuknya supaya makan kerana ini membolehkan dia cepat sembuh.

Bagaimana keadaan kesihatan mempengaruhi makanan dan selera anak anda

1. **Sakit dan kurang selesa.** Sakit perut, sembelit atau alahan makanan boleh menyebabkan anak anda menolak makanan.
2. **Jangkitan biasa kanak-kanak.** Selsema, demam, cacing, batuk atau sakit tekak menyebabkan dia terlalu lemah untuk makan.
3. **Penyakit serius dan selepas pembedahan.** Kekurangan selera makan yang kronik dan hilang berat badan secara mendadak, terutama bila disertai dengan simptom akut (cirit-birit, muntah, demam) dan kronik (kelesuan, pucat) adalah tanda-tanda yang tidak boleh diabaikan. Ia mungkin adalah petunjuk penyakit atau keadaan yang serius. Seseorang anak yang sakit teruk tidak dapat makan dan dia mungkin dalam keadaan berisiko tinggi mengalami



### ALERT!

If your child is not eating well due to a medical condition, get her to a doctor immediately for further evaluation and treatment. With emotional problems, seek counseling or professional help. You too can play a role by being positive and providing good nutrition. This helps cultivate a healthy body image for your child by giving her a healthy sense of body shape and body identity, which are important for self-esteem.



kekurangan protein-tenaga, yang menyebabkan dia lambat sembah, merencatkan tumbesaran dan mudah dijangkiti jangkitan. Kanak-kanak yang baru menjalani pembedahan sering kurang berselera semasa tempoh pemulihan.

*Tip-tip memberi makan bagi anak yang sedang sakit:*

1. **Selsema/Batuk/Demam:** Berikan makanan lembut yang mudah hadam. Jangan lupa berikan banyak buah-buahan.
2. **Cirit-birit/Muntah:** Berikan makanan yang mudah hadam dan elakkan makanan produk tenua dan berlemak.
3. Berikan air secukupnya untuk mengelakkan kekurangan air.

## Emotional Problems

*Masalah Emosi*

Overly-stressed children have poor appetites, too. They can be affected by household strife, constant family quarreling, harsh parenting, a lack of love and other factors. Low self esteem can also affect appetite and lead to further psychological problems, including childhood anorexia.

**What to do:**

1. Ask and find out what's bothering your child.
2. Be patient and supportive. Encourage your child to eat and eat with her as often as possible.

Kanak-kanak yang terlalu tertekan atau stres tidak mempunyai selera. Ini mungkin akibat daripada perkelahian dalam keluarga, pertengkaran keluarga yang kerap, ibu bapa yang garang, kekurangan kasih sayang dan faktor-faktor lain. Rasa kurang keyakinan juga mungkin menjadikan selera seterusnya mencetuskan masalah psikologi, termasuk keadaan anoreksia kanak-kanak.

*Apa yang harus dilakukan:*

1. Tanya dan cari punca yang mengganggu anak anda.
2. Bersabar dan sentiasa beri sokongan. Galakkan anak anda makan dan makan bersama-sama seberapa kerap yang mungkin.

## AWAS!

Jika anak anda tidak berselera makan akibat masalah kesihatan, bawa dia berjuma dengan segera untuk pemeriksaan dan rawatan selanjutnya. Jika keadaannya berkaitan dengan masalah emosi, dapatkan bantuan kaunseling atau bantuan profesional. Anda boleh memainkan peranan penting dengan bersikap positif dan menyediakan pemakanan yang berkhasiat. Keadaan ini membantu menggalakkan imej tubuh yang sihat bagi anak anda dengan memberikan bentuk badan dan identiti tubuh yang sihat, yang amat penting bagi membina keyakinan diri.

# Keeping Food Safe

## Menyimpan Makanan dengan Selamat

Apart from making the right food choices, you should also place safe food storage high on your priority list. Improper storage can lead to the food you've bought being contaminated by disease-causing organisms, toxins and other harmful substances.

Selain membuat pilihan makanan yang sesuai, anda juga perlu memberi penekanan terhadap penyimpanan makanan dengan selamat. Cara penyimpanan yang tidak sesuai mengakibatkan makanan yang dibeli akan dicemari oleh organisme yang menyebabkan penyakit, toksin dan bahan lain yang memudaratkan kesihatan.

### Store it ASAP!

Simpan Segera!

Fresh foods spoil quickly, so when you're out shopping, purchase perishable groceries last. Make for home immediately and put your purchases away in the appropriate ways as shown below.

#### Foods that need freezing

Fish, poultry, meat, shellfish, frozen vegetables and frozen food should be frozen if you're not going to cook them the next day. Freezing prevents microorganisms from multiplying and preserves food texture.

#### Foods that need refrigeration

Fruits, vegetables, eggs and juices last longer when chilled.



#### Storing before cooking

Food should always be thawed in the refrigerator. Place it on the bottom shelf so the juices don't drip on other food. Food that's being marinated should also be kept in the refrigerator and not at room temperature.

Makanan segar mudah rosak dengan cepat, jadi bila anda keluar membeli-belah, pastikan anda beli bahan makanan yang mudah rosak terakhir. Kemudian turus pulang ke rumah, dan simpan bahan yang anda beli dengan cara penyimpanan yang sesuai seperti berikut.

#### Makanan yang perlu disejukbeku

Ikan, ayam, daging, makanan laut, sayur-sayuran dan makanan sejukbeku hendaklah disejukbekukan jika anda tidak akan masak bahan tersebut pada hari berikutnya.



Pembekuan akan mencegah pembiakan mikroorganisma dan dapat mengekalkan tekstur makanan.

#### Makanan yang perlu disimpan dalam peti sejuk

Buah-buahan, sayur-sayuran, telur dan jus buah akan tahan lebih lama jika disejukkan.

#### Menyimpan sebelum dimasak

Makanan sejukbeku hendaklah sentiasa dinyahbeku dalam peti sejuk. Letakkan di aras paling bawah supaya cecairnya tidak menitis atas makanan lain. Makanan yang sedang diperap hendaklah disimpan dalam peti sejuk dan bukan pada suhu bilik biasa.

## What Temperature?

Berapa Suhunya?

Your refrigerator should ideally be between 4-5°C. Anything higher and foods will spoil too quickly, and with lower temperatures freezing becomes a problem. Your freezer should be set at minus 18°C. You can also keep a fridge thermometer in the refrigerator to check the temperature as most refrigerators only have 'high' or 'low' settings or a series of numbers.

Suhu peti sejuk hendaklah antara 4-5°C. Paras suhu yang lebih tinggi menyebabkan makanan rosak dengan cepat, dan suhu terlalu rendah menimbulkan masalah sejukbeku. Suhu ruang sejukbeku hendaklah dikekalkan pada suhu -18°C. Anda juga boleh menyimpan termometer dalam peti sejuk untuk mengawasi suhu kerana kebanyakan peti sejuk hanya mempunyai paras 'tinggi' atau 'rendah' atau beberapa siri nombor.



## Food Poisoning

You may take all the necessary precautions, but there are times when your child will fall victim to food poisoning. Symptoms to look out for include nausea, vomiting, abdominal pain and diarrhoea. These signs may vary in occurrence, anywhere from between 1 to 72 hours after a meal. If your child is showing such symptoms, take her to see a doctor immediately.

You can prevent food poisoning by:

- Cooking meat, poultry and fish thoroughly.
- Allowing pre-cooked food to cool sufficiently before refrigeration.
- Always using clean utensils, cutlery and cooking/cleaning surfaces.
- Washing your hands before and after cooking/preparing meals.
- Keeping raw and cooked food separate in the refrigerator.

## Keracunan Makanan

Anda mungkin mengambil semua langkah pencegahan, tetapi kadang-kadang anak anda juga akan menjadi mangsa keracunan makanan. Gejala yang perlu diperhatikan termasuk rasa mual, muntah, sakit perut dan cirit-birit. Tanda-tanda ini mungkin berbeza mengikut keadaan, mengambil tempoh antara 1 hingga 72 jam selepas makan. Jika anak anda menunjukkan gejala sedemikian, bawa berjumpa doktor dengan segera.

Anda boleh mencegah keracunan makanan dengan:

- Masak daging, ayam dan ikan dengan sempurna.
- Sejukkan secukupnya makanan yang telah dimasak sebelum disimpan dalam peti sejuk.
- Sentiasa gunakan peralatan, sudu dan garpu, permukaan memasak dan tempat mencuci yang bersih.
- Basuh tangan sebelum dan sesudah memasak/menyediakan makanan.
- Simpan makanan mentah dan yang telah dimasak secara berasingan dalam peti sejuk.

# Let Your Child E

## Galakkan Anak Anda Aktif

A close-up photograph of two young children, a boy and a girl, smiling and interacting. The boy, on the left, is wearing a white shirt and striped socks, and is waving his hand towards the camera. The girl, on the right, is wearing a yellow top and green pants, and is laughing joyfully. They appear to be outdoors in a park-like setting.

Children are born to play. Playtime is good for them, from both a physical and socio-emotional angle. So encourage your little one to play and enjoy physical activity as much as possible. What's even better is to make playtime a family pastime, where everyone can play, bond and have fun in a safe, healthy way!

*Kanak-kanak dilahirkan untuk bermain. Waktu bermain adalah baik untuk mereka, dari segi psikologi maupun emosi. Oleh itu galakkan si kecil bermain dan berseronok dengan aktiviti fizikal sekerap mungkin. Adalah lebih baik jika waktu bermain dijadikan amalan santai keluarga, apabila setiap orang boleh bermain, merapatkan hubungan dan berseronok dalam suasana yang selamat dan sihat!*



# njoy Active Play!

## Bermain!

Active play is not only enjoyable, it's beneficial! Here's how:

1. Nutrition: It improves his appetite and burns up excess energy from food.
2. Health: Enhances bone and muscle strength and improves blood circulation.
3. Socio-emotional: Play, especially team sports, builds self-confidence and competence, cultivates leadership qualities and contributes to the total development of your child.

Aktiviti bermain bukan sahaja menyeronokkan, malahan berfaedah. Di antaranya:

1. Pemakanan: Ia meningkatkan selera si kecil dan membakar tenaga yang berlebihan daripada makanan.
2. Kesihatan: Meningkatkan kekuatan tulang dan otot serta memperbaiki peredaran darah.
3. Sosio-emosi: Permainan, terutamanya sukan berpasukan, membina keyakinan diri dan kecekapan, memupuk sifat-sifat kepimpinan dan menggalakkan tumbesaran anak anda.

### Play Together!

Make playtime family time! This is how your child and you can have some fun together:

- Exercise at the park or playground. It doesn't have to be anything strenuous. You could take a leisurely walk or push your child on the swing.
- Play games. Try badminton or ping-pong. Or get together with other kids and their parents and have a game of football. You could also rediscover your childhood by playing 'catching' with your kid!
- Enrol your child in taekwondo, swimming or tennis classes. Tag along with your child, encourage him and watch his progress. This is also one way for you to get some time out from your daily routine. You can also enrol your child in dancing or ballet classes as these are healthful activities as well.

### Bermain Bersama!

Jadikan waktu bermain itu sebagai waktu keluarga. Berikut adalah cara bagaimana anak dan anda boleh berseronok bersama:

- Bersenam di taman atau tempat permainan kanak-kanak. Senaman itu tidak perlu lasak. Anda boleh melakukan senaman berjalan atau menolak buaian untuk anak anda.
- Bersukan. Anda boleh bermain badminton atau ping-pong. Atau ajak kanak-kanak lain serta ibu bapa mereka bermain bola sepak. Anda juga boleh mengenang masa kanak-kanak anda dengan bermain kejar-kejar dengan mereka!
- Daftarkan anak anda dalam kelas taekwondo, berenang atau tenis. Temani mereka ke kelas, beri dorongan kepada mereka dan ikuti kemajuan mereka. Ini adalah satu lagi cara untuk lari daripada rutin sehari-hari anda. Anda juga boleh daftarkan anak anda dalam kelas tarian atau balet kerana ia juga adalah aktiviti yang sihat.

### Don't Fuss!

Bruises, minor cuts and scratches are all part of growing up. So don't fuss over, or scold your child when he comes home with little nicks and bumps here and there. The same goes for staying clean while playing. It's all part of being a happy, active kid!

### Jangan Kecoh!

Lebam, luka kecil dan calar adalah sebahagian daripada pengalaman membesar. Oleh itu jangan kecoh, atau memarahi anak anda apabila dia pulang ke rumah dalam keadaan sebegini. Anda juga tidak harus mahu anak anda sentiasa dalam keadaan bersih ketika bermain. Ia sebahagian daripada sifat anak yang aktif!

# Malnutrition Affects Child

## Pemakanan Tidak Seimbang



For your child to fulfill his full potential, it is important that you feed him the right foods in the right amounts and encourage him to engage in physical activity. This is because inappropriate feeding practices and a lack of exercise may lead to under- or over-nutrition, which impacts his health as well as mental and physical growth and development.

### **Under-nutrition**

Poor feeding practices can lead to your child being underweight and suffering from nutrient deficiencies. This leaves him susceptible to numerous diseases and conditions, including having poor resistance to infections, becoming anaemic and having weak bones. Nutrient deficiencies can also affect a child's cognitive development, while certain illnesses may impede growth.

### **Nutrient Deficiencies**

Listed below are some common nutrient deficiency conditions. Always look out for these symptoms and feed your child the right foods to avoid these problems.

### *Kekurangan pemakanan*

Amalan memberi makan yang tidak betul boleh mengakibatkan anak anda kurang berat badan dan mengalami kekurangan zat makanan. Ini menyebabkan dia mudah sakit, termasuk tidak mempunyai daya tahan lawan jangkitan, mengalami kurang darah dan mempunyai tulang yang lemah. Kekurangan zat makanan juga boleh menjadikan tumbesaran anak anda, manakala beberapa penyakit tertentu pula akan merencatkan tumbesarnya.

### *Kekurangan Nutrien*

Berikut disenaraikan beberapa keadaan kekurangan zat makanan yang sering berlaku. Pastikan anda mengawasi gejala ini dan berikan jenis makanan yang betul bagi mengelakkan masalah ini.

Micronutrient / Mikonutrien	Consequences / Akibat	Signs / Tanda-tanda
Iron / Zat besi	Iron deficiency anaemia, impaired mental or motor development, altered behaviour / Kurang zat besi, kurang darah, perkembangan mental atau perkembangan saraf motor, perubahan tingkah laku.	Lethargy, unable to pay attention, paleness / Kelesuan, tidak dapat memberi tumpuan, pucat.
Zinc / Zink	Growth failure, brain disorders, dyslexia, impaired resistance to infections / Pertumbuhan terengat, gangguan otak, disleksia, daya tahan melawan jangkitan akan terjejas.	Poor appetite, decreased taste sensitivity and poor healing / Tiada selera, hilang deria rasa dan susah sembah.
Calcium / Kalsium	Brittle bones, increased risk of bone fracture, rickets, osteoporosis in later life / Tulang rapuh, tinggi risiko patah tulang, penyakit riket, osteoporosis apabila umur meningkat.	Muscle aches, pains and spasms, brittle nails, dry/scaly skin / Sakit otot, sakit badan dan kekejangan otot, kuku rapuh, kulit kering/bersisik.
Iodine / Iodin	Brain damage, impaired cognitive and motor development, hypothyroidism / Kerosakan otak, pertumbuhan kognitif dan perkembangan saraf motor terjejas, hipotiroid.	Lump in front of neck, protruding eyes / Bengkak di leher, mata terbonjol.
Vitamin A / Vitamin A	Severe visual impairment, blindness, increased risk of severe illnesses / Penglihatan terjejas teruk, buta, meningkat risiko diserang penyakit teruk.	Night blindness / Buta pada waktu malam.

# Growth & Development

## Menjejaskan Tumbesaran Anak

Untuk menjamin anak anda mencapai potensi dengan sepenuhnya, adalah penting bagi anda memberikan makanan yang sesuai dengan jumlah yang betul selain menggalakkan dia bergiat dalam aktiviti fizikal. Ini kerana, amalan memberi makan yang tidak betul dan kurang senaman boleh mengakibatkan anak anda mengalami kekurangan atau berlebihan zat makanan, seterusnya akan memberi kesan terhadap kesihatan serta tumbesaran dan perkembangan mental dan fizikalnya.

### Over-nutrition

Over-nutrition arises when your child consumes too much food and does not exercise enough. This may cause him to be overweight or obese. When this occurs, it opens up the doors to health problems later on in life, including heart diseases, hypertension and diabetes. Being overweight or obese may also give him a poor body image and low self-esteem.

The easiest and best way to prevent over-nutrition is to inculcate your child with healthy eating habits and getting him to exercise regularly.

### Pemakanan berlebihan

Pemakanan berlebihan berlaku apabila anak anda makan terlalu banyak dan tidak cukup bersenam. Ini menyebabkan dia menjadi gemuk atau obes. Apabila keadaan ini berlaku, ia berisiko kepada masalah kesihatan bila umurnya meningkat, termasuk penyakit jantung, hipertensi dan kencing manis. Anak yang terlalu gemuk atau obes menyebabkan imej tubuh yang buruk dan berasa kurang keyakinan.

Cara paling mudah dan terbaik untuk mencegah pemakanan berlebihan adalah dengan memupuk amalan makan secara sihat dan kerap bersenam.



### Food Sources / Sumber makanan

Meat, fish, liver, egg yolk, cereals, green leafy veggies, nuts, beans / Daging, ikan, hati, kuning telur, bijirin, sayur-sayur berdaun hijau, kekacang, sayur jenis kacang.
Meat, legumes eg beans, peas, lentils, peanuts / Daging, kekacang seperti sayur kacang, pis, dal dan kacang tanah.
Milk, sardines, ikan bilis, green leafy vegetables, bean products / Susu, sardin, ikan bilis, sayur-sayur berdaun hijau, produk kacang.
Seafood, seaweed, eggs, meat, dairy products / Makanan laut, rumpai laut, telur, daging, produk tenusu.
Liver, orange fruits and vegetables, dark green leafy vegetables / Hati, limau dan sayur-sayuran, sayur berdaun hijau tua.

### Excessive Nutrients

Excessive nutrition comes about as a result of an over-consumption of micronutrients eg excessive amounts of fat-soluble vitamins (A, D, E and K) either from food or from supplements. This could be harmful, because fat-soluble vitamins can accumulate in fatty tissues and bring about toxic side effects.

To prevent this from happening, all you have to do is feed your child a balanced diet. This will supply him with all the necessary vitamins and minerals in the right combination and amount.

### Nutrien Berlebihan

Nutrien berlebihan berpunca daripada terlebih ambil mikronutrien, contohnya berlebihan jumlah vitamin larut lemak (A, D, E dan K) sama ada daripada makanan atau suplemen makanan. Ini boleh memudaratkan kerana vitamin terlarut lemak boleh terkumpul pada tisu-tisu lemak dan mengakibatkan ketoksikan.

Bagi mengelakkan keadaan ini berlaku, berilah makanan yang seimbang kepada anak anda. Kaedah ini dapat membekalkan semua jenis vitamin dan mineral yang anak anda perlukan mengikut kombinasi dan jumlah yang betul.

# Is Your Child **G** Adakah Anak Anda Me

The simplest and most effective way to gauge whether your child is receiving optimal nutrition is to measure her height and weight, use these measurements to calculate her Body Mass Index (BMI) and then comparing this with a growth standard. This will enable you to determine if your child has the right weight for her height, or if she is underweight or overweight.

It's best to measure your child's height and weight at least every six months. And when you're comparing her BMI with a growth standard, keep in mind that it is age and gender specific, so you'll need to use different charts for boys and girls.

## Measuring Weight and Height and Calculating BMI

### Step 1: Measure Weight

#### *Langkah 1: Mengukur Berat Badan*

When taking your child's weight, make sure she is in light clothing, barefoot and standing still.

*Apabila mengambil ukuran berat badan si kecil, pastikan dia tidak berkasut dan berdiri tegak.*

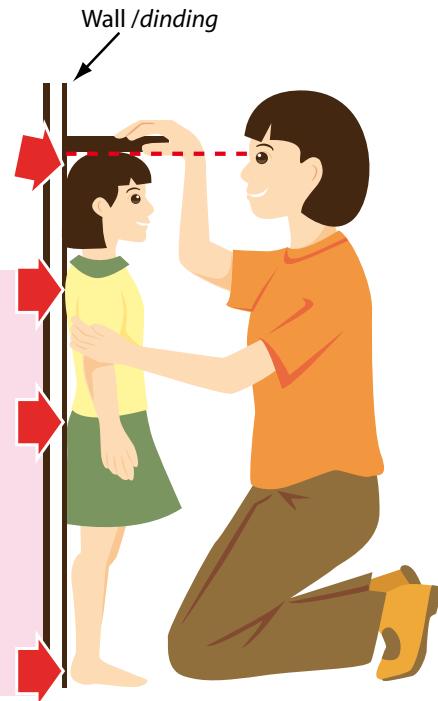


### Step 2: Measure Height

#### *Langkah 2: Mengukur Ketinggian*

Measure your child's height on flooring that is not carpeted and against a wall. Please see picture.

*Ukur ketinggian anak anda di atas lantai yang tidak berkarpet dan bersandarkan dinding. Sila lihat gambar.*



1. Stand your child with her feet flat together against the wall. Her legs should be straight, arms at side and shoulders level. She should be looking straight ahead.
  2. Take her measurement while she stands with her head, shoulders, buttocks and heels touching the surface.
  3. Use a flat piece of cardboard and lower it until it firmly touches the crown of her head.
  4. Ensure your eyes are at the same level as the cardboard.
  5. Mark the spot where the bottom of the cardboard meets the wall. Use a measuring tape and measure from the floor up to the mark on the wall to get her height (record height to the nearest 0.1 cm).
1. Suruh anak anda berdiri dengan tapak kaki rapat bersandarkan ke dinding. Kakinya hendaklah tegak, tangan di sisi dan bahu sama rata. Dia hendaklah pandang tegak.
  2. Ukur diambil ketika dia berdiri dengan kepala, bahu, punggung dan tapak kakinya mencecah pada permukaan.
  3. Gunakan sekeping kadbad rata dan turunkan kadbad hingga mencecah kepalanya.
  4. Pastikan mata anda berada pada paras yang sama dengan kadbad.
  5. Tandakan tempat di mana bahagian bawah kadbad bertemu dengan dinding. Gunakan pita ukur dan ukur dari lantai sehingga pada tempat bertanda di dinding untuk mendapatkan ketinggiannya (rekodkan ketinggian pada 0.1 sm terdekat).

# owing Right? mbesar dengan Betul?

Cara paling mudah dan berkesan untuk menilai sama ada anak anda mendapat pemakanan optimum adalah dengan mengukur ketinggian dan berat badannya. Gunakan ukuran ini untuk mendapatkan Indeks Jisim Tubuh (IJT) dan kemudian bandingkannya dengan tahap tumbesaran. Ini membolehkan anda menentukan sama ada anak anda mempunyai berat badan yang sesuai mengikut ketinggian dan umurnya.

Adalah lebih baik mengambil ukuran ketinggian dan berat badan anak anda sekurang-kurangnya sekali setiap enam bulan. Perlu diingat bahawa ukuran IJT anak anda hendaklah diambil mengikut umur dan jantina tertentu, maksudnya anda perlukan carta berlainan untuk anak lelaki dan perempuan.

## Mengukur Berat Badan dan Ketinggian serta Mengira IJT

### Step 3: Calculate BMI

#### Langkah 3: Mengira Indeks Jisim Tubuh (IJT)

Now that you've got her correct weight and height, here's how to calculate BMI:

Setelah mendapat ukuran berat badan dan ketinggian anak anda, berikut cara mengira IJT:

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

For example, BMI of Aminah, 3 years old, with a weight of 15.0 kg and a height of 96 cm (or 0.96 m) is:

$$\frac{15}{(0.96 \times 0.96)} = 16.3$$

Once you have calculated your child's BMI, use the growth charts provided to determine if her growth is satisfactory compared to the standard recommended by the World Health Organization (WHO).

Contoh, IJT Aminah, 3 tahun, dengan berat badan 15.0 kg dan ketinggian 96 sm (atau 0.96 m) adalah:

$$\frac{15}{(0.96 \times 0.96)} = 16.3$$

Setelah dikira IJT anak anda, gunakan carta pertumbuhan yang disediakan untuk menentukan sama ada kadar pertumbuhannya memuaskan berbanding dengan piawaian yang disyorkan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO)

# Interpreting Body Mass I

## Menginterpretasi Indeks Jisim Tubuh

### STEP LANGKAH 1

Use a BMI-for-age chart (please refer to page 53 for the Boys chart and page 54 for Girls). Remember to use the appropriate chart for boys or girls.

Gunakan carta IJT untuk umur (rujuk mukasurat 53 untuk Kanak-Kanak Lelaki dan mukasurat 54 untuk Kanak-kanak Perempuan). Ingat, gunakan carta sesuai untuk lelaki dan perempuan.

### STEP LANGKAH 2

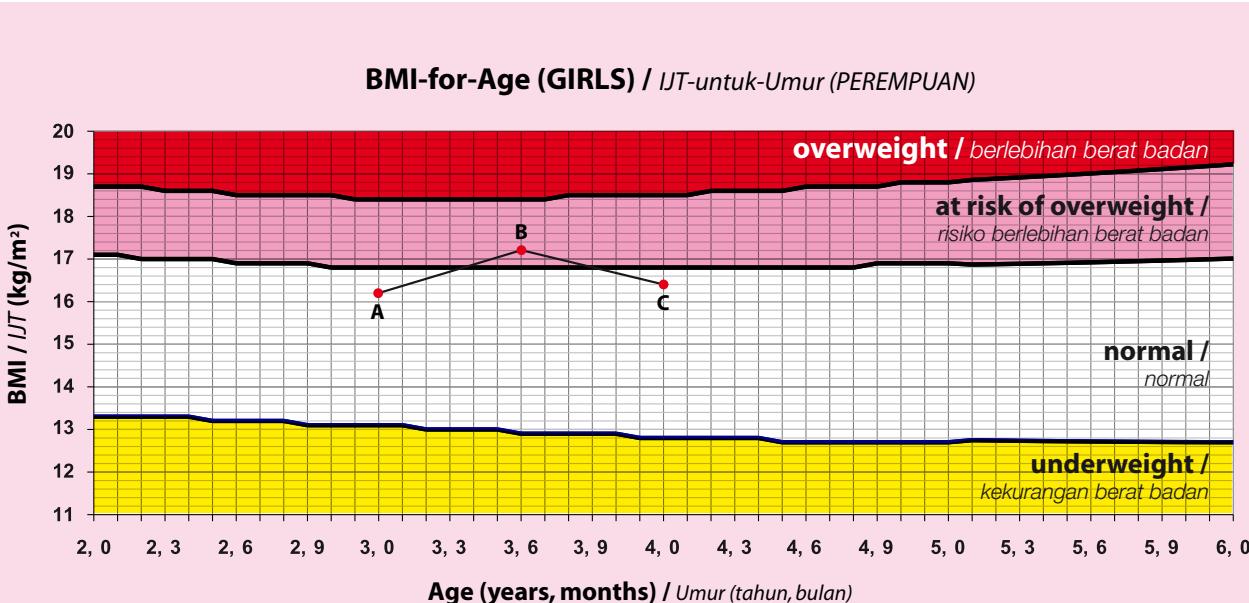
Find your child's BMI on the vertical axis and move horizontally across to the right of the chart. Find her age on the horizontal axis and move vertically up. At the point where these two lines meet, draw a small dot.

Carikan IJT anak anda pada paksi tegak dan bergerak secara mendatar ke kanan carta. Carikan umurnya pada paksi mendatar dan bergerak secara tegak. Titik di mana kedua-dua garisan ini bertemu, tandakan dengan pangkah kecil.

### STEP LANGKAH 3

Interpreting your child's BMI:

1. If her BMI is in the red region of the chart, she is "overweight"
2. If the BMI is in the pink region, the child is "at risk of overweight"
3. Any BMI reading that is within the white region of the chart indicates that the child is of "normal weight"
4. A BMI reading in the yellow region indicates that the child is "underweight"



# ndex

Using your child's BMI reading, you can determine the status of your child's growth i.e. normal, underweight or overweight compared to the recommended standard. All you need do is follow these simple steps.

Menginterpretasi IJT anak anda:

1. Jika IJTyang berada pada kawasan merah carta, dia "berlebihan berat badan"
2. Jika IJTyang berada pada kawasan merah jambu carta, dia "menghadapi risiko berlebihan berat badan"
3. Bacaan IJT di dalam lingkungan kawasan putih menunjukkan dia mempunyai "berat badan normal"
4. Bacaan IJT yang berada pada kawasan kuning carta menunjukkan anak anda "kurang berat badan"

As an example, see 3-year-old Aminah's BMI-for-age chart (on the left), based on three separate readings over a period of 12 months. The chart indicates that Aminah's BMI was normal for her age at point A (3 years, 0 month), then rose a little into the "at risk of overweight" region at point B (3 years, 6 months) before returning to normal to point C (4 years, 0 month) after six months.

You should use the BMI-for-age charts provided to monitor your child's growth (from the age of 2 to 6) at least every 6 months. Keep proper records of all her BMI readings and age. Comparing her BMI with previous readings will allow you to find out whether she's growing well or facing growth problems. Seek advice from a nutritionist, dietitian or child specialist if her growth constantly rises or falls.

Sebagai contoh, lihat carta IJT-untuk-umur Aminah berumur 3 tahun (di kiri), berdasarkan pada tiga bacaan berlainan bagi tempoh 12 bulan. Carta menunjukkan bahawa IJT Aminah normal untuk peringkat umurnya pada tahap A (3 tahun, 0 bulan), kemudian meningkat sedikit ke tahap "risiko berlebihan berat badan" pada tahap B (3 tahun, 6 bulan) sebelum kembali normal pada tahap C (4 tahun, 0 bulan) selepas enam bulan.

Anda harus gunakan carta IJT-untuk-umur yang disediakan untuk mengawasi pertumbuhan anak anda (dari umur 2 tahun hingga 6 tahun) sekurang-kurangnya sekali setiap enam bulan. Simpan dengan baik semua rekod bacaan IJT dan umur. Dengan membuat perbandingan IJT anak anda dengan bacaan-bacaan sebelumnya, anda dapat mengetahui sama ada dia membesar dengan baik atau mengalami masalah tumbesaran. Dapatkan nasihat daripada pakar pemakanan atau pediatrik jika pertumbuhannya sentiasa meningkat atau menurun secara mendadak.

Dengan menggunakan kiraan IJT anak anda, anda boleh menentukan status pertumbuhan anak anda iaitu, normal, kurang berat badan atau berlebihan berat badan berbanding dengan piawaian yang disyorkan. Anda hanya perlu mengikuti langkah-langkah berikut.

## Growing at Their Own Rate

Your child grows at her own rate, so comparing her height and weight with her peers does not help you gauge her growth. Instead, you should compare her BMI with the WHO growth standard periodically. Monitoring your child's growth through the use of BMI is the simplest way of determining if your child is having adequate nutrition. It also helps in detecting any health problems early on. If this occurs, bring your child to see a doctor.

## Membesar mengikut Kadar Pertumbuhan Sendiri

Anak anda membesar mengikut kadar sendiri, oleh itu jika anda membandingkan ketinggian dan berat badannya dengan rakan-rakan sebaya anak anda sebenarnya tidak membantu anda mengawasi pertumbuhannya. Sebaliknya, anda perlu bandingkan IJTyang dengan piawaian pertumbuhan yang tepat dari semasa ke semasa. Mengawasi pertumbuhan anak anda melalui penggunaan IJT adalah cara paling mudah untuk menentukan sama ada anak anda mempunyai pemakanan yang secukupnya. Ia juga membantu mengesan dengan segera sebarang masalah kesihatan yang mungkin dihadapi. Jika keadaan ini berlaku, sila membawa anak anda berjumpa doktor.

# Chicken or Ayam

As a caring parent, you would most naturally want to provide your child the most nutritious foods. But sometimes, doing so can be confusing with all the health and nutrition-based information floating about. Who do you look to for the right answers? Your neighbour? The makcik at the grocery store? You should ask the nutritionists. Our panel of experts have come together to help you out with answers to some Frequently Asked Questions (FAQs) on child nutrition. For other information on nutrition, visit: [www.nutriweb.org.my](http://www.nutriweb.org.my).

Sebagai ibu bapa yang prihatin, anda sudah tentu mahu menyediakan makanan yang paling berkhasiat untuk anak anda. Tapi ada kalanya, kita berasa keliru memandangkan terlalu banyak maklumat mengenai kesihatan dan pemakanan. Siapa yang harus anda rujuk untuk mendapatkan jawapan yang tepat? Jiran? Makcik di kedai runcit? Anda harus mendapatkan jawapannya daripada pakar pemakanan. Panel pakar-pakar kami telah tampil untuk membantu anda mencari jawapan terhadap beberapa Soalan Kerap Ditanya (FAQs) mengenai pemakanan anak-anak. Untuk mendapatkan maklumat selanjutnya, sila layari [www.nutriweb.org.my](http://www.nutriweb.org.my).

1

## *Is it advisable to give my child chicken eggs everyday?*

Contrary to what most people believe, the egg is actually a highly nutritious food. Egg white is high in protein and minerals whereas the yolk is rich in vitamins, especially vitamins A, D and E. You should give your child an egg everyday. But be sure to cook eggs properly. Undercooked eggs can be hazardous to your child's health. Eggs are also very versatile; so experiment with different styles of preparing them for your child.



## *Adakah elok memberi telur ayam kepada anak saya setiap hari?*

Berbeza dengan anggapan kebanyakan orang, telur adalah makanan yang sangat berkhasiat. Putih telur kaya dengan protein dan zat gallan manakala kuning telur kaya dengan vitamin, khususnya vitamin A, D dan E. Anda harus memberikan telur setiap hari kepada anak anda. Tetapi pastikan telur itu dimasak dengan betul. Telur yang kurang masak boleh membahayakan kesihatan anak anda. Telur juga makanan serbaguna, jadi cubalah pelbagai cara memasaknya.

2

## *Is it healthier to eat fish or chicken?*

Both fish and chicken are equally nutritious and healthy. They are both high in protein and classified under the same food group. You can add variety to your child's diet by mixing all the different foods under this group like meat, eggs and other poultry. It is more important that you focus on the cooking style. Children tend to like fried dishes, but try to limit this style and instead give other methods of cooking a go.



## *Adakah lebih sihat makan ikan atau ayam?*

Ikan dan ayam sama sihat dan berkhasiat. Kedua-duanya kaya dengan protein dan tergolong dalam kumpulan makanan yang sama. Anda boleh tambahkan kepelbagaiannya dalam diet anak anda dengan mencampurkan jenis makanan yang berlainan di dalam kumpulan ini seperti daging, telur dan ayam atau itik. Yang pentingnya anda memberi tumpuan cara memasak. Kanak-kanak lebih menggemari hidangan bergoreng, tetapi cuba hadkan cara masakan sebegini, sebaliknya gunakan kaedah memasak yang lain.

# Fish? Eggs Everyday?

## atau Ikan? Telur Setiap Hari?

3

*My child dislikes all types of vegetables and meat. Should I give vitamin and mineral supplements to my picky and fussy child?*

Children do not need vitamin and mineral supplementation. Your child should obtain all the vitamins, minerals and other nutrients he needs by consuming a wide variety of foods. Excessive vitamin and mineral intake may result in toxicity. Taking vegetables will not only ensure that your child gets his daily dose of vitamins and minerals, but will also ensure he gets the fibre and other healthful food components found in vegetables.

However, if you notice that your child is underweight or showing signs of malnutrition (see pages 44-45), consult your doctor for advice. He/she can advise you whether your child is having health or nutritional problems. Supplements may then be recommended if necessary.

*Anak saya tidak suka semua jenis sayur-sayuran dan daging. Perlukah saya berikan suplemen vitamin dan zat galian kepada anak saya yang cerewet?*

Kanak-kanak tidak perlukan vitamin dan zat galian tambahan. Anak anda harus mendapatkan semua vitamin, zat galian dan zat-zat lain yang diperlukannya dengan memakan aneka jenis makanan. Pengambilan vitaman dan zat galian berlebihan boleh mengakibatkan ketoksikan. Memakan sayur-sayuran bukan hanya menjamin anak anda mendapat bekalan vitamin dan zat-zat galian harian, malah dia mendapat bekalan serat dan nutrien lain terkandung dalam sayur.

Walau bagaimanapun, jika anda sedar anak anda kurang berat badan atau menunjukkan tanda-tanda malnutrisi (lihat muka surat 44-45), dapatkan nasihat doktor anda. Doktor akan menasihatkan jika anak anda mempunyai masalah kesihatan atau pemakanan. Suplemen mungkin disyorkan jika diperlukan.

4

*My child refuses to eat vegetables. Why? Is there anything I can do about this?*

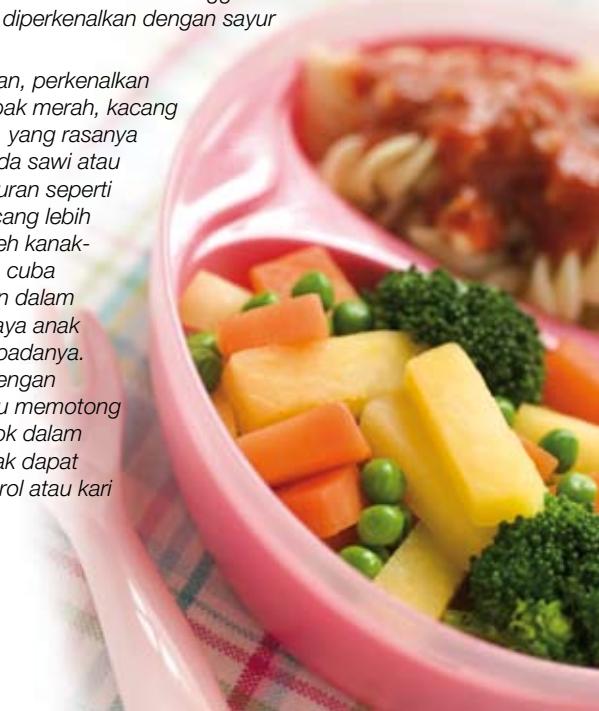
Children tend to dislike vegetables because of the texture and because certain veggies taste bland or bitter. Children who were not introduced to vegetables at the weaning stage also tend to refuse veggies.

As a start, try introducing vegetables like carrots, peas or beans, which have a sweeter taste compared to *sawi* or *kailan*. Vegetables like chopped spinach also have textures that are more easily accepted by children. You can also cut veggies into creative shapes that may increase your child's interest in them. Another trick is to blend, dice or cut veggies into very small pieces and hide them in dishes where their colour can't be seen eg casseroles or non-spicy curries.

*Anak saya enggan makan sayur? Mengapa? Apa harus dilakukan dalam keadaan ini?*

Kebanyakan kanak-kanak tidak gemarkan sayur kerana teksturnya dan beberapa jenis sayur tertentu berasa tawar atau pahit. Kebanyakan kanak-kanak enggan makan sayur kerana tidak diperkenalkan dengan sayur sejak kecil.

Sebagai permulaan, perkenalkan sayuran seperti lobak merah, kacang pis atau kekacang, yang rasanya lebih manis daripada sawi atau kailan. Tekstur sayuran seperti bayam yang dicincang lebih mudah diterima oleh kanak-kanak. Anda boleh cuba memotong sayuran dalam bentuk kreatif supaya anak anda lebih gemar padanya. Cara lain adalah dengan mengisar, kiub atau memotong kecil-kecil dan sorok dalam hidangan yang tidak dapat dilihat seperti kaserol atau kari yang tidak pedas.



# 5

*Is it suitable to give my 3-year old child low-fat /skimmed milk instead of full-cream milk?*

No. Low-fat or skimmed milk should not be given to children aged 2 to 6. Choose the full-cream variety instead. Your child needs to consume at least 2 glasses of milk everyday.

# 6

*My child doesn't seem to have regular bowel movements. What can I feed him to keep him from being constipated?*

It is very important to ensure your child consumes foods that are high in fibre and drinks enough fluids daily. Feeding him a variety of high-fibre foods like wholegrain foods and cereals, beans, legumes and fruits and vegetables may help ease his constipation. High-fibre foods are not enough, however, unless you give your child sufficient water. But don't wait until he's thirsty as children may sometimes forget to ask for water when they're busy playing!

# 7

*I'm a busy, working mother of two. Is it all right to give my child ready-to-cook foods eg instant noodles as a quick meal?*

Yes, you can provide these types of foods to your child or other family members. In fact, you can value-add the nutritional value by throwing in more vegetables into the dish. And then you'll have one quick, tasty and nutritious meal!

*Adakah sesual anak saya berumur 3 tahun diberikan susu rendah lemak/ skim dan bukan susu penuh krim?*

Tidak. Susu rendah lemak atau susu skim tidak harus diberikan kepada kanak-kanak dari umur 2-6 tahun. Sebaliknya, pilihlah susu penuh krim. Anak anda harus minum sekurang-kurang 2 gelas susu setiap hari.

*Anak saya tidak lawas buang air. Apa yang boleh saya lakukan untuk mengelakkan dia daripada mengalami sembelit?*

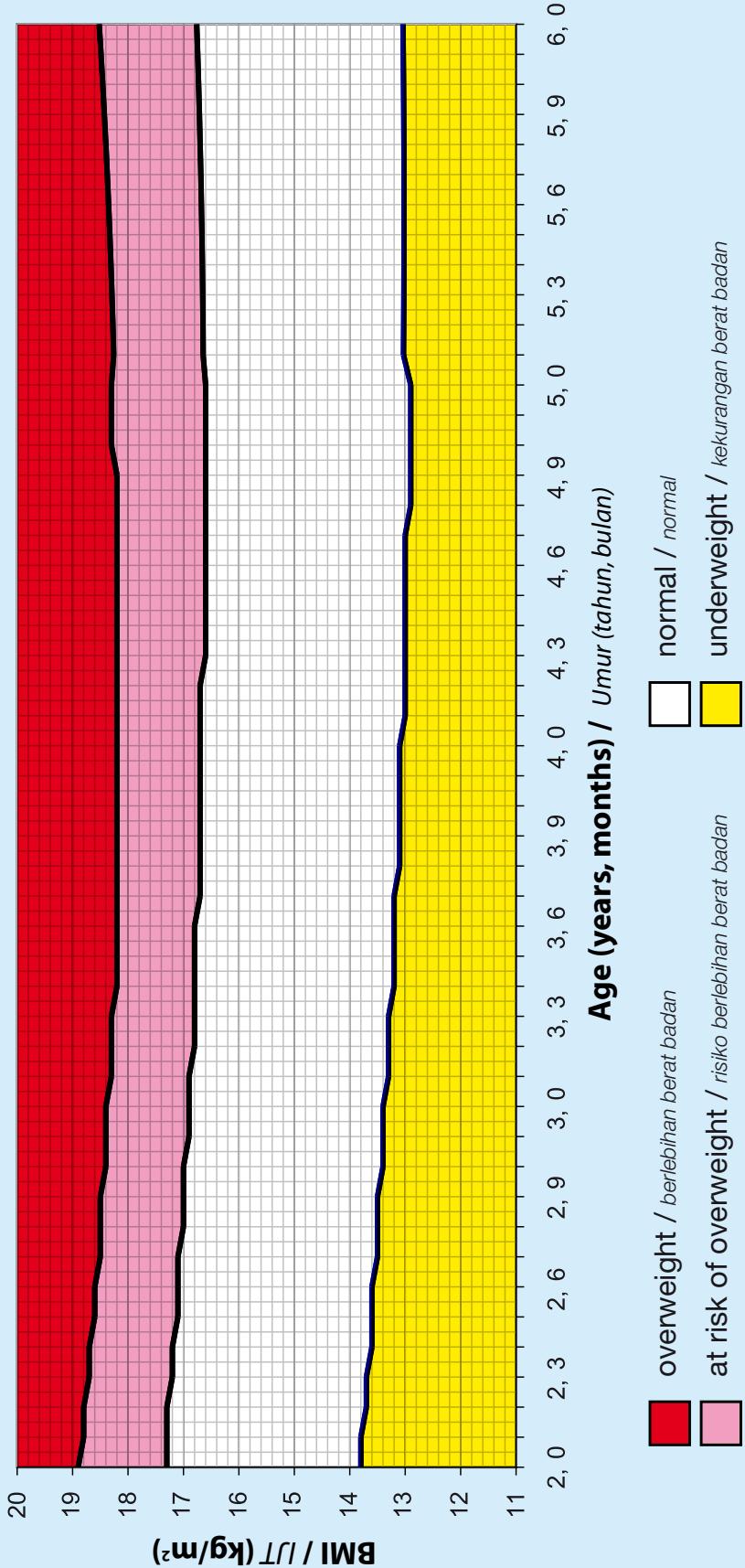
Adalah penting memastikan anak anda mengambil makanan yang kaya dengan serat dan minum air secukupnya setiap hari. Dengan memberikan makanan serat tinggi seperti makanan bijirin penuh dan bijirin, legum, kekacang dan buah-buahan serta sayuran dapat membantu mengurangkan masalah sembelit. Bagaimanapun, makanan yang kaya dengan serat tidak memadai dan anda juga perlu memberikan air secukupnya. Tetapi jangan tunggu sehingga dia berasa dahaga kerana kanak-kanak kadang-kadang terlupa meminta air bila mereka asyik bermain!

*Saya bekerja dan sibuk serta ibu kepada dua orang anak. Adakah elok memberi makanan segera seperti mi segera kepada anak saya?*

Boleh, anda boleh hidangkan jenis makanan seperti ini kepada anak atau ahli keluarga anda. Malahan, anda boleh tingkatkan khasiat pemakanan dengan menambahkan sayur-sayuran dalam hidangan itu untuk mendapatkan hidangan yang pantas, lazat dan berkhasiat!

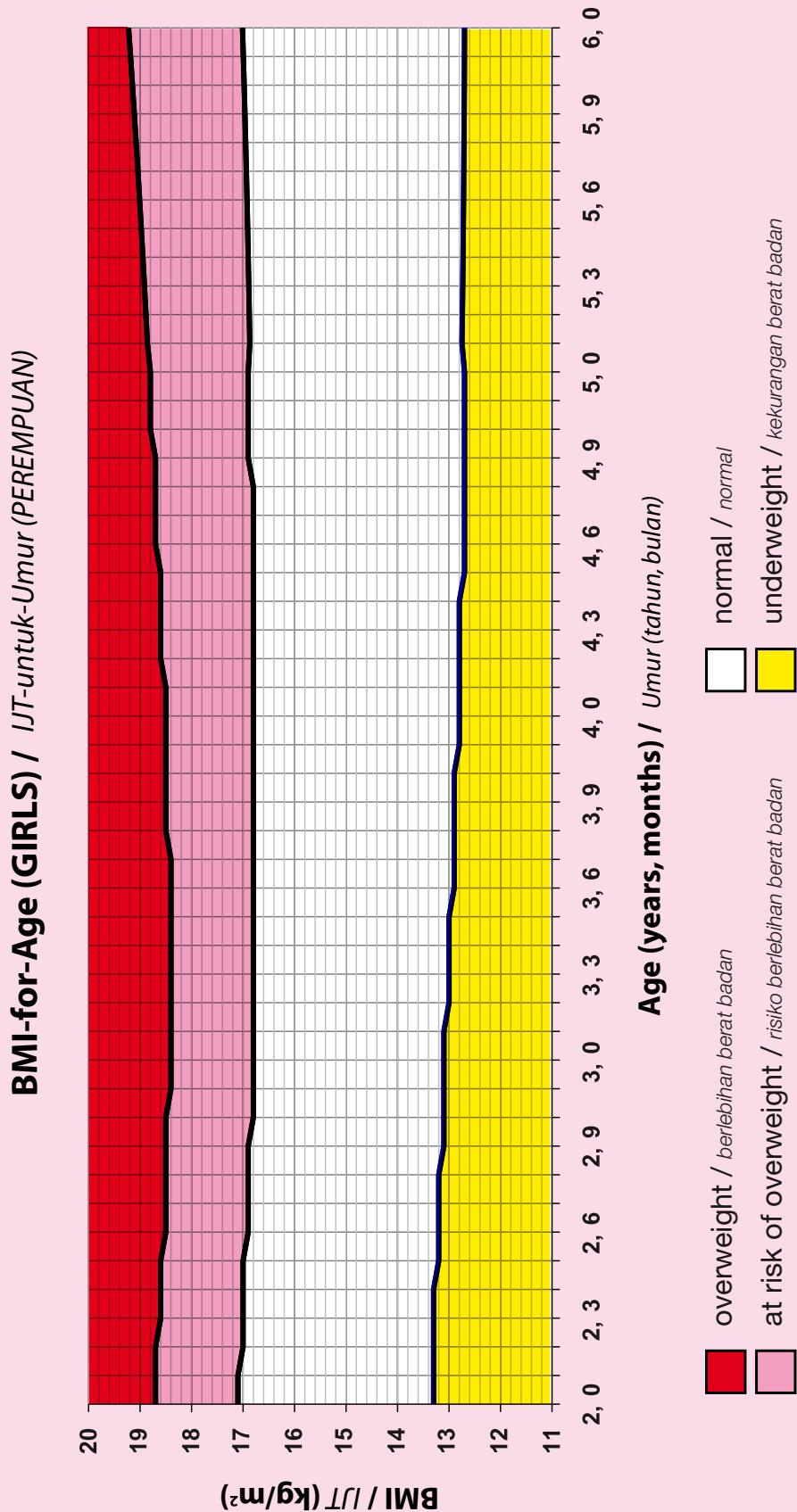


## BMI-for-Age (BOYS) / JUT-untuk-Umur (LELAKI)



Note: 2,3 = 2 years, 3 months  
Nota: 2,3 = 2 tahun, 3 bulan

Based on WHO growth standard (2006) / Berasaskan piawaian pertumbuhan WHO (2006)



Note: 2,3 = 2 years, 3 months  
Nota: 2,3 = 2 tahun, 3 bulan

Based on WHO growth standard (2006) / Berdasarkan piawaian pertumbuhan WHO (2006)



**LEMBAGA  
PROMOSI**  
KESIHATAN MALAYSIA

Bersama Untuk Kesihatan

# ***TOWARDS HEALTHIER MALAYSIAN***

*LPKM Provides :*

- Grants or other financial assistance from the Fund to support programmes and research activities in the areas of health promotion.
- Grants or other financial assistance from the Fund for health promotion through sporting, recreational and cultural activities



Visit us at : [www.healthpromo.gov.my](http://www.healthpromo.gov.my)  
Lembaga Promosi Kesehatan Malaysia (LPKM)  
Blok D, Kementerian Kesehatan Malaysia  
Jalan Cenderasari, 50790 Kuala Lumpur.  
Tel : 03-2698 1500/2500    Fax : 03-2698 1600





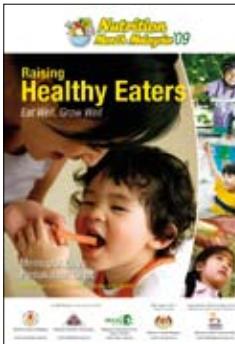
## Promoting Healthy Eating Nationwide

### Mempromosi Amalan Pemakanan Sihat ke Seluruh Negara

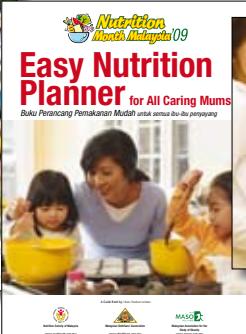
Since its launch in 2002, Nutrition Month Malaysia (NMM) has been observed every April to promote a greater awareness and the practice of healthy eating habits. This year, NMM focuses on the topic of child nutrition under the theme "Healthy Children, Healthier Nation". Our nationwide campaign aims to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

Sejak pelancarannya pada 2002, Bulan Pemakanan Sihat Malaysia (NMM) telah disambut setiap bulan April untuk menggalakkan kesedaran yang lebih mendalam dan mengamalkan pemakanan yang sihat. Tahun ini, NMM menumpu terhadap topik pemakanan di kalangan kanak-kanak dengan tema "Kanak-Kanak Sihat, Negara Lebih Sihat". Kempen seluruh negara kami bertujuan membantu ibu bapa memberikan permulaan dalam kehidupan yang sejarnya untuk anak-anak dan menyampaikan mesej bahawa amalan pemakanan yang betul dari peringkat kanak-kanak dapat menyumbang ke arah kesejahteraan keseleluhan dan perkembangan anak-anak.

## 2009 Activities/Aktiviti



Guide Book /  
Buku Panduan



Creative & Practical Guide /  
Panduan Kreatif & Praktikal



- Tips to smart shopping, meal preparation & healthy cooking / Petua bijak untuk membeli, menyediakan hidangan & masak secara sihat
- Fun planner & recipes for creative meals / Perancangan & resipi kreatif untuk sajian



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

- Radio & television interviews/ messages / Temubual/mesej di radio & televisyen
- State-level nutrition promotion activities / Promosi aktiviti-aktiviti amalan pemakanan di peringkat negeri



DVD & worksheets for children /  
DVD & kertas aktiviti untuk kanak-kanak



Fun-filled carnival /  
Karnival yang penuh aktiviti



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 informasi tentang pemakanan, layarilah laman web kami. Kami juga mengalunkan maklum balas/pertanyaan daripada para ibu bapa di seluruh negara.

Hubungi kami di:

**The Nutrition Month Malaysia Secretariat**

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

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