

GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD
MAKAN SEHAT DAN KEGIATAN FISIK UNTUK MASA KECIL

BUKU DIREKTUR/PENYELENGGARA



DIRECTOR/COORDINATOR BOOK
Bahasa Indonesia (Indonesian)



Australian Government
Department of Health and Ageing

Kata Pengantar dari Menteri

Saya bangga sekali memberikan pengantar untuk *Pedoman Makan Sehat dan Kegiatan Fisik untuk Pusat Anak Kecil*, sebuah prakarsa yang merupakan unsur penting dari *Rencana Anak Kecil dan Rencana Pengendalian Obesitas* dari Pemerintah.

Tahun-tahun pertama anak-anak kami memang merupakan tahun-tahun terpenting bagi mereka dan memantapkan perilaku sehat dari saat lahir akan membentuk dasar untuk kesehatan dan kesejahteraan seumur hidup. Makanan berkhasiat dan kegiatan fisik berkala mendukung pertumbuhan dan perkembangan normal anak-anak dan mengurangi risiko timbulnya penyakit kronis kelak yang berkaitan dengan gaya hidup.

Sambil lebih banyak anak menghabiskan waktu dalam penitipan, pusat anak kecil dapat memainkan peranan penting dalam mendukung pilihan sehat sehubungan dengan nutrisi dan kegiatan fisik. Sumber daya ini memberikan informasi dan nasihat praktis untuk membantu staf penitipan, pengasuh dan keluarga dalam peranan ini.

Pedoman ini telah dibentuk supaya dapat digunakan di berbagai pusat anak kecil termasuk penitipan di pusat penitipan, penitipan seharian keluarga dan prasekolah. *Pedoman* ini berdasarkan penelitian dan konsisten dengan pemikiran saat ini tentang perkembangan anak kecil.

Pedoman ini juga akan melengkapi berbagai program lain, misalnya Pemeriksaan Anak Sehat untuk semua anak berusia empat tahun sebelum mulai sekolah serta sumber daya seperti *Siap Sedia untuk Hidup – Pedoman tabiat untuk anak-anak sehat*.

Prakarsa-prakarsa ini akan membantu memastikan bahwa semua anak di Australia mengalami permulaan terbaik dalam kehidupan dan setiap peluang pada masa depan.



Yang Mulia Nicola Roxon
Menteri Kesehatan dan Lanjut Usia

ISBN: 1-74186-913-7 Nomor Izin Penerbitan: 10149

© Persemakmuran Australia 2009

Karya ini merupakan hak cipta. Selain dari segala kegunaan yang diperbolehkan menurut *Copyright Act (Undang-undang Hak Cipta) 1968*, tidak ada bagian manapun yang dapat diperbanyak dengan proses apapun tanpa izin tertulis dari Persemakmuran. Permintaan dan pertanyaan sehubungan dengan reproduksi dan hak-hak harus diajukan kepada Commonwealth Copyright Administration, Attorney-General's Department, Robert Garran Offices, National Circuit, Barton ACT 2600 atau dikirimkan di www.ag.gov.au/cca



Buku Direktur/Penyelenggara



Pengantar dari Menteri	i
Ringkasan garis pedoman dan rekomendasi	2
Pendahuluan	4
BAGIAN 1: MAKAN SEHAT	
Penyusuan (Garis Pedoman 1)	7
Formula bayi (Garis Pedoman 2)	15
Mulai memberikan makanan keras (Garis Pedoman 3)	18
Makanan keluarga (Garis Pedoman 4-9)	24
Keselamatan makanan (Garis Pedoman 10)	45
BAGIAN 2: KEGIATAN FISIK	
Kegiatan fisik	55
Perilaku santai dan waktu layar	71
BAGIAN 3: KEBIJAKAN	
Kebijakan	77
BAGIAN 4: BAHAN BACAAN LEBIH LANJUT	
Untuk informasi lebih lanjut	83
Memesan sumber daya Get Up & Grow	86
Glosari	87
Penghargaan	89

Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood memberikan informasi umum tidak komersial yang berdasarkan penelitian kepada pusat pendidikan dan penitipan anak kecil, bagi membantu dalam mengembangkan tabiat sehat untuk anak-anak dari usia lahir sampai lima tahun. Bagi anak-anak yang mempunyai kondisi medis atau nutrisi tertentu, nasihat medis mungkin diperlukan.

Para pembaca harus mengetahui bahwa sumber daya ini mungkin berisi citra orang Aborijin dan Penduduk Kepulauan Selat Torres yang telah meninggal.

Sumber referensi ini telah diperbarui agar sesuai dengan *Panduan Pemberian Makanan Pada Bayi (Infant Feeding Guidelines)* (2012) dan *Pedoman Gizi Australia (Australian Dietary Guidelines)* (2013).

Ringkasan garis pedoman dan rekomendasi

GARIS PEDOMAN MAKAN SEHAT

Garis pedoman makan sehat 1: Disarankan untuk penyusuan eksklusif, dengan dukungan positif, untuk bayi sampai sekitar enam bulan. Penyusuan berkelanjutan dianjurkan selama sekurang-kurangnya 12 bulan – dan lebih lama jika diinginkan oleh ibu dan bayi.

Garis pedoman makan sehat 2: Jika seorang bayi tidak menyusu, atau separuh menyusu, atau jika penyusuan telah berhenti, gunakan formula bayi sampai usia 12 bulan.

Garis pedoman makan sehat 3: Mulai memberikan makanan padat sekitar usia enam bulan.

Garis pedoman makan sehat 4: Pastikan bahwa makanan yang diberikan kepada anak-anak sesuai dengan usia dan perkembangannya, dan mencakup berbagai macam makanan bergizi yang sesuai dengan Pedoman Gizi Australia / Australian Dietary Guidelines (lihat halaman 4).

Garis pedoman makan sehat 5: Berikan air di samping minuman susu yang sesuai dari segi usia. Bayi di bawah usia enam bulan yang tidak menyusu secara eksklusif dapat diberikan air masak yang telah didinginkan di samping formula bayi.

Garis pedoman makan sehat 6: Rencanakan waktu makan supaya positif, santai dan sosial.

Garis pedoman makan sehat 7: Berikan dorongan kepada anak-anak untuk mencoba berbagai jenis dan tekstur makanan dalam lingkungan makan yang positif.

Garis pedoman makan sehat 8: Berikan jumlah makanan yang sesuai, tetapi perbolehkan anak-anak untuk menentukan sendiri berapa banyak yang akan mereka makan.

Garis pedoman makan sehat 9: Berikan hidangan dan kupadan secara berkala pada waktu yang diketahui.

Garis pedoman makan sehat 10: Pastikan bahwa makanan disiapkan dengan aman untuk dimakan oleh anak-anak – dari tahap penyiapan sampai tahap konsumsi.

REKOMENDASI KEGIATAN FISIK

Rekomendasi: Untuk pengembangan sehat bayi (lahir sampai usia 1 tahun), kegiatan fisik – terutama bermain di lantai dengan pengawasan di lingkungan yang aman – harus diberikan dorongan dari saat lahir.

Rekomendasi: Anak bertatih (1 sampai 3 tahun) dan anak prasekolah (3 sampai 5 tahun) harus menjadi aktif setiap hari selama sekurang-kurangnya 3 jam, sepanjang hari.

Rekomendasi: Anak di bawah usia dua tahun harus tidak menghabiskan apa-apa waktu menonton televisi atau menggunakan media elektronik lain (DVD, komputer dan permainan elektronik lain).

Rekomendasi: Bagi anak-anak yang berusia dua sampai lima tahun, duduk dan menonton televisi atau menggunakan media elektronik lain (DVD, permainan komputer dan permainan elektronik lain) harus dibatasi sampai kurang dari satu jam sehari.

Rekomendasi: Bayi, anak bertatih dan anak prasekolah harus tidak tetap santai, terbatas atau tidak aktif selama lebih dari satu jam setiap kali – kecuali untuk tidur.



Pedoman Gizi Australia

Pedoman 1	<p>Untuk mencapai dan mempertahankan berat badan yang sehat, aktiflah secara fisik dan pilih jumlah makanan dan minuman yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan energi Anda.</p> <ul style="list-style-type: none">• Anak-anak dan remaja harus makan makanan bergizi yang cukup untuk dapat tumbuh dan berkembang secara normal. Mereka harus aktif secara fisik setiap hari dan pertumbuhan mereka harus diperiksa secara teratur.• Orang yang lebih tua harus makan makanan bergizi dan selalu aktif secara fisik untuk membantu mempertahankan kekuatan otot dan berat badan yang sehat.
Pedoman 2	<p>Nikmati berbagai macam makanan bergizi dari lima kelompok makanan ini setiap hari:</p> <ul style="list-style-type: none">• banyak sayuran, termasuk berbagai jenis dan warna, dan polong/oro-oro/kacang sayuran (kacang panjang, buncis dll)• buah-buahan• makanan sereal (gandum), terutama gandum utuh (wholegrain) dan/atau jenis sereal berserat tinggi, seperti roti, sereal, nasi, pasta, mi, polenta, couscous, oat, quinoa dan barley• daging tanpa lemak dan unggas, ikan, telur, tahu, kacang dan biji-bijian, dan polong/oro-oro/kacang sayuran• susu, yogurt, keju dan/atau alternatifnya, sebagian besar rendah lemak (susu rendah lemak tidak cocok untuk anak di bawah usia dua tahun). <p>Dan minum banyak air.</p>



Pedoman 3	<p>Batasi asupan makanan yang mengandung lemak jenuh, tambahan garam, tambahan gula dan alkohol.</p> <p>a. Batasi asupan makanan tinggi lemak jenuh seperti aneka biskuit, kue, pastri, pai, daging olahan, burger komersial, pizza, makanan yang digoreng, keripik kentang, keripik dan cemilan gurih lainnya.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ganti makanan berlemak tinggi yang mengandung lemak jenuh seperti mentega, krim, minyak goreng margarin, minyak kelapa dan minyak sawit dengan makanan yang mengandung lemak tak jenuh ganda dan tak jenuh tunggal seperti minyak, selai, selai/pasta kacang dan alpukat.• Diet rendah lemak tidak cocok untuk anak di bawah usia dua tahun. <p>b. Batasi asupan makanan dan minuman yang mengandung garam tambahan.</p> <ul style="list-style-type: none">• Baca label untuk memilih makanan dengan kadar sodium yang lebih rendah di antara makanan yang sejenis.• Jangan menambahkan garam ke makanan saat memasak atau di meja. <p>c. Batasi asupan makanan dan minuman yang mengandung gula tambahan seperti kembang gula, minuman ringan manis, minuman sirup, minuman buah, air vitamin, minuman energi dan minuman olah raga.</p> <p>d. Jika Anda memilih untuk minum alkohol, batasi konsumsinya. Bagi wanita yang sedang hamil, merencanakan kehamilan atau sedang menyusui, tidak minum alkohol merupakan pilihan paling aman.</p>
Pedoman 4	Mendorong, mendukung dan mempromosikan menyusuan.
Pedoman 5	Jaga makanan Anda; masak dan simpan dengan aman.

© Commonwealth of Australia, 2013.

Pendahuluan

Garis pedoman *Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood* dan bahan sumber daya yang disertakan telah dikembangkan oleh profesional kesehatan anak dan anak kecil dengan kerja sama Departemen Kesehatan dan Lanjut Usia Pemerintah Australia. Pemerintah negara bagian dan wilayah juga terlibat dalam konsultasi dalam mengembangkan sumber daya ini.



Sumber daya *Get Up & Grow* dibentuk untuk digunakan di berbagai pusat anak kecil oleh keluarga, staf dan pengasuh, dan juga untuk mendukung pendekatan nasional yang konsisten terhadap nutrisi anak-anak dan kegiatan fisik. Ketika mempraktikkan garis pedoman dan rekomendasi yang dijelaskan dalam sumber daya tersebut, pusat anak kecil juga akan perlu memenuhi semua persyaratan lain yang ditetapkan dalam peraturan negara bagian, wilayah atau federal.

Sumber referensi cara makan sehat dan aktivitas fisik ini berdasarkan pada tiga dokumen kesehatan nasional utama yang berfokus pada anak-anak, yaitu:

- *Pedoman Gizi Australia* (2013) dan *Pedoman Pemberian Makanan Pada Bayi* (2012), yang menjadi dasar kebijakan nutrisi di Australia (tersedia di Bagian 4: Bacaan Lebih Lanjut).
- *National Physical Activity Recommendations for Children 0 to 5 years*, yang dikembangkan untuk memandu kebijakan dan praktik sehubungan dengan kegiatan fisik untuk anak kecil (tersedia ringkasan di akhir Bagian 2: Kegiatan Fisik).



Koleksi sumber daya ini juga telah dikembangkan bagi mengakui keanekaragaman budaya dan agama yang kaya di Australia. Untuk memastikan bahwa berbagai kebutuhan dipertimbangkan dalam pengembangannya, staf dan pengasuh anak kecil, profesional yang berkaitan, serta orang tua dari seluruh Australia terlibat dalam konsultasi melalui survei dan kelompok fokus. Konsultasi ini mencakup berbagai kelompok: antaranya dari lokasi kota, regional dan terpencil, dari latar belakang beraneka budaya dan bahasa, dari latar belakang Aborijin dan Penduduk Kepulauan Selat Torres, dan pengasuh anak-anak cacat.

Di Australia, kita sedang menghadapi masalah yang makin besar dengan anak yang berlebihan berat badan dan anak gemuk. Tujuan sumber daya ini bukan untuk menargetkan berat badan berlebihan dan obesitas, tetapi untuk memantapkan tabiat gaya hidup sehat di kalangan anak-anak, terutama tabiat sehat untuk makan dan kegiatan fisik. Ini kemudian akan menyumbang kepada pencegahan masalah berat badan pada anak-anak, sambil mendorong pertumbuhan optimal, menangani persoalan kesehatan lain seperti kesehatan gigi, dan memungkinkan anak-anak hidup sehat melalui pengembangan sosial, fisik dan intelektual.



Tujuan garis pedoman makan sehat adalah untuk menganjurkan penyediaan pilihan makanan sehat untuk anak-anak (apakah makanan diberikan di pusat anak kecil atau dibawa dari rumah), sambil juga memberikan dorongan kepada anak-anak untuk makan menurut nafsu makan sendiri, mengembangkan sikap positif terhadap memilih makanan dan menikmati makan. Tujuan rekomendasi kegiatan fisik adalah untuk mendukung menjadikan permainan suatu prioritas, dan memberikan dorongan kepada staf pusat anak kecil, pengasuh dan keluarga untuk menyediakan peluang bermain secara sering dalam lingkungan yang positif.

Empat buku telah dikembangkan untuk mendukung orang yang bekerja di pusat anak kecil dan keluarga-keluarga yang berkenaan:

- *Buku Direktur/Penyelenggara*
- *Buku Staf dan Pengasuh*
- *Memasak untuk Anak-anak*
- *Buku Keluarga*

Para direktur dan penyelenggara bertanggung jawab atas desain dan peralatan di pusat anak kecil, meninjau atau mengembangkan kebijakan makan sehat dan kegiatan fisik, dan mendukung staf.

Buku ini akan membantu dalam:

- memahami dasar di sebalik garis pedoman yang dijelaskan
- mengembangkan kebijakan makan sehat dan kegiatan fisik untuk pusat anak kecil
- memahami peranan staf, termasuk pengasuh dan tukang masak, dan bagaimana mereka dapat mendukung tabiat sehat untuk anak-anak dan keluarganya.



Buku Penyelenggara/Direktur beserta salinan setiap buku sumber daya. Terdapat materi tambahan, seperti brosur untuk orang tua, poster dan stiker untuk lokasi, dan 11 artikel buletin tentang cara makan sehat dan aktivitas fisik. Sisipan untuk surat kabar dapat ditambahkan pada surat kabar pusat anak kecil dengan mudah.

Para direktur dan penyelenggara memainkan suatu peranan utama dalam pengembangan anak-anak di pusat anak kecil. Informasi dalam buku ini akan menjadi pedoman untuk memberikan dorongan kepada anak-anak dan keluarganya untuk bangkit dan tumbuh!

Sumber referensi ini juga diakui melalui Standar Mutu Nasional untuk Pendidikan dan Perawatan Anak Usia Dini yang dimulai sejak 1 Januari 2012. Bidang Kualitas 2 dalam Standar Mutu Nasional mewajibkan penyedia layanan untuk memiliki pola makan sehat dan aktivitas fisik di dalam program mereka bagi anak-anak, dan sumber referensi ini memberikan pedoman dan dukungan agar dapat memenuhi persyaratan ini.

Sumber referensi ini tersedia dalam versi adaptasi bagi masyarakat Penduduk Asli, dan juga telah diterjemahkan ke dalam sembilan bahasa yang berbeda baik secara budaya maupun linguistik.

Penyusuan



GARIS PEDOMAN MAKAN SEHAT 1

Disarankan untuk penyusuan eksklusif, dengan dukungan positif, untuk bayi sampai sekitar enam bulan. Penyusuan berkelanjutan dianjurkan selama sekurang-kurangnya 12 bulan – dan lebih lama jika diinginkan oleh ibu dan bayi.

Penyusuan merupakan pengalaman makanan pertama untuk bayi. Disarankan untuk penyusuan eksklusif pada bayi sampai sekitar usia enam bulan, baru mulai memberikan makanan padat, dan penyusuan dilanjutkan sampai usia 12 bulan dan seterusnya, selama ibu dan anak menghendakinya.

Pedoman keempat dalam Pedoman Gizi Australia adalah 'Mendorong, mendukung dan mempromosikan penyusuan'. Tingkat inisiasi penyusuan di Australia pada tahun 2010 cukup tinggi yaitu 96%, namun hanya 15% bayi yang penyusuan secara eksklusif sampai sekitar enam bulan.

Manfaat air susu ibu

Menyusui adalah awal tersehat bagi bayi. Atas alasan ini disarankan ibu menyusui secara eksklusif sampai sekitar usia enam bulan, dan kemudian selama mungkin dan praktis. Kebanyakan kesulitan dalam menyusui dapat diatasi dengan dukungan dan dorongan dari para profesional kesehatan, keluarga dan organisasi masyarakat.

Penyusuan memberikan manfaat kepada bayi dari saat lahir, dan manfaat-manfaat ini berkelanjutan sambil mereka makin membesar. Penyusuan juga memberikan manfaat kepada ibu.



Manfaat untuk bayi

Manfaat penyusuan untuk bayi adalah bahwa:

- Air susu ibu mempunyai komposisi khasiat yang sesuai untuk bayi pada setiap tahap perkembangan.
- Air susu ibu membantu melindungi bayi kecil dari penyakit – terutama penyakit gastrousus, penyakit pernapasan dan infeksi telinga tengah.
- Menyedot untuk menyusu membantu membentuk dan mempersiapkan rahang untuk gigi dan untuk berbicara.



Sambil bayi membesar...

Telah ada banyak penelitian tentang manfaat kesehatan dari air susu ibu. Kebanyakan penelitian dan hasilnya berkaitan dengan penyusuan secara eksklusif – di mana air susu ibu merupakan satu-satunya makanan yang diberikan kepada bayi pada bulan-bulan pertama kehidupannya. Ada hasil yang kukuh untuk menunjukkan bahwa penyusuan melindungi bayi dari infeksi gastrousus, infeksi pernapasan dan infeksi telinga tengah, dan mengurangi tekanan darah dan risiko obesitas pada masa kecil. Penelitian lain menunjukkan bahwa penyusuan juga mengurangi efek asma, tersengal dan ekzema, dan meningkatkan pengembangan intelektual dan motor. Ada penelitian tertentu untuk menunjukkan bahwa penyusuan mungkin mengurangi risiko penyakit Crohn, alergi, diabetes tipe 1 dan leukemia. Efek jangka panjang dari penyusuan termasuk mengurangi risiko diabetes tipe 2 dan masalah berat badan (berat badan berlebihan dan obesitas) pada usia remaja dan dewasa.

Manfaat untuk ibu

Penyusuan juga mempunyai manfaat perlindungan yang penting untuk ibu. Penyusuan:

- membantu rahim mengecil ke ukurannya sebelum hamil
- mengurangi risiko kanker payudara dan kanker ovari sebelum mati haid
- melindungi dari artritis reumatoid
- membantu kembali ke berat badan sebelum hamil (jika penyusuan berkelanjutan)
- mengurangi risiko diabetes tipe 2 (jika penyusuan berkelanjutan).



Membicarakan penyusuan dengan orang tua baru

Banyak orang tua mendaftarkan anaknya di pusat anak kecil tidak lama setelah kelahiran, atau sebelum anaknya lahir. Ini merupakan peluang yang baik untuk memberi tahu ibu bahwa penyusuan itu memberikan manfaat, bahkan untuk waktu yang singkat, dan menyusui sambil bekerja merupakan kemungkinan.

Inilah beberapa petuah untuk memberikan dorongan kepada para ibu untuk menyusui:

- Beri tahu mereka apa yang dapat ditawarkan oleh pusat anak kecil untuk mendukungnya.
- Beri tahu mereka di mana mereka dapat mendapatkan bantuan praktis jika perlu.
- Berikan informasi yang berfakta dan praktis tentang cara untuk tetap menyusui setelah kembali bekerja.

Teladan penyusuan

Melihat ibu lain berhasil menyusui memberikan dorongan kepada ibu baru. Berikan dorongan kepada staf dan pengasuh yang kembali bekerja di pusat anak kecil untuk tetap menyusui setelah melahirkan. Jika disetujui oleh anggota staf yang berkenaan, perbolehkan diketahui di pusat anak kecil bahwa ia sedang menyusui dan berikan dorongan kepadanya untuk berbicara secara positif tentang hal ini. Pertanyaan spesifik tentang penyusuan harus dirujuk kepada para ahli.

Penyusuan dan bekerja

Para ibu dapat kembali bekerja dan tetap menyusui anaknya. Kebanyakan wanita perlu memeras air susu ibu untuk diminum bayinya ketika tidak berada dekat. Para ibu yang bekerja paruh waktu atau cukup dekat dengan pusat anak kecil dapat tetap memberikan semua penyusuan dari payudara.

Penyusuan dan susu yang diperas

Memeras air susu ibu memungkinkan ibu dan bayinya melanjutkan penyusuan dengan baik, di mana ibu memeras air susu ibu ke dalam botol untuk waktu ia berada jauh. Memeras air susu ibu secara berkala sering lebih mudah setelah penyusuan telah mantap. Hal ini biasanya ketika bayi berusia sekitar dua sampai tiga bulan; tetapi para ibu dapat memeras susu dengan berhasil sebelum waktu ini.

Memberikan bayi air susu ibu melalui gabungan air susu ibu dan penyusuan dari botol biasanya berarti memberikan minimum dua penyusuan dari payudara setiap hari – satu pada waktu pagi dan sekali lagi pada waktu sore atau waktu tidur. Antara penyusuan dari payudara, para ibu dapat memeras air susu ibu untuk digunakan secara aman kemudian.

Para ibu harus perlu memeras susu dengan selang waktu yang serupa dengan penyusuan yang biasa. Susu dapat diperas dengan tangan, pompa tangan atau pompa listrik, dan ini harus dilatih sebelum kembali bekerja.

Penyusuan dan formula

Ada ibu yang mendapati bahwa agak mudah untuk mengembangkan dan memelihara rutin memberikan air susu ibu untuk bayinya. Ibu lain mungkin mendapati bahwa sulit untuk tetap menghasilkan air susu ibu, atau tidak dapat mengatur atau mencari waktu saja.

Jika bayinya lebih besar, misalnya sekitar enam bulan, banyak ibu dapat tetap menghasilkan cukup susu untuk penyusuan yang kini lebih jarang. Di samping itu, banyak bayi yang lebih besar puas jika penyusuan dilengkapi dengan formula pada waktu siang. Susu yang diperas atau formula dapat diberikan dalam botol, atau dalam cangkir jika bayi berusia tujuh sampai delapan bulan atau lebih besar.

Tetap menghasilkan susu yang mencukupi untuk jumlah penyusuan yang kecil mungkin sulit bagi sebagian ibu. Jika seorang ibu mendapati bahwa ia tidak mempunyai susu yang mencukupi, ia mungkin perlu memeras lebih sering seketika untuk coba membangun kembali persediaan susunya. Sebaliknya, ia mungkin menerima bahwa waktu penyusuan telah berakhir untuk bayi ini.

Tempat untuk menyusui

Seorang ibu mungkin ingin menyusui bayinya di pusat anak kecil saat menitipi atau menjemput. Jika tempat kerjanya berada dekat, ada ibu yang mungkin dapat kembali dan menyusui pada waktu siang. Adakalanya, seorang ibu mungkin perlu memeras air susu ibu di pusat anak kecil untuk minuman bayinya hari itu. Air susu ibu yang diperas dan disimpan di pusat anak kecil harus dilabel dan disimpan dengan pantas.

Banyak ibu bersedia menyusui di khalayak umum, dan ini harus diterima oleh semua orang. Namun, ada wanita yang lebih senang menggunakan tempat tertutup yang sunyi ketika menyusui, terutama ketika memeras air susu ibu. Di samping itu, jika seorang bayi mudah menjadi bingung, ia mungkin menyusui dengan lebih baik di lingkungan yang sunyi. Maka, penting agar tersedia tempat tertutup yang sunyi untuk ibu yang menyusui, dan bahwa hal ini diketahui oleh para ibu *dan* staf atau pengasuh. Ruang penyusuan harus mempunyai kursi yang nyaman dan akses ke stopkontak, bagi ibu yang ingin menggunakan pompa listrik untuk memeras susu.



Selamat atas menyusui!

Berapa lamapun seorang ibu menyusui bayinya, ia harus diakui dan dihormati karena upayanya. Jika seorang ibu sedang beralih ke memberikan bayinya formula, pastikan bahwa ia mempunyai informasi tentang cara untuk memberikan formula kepada pusat anak kecil.

'Penanganan secara aman terutama penting untuk air susu ibu karena merupakan suatu cairan dari tubuh.'

Penanganan air susu ibu secara aman

Sama seperti untuk semua makanan dan minuman, penting agar staf dan pengasuh melakukan penanganan air susu ibu secara aman. Penanganan secara aman terutama penting untuk air susu ibu karena merupakan suatu cairan dari tubuh. Hati-hati agar air susu ibu tidak tertumpah atau menetes pada makanan lain dan bahwa air susu ibu dari seorang ibu diberikan kepada bayinya sendiri saja.

Label dan penyimpanan

- Di rumah, ASI harus disimpan dalam botol steril di bagian terdingin dalam kulkas (5°C atau lebih rendah), dan dapat disimpan selama tiga hari (72 jam).
- Susu bisa dibekukan dalam ruang pembeku (freezer) di kulkas hingga dua minggu di suhu -15°C, tiga bulan di suhu -18°C (misalnya dalam freezer terpisah), dan 6 s/d 12 bulan pada suhu -20°C (misalnya dalam deep freezer).
- Susu yang dibawa ke pusat anak kecil harus dituangkan ke dalam botol **yang disterilkan** (lihat kotak pada halaman 12) dan dibawa dalam **bekas terinsulasi** dengan es batu atau botol air beku. Setiap botol susu harus **dilabel** secara jelas dengan informasi berikut:
 - nama lengkap anak
 - tanggal untuk digunakan.



Membersihkan botol untuk bayi

Botol harus disterilkan, disanitasikan atau dilakukan disinfeksi untuk memastikan bahwa tidak membawa infeksi apapun. Hal ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, termasuk mendidih, dengan unit sterilisasi listrik, melalui sterilisasi kimia atau dengan pensteril microwave. Cara manapun yang dipilih, pastikan bahwa petunjuk diikuti dengan teliti. Memberikan seorang bayi air susu ibu daripada ibu lain merupakan suatu kejadian besar.

Protokol untuk air susu ibu

Penting sekali agar air susu ibu yang benar diberikan kepada anak yang benar. Memberikan air susu ibu dari ibu lain merupakan suatu kejadian besar.

Staf harus mengikuti prosedur berikut:

- Jika lebih dari seorang bayi yang menerima air susu ibu di pusat anak kecil, **dua** anggota staf perlu memeriksa bahwa nama pada botol adalah nama bayi yang akan disuapi.
- Jika seorang bayi diberikan air susu ibu yang salah, prosedur kejadian yang biasa untuk pusat anak kecil tersebut harus diikuti. Ini mungkin termasuk melaporkan kejadian tersebut kepada pihak berwenang setempat. Staf dan pengasuh juga harus meminta ibu bayi tersebut untuk menghubungi dokter keluarganya atau perawat kesehatan anaknya untuk nasihat.

'Para ibu harus diberikan dorongan dan dukungan untuk menyusui, dan diyakini bahwa penyusuan – bahkan untuk waktu yang singkat – bermanfaat.'





Cara untuk mendukung penyusuan

Kebanyakan ibu mengetahui bahwa penyusuan merupakan pilihan penyusapan yang sempurna bagi bayinya. Namun, keputusan untuk menyusui juga dipengaruhi oleh kebutuhan seluruh keluarga seorang ibu, dan keprihatinan lain dalam kehidupannya. Ada ibu yang mungkin menentukan agar tidak menyusui. Banyak wanita khawatir bahwa ketika mereka kembali bekerja akan mustahil untuk menyusui. Bahkan ada ibu yang mungkin memutuskan agar tidak mulai menyusui karena menganggap bahwa mereka akan harus berhenti ketika mereka kembali bekerja.

Para ibu harus diberikan dorongan dan dukungan untuk menyusui, dan diyakini bahwa penyusuan – bahkan untuk waktu yang singkat – bermanfaat. Berikan informasi berfakta tentang penyusuan serta nasihat praktis, dan berikan dukungan kepada para ibu yang memerlukan informasi atau bantuan lebih lanjut.

Informasi lebih lanjut tentang penyusuan dapat diperoleh dari Persatuan Penyusuan Australia, melalui internet di www.breastfeeding.asn.au atau dari telepon bantuan penyusuan, 1800 MUM 2 MUM (1800 686 2 686).



Daftar periksa

- Para ibu yang baru di pusat anak kecil, atau baru mendaftarkan diri, diberikan informasi tentang menyusuan.
- Semua staf dan pengasuh yang sedang menyusui diberikan dorongan dan dukungan untuk menyusui.
- Para ibu diingatkan bahwa menyusui untuk berapa lamapun bermanfaat, dan mereka didukung dalam pilihan mereka.
- Para ibu mengetahui bahwa menyusuan didukung sampai tahun kedua dan selanjutnya, jika diinginkan.
- Para ibu memahami bahwa mereka akan harus memeras susu sesering mereka akan menyusui bayinya.
- Tersedia tempat yang nyaman dan tertutup bagi para ibu untuk menyusui atau memeras susu, dengan stopkontak untuk pompa listrik.
- Praktik penanganan air susu ibu secara aman dipertahankan oleh semua staf atau pengasuh dan orang tua.
- Ibu harus didorong agar tidak minum alkohol saat menyusui dan menjauhkan bayi dari asap rokok





Susu Formula bayi



GARIS PEDOMAN MAKAN SEHAT 2

Jika seorang bayi tidak menyusui, atau separuh menyusui, atau jika penyusuan telah berhenti, gunakan formula bayi sampai usia 12 bulan.

Formula bayi merupakan satu-satunya alternatif yang aman selama 12 bulan pertama. ASI adalah pilihan terbaik untuk bayi, maka penting agar para ibu mengetahui tentang manfaat penyusuan sebelum mengambil keputusan untuk menggabungkan penyusuan dengan memberikan formula atau memberikan formula saja.

Jika bayi tidak menyusui, atau separuh menyusui, formula bayi harus merupakan satu-satunya makanan yang dikonsumsi sampai makanan keras mulai diberikan. ASI atau susu formula harus dilanjutkan sambil memperkenalkan makanan padat, dan minuman lain dihindari hingga bayi berusia 12 bulan

Formula bayi

Banyak jenis formula bayi tersedia. Formula yang sesuai untuk usia bayi harus disiapkan secara aman di lingkungan yang bersih, menurut petunjuk pembuat dan menggunakan sekop yang diberikan untuk mengukur bubuknya. Formula yang tidak disiapkan secara benar dapat mengakibatkan bayi mengalami dehidrasi, konstipasi atau kurang nutrisi. Penting agar tidak ditambahkan apapun selain dari air kepada formula bayi. Menambahkan biji-bijian bayi atau makanan lain kepada formula dapat mengganggu dalam makanan bayi.

'Bayi harus tetap diberikan air susu ibu atau formula ketika bayi sedang mulai makan makanan keras, biasanya sekitar usia enam bulan...'

Bagi bayi dalam penitipan, orang tua harus memberikan botol dan puting yang disterilkan kepada pusat anak kecil, serta bubuk formula yang telah diukur sebelumnya, setiap hari. Ini harus dilabel secara jelas dengan tanggal, nama bayi dan jumlah air untuk dicampurkan dengan formula. Air untuk formula bayi harus disiapkan dengan memasak air segar dalam ceret atau kendi dan membiarkannya mendidih selama 30 detik (atau, untuk ceret otomatis, sampai saat berhenti). Kemudian air tersebut harus didinginkan sebelum digunakan. Formula bayi harus selalu disiapkan sedapat mungkin bertepatan dengan waktu diperlukan. Paling aman untuk menyiapkan sajian secara individu, dan bukannya secara kontan.

Mungkin lebih baik jika orang tua membawa botol yang telah diisi dengan jumlah yang benar air yang telah dimasak dan didinginkan sebelumnya, supaya staf dan pengasuh tidak harus memasak dan mendinginkan air sebelum memberikan makan kepada bayi. Alat pendidih tidak sesuai untuk menyiapkan formula untuk bayi. Setelah disiapkan, formula bayi harus disimpan di kulkas sampai digunakan, dan dibuang setelah 24 jam.

Tidak aman bagi orang tua untuk membawa formula bayi yang telah disiapkan untuk anaknya. Ini adalah untuk menghindari risiko kecil bakteri yang tidak terbunuh ketika proses penyiapan tumbuh setelah disiapkan.

Untuk memastikan bahwa formula dihangatkan dengan rata dan untuk mengurangi risiko bayi terluka, hangatkan botol dalam air hangat selama tidak lebih dari 10 menit, dan bukan dalam microwave.

Teramat penting untuk mengawasi bayi ketika sedang makan – jangan sekali-kali membiarkannya tidak diawasi dengan botol, atau menopangkan botol untuk bayi. Menopangkan botol berbahaya, karena bayi menghadapi risiko termengkelan atau menderita infeksi telinga. Di samping pengawasan, bayi menerima manfaat dari interaksi dekat dengan orang tua atau pengasuh ketika sedang makan.

Bayi harus diperbolehkan menentukan jumlah susu yang ingin diminum, dan harus tidak sekali-kali dipaksa untuk minum seluruh botol. Formula yang tidak habis diminum harus dibuang dan tidak disimpan, bahkan di kulkas, untuk digunakan kemudian.

Setelah digunakan, semua botol dan puting harus disiram dengan air dingin dan dikirimkan kembali ke rumah untuk dicuci dan disterilkan.





Susu sapi

Susu sapi jangan diberikan kepada bayi sebagai minuman utama sampai mereka berusia 12 bulan. Sejumlah kecil susu sapi dapat digunakan dalam makanan campuran untuk bayi. Susu rendah lemak tidak dianjurkan untuk anak di bawah usia dua tahun.

Daftar periksa

- Memberikan formula bayi dianjurkan jika menyusuan berhenti setelah 12 bulan pertama.
- Formula bayi disiapkan menurut petunjuk pembuat dan diberikan dalam botol bersih yang telah disterilkan.
- Formula bayi disiapkan sedapat mungkin bertepatan dengan waktu diperlukan.
- Dilakukan prosedur yang benar untuk menyiapkan dan mengendalikan formula bayi.





Mulai memberikan makanan keras

GARIS PEDOMAN MAKAN SEHAT 3

Makanan padat mulai diperkenalkan sekitar usia enam bulan.

Air susu ibu atau formula memberikan segala khasiat yang diperlukan oleh bayi dari usia lahir sampai enam bulan. Dari usia sekitar enam bulan, bayi memerlukan makanan keras di samping air susu ibu atau formula untuk khasiat dan tenaga yang mencukupi.

Beralih dari air susu ibu atau formula ke makan berbagai makanan harus menjadi suatu pengalaman yang positif. Pengalaman makan pada masa kecil dapat mempengaruhi sikap dan tabiat kemudian, di samping mempengaruhi kesehatan. Keterampilan yang dipelajari oleh bayi ketika mulai makan makanan keras dan pengalamannya dengan rasa dan tekstur baru merupakan dasar untuk tabiat dan pilihan makan kelak.

Kapan untuk mulai memberikan makanan keras

Menunjukkan minat dalam makanan dan nafsu makan yang bertambah merupakan tanda bahwa bayi siap untuk mulai makan makanan keras. Juga penting agar bayi dapat duduk tegak dengan dukungan terbatas dan mengontrol kepala dan lehernya. Sekitar usia enam bulan, kebanyakan bayi menunjukkan tanda-tanda bahwa mereka siap untuk mencoba makanan baru.

Disarankan bahwa makanan padat tidak diberikan sampai usia sekitar enam bulan.

Sambil mulai diberikan makanan keras, sering ada pengurangan dalam penyusuan. Mulai memberikan makanan keras secara dini meningkatkan kemungkinan seorang ibu tidak dapat tetap menghasilkan susu, dan makanya penyusuan tidak dapat dilanjutkan.

‘Disarankan bahwa makanan padat tidak diberikan sampai usia sekitar enam bulan.’



Penyusuan atau penyuaian dengan botol harus dilanjutkan ketika makanan keras sedang mulai diberikan. Air susu ibu (dan/atau formula yang sesuai menurut usia jika air susu ibu tidak tersedia) harus tetap merupakan minuman susu yang utama bagi bayi sampai usia 12 bulan.

Menunda pemberian makanan padat lebih dari enam bulan dapat menyebabkan bayi tidak mendapatkan cukup nutrisi, dan dapat meningkatkan kemungkinan alergi. Bayi biasanya bersedia mencoba makanan baru di sekitar usia tujuh sampai delapan bulan, jadi ini waktu yang baik untuk memperkenalkan berbagai jenis makanan.

Cara memperkenalkan makanan keras

Mulai memberikan makanan keras bertujuan:

- menggunakan kemampuan bayi yang telah ada untuk membantunya mempelajari keterampilan baru yang diperlukan untuk makan
- memaksimalkan kesediaan bayi untuk menerima rasa baru.

Selama makanan yang kaya zat besi termasuk dalam makanan pertama, makanan dapat diperkenalkan dalam urutan apapun dan pada tingkat yang sesuai dengan bayi. Urutan dan jumlah makanan yang diperkenalkan tidak penting. Pengenalan makanan keras secara perlahan-lahan tidaklah perlu.

Makanan keras pertama yang diberikan kepada bayi sering merupakan biji-bijian bayi yang diperkaya dengan zat besi, karena halus, mudah dicampurkan dalam jumlah kecil dan memberikan zat besi tambahan, yang merupakan khasiat tambahan yang paling dibutuhkan oleh bayi. Air yang telah dimasak dan didinginkan, atau susu sapi bisa dicampur dengan sereal. Makanan dapat diperkenalkan dalam urutan apapun asalkan teksturnya cocok dengan tahap tumbuh kembang bayi. Makanan licin harus diberikan pada mulanya. Makanan dengan berbagai tekstur dan kepekatan dapat diberikan secara bertahap kepada bayi yang telah mulai makan dengan baik. Jika makanan diberikan oleh pusat anak kecil, pastikan bahwa tersedia makanan yang sesuai dengan budaya dan agama.

Tidak perlu ditambahkan garam, gula atau rasa lain kepada makanan untuk bayi. Air putih dapat ditambahkan kepada makanan yang dilumatkan jika perlu. Ketika makanan dibuat secara terpisah untuk setiap anak, baik di rumah atau di tempat penitipan anak, air yang telah dimasak dan didinginkan, atau susu sapi yang diberikan oleh orang tua dapat ditambahkan pada makanan anak.

Ada keluarga yang akan memilih untuk memberikan makanan siap saji bayi dari kaleng atau botol, atau makanan beku bayi. Makanan ini kadang-kadang berguna karena mudah. Untuk memastikan bahwa anak-anak makan berbagai makanan dan mengalami berbagai tekstur, makanan tumbuk, cincang dan iris serta makanan yang dipegang dengan jari dapat mulai diberikan sambil berkembangnya keterampilan makanan bayi.

Bekerja dengan orang tua untuk mulai memberikan makanan keras

Bekerjalah dengan orang tua untuk mulai memberikan makanan keras. Makanan keras pertama seorang bayi merupakan suatu tonggak penting bagi orang tua serta bayi. Bicarakan pandangan keluarga dan tawarkan informasi terkini tentang mulai memberikan makanan keras. Ada orang tua yang mungkin ingin sekali memulai makanan keras dini sekali dan yang lain mungkin memerlukan nasihat tentang kapan untuk mulai memberikan makanan keras. Ada orang tua yang akan mempunyai pandangan kuat dari latar belakang budaya dan agamanya. Selalu beri tahu orang tua di mana mereka dapat memperoleh informasi lebih lanjut.





Tahap	Contoh makanan yang dapat dikonsumsi
Makanan pertama (sejak sekitar enam bulan)	Makanan kaya zat besi, termasuk sereal yang diperkaya (misalnya beras), sayuran (misalnya polong-polongan, kacang kedelai, lentil), ikan, hati, daging dan unggas, tahu yang dimasak polos
Makanan bergizi lain akan diperkenalkan sebelum 12 bulan	Sayuran masak atau mentah (misalnya wortel, kentang, tomat), buah (misalnya apel, pisang, melon), telur utuh, sereal (misalnya gandum, oat), roti, pasta, selai kacang, toast fingers dan rusks, dan produk susu seperti keju full-fat, custard dan yogurt
Dari 12 sampai 24 bulan	Makanan keluarga Susu pasteurisasi <i>full-cream</i>

Catatan 1: Makanan padat yang keras, kecil, bulat dan/atau lengket tidak dianjurkan karena bisa menyebabkan tersedak.

Catatan 2: Untuk mencegah botulisme, jangan memberi makan madu untuk bayi di bawah usia 12 bulan.

Kacang dan makanan keras lainnya

Makanan dengan risiko tinggi tersedak seperti kacang utuh, biji-bijian, wortel mentah, batang seledri dan potongan apel harus dihindari sampai tiga tahun pertama karena ukuran dan/atau konsistensinya meningkatkan risiko sulit bernafas dan tersedak. Namun selai kacang dapat diberikan kepada bayi sejak sekitar usia enam bulan.

Maju ke minum dari cangkir

Bayi dapat belajar menggunakan cangkir dari usia muda, dan biasanya siap mencoba mulai usia sekitar tujuh bulan. Ada bayi yang akan maju dari minum dari botol ke minum dari cangkir, manakala bayi yang menyusui dapat langsung beralih ke minum dari cangkir tanpa menggunakan botol sama sekali sambil tetap menyusui.

Air susu ibu dapat diberikan kepada bayi dalam cangkir jika ibunya telah memeras susu dan memilih agar tidak menyajikan susu dengan botol. Air masak yang telah didinginkan sebelumnya dapat diberikan sebagai minuman tambahan dalam botol atau cangkir setelah usia enam bulan.

Walaupun adakalanya air diberikan dalam botol setelah usia enam bulan, sebaiknya digunakan cangkir. Menjelang usia sekitar 12 sampai 15 bulan, kebanyakan bayi dapat menangani cangkir dengan cukup baik untuk memuaskan rasa haus sendiri, dan dapat berhenti menggunakan botol. Bayi yang tetap minum dari botol pada tahun kedua mungkin minum banyak susu dan kurang nafsu makan untuk makanan lain – yang menambah kemungkinan bayi kekurangan zat besi. Berhenti menggunakan botol mungkin sulit bagi orang tua, maka bicaralah dengan mereka dan berikan beberapa saran untuk nasihat lebih lanjut.

Bayi tidak memerlukan minuman manis seperti kordial, minuman ringan dan sari buah, atau minuman lain seperti teh atau kopi. Ini tidak diperlukan atau dianjurkan untuk bayi di bawah 12 bulan. Minuman manis dapat mengurangi nafsu makan bayi untuk makanan yang berkhasiat dan meningkatkan risiko gigi reput. Air susu ibu dan formula bayi merupakan minuman yang sesuai bagi bayi.

Risiko bayi tersedak

Penting agar staf dan pengasuh siaga sehubungan dengan risiko bayi termengkelan. Bayi masih sedang menguasai keterampilan makan, dan tidak mempunyai gigi atau kurang gigi, tidak mempunyai gigi geraham (gigi belakang) untuk mengunyah makanan yang lebih keras dan trakea (jalan napas) yang lebih kecil, yang dapat lebih mudah tersekat pada usia ini. Penting agar bayi dapat duduk untuk makan dan diawasi ketika sedang makan.

Anak kecil umumnya 'tercekik', dengan batuk atau tersedak, ketika mereka sedang belajar makan. Hal ini berbeda dari termengkelan dan tidak harus memprihatinkan. Namun, termengkelan yang menghalang pernapasan merupakan darurat medis.

Untuk mengurangi risiko termengkelan:

- Awasi bayi kapan saja mereka sedang makan.
- Jangan letakkan bayi dalam pelbet atau ranjang dengan botol.
- Jangan topangkan botol untuk bayi.
- Pastikan bahwa bayi siap dari segi perkembangan untuk makan sebelum memberikan makanan keras.
- Pastikan bahwa bayi sadar dan siaga ketika diberi makan.
- Jangan sekali-kali memaksa anak untuk makan.
- Berikan makanan dengan tekstur yang sesuai, mulai dengan makanan yang licin dan lunak, dan kemudian lanjutkan ke lebih banyak jenis rasa dan tekstur.
- Parut, masak atau tumbuk buah-buahan dan sayur-sayuran keras, seperti apel atau wortel.
- Jangan pernah memberikan bayi potongan buah dan sayuran yang mentah dan keras, kacang-kacangan, berondong jagung atau makanan padat yang keras, kecil, bulat dan/atau lengket lainnya.



Kebutuhan makanan khusus

Kecacatan, penyakit dini dan prosedur invasif yang mungkin berdampak terhadap penyajian akan mempengaruhi usia ketika makanan keras mulai diberikan. Di samping itu, diterimanya makanan keras oleh bayi dan kemajuan ke arah menambah keanekaan makanan mungkin lebih lambat.

Bekerja secara dekat dengan orang tua terutama penting dalam situasi-situasi ini. Menentukan segala rencana spesifik yang mungkin telah mereka kembangkan bersama spesialis atau ahli kesehatan lain teramat penting. Mendapatkan informasi tambahan dari dokter keluarga atau Ahli Gizi Berpraktik Terakreditasi mungkin membantu.



Daftar periksa

- Mulai memberikan makanan keras dibicarakan dan ditentukan melalui kerja sama dengan orang tua, dengan mempertimbangkan tanda-tanda kesiapan dan segala kebutuhan khusus anak yang berkenaan.
- Makanan keras yang cocok mulai diberikan sekitar usia enam bulan, jika sesuai.
- Risiko bayi termengkelan dikurangi melalui pengawasan – bayi tidak sekali-kali dibiarkan dengan botol, dan selalu diberikan makanan dengan tekstur yang sesuai.
- Staf atau pengasuh dan orang tua diingatkan bahwa peralihan dari penyusuan atau formula ke berbagai makanan merupakan suatu pengalaman yang positif bagi anak-anak, dan mungkin sekali mempengaruhi pola makan jangka panjang.

Makanan keluarga

Nutrisi yang mencukupi amat perlu untuk pertumbuhan dan perkembangan aktif yang dilalui pada masa kecil awal. Mempunyai tabiat makan yang baik dan gizi seimbang mendukung kesehatan dan kesejahteraan anak-anak, dan mengurangi risiko penyakit. Tabiat makan yang dikembangkan pada masa kecil mungkin sekali mempunyai pengaruh sepanjang hidup.

Makan sehat pada masa kecil mengurangi risiko kesehatan dan meningkatkan kesehatan sepanjang hidup. Banyak penyakit gaya hidup seperti obesitas, kanker, penyakit jantung dan diabetes bisa mulai karena tabiat nutrisi kurang baik pada masa kecil.

Survei Nutrisi dan Kegiatan Fisik Nasional Anak-anak Australia 2007 menentukan bahwa kurang dari 25 persen anak kecil makan jumlah sajian sayur-sayuran yang dianjurkan secara berkala. Masih ada banyak peluang untuk meningkatkan nutrisi anak kecil.

Pengalaman di pusat anak kecil dapat mempengaruhi tabiat makan dan konsumsi nutrisi anak kecil. Bekerjalah dengan orang tua dan keluarga untuk mendukung dan memberikan dorongan untuk makan sehat bagi anak-anak. Apakah pusat anak kecil memberikan makanan dan kudapan kepada anak-anak atau mereka membawa makanan dari rumah, ada banyak peluang untuk memberikan dorongan untuk tabiat makan yang baik.



'Makan sehat pada masa kecil mengurangi risiko kesehatan dan meningkatkan kesehatan sepanjang hidup.'



Komponen-komponen utama dari gizi sehat untuk anak berusia satu sampai lima tahun

GARIS PEDOMAN MAKAN SEHAT 4

Pastikan bahwa makanan yang diberikan kepada anak-anak sesuai dengan usia dan tumbuh kembang anak, dan mencakup berbagai macam makanan bergizi yang sesuai dengan *Pedoman Gizi Australia* (lihat halaman 4).

Makanan dari kelompok makanan dasar memberikan khasiat yang amat perlu untuk kehidupan dan pertumbuhan. Makanan ini mungkin juga dikenal sebagai 'makanan sehari-hari'. Setiap kelompok makanan ini memberikan berbagai khasiat dan memainkan berbagai peranan dalam membantu tubuh untuk berfungsi. Khususnya, sayur-sayuran, polong dan buah-buahan memberikan perlindungan dari penyakit dan amat perlu untuk gizi yang sehat.

Apakah pusat anak kecil memberikan makanan dan kudapan kepada anak-anak atau mereka membawa makanan dari rumah, pastikan bahwa semua anak makan berbagai makanan dari kelompok makanan utama setiap hari.

Di sisi lain, 'Makanan tidak penting' (lihat halaman 32) hanya sedikit memiliki nilai gizi dan tidak penting untuk kesehatan yang baik. Memakan banyak makanan tidak penting memiliki keterkaitan dengan kesehatan yang buruk, kelebihan berat badan dan obesitas. Penelitian menunjukkan bahwa anak yang berlebihan berat badan atau gemuk lebih mungkin menjadi orang dewasa yang berlebihan berat badan atau gemuk, yang mengakibatkan risiko lebih tinggi penyakit kronis. Berat badan yang sehat pada masa kecil mengurangi risiko-risiko ini kelak.

Air amat penting untuk hidup dan harus menjadi minuman utama setiap hari. Anak kecil terutama menghadapi risiko kehausan dan dehidrasi, dan harus mempunyai akses ke air minum setiap waktu.



Kelompok makanan dasar

Gizi yang seimbang memberikan segala khasiat yang amat perlu untuk pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan keseluruhan seorang anak. Gizi yang seimbang mencakup berbagai makanan dari setiap kelompok makanan, dan memberikan berbagai rasa dan tekstur.

Kelompok makanan dasar adalah:

- Sayur-sayuran dan polong-polongan/ kacang sayuran (kacang panjang, buncis dll), dll
- Buah-buahan
- Makanan sereal, terutama gandum utuh (wholegrain) dan/atau sereal jenis berserat tinggi seperti roti, sereal, nasi, pasta, mi, polenta, couscous, gandum, quinoa dan barley
- Daging tanpa lemak dan unggas, ikan, telur, tahu, kacang-kacangan dan biji-bijian, dan polong-polongan/ kacang sayuran (kacang panjang, buncis dll)
- Susu, yogurt, keju dan/atau alternatifnya, sebagian besar rendah lemak (susu rendah lemak tidak cocok untuk anak di bawah usia dua tahun)

Roti, biji-bijian, nasi, pasta, mi dan bijian lain

Komponen utama: Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber tenaga yang baik dan memainkan peranan penting dalam gizi yang seimbang. Makanan karbohidrat termasuk roti, nasi, pasta, mi dan makanan lain yang berdasarkan biji-bijian.

Pilihan terbaik dari kelompok ini adalah roti bijian lengkap dan bijian utuh, biji-bijian sarapan, oat dan biskuit kering biasa – yaitu produk-produk yang kurang diolah. Pilihan lain yang baik termasuk beras pecah kulit, couscous, pasta bijian lengkap dan polenta.

Sayur-sayuran dan polong

Komponen utama: Vitamin dan mineral

Sayur-sayuran, termasuk polong, memberikan vitamin, mineral dan serat. Konsumsi sayur-sayuran dan polong yang mencukupi dikaitkan dengan memelihara berat badan yang sehat, dan kemungkinan yang lebih kecil menderita penyakit jantung, diabetes dan beberapa jenis kanker.

Berbagai sayur-sayuran harus diberikan dalam hidangan dan kudapan anak-anak setiap hari.





Buah-buahan

Komponen utama: Vitamin dan mineral

Buah-buahan merupakan sumber yang baik untuk vitamin, mineral dan serat. Makan buah-buahan juga dikaitkan dengan memelihara berat badan yang sehat, dan kemungkinan yang lebih kecil menderita penyakit jantung, diabetes dan beberapa jenis kanker. Buah-buahan harus disertakan dalam hidangan dan kudapan anak-anak setiap hari.

Susu, yogurt, keju dan/atau alternatif

Komponen utama: Kalsium dan protein

Kalsium merupakan suatu mineral yang amat perlu untuk pengembangan tulang pada anak-anak. Jumlah kalsium yang mencukupi diperlukan untuk tulang dan gigi yang sehat. Susu biasa dan produk susu lain seperti keju dan yogurt merupakan sumber utama untuk kalsium. Makanan-makanan ini juga memberikan sedikit protein, yang penting untuk pertumbuhan pada anak-anak.

Susu sapi tidak boleh diberikan sebagai minuman utama pada bayi sebelum usia 12 bulan. Namun susu sapi dapat digunakan dalam jumlah kecil dalam makanan lain sejak sekitar enam bulan seperti dalam sarapan sereal, dan produk susu lainnya seperti yogurt, custard dan keju. Susu biasa krim penuh dianjurkan untuk anak-anak yang berusia satu sampai dua tahun, dan susu biasa kurang lemak sesuai untuk anak-anak di atas usia dua tahun. Minuman kedelai yang diperkaya dengan kalsium merupakan alternatif bagi anak-anak di atas usia 12 bulan yang tidak minum susu sapi atau produk susu sapi. Susu beras dan oat dapat digunakan setelah usia 12 bulan jika telah diperkaya kalsium dan penuh lemak (full fat). Dianjurkan untuk mendapat pengawasan dari profesional kesehatan.



'Gizi yang seimbang memberikan segala khasiat yang amat perlu untuk pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan keseluruhan seorang anak.'

Daging kurang lemak, ikan, ayam, telur, kacang-kacangan dan polong

Komponen utama: Protein, seng dan zat besi

Protein penting untuk struktur dan fungsi otot dan jaringan lain, dan terutama penting untuk pertumbuhan pada anak kecil. Protein dapat ditemui dalam produk hewan seperti daging, ikan dan ayam, serta produk sayur lain seperti biji-bijian dan polong.

Zat besi, yang amat perlu untuk pertumbuhan dan memindahkan oksigen di seluruh tubuh, ditemui terutama dalam daging, ikan dan ayam. Daging merah, ikan dan ayam memberikan zat besi hem, yang mudah diserap oleh tubuh.

Telur, makanan berdasarkan sayur (termasuk polong), sayur-sayuran berdaun hijau dan sebagian biji-bijian sarapan juga memberikan zat besi. Bentuk zat besi ini adalah zat besi non-hem, yang tidak semudah diserap ke dalam tubuh. Vitamin C dapat membantu tubuh menyerap zat besi non-hem, maka penting agar anak-anak makan makanan yang kaya dengan vitamin C dengan hidangan atau kudapan yang mengandung makanan-makanan ini. Makanan yang kaya dengan vitamin C termasuk sayur-sayuran berdaun hijau, tomat dan buah-buahan sitrun.



'Protein penting untuk struktur dan fungsi otot dan jaringan lain...'



Tabiat makan vegetarian dan vegan

Keluarga yang mengikuti tabiat makan vegetarian menghindari dari makan produk hewan seperti daging, ayam dan ikan. Mereka mungkin masih makan produk hewan tertentu seperti telur, susu, keju dan yogurt.

Orang vegetarian harus makan berbagai polong, kacang-kacangan, biji-bijian dan makanan berdasarkan bijian, yang memberikan khasiat yang diberikan oleh daging, ayam dan ikan. Ingatlah bahwa kacang-kacangan dan biji-bijian merupakan bahaya termengkelan bagi anak kecil dan harus berwaspada jika makanan-makanan ini diberikan.

Orang vegan biasanya tidak makan makanan apapun yang sumbernya adalah hewan. Sulit sekali untuk memenuhi kebutuhan khasiat anak-anak dengan tabiat makan vegan, sebagian karena jumlah makanan yang diperlukan untuk memberikan khasiat yang mencukupi mungkin terlalu besar untuk ditangani oleh anak tersebut. Keluarga harus merencanakan dengan teliti untuk anak yang bergizi vegan. Mungkin sulit bagi pusat anak kecil untuk memberikan makanan dan kudapan yang mengikuti tabiat makan vegan. Keluarga mungkin memerlukan rujukan ke seorang Ahli Gizi Berpraktik Terakreditasi untuk informasi lebih lanjut.

Catatan tentang lemak

Lemak juga memainkan peranan dalam gizi seimbang, karena memberikan tenaga dan asam lemak esensial untuk pertumbuhan dan perkembangan. Gizi seimbang yang termasuk makanan dari semua kelompok makanan dasar akan termasuk jumlah lemak yang mencukupi, termasuk asam lemak esensial dari makanan dasar seperti daging kurang lemak, ikan, biji-bijian berbijian lengkap dan sayur-sayuran.

Anak-anak di bawah dua tahun tidak boleh mendapat susu rendah lemak. Bagi anak di atas usia dua tahun, susu kurang lemak adalah sesuai. Produk rendah lemak khusus tidak boleh diberikan kepada anak-anak.

Makan daging kurang lemak dan ayam tanpa kulit, menghindari dari makanan goreng dan menggunakan hanya sedikit lemak tambahan (mis. margarin, krim) merupakan cara yang baik untuk memastikan bahwa gizi anak-anak tidak mengandung terlalu banyak lemak.

Tempatnya 'makanan tidak penting'

'Makanan tidak penting' adalah makanan yang tidak termasuk dalam kelompok makanan dasar. Makanan tidak penting adalah makanan yang tinggi kilojoule, lemak jenuh, tambahan gula dan/atau garam. Makanan ini mempunyai sedikit sekali nilai khasiat dan sering diolah dan dibungkus. Memakan makanan tidak penting terlalu banyak dapat menyebabkan kelebihan lemak, gula atau garam dalam pola makan, dan dapat menyebabkan kebiasaan makan dan kesehatan yang buruk.

Contoh makanan tidak penting misalnya:

- coklat dan permen
- biskuit manis, kentang goreng dan biskuit asin berlemak tinggi
- makanan goreng
- makanan berdasarkan penganan seperti pie, roti gulung sosis atau pastel
- makanan siap saji
- kue dan eskrim
- minuman ringan, minuman buah, minuman sirup, minuman olah raga, minuman energi, susu dengan rasa dan air mineral bercitarasa.

Batasi jumlah makanan tidak penting yang dimakan anak, dan hindari menyediakan makanan ini sebagai hadiah atau imbalan, atau sebagai makanan pemberi kenyamanan. Berhasil memberikan dorongan untuk tabiat makan sehat pada anak-anak lebih mungkin apabila orang tua, staf dan pengasuh bekerja sama. Staf dan pengasuh dapat menciptakan kesempatan untuk mengajar anak-anak perbedaan antara makanan sehari-hari dengan makanan yang tidak penting.



Makanan yang diberikan oleh pusat anak kecil

Banyak pusat anak kecil memberikan persentase besar konsumsi khasiat sehari-hari seorang anak, melalui hidangan dan kudapan yang disediakan.

Perencanaan menu yang baik menggabungkan berbagai makanan dari kelompok makanan dasar di setiap sajian dan cemilan, dan tidak termasuk makanan tidak penting.

Menyertakan berbagai makanan dari berbagai budaya memperkaya pengalaman semua orang. Keluarga dapat terlibat dalam menciptakan peluang bagi anak-anak, staf dan pengasuh untuk mempelajari tentang dan menghargai berbagai makanan dan kebiasaan.

Makanan yang dibawa dari rumah

Berikan dorongan kepada orang tua untuk memberikan berbagai makanan dari kelompok makanan dasar dalam kotak kudapan dan makanan siang setiap hari. Pusat anak kecil harus mempunyai kebijakan tentang makan sehat. Kebijakan-kebijakan ini dapat memberikan dorongan kepada orang tua untuk memberikan anaknya buah-buahan, sayur-sayuran dan makanan lain yang berkhasiat, serta botol air yang bening, yang dilabel dengan nama anak yang berkenaan. Keluarga dan staf atau pengasuh dapat berbagi resep sehat dan ide-ide.

Kebiasaan agama dan budaya

Semua orang yang bekerja dengan anak-anak dan keluarga perlu menghormati dan mempertimbangkan nilai-nilai dan gaya hidup keluarga. Kepercayaan budaya dan agama harus dihormati ketika merencanakan, menyiapkan dan membicarakan makanan dan hidangan.

Ada keluarga dan pusat anak kecil yang akan mengikuti kepercayaan agama dan budaya yang memandu tabiat makannya, misalnya orang yang makan makanan Kosher atau Halal. Garis pedoman nutrisi yang dijelaskan di atas masih relevan di pusat anak kecil yang mengikuti tabiat makan yang berdasarkan agama atau budaya tertentu. Berbicara dengan keluarga individu yang mematuhi praktik tertentu tentang cara terbaik untuk memberikan makanan kepada anaknya akhirnya akan memberikan hasil yang disetujui bersama. Ini mungkin melibatkan keluarga memberikan makanan, atau kesepakatan tentang bahan makanan tertentu yang dapat disertakan atau dihindari. Menggunakan juru bahasa apabila keluarga dan staf atau pengasuh tidak berbicara bahasa yang sama akan memungkinkan komunikasi yang lebih baik.

GARIS PEDOMAN MAKAN SEHAT 5

Berikan air di samping minuman susu yang sesuai dari segi usia. Bayi di bawah usia enam bulan yang tidak menyusu secara eksklusif dapat diberikan air masak yang telah didinginkan di samping formula bayi.

Air amat perlu untuk banyak fungsi tubuh yang penting, termasuk pencernaan, penyerapan khasiat dan penyingkiran bahan buangan. Air membentuk antara 50 sampai 80 persen berat badan. Anak kecil terutama dapat mengalami risiko dehidrasi.

Agar cukup minum, anak bertatih perlu minum sekitar 1 liter cairan setiap hari, dan 1,2 liter setiap hari untuk anak yang berusia tiga sampai lima tahun.

Bayi di bawah usia enam bulan yang tidak menyusu secara eksklusif dapat diberikan air masak yang telah didinginkan. Dari usia enam sampai 12 bulan, air masak yang telah didinginkan dapat diberikan di samping air susu ibu atau formula. Bagi anak-anak yang berusia satu sampai lima tahun, air dan susu sapi harus merupakan minuman utama yang diberikan. Anak-anak harus mempunyai akses ke air minum kapan saja sepanjang hari. Jika tersedia, berikan air PAM yang aman kepada anak-anak – pada umumnya tidak perlu dibeli air botol. Air harus tersedia untuk anak-anak setiap waktu, dan susu biasa harus diberikan pada waktu hidangan dan kudapan. Penting untuk menghindari dari memberikan terlalu banyak susu biasa, terutama sesaat sebelum waktu makan, karena anak-anak dapat mudah kenyang dengan susu dan kemudian tidak lapar untuk hidangan. Dari sekitar usia satu tahun, anak-anak memerlukan kira-kira 500ml susu setiap hari. Ini termasuk susu yang diminum di pusat anak kecil dan di rumah.

Minuman manis bukan bagian dari gizi yang sehat, karena tidak memberikan banyak khasiat dan dapat mengenyangkan anak-anak, lalu mengakibatkan kurang nafsu makan untuk makanan lain. Anak kecil lebih mungkin mengharapkan minuman manis jika terpajan kepada minuman manis secara dini. Minuman manis juga dapat menyebabkan gigi reput, dan merupakan salah satu kaitan gizi yang terbesar dengan bertambahnya berat badan secara berlebihan di kalangan anak-anak. Minuman manis termasuk minuman ringan (termasuk minuman yang mengandung pemanis buatan), air mineral dengan rasa tambahan, minuman olahraga, susu dengan rasa tambahan, kordial, minuman buah dan sari buah. Segala minuman ini harus tidak diberikan kepada anak-anak di pusat anak kecil.

Air harus diberikan dengan setiap hidangan dan kudapan, dan disediakan bagi minuman anak-anak sepanjang hari. Anak yang lebih besar dapat menuangkan air atau susu biasa sendiri dari kendi di atas meja pada waktu hidangan dan kudapan. Pada lain waktu, setiap anak harus mempunyai botol air bening sendiri yang dapat diakses, dengan namanya pada botol tersebut. Botol bening memungkinkan staf dan pengasuh untuk menentukan dengan mudah apakah botol tersebut berisi air atau minuman manis.

Penting agar semua staf dan pengasuh juga mempunyai botol air dan makan makanan yang berkhasiat untuk mencontohi makan sehat bagi anak-anak.



GARIS PEDOMAN MAKAN SEHAT 6

Rencanakan waktu makan supaya positif, santai dan sosial.

Pusat anak kecil memainkan peranan yang penting dalam menganjurkan tabiat makan sehat pada anak kecil. Anak-anak peka terhadap pesan dari orang dewasa yang dekat, dan tabiat seperti menggunakan makanan sebagai ganjaran atau sebagai ancaman, masuk campur untuk menentukan jumlah makanan yang dimakan oleh anak atau mengomentari secara mengkritik tentang makan, ukuran atau bentuk tubuh semuanya mempunyai dampak jangka panjang negatif terhadap tabiat makan.

Lingkungan untuk makan

Waktu hidangan dan kudapan memberikan peluang kepada anak-anak untuk mengembangkan tabiat makan yang baik, menikmati makan dan mempelajari tentang nutrisi dan keanekaragaman makanan. Ini juga waktu yang baik untuk interaksi sosial. Staf dan pengasuh harus menggunakan waktu ini untuk berbicara dengan anak-anak, memberikan dorongan kepada mereka untuk berbicara antara satu sama lain, dan berbagi informasi tentang nutrisi dan makan sehat. Anak-anak juga dapat mengembangkan keterampilan bahasa dan komunikasi melalui berbicara dengan orang dewasa dan temannya.

Ciptakan latar untuk waktu makan yang positif. Anak-anak harus selalu duduk untuk makan pada waktu hidangan dan kudapan. Berikan dorongan kepada anak-anak untuk membantu mengemaskan benda mainan dan mengatur meja. Menggunakan kain meja dan pengalas piring juga dapat menjadikan waktu makan lebih istimewa.

Sedikit kekotoran tidak mengherankan pada waktu hidangan dan kudapan, dan makin kecil anaknya, makin mungkin akan ada kekotoran. Staf dan pengasuh harus tidak bereaksi negatif terhadap kekotoran yang tidak dapat dihindari dari penjelajahan makanan oleh anak-anak. Namun, bermain dengan makanan, misalnya melempar atau meludahkannya, harus tidak diperbolehkan. Anak kecil harus diperbolehkan makan dengan jarinya, terutama jika masih belajar menggunakan alat makan.

Ada anak yang menolak makanan tertentu, atau adakalanya banyak jenis makanan. Ini harus tidak menimbulkan stres atau keprihatinan pada waktu makan. Anak-anak dapat diberikan dorongan secara positif untuk mencoba makanan dan harus tidak sekali-kali dipaksa atau ditekan untuk makan. Sedikit bantuan untuk penyuaipan mungkin perlu bagi anak kecil, tetapi hanya jika jelas bahwa mereka masih lapar.

Menggunakan makanan secara pantas

Staf atau pengasuh harus tidak sekali-kali menggunakan makanan sebagai ganjaran atau menolak memberikannya sebagai hukuman karena tingkah laku. Pujian dan doronganlah yang diperlukan oleh anak dari orang dewasa. Di samping itu, menggunakan makanan untuk menenangkan anak dapat meyumbang kepada tabiat makan yang kurang sehat dan ketergantungan pada makanan sebagai penenang.

Anak-anak dan citra tubuh

Anak-anak harus belajar menganggap makanan sebagai penting untuk tubuh sehat dan pertumbuhan, dan tidak terlalu berfokus pada berat badan atau bentuk tubuh. Staf dan pengasuh dapat memastikan bahwa diskusi tentang makanan bersifat positif dan berfokus pada manfaat kesehatan makanan berkhasiat serta rasa, bentuk, warna dan keanekaragamannya. Penting untuk menghindari dari menyatakan makanan tertentu sebagai 'makanan baik' atau 'makanan buruk'.

Berbicara tentang gizi, diet dan membatasi makanan tidak membantu. Tidak pantas bagi anak-anak untuk mengikuti diet atau dibatasi konsumsi makanannya, kecuali jika orang tua telah menyatakan bahwa hal ini dilakukan dengan pengawasan dari ahli kesehatan.

Staf dan pengasuh pusat anak kecil dapat membantu anak-anak mempunyai citra tubuh yang positif dengan memberikan dorongan dan pujian kepada anak-anak karena apa yang dapat mereka lakukan, tidak mengomentari tentang berat badan dan tidak mengaitkan berat badan dengan harga diri seorang anak. Hal ini juga berlaku untuk pengasuh, yang harus menghindari dari berbicara tentang bentuk tubuh atau berat badan sendiri secara negatif.

GARIS PEDOMAN MAKAN SEHAT 7

Berikan dorongan kepada anak-anak untuk mencoba berbagai jenis dan tekstur makanan dalam lingkungan makan yang positif.

Tahun-tahun pertama masa kecil merupakan waktu yang penting sekali untuk mengalami berbagai makanan dan mengembangkan tabiat makan dan pilihan makanan. Makin banyak pilihan makanan yang anak-anak terpajan pada masa kecil, makin besar kemungkinan mereka akan menikmati berbagai makanan sebagai orang dewasa. Orang dewasa yang menyertakan berbagai jenis makanan dalam gizinya lebih mungkin sehat, dan meningkatkan kekebalannya terhadap penyakit gaya hidup seperti diabetes dan penyakit jantung.



Keanekaragaman makanan

Waktu makan harus memberikan lingkungan yang aman bagi anak-anak untuk mencoba berbagai makanan baru. Hidangan menarik yang menawarkan berbagai rasa dan tekstur memungkinkan anak-anak mengalami dan membiasakan diri dengan banyak makanan yang berlainan. Menawarkan makanan baru secara berkala, dengan berbagai tekstur, rasa dan warna, di samping makanan yang sudah biasa akan memberikan dorongan kepada anak-anak untuk makan. Makanan baru mungkin tidak dicicipi pada beberapa kali pertama ditawarkan, tetapi dapat tetap disediakan. Situasi kelompok mungkin menjadi insentif bagi anak-anak untuk mencoba makanan baru, karena mereka melihat teman mereka makan dan menikmatinya. Berikan pujian kepada anak-anak atas mencicipi makanan baru, bahkan jika mereka tidak makan banyak dari makanan tersebut.

Di pusat anak kecil di mana makanan tidak diberikan tetapi dibawa dari rumah, berikan dorongan kepada orang tua untuk memberikan berbagai makanan untuk anaknya. Lingkungan waktu makan masih dapat mendukung anak-anak yang makan berbagai jenis makanan. Walaupun berbagai makanan tidak dianjurkan, dapat membantu jika berbicara dengan anak-anak tentang berbagai makanan yang dibawa dalam kotak makanan, tanpa memusatkan perhatian pada anak-anak tertentu. Pusat anak kecil dapat menggunakan kebijakan makanan dan nutrisinya untuk menjelaskan bagaimana mereka akan mendukung orang tua untuk memberikan beraneka makanan berkhasiat kepada anaknya setiap hari.



Peranan orang dewasa

Orang dewasa merupakan teladan – anak-anak mempelajari banyak hal dengan memperhatikan dan mendengarkan apa yang terjadi di sekitarnya. Dengan duduk bersama anak-anak pada waktu makan dan memberikan dorongan untuk tabiat makan yang sehat, staf dan pengasuh dapat mendukung tabiat makan sehat anak-anak.

Beberapa hal untuk diingat oleh orang dewasa termasuk:

- duduk bersama anak-anak ketika waktu hidangan dan kudapan
- jika makanan diberikan, makan makanan yang sama seperti anak-anak
- tidak membicarakan apa yang disenangi dan tidak disenangi secara pribadi
- memberikan dorongan kepada anak-anak untuk mencicipi semua makanan yang ditawarkan
- memperbolehkan anak-anak memilih apa dan berapa banyak yang mereka makan dari makanan yang tersedia
- memperbolehkan anak-anak menyajikan diri sendiri
- tidak sekali-kali memberikan atau menolak memberikan makanan sebagai ganjaran atau hukuman
- memelihara lingkungan sosial yang tenang dan positif.

Staf dan pengasuh dapat bekerja dalam kemitraan dengan orang tua untuk memberikan dorongan untuk tabiat makan sehat di kalangan anak-anak. Diskusi tentang makanan anak dapat memberikan peluang berharga kepada orang tua, staf dan pengasuh untuk mempelajari tentang penjelajahan makanan baru oleh anaknya dan keterampilan baru sehubungan dengan makan.

'Anak-anak mengetahui kapan mereka lapar atau kenyang, dan harus diperbolehkan berhenti makan apabila telah kenyang.'



GARIS PEDOMAN MAKAN SEHAT 8

Berikan jumlah makanan yang sesuai, tetapi perbolehkan anak-anak untuk menentukan sendiri berapa banyak yang akan mereka makan.



Makan sehat pada masa kecil dicapai dengan pembagian tanggung jawab antara anak-anak dan orang dewasa. Orang tua dan staf atau pengasuh bertanggung jawab atas memberikan jumlah sesuai makanan yang sehat dan berkhasiat. Anak-anak kemudian menentukan apa dan berapa banyak yang akan mereka makan dari makanan yang ditawarkan. Anak-anak mengetahui kapan mereka lapar atau kenyang, dan harus diperbolehkan berhenti makan apabila telah kenyang. Mereka harus tidak diberikan dorongan untuk selesai makan suatu hidangan, atau dipuji karena menghabiskan semua makanan di piringnya. Ini memungkinkan mereka makan menurut nafsu makannya dan mempelajari cara untuk menanggapi isyarat lapar dan kenyang dari tubuhnya.

Orang tua menyediakan, anak-anak menentukan

Sedapat mungkin, makanan harus dihidangkan di meja dengan cara yang memungkinkan anak-anak menyajikan dirinya dan menentukan berapa banyak yang akan mereka makan. Memastikan bahwa piring besar, mangkuk penyajian dan alat penyajian tersedia dan dapat diakses memberikan dorongan kepada anak-anak untuk menyajikan diri sendiri. Ini membantu mereka mengembangkan koordinasi serta keterampilan seperti menuangkan, menyajikan dan menyampaikan.

Jika dua sajian ditawarkan dalam satu hidangan, keduanya harus berkhasiat dan berdasarkan makanan dari kelompok-kelompok makanan dasar. Anak-anak harus diperbolehkan makan sajian kedua apakah sajian pertama telah dihabiskan atau tidak. Anak yang menolak makan harus tidak dipaksa makan.

Apabila anak-anak membawa hidangan atau kudapan sendiri, mereka dapat menentukan berapa banyak makanan yang akan dimakan. Segala makanan yang tidak dimakan dibawa pulang ke rumah dalam kotak makanan.

Menangani anak yang rewel tentang makanan

Anak bertatih tumbuh lebih lambat daripada bayi dan nafsu makannya kurang teratur. Oleh karena itu, mereka mungkin rewel tentang pilihan makanan. Ada anak prasekolah yang lebih besar, yang juga mungkin rewel tentang makanan. Seperti yang disebutkan sebelum ini, orang tua dan staf dan pengasuh bertanggung jawab menyediakan pilihan makanan sehat dan memberikan dorongan kepada anak-anak untuk mencicipi setiap makanan yang berlainan. Terserah kepada anak-anak untuk menentukan berapa banyak makanan yang akan dimakan. Penting agar orang tua tidak repot tentang makan, karena ini menambah fokus pada hal ini dan dapat mengakibatkan situasi menjadi lebih parah. Yakini orang tua bahwa rewel tentang makanan dapat merupakan perilaku normal bagi anak bertatih. Bagi kebanyakan anak yang sehat, aktif dan sedang tumbuh dengan baik, tidak perlu khawatir. Namun, jika seorang anak tidak makan satu kelompok makanan sama sekali atau mempunyai pilihan makanan yang sangat terbatas selama jangka waktu panjang, rujukan kepada Ahli Gizi Berpraktik Terakreditasi mungkin membantu.

Menangani anak yang rewel tentang makanan:

- Pastikan anak tidak kenyang minum atau makanan tidak penting sebelum makanan utama atau cemilan.
- Pertahankan rutin waktu makan yang tetap untuk hidangan dan kudapan.
- Pastikan bahwa waktu makan menyenangkan dan tidak menimbulkan stres.
- Jangan menyogok atau menghukum anak yang menolak makan.
- Pastikan bahwa orang dewasa mencontohi tabiat makan yang sesuai.
- Tetap tawarkan makanan yang sebelumnya ditolak. Bahkan adakalanya anak-anak perlu terpajan kepada makanan baru beberapa kali sebelum merasa biasa.
- Tetapkan batas waktu 20 sampai 30 menit untuk suatu hidangan. Setelah waktu itu, ambil segala makanan yang tidak dimakan dan perbolehkan anak meninggalkan meja. Jangan berikan makanan atau minuman alternatif sampai hidangan atau kudapan berikut yang direncanakan.





GARIS PEDOMAN MAKAN SEHAT 9

Berikan hidangan dan kudapan secara berkala pada waktu yang diketahui.

Memantapkan rutin waktu makan yang baik ketika masih kecil lebih memungkinkan pola hidangan yang tetap diikuti selama usia remaja dan dewasa. Pola hidangan yang tetap menyumbang kepada mempunyai gizi yang sehat dan seimbang.

Anak-anak mempunyai perut yang kecil, dan kebutuhannya untuk tenaga dan khasiat paling baik dipenuhi dengan hidangan dan kudapan berkhasiat yang kecil dan sering.

Selang waktu yang teratur dan diketahui

Memberikan peluang berkala untuk makan selaras dengan konsep membagikan tanggung jawab makan, yang bertujuan memberikan dorongan kepada anak-anak untuk belajar mengatur nafsu makannya sendiri. Seorang anak dapat yakin tentang makan atau menolak makanan apabila mengetahui bahwa makanan akan diberikan lagi pada waktu yang diketahui. Waktu hidangan dan kudapan yang berstruktur membantu dalam mengembangkan tabiat makan yang baik, dan tidak apa-apa jika anak menunggu seketika untuk hidangan atau kudapan berikut yang dijadwalkan, bahkan apabila mereka lapar. Pada umumnya, anak-anak harus tidak diberikan makanan alternatif atau susu tambahan atau kudapan dini karena tidak makan banyak pada waktu hidangan atau kudapan yang dijadwalkan.

Menyediakan waktu kudapan yang fleksibel memungkinkan anak-anak menyelesaikan suatu kegiatan, atau kudapan dapat disediakan selama jangka waktu yang singkat jika sesuai dengan rencana harian untuk pusat anak kecil. Membiarkan anak-anak menjadi terlalu lapar sering mengakibatkannya menjadi bengkenng. Sebaliknya makan sedikit-sedikit secara tetap atau tidak teratur mengganggu pemelajaran anak-anak untuk mengenal kapan mereka lapar dan makan untuk menanggapi rasa lapar.

Kudapan sama penting dengan hidangan untuk nutrisi anak-anak. Anak kecil hanya dapat makan jumlah tertentu pada waktu makan, dan mereka memerlukan peluang berkala untuk makan bagi memelihara tingkat tenaga dan mengonsumsi cukup khasiat untuk tetap sehat. Tiga hidangan dan dua kudapan cukup baik untuk anak kecil, walaupun anak-anak yang mungkin tidak makan malam sampai lewat mungkin memerlukan kudapan kecil pada waktu sore. Apabila hal ini dilakukan, jumlah yang lebih kecil mungkin dimakan pada waktu hidangan.

Kudapan harus menyumbangkan khasiat seimbang dengan nilai tenaganya. Kudapan yang memberikan tenaga (kilojoule) tanpa menyumbangkan cukup khasiat harus tidak diberikan secara berkala. Ini merupakan 'makanan tidak penting'.

Kebanyakan makanan yang diberikan sebagai hidangan juga dapat diberikan sebagai kudapan. Kudapan sesuai yang paling umum diberikan termasuk buah-buahan, sayur-sayuran, roti atau biji-bijian, dan minuman yang berdasarkan susu. Sajian kudapan tidak perlu besar – satu atau dua keping biskuit dengan keju, potongan kecil buah-buahan, tangkai sayur kukus dengan dip, atau gelas kecil buah-buahan kocok yang diberikan dengan air cukup baik.

Sarapan

Sarapan merupakan hidangan yang sangat penting karena banyak sebab:

- Sulit sekali untuk mengonsumsi khasiat yang mencukupi pada waktu siang tanpa sumbangan nutrisi dari sarapan.
- Tidak bersarapan mengakibatkan rasa lapar kemudian, dan sering makanan kudapan yang kurang berkhasiat dimakan karena tersedia pada waktu itu.
- Memantapkan rutin yang sehat untuk anak kecil yang melibatkan bersarapan sehat membentuk dasar untuk pola dalam kehidupannya kelak.
- Anak-anak yang tidak bersarapan lebih mungkin berlebihan berat badan atau gemuk.

Jika sarapan tidak diberikan di pusat anak kecil, sediakan sedikit makanan sehat untuk anak-anak yang tiba tanpa bersarapan.





Anak-anak akan mendapati bahwa lebih sulit untuk mengatur perilaku dan menikmati harinya jika dimulai lapar.

Ada banyak sebab anak-anak kadangkala tiba tanpa bersarapan. Jika seorang anak tetap tiba tanpa bersarapan, penting untuk membicarakan hal ini dengan orang tua anak tersebut. Seringkali orang tua yang sendiri tidak bersarapan mungkin tidak menganggapnya begitu penting untuk anaknya. Berbicaralah dengan orang tua tersebut tentang manfaat dari sarapan dan sumbangannya dalam kesejahteraan anak. Jika sejumlah anak sering tiba tanpa bersarapan, dan jika tampaknya masalahnya adalah persediaan makanan di rumah, pertimbangkan memberikan sarapan secara tetap.

Sarapan tidak perlu mahal atau memakan waktu yang lama. Sebaliknya, sarapan bisa sederhana, berkhasiat dan mudah. Sarapan bisa semudah biji-bijian berbiji lengkap, susu dan buah-buahan – suatu hidangan yang sempurna dalam mangkuk, dan bahan-bahan yang mudah disimpan supaya siap digunakan. Hidangan ini yang baik sekali memberikan protein, kalsium, zat besi dan vitamin.

‘Seringkali orang tua yang sendiri tidak bersarapan mungkin tidak menganggapnya begitu penting untuk anaknya.’

Apabila pusat anak kecil menyediakan sarapan setiap hari, mengadakan variasi dalam menu sekali-sekala menambah minat. Alternatif yang sehat dan mudah untuk biji-bijian termasuk:

- bubur dengan buah-buahan segar atau buah-buahan kaleng dan segelas susu
- yogurt dan buah-buahan, atau buah-buahan kocok
- roti bakar atau crumpet dengan keju dan potongan buah-buahan
- dadar kecil dengan ricotta atau yogurt dan buah-buahan.

Ketika waktu harian yang sibuk ini, memberikan sarapan masih bisa sederhana dan mudah.

Makanan perayaan

Ulang tahun dan acara khusus lain penting bagi anak kecil dan keluarganya. Dalam banyak budaya, acara khusus dirayakan dengan makanan. Promosikan makan sehat dengan menggunakan makanan bergizi yang dibuat dan disajikan dengan cara yang khusus, daripada mengandalkan 'makanan tidak penting'. Jika makanan tidak penting ini digunakan untuk acara-acara khusus, sediakan porsi anak-anak dalam ukuran kecil. Batasi jumlah makanan tidak penting yang disajikan di setiap kesempatan, dan pada saat yang bersamaan tawarkan sesuatu yang sehat. Misalnya, sepotong kecil kue dengan sedikit buah-buahan. Di pusat anak kecil di mana anak mempunyai alergi, perayaan tanpa makanan akan lebih pantas.

Perayaan tidak perlu berfokus pada makanan – ada cara lain untuk mengadakan perayaan. Misalnya, pada ulang tahun, anak-anak dapat memakai topi pesta khusus, atau lencana atau stiker ulang tahun. Kelompok juga dapat menyanyikan 'Selamat Ulang Tahun' dan anak yang berulang tahun dapat meniupkan lilin. Acara lain dapat dirayakan melalui kegiatan seni dan kerajinan tangan, di mana anak-anak melukis, menggambar atau membuat sesuatu, berpakaian atau membuat perhiasan istimewa.

Gunakan kebijakan makanan dan nutrisi untuk menjelaskan pandangan pusat anak kecil tentang makanan perayaan. Kebijakan makanan dan nutrisi harus dikembangkan dengan kerja sama orang tua dan mencerminkan pandangan yang telah disepakati.





Daftar periksa

Memberikan berbagai makanan berkhasiat

- Makanan yang diberikan oleh pusat anak kecil berkhasiat dan termasuk berbagai makanan dari setiap kelompok makanan dasar setiap hari.
- Orang tua diberikan dorongan untuk mengirimkan makanan berkhasiat, dan menyertakan berbagai makanan dari setiap kelompok makanan dasar, jika anak-anak membawa makanan dari rumah.
- Keluarga diberikan informasi dan ide tentang cara untuk menyediakan makanan berkhasiat untuk anaknya.
- Air diberikan sebagai minuman utama dan tersedia setiap waktu.
- 'Makanan tidak penting' tidak termasuk dalam rencana menu dan orang tua disarankan untuk tidak memasukkan makanan tidak penting ini dalam kotak makan siang.
- Hidangan dan makanan menarik yang memberikan berbagai rasa, warna dan tekstur disediakan. Makanan ditawarkan dengan cara yang memberikan dorongan kepada anak-anak untuk mencoba makanan baru dan menikmati makan.
- Apabila hidangan diberikan, keanekaragaman dijelajah melalui penyediaan berbagai makanan.
- Keluarga, staf dan pengasuh mempunyai akses ke informasi tentang pentingnya nutrisi baik dan makan sehat bagi anak-anak.

Waktu makan dan perilaku

- Makanan tidak sekali-kali digunakan sebagai ganjaran atau ditolak sebagai hukuman, atau digunakan untuk menenangkan anak-anak.
- Waktu makan bersifat positif, santai dan sosial.
- Staf dan pengasuh mencontohi tabiat makan sehat dengan duduk bersama anak-anak ketika waktu makan dan berinteraksi dengan mereka.
- Jika makanan diberikan oleh pusat anak kecil, staf dan pengasuh mencontohi tabiat makan sehat dengan makan makanan yang sama seperti anak-anak.
- Hidangan dan kudapan diberikan secara berkala pada waktu yang diketahui.
- Sajian makanan sesuai besarnya supaya anak-anak dapat mengontrol pilihannya sendiri untuk makan dan jumlah yang dimakan.
- Makanan tambahan tersedia jika anak-anak masih lapar di akhir hidangan atau kudapan.
- Makanan dianggap penting untuk tubuh yang sehat, dan tidak dikaitkan dengan berat badan atau bentuk tubuh.
- Rewel tentang makanan ditangani dengan cara yang tenang, yang memberikan dorongan kepada anak-anak untuk mencoba makanan baru, tetapi tidak menggunakan pujian atau ganjaran karena makan.
- Ada acara tertentu yang diakui dan dirayakan dengan menggunakan 'makanan tidak penting' dalam jumlah terbatas. Alternatif untuk berfokus pada makanan dipertimbangkan untuk perayaan.
- Kepercayaan budaya dan agama dihormati ketika merencanakan, menyiapkan dan menyajikan makanan di pusat anak kecil.



Keselamatan makanan



GARIS PEDOMAN MAKAN SEHAT 10

Pastikan bahwa makanan disiapkan dengan aman untuk dimakan oleh anak-anak – dari tahap penyiapan sampai tahap konsumsi.

Keselamatan makanan merupakan suatu pertimbangan yang teramat penting di pusat anak kecil. Hal ini mencakup mengendalikan segala risiko yang mungkin anak-anak termengkelan dengan makanan, menghindari reaksi alergi maupun reaksi intoleran atau sensitif terhadap makanan, dan memastikan bahwa makanan tidak tercemar. Setiap negara bagian dan wilayah mempunyai persyaratan spesifik sehubungan dengan keselamatan makanan dan alergi. Pastikan bahwa ditentukan persyaratan untuk daerah setempat.

Alergi dan intoleransi

Ada berbagai situasi di mana anak-anak mungkin mengalami reaksi buruk terhadap suatu makanan karena suatu alergi, intoleransi atau sensitivitas. Banyak orang di masyarakat mengira intoleransi makanan sama seperti alergi makanan. Hal ini dapat membingungkan karena intoleransi makanan jauh lebih ringan daripada alergi. Bagaimana cara menanganinya di lokasi penitipan anak juga berbeda. Penting bagi staf untuk mengetahui perbedaan antara alergi makanan dan intoleransi makanan

Alergi makanan

Alergi makanan disebabkan oleh reaksi sistem imunitas terhadap suatu protein dalam suatu makanan. Sumber alergi makanan yang paling umum pada anak-anak di bawah usia lima tahun adalah susu sapi, kedelai, telur, kacang tanah, kacang pohon, gandum, bijan, ikan dan kerang-kerangan. Jumlah makanan yang kecil sekali pun dapat mengakibatkan suatu reaksi alergi. Alergi makanan timbul pada sekitar satu dari setiap 20 anak, dan sebagian alergi ini juga parah. Gejala reaksi alergi biasanya segera terjadi dan dapat termasuk kaligata atau ruam pada kulit; pembengkakan bibir, lidah atau mulut; muntah; diare; atau kesulitan bernapas. Kasus parah reaksi alergi dapat mengakibatkan reaksi anafilaksis, di mana pernapasan menjadi amat sulit. Ini dapat mengakibatkan kehilangan kesadaran dan kecederaan serius atau kematian.

Apabila anak-anak mempunyai alergi makanan parah, mungkin sekali orang tua telah mempunyai rencana manajemen alergi yang telah dikembangkan bersama dokternya. Rencana manajemen alergi individu harus dikembangkan oleh keluarga dengan kerja sama direktur atau penyelenggara pusat anak kecil. Lihatlah situs internet Persatuan Imunologi dan Alergi Klinis Australasia (ASCIA) untuk informasi lebih lanjut tentang rencana manajemen alergi: www.allergy.org.au

Memastikan bahwa anak-anak menghindari dari terpajan kepada makanan yang menimbulkan alergi merupakan satu-satunya cara untuk menangani alergi makanan. Ini berarti menghindari dari terpajan kapan saja – waktu makan, ketika memasak, dan kegiatan kerajinan tangan. Semua orang yang bekerja dengan anak-anak harus mengetahui gejala awal alergi makanan, dan harus dilatih dalam menangani reaksi alergi. Setiap pusat anak kecil harus mempunyai kebijakan manajemen alerginya sendiri, di samping rencana manajemen alergi individu.

Makanan yang disediakan oleh pusat anak kecil

Penting untuk memastikan bahwa makanan yang aman dan bebas dari alergen diberikan kepada anak-anak yang mempunyai alergi. Dalam hal tertentu, cara yang paling mudah untuk melakukan hal ini adalah mengecualikan dari menu makanan di mana anak yang menghadiri pusat anak kecil tersebut telah didiagnosis sebagai mempunyai alergi. Alternatifnya adalah menyiapkan makanan dan kudapan khususnya untuk anak yang mempunyai alergi tertentu, atau adakalanya setelah berbicara dengan keluarga, mungkin ditentukan bahwa pilihan yang paling aman adalah jika anak tersebut membawa makanan dari rumah. Anak-anak yang mempunyai alergi makanan harus selalu diawasi dengan teliti pada waktu makan dan kudapan.



'Anak-anak yang mempunyai alergi makanan harus selalu diawasi dengan teliti pada waktu makan dan kudapan.'



Makanan yang dibawa dari rumah

Anak-anak harus dinasihati agar tidak bertukar atau berbagi makanan. Jika seorang anak yang menghadiri pusat anak kecil mempunyai suatu alergi parah, mungkin diperlukan kebijakan yang melarang anak-anak dari membawa kudapan dan makan siang yang mengandung makanan tersebut. Misalnya, jika seorang anak mempunyai alergi terhadap kacang, kebijakan tersebut mungkin menyatakan bahwa kacang atau pasta kacang tidak diperbolehkan di pusat anak kecil tersebut kapan saja. Kebijakan dan pelaksanaannya akan bergantung pada jenis dan jumlah makanan yang harus dihindari, parahnya alergi anak tersebut dan dampak yang mungkin terhadap nutrisi anak-anak lain dari mengecualikan makanan tersebut. Sekali lagi, pengawasan dengan teliti pada waktu hidangan dan kudapan amat perlu.



Intoleransi makanan

Intoleransi atau sensitivitas makanan biasanya mengakibatkan reaksi yang kurang parah dibandingkan dengan alergi. Biasanya diperlukan dosis makanan yang lebih besar untuk mengakibatkan reaksi daripada intoleransi makanan. Gejala intoleransi makanan dapat termasuk sakit kepala, ruam kulit dan perut terasa kurang enak. Penting untuk bekerja dengan orang tua untuk mengembangkan rencana bagi menangani intoleransi makanan seorang anak yang mengurangi terpajannya anak tersebut kepada makanan tertentu.

Risiko tersedak bagi balita dan anak kecil

Anak-anak mudah tersedot atau tertelan makanan, dan jalan napasnya yang kecil mudah tersekat. Anak-anak harus duduk kapan saja sedang makan, dan harus diawasi ketika sedang makan. Makanan tertentu merupakan risiko lebih besar anak kecil termengkelan, dan harus lebih berwaspada dengan makanan ini. Makanan padat yang keras, kecil, bulat dan/atau lengket tidak dianjurkan karena dapat menyebabkan tersedak dan kesulitan bernafas.

Makanan yang harus diwaspadai termasuk:

- makanan keras yang dapat pecah menjadi gumpal atau ketul yang lebih kecil
- wortel mentah, seledri dan potongan apel, yang harus diparut, diiris halus, dimasak atau ditumbuk untuk mencegah dari termengkelan
- kacang-kacangan, biji-bijian dan berondong jagung
- potongan daging yang liat atau sulit dikunyah
- sosis dan hot dog, yang dibuang kulitnya dan dipotong menjadi potongan kecil.

Permen dan keripik jagung yang keras juga menimbulkan risiko tersedak, tetapi makanan ini tidak boleh disediakan dalam tempat penitipan karena termasuk makanan yang tidak penting.





Kebersihan makanan

Sistem imunitas anak kecil belum berkembang sepenuhnya, dan garis pedoman keselamatan makanan harus diikuti kapan saja menyiapkan makanan bagi mereka.

Pencemaran dalam makanan dapat termasuk:

- benda asing – rambut, butir logam atau benda lain yang termasuk secara tidak sengaja dalam proses penyiapan dan memasak
- bahan kimia dari proses produksi makanan, atau bahan pembersihan
- pencemar asli, misalnya toksin
- pencemaran dari hama
- bakteri.

Anak-anak terutama cenderung menderita penyakit yang disebabkan oleh organisme dalam makanan karena sistem imunitasnya yang kurang matang. Di pusat anak kecil, makin banyak anak yang diberikan makan makin besar risikonya, karena lebih sulit untuk menangani jumlah makanan yang lebih besar secara aman.



Kebanyakan negara bagian dan wilayah mempunyai persyaratan hukum khusus, di samping peraturan, yang berkaitan dengan keselamatan makanan secara spesifik. Di beberapa negara bagian dan wilayah, persyaratan ini mungkin dikelola oleh pemerintah setempat, dan ada pihak berwenang yang mengharuskan staf dan pengasuh mengikuti pelatihan resmi. Tentukan apa saja yang diharuskan di daerah setempat.

'Bakteri patogenis mungkin umum. Jika bentuk bakteri ini ada dalam jumlah yang cukup besar, dapat mengakibatkan keracunan makanan atau gastroenteritis.'

Bakteri dalam makanan

Ada bakteri dalam kebanyakan makanan. Makanan yang tidak mempunyai bakteri hanyalah makanan yang dibuat secara sintesis di pabrik steril, atau makanan yang telah diperlakukan panas setelah disiapkan. Contoh termasuk makanan kaleng dan formula bayi cair. Segala makanan lain mempunyai sedikit bakteri. Memastikan bahwa makanan tetap aman melibatkan pengendalian jumlah bakteri.

Kerusakan makanan sering disebabkan oleh bakteri, yang dapat mengakibatkan makanan tidak dapat dimakan dan kurang enak tetapi tidak selalu berbahaya. Namun bakteri tertentu, yang dikenal sebagai *patogen*, berbahaya. Bakteri patogenis mungkin umum. Jika bentuk bakteri ini ada dalam jumlah yang cukup besar, dapat mengakibatkan keracunan makanan atau gastroenteritis. Penyakit-penyakit ini biasanya melibatkan mual, muntah, diare dan kekejangan perut.

Untuk tumbuhnya bakteri sampai jumlahnya cukup untuk mengakibatkan penyakit, makanan harus mengandung khasiat untuk pertumbuhan, kelembapan dan berada pada suhu yang memungkinkan bakteri membiak dengan cepat.

Selang waktu antara mengonsumsi bakteri berbahaya dan menunjukkan gejala dari penyakit berbeda-beda.

Berbagai bakteri mengakibatkan berbagai penyakit. Ada yang mungkin mengakibatkan penyakit yang singkat dan ringan, manakala yang lain dapat mengakibatkan penyakit yang lebih serius dan mungkin mengakibatkan dehidrasi yang memerlukan perawatan di rumah sakit. Keracunan makanan terutama serius pada anak-anak dan orang lanjut usia karena sistem imunitasnya lebih lemah dan mereka lebih mudah mengalami dehidrasi.

Penyebab paling umum gastroenteritis adalah penyakit virus yang ditularkan melalui sentuhan antara orang, dan bukan melalui makanan. Penyakit-penyakit ini sangat umum, pada umumnya bersifat sangat akut dan berjangka pendek. Kebersihan, terutama pencucian tangan penting sekali untuk membatasi merebaknya gastroenteritis virus.



Makanan berisiko tinggi

Makanan yang memungkinkan bakteri tumbuh dengan mudah adalah makanan yang lembab dan mengandung banyak khasiat. Makanan ini dikenal sebagai 'makanan berisiko tinggi', dan termasuk susu, daging dan ikan, serta segala masakan yang mengandung makanan ini. Nasi juga memungkinkan bertumbuhnya bakteri tertentu. Jika makanan ini dibiarkan di luar kulkas untuk jangka waktu panjang, makanan tersebut akan rusak, tetapi hanya akan menyebabkan penyakit jika mengandung bakteri patogenis yang berbahaya. Memastikan bahwa makanan tetap aman untuk dikonsumsi bergantung pada mengendalikan segala aspek penanganan makanan dan segala penyakit yang berkaitan dengan makanan, untuk memastikan bahwa bakteri tidak dapat membiak dan tumbuh sampai besar jumlahnya.

Makanan berisiko rendah

Makanan yang kurang memungkinkan bakteri tumbuh, atau 'makanan berisiko rendah', termasuk pasta mentah dan beras, roti dan biskuit, kudapan yang dibungkus, permen dan coklat. Makanan ini dapat disimpan dengan aman untuk waktu yang lama tanpa didinginkan. Makanan kaleng aman apabila kaleng masih bersegel, tetapi setelah dibuka, makanan tersebut mungkin berisiko tinggi. Permen, coklat dan berbagai makanan kemasan juga termasuk 'makanan tidak penting' dan tidak boleh disediakan dalam pusat anak kecil. Makanan berisiko rendah berguna untuk lemari makanan di pusat anak kecil, tetapi harus digabungkan dengan makanan berisiko tinggi dalam pola makan yang mencukupi untuk nutrisi yang pantas.

Menyiapkan makanan secara aman

Mencuci tangan

- Cuci tangan selalu sebelum mengendalikan makanan, dan sekali lagi ketika menyiapkan makanan jika rambut disentuh, setelah membersihkan hidung dengan tisu, setelah bersin atau menggunakan kakus, atau jika disentuh benda lain yang mungkin membawa bakteri.

Membeli makanan

- Hanya beli makanan dari pemasok yang dipercayai. Ketika membeli makanan segar, pilihlah makanan yang tampaknya segar, dari tempat di mana pergantiannya tinggi.
- Pastikan bahwa kemasan tidak pecah dan belum dicapai tanggal kedaluwarsa produk.
- Angkut makanan berisiko tinggi dengan cepat atau dalam bekas dingin.

Keselamatan dapur

- Pastikan bahwa semua bagian dapur bersih; lindungi makanan berisiko rendah dengan meletakkannya dalam bekas bersegel setelah kemasannya dibuka.
- Gunakan papan memotong khusus untuk daging dan ikan mentah, benda masak seperti daging dan sayur-sayuran, dan buah-buahan. Bubuh kode warna pada papan memotong untuk menandai kegunaannya.



- Bersihkan pisau dan alat memasak antara penggunaan untuk daging atau ikan mentah dan makanan lain yang siap dimakan.

Memasak, menghangatkan, mendinginkan dan menyimpan

- Simpan makanan berisiko tinggi di kulkas sebelum memasak, atau sampai siap dimakan. Letakkan segala makanan berisiko tinggi kembali di kulkas jika tidak segera dimakan.
- Jangan hangatkan kembali makanan masak lebih dari sekali. Buang segala makanan yang disajikan dan tidak dimakan. Buang segala makanan yang tidak disajikan, tetapi telah berada di luar kulkas selama lebih dari dua jam.
- Hangatkan kembali makanan dari kulkas sampai mengeluarkan uap, biarkan dingin sampai mencapai suhu penyajian, dan kemudian segera disajikan.
- Periksa setiap hari bahwa kulkas berfungsi dan bahwa makanan tetap dingin.

Pembersihan

- Cuci piring mangkuk dalam air sabun hangat dan biarkan kering, daripada dikeringkan dengan kain lap. Pada umumnya, mesin pencuci diperlukan untuk pencucian piring mangkuk anak-anak secara aman.

Penyiapan makanan dengan anak-anak

- Pastikan bahwa anak-anak selalu mencuci tangan sebelum menangani makanan apapun.
- Awasi anak-anak pada setiap waktu ketika berada di dapur.
- Berwaspada untuk mencegah apa-apa kecederaan dari pisau tajam dan permukaan panas.



Menyajikan makanan secara aman

- Orang dewasa dan anak-anak harus mencuci tangan sebelum makan.
- Penjepit dan sendok harus digunakan untuk menyajikan makanan.
- Segala makanan yang disajikan di meja atau piring individu harus dibuang, dan tidak disajikan lagi kemudian.
- Segala makanan yang tidak disajikan dari dapur dapat ditutup dan disimpan di kulkas, dan dihangatkan kembali dan disajikan kemudian. Makanan yang telah dihangatkan kembali tidak dapat dihangatkan lagi – misalnya gulai yang dimasak hari sebelumnya dan disimpan di kulkas, yang kemudian dihangatkan dan disajikan pada keesokan harinya di pusat anak kecil tidak dapat dihangatkan lagi dan disajikan kemudian.
- Anak-anak harus tidak menggunakan mangkuk atau alat makan yang sama, atau makan dari piring atau cangkir anak lain.
- Makanan yang telah jatuh ke lantai harus tidak dimakan.



Menangani darurat di dapur secara aman

Hari cuti tukang masak

- Jika pusat anak kecil cukup besar untuk mempekerjakan tukang masak, akan membantu jika disiapkan dan dibekukan hidangan sehariian tambahan, untuk hari tukang masak tidak dapat masuk kerja. (Beberapa resep yang mudah dibekukan diberikan dalam buku *Memasak untuk Anak-anak*, dan ditandai di atas resep.) Kecuali jika alat pembeku di pusat anak kecil cukup besar, mungkin lebih mudah untuk menyiapkan dan membekukan saus pasta, misalnya, dan memasak pasta pada hari penyajian. Segala makanan beku harus digunakan dalam waktu tiga bulan; jika tidak diperlukan untuk darurat, makanan tersebut dapat disajikan dan kemudian digantikan saja dalam alat pembeku dengan hidangan yang baru dimasak.
- Roti lapis memakan waktu untuk disiapkan bagi banyak orang, dan makanya tidak dianjurkan jika waktu terbatas.
- Kacang panggang dengan roti atau roti bakar mudah disiapkan apabila waktu terbatas.

Bagaimana jika kulkas rusak?

- Menu akan harus diganti supaya makanan yang paling mahal dapat segera digunakan. Namun, jika kulkas tetap tutup, suhu akan tetap rendah untuk agak lama. Membeli sedikit es untuk memastikan bahwa makanan tetap dingin akan memberikan cukup waktu untuk memasak, mengatur penyimpanan alternatif atau perbaikan kulkas.
- Makanan yang tidak dapat segera digunakan mungkin dapat disimpan di kulkas lain – misalnya kulkas orang tua.
- Sampai kulkas telah diperbaiki, segala makanan yang disajikan harus berisiko rendah – misalnya, roti lapis dengan inti seperti kacang panggang, tomat, mentega kacang (jika diperbolehkan di pusat anak kecil), telur atau tuna (dimasak atau disiapkan sesaat sebelum diperlukan).
- Masakan yang mengandung makanan berisiko rendah dapat disiapkan dan disajikan. Pasta, nasi, bawang, buah-buahan segar dan kaleng, tomat kaleng dan tuna kaleng semuanya merupakan makanan berisiko rendah. Susu kaleng, susu kental atau susu kering juga aman untuk disertakan, di samping sayur-sayuran kaleng atau beku kering. Segala makanan yang tidak digunakan pada waktu makan harus dibuang.

Daftar periksa

- Rencana manajemen alergi individu dikembangkan untuk anak-anak yang mempunyai alergi yang telah didiagnosis.
- Staf dan pengasuh dilatih untuk mencegah reaksi alergi, dan mengetahui cara untuk menangani anak yang menunjukkan gejala tanggapan alergi.
- Risiko termengkelan dikurangi melalui pengawasan, duduk secara pantas dan pemberian makanan yang sesuai.
- Makanan disiapkan secara aman untuk mengurangi segala risiko pencemaran.
- Makanan disajikan secara aman dan disediakan alat penyajian yang sesuai.
- Tabiat mencuci tangan yang aman dan bersih diikuti pada setiap waktu.
- Staf dan pengasuh yang menangani makanan mengikuti kursus pelatihan yang relevan seperlunya.

Kegiatan fisik



Pendahuluan

Pada saat ini, ada banyak aspek kehidupan sehari-hari di Australia yang menjadikannya mudah untuk menjadi tidak aktif dari segi fisik. Banyak keluarga bergantung pada mobil untuk pengangkutan dan menggunakan alat untuk menghemat upaya (eskalator, remote control), dan hiburan yang berdasarkan layar merupakan antara bentuk hiburan yang paling populer. Ini memprihatinkan karena bukti yang makin bertambah tentang hubungan antara kekurangan kegiatan fisik dan penyakit gaya hidup seperti penyakit jantung, diabetes dan beberapa jenis kanker.

Penting untuk memberikan dorongan untuk kegiatan fisik pada masa kecil awal karena dua sebab. Pertama, anak-anak di bawah usia lima tahun yang sangat aktif mungkin sekali tetap aktif selama masa kecil, dan pengembangan tabiat yang baik secara dini dapat membentuk dasar untuk tahun-tahun kemudian. Kedua, kegiatan fisik berkala pada masa kecil awal dapat berdampak terhadap hasil kesehatan jangka pendek dan jangka panjang.



Bertambahnya kejadian masalah berat badan (berat badan berlebihan dan obesitas) pada masa kecil mencerminkan tingkat kegiatan fisik dan perilaku santai masyarakat-masyarakat keseluruhan. Pusat anak kecil merupakan tempat yang sempurna untuk mengembangkan tabiat baik pada anak kecil dan mempengaruhi perilaku keluarga. Orang tua, staf dan pengasuh dapat bekerja sama untuk bersama-sama bertanggung jawab atas menjadikan kegiatan fisik suatu prioritas di dalam maupun di luar rumah.



'Pusat anak kecil merupakan tempat yang sempurna untuk mengembangkan tabiat baik pada anak kecil'



Bagi anak-anak di bawah usia lima tahun, bermain secara aktif merupakan bentuk kegiatan fisik yang terbaik. Bermain secara aktif melibatkan permainan 'bebas' yang tidak berstruktur dan permainan 'direncanakan' yang berstruktur (di dalam dan terutama di luar), pengangkutan aktif (misalnya berjalan ke destinasi, dan bukannya membawa mobil) dan tugas sehari-hari tertentu. Pola kegiatan anak-anak sangat bersifat 'mulai-berhenti', maka kegiatan fisik di pusat anak kecil harus terbagi sepanjang hari. Program sebuah pusat anak kecil juga harus mempertimbangkan berapa sering anak-anak berperilaku santai atau tidak aktif, dan waktu santai.

Manfaat bermain secara aktif bukan hanya dari segi fisik, dan mencakup pengembangan keterampilan sosial dan bahasa, serta perkembangan otak.



Lahir sampai usia satu tahun

REKOMENDASI

Untuk pengembangan sehat bayi (lahir sampai usia 1 tahun), kegiatan fisik – terutama bermain di lantai dengan pengawasan di lingkungan yang aman – harus diberikan dorongan dari saat lahir.

Pentingnya pergerakan dari saat lahir sampai usia satu tahun

Dari saat lahir, bayi belajar melalui interaksi dengan berbagai cara. Terutama, pelajaran diperoleh dari cara mereka berhubungan dengan lingkungan fisik, sosial dan budayanya. Memberikan bayi peluang sehari-hari untuk bergerak bebas membantu:

- memastikan bahwa tubuh dan akalnya tetap aktif
- mengembangkan pancaindranya, seringkali melalui sifat ingin tahu yang asli
- mengembangkan postur, kekuatan dan keseimbangan yang baik
- mereka merasa disayangi, gembira dan aman
- mengembangkan keterampilan bahasa dan komunikasi
- mengajarnya tentang tubuhnya dan dunia di sekitarnya
- memberikan dorongan untuk berinteraksi dengan orang lain.

Bagi bayi yang belum mulai berjalan, menjadi aktif dari segi fisik berarti mempunyai peluang sehari-hari untuk bergerak sambil berbaring pada perut atau punggung di berbagai ruang terbuka, tanpa terbatas oleh balutan atau pakaian. Ini termasuk berlatih pergerakan seperti mencapai, menggenggam, menarik, mendorong dan bermain dengan orang lain, benda dan mainan.

Bayi senang sekali dan berkembang baik dengan interaksi bersama orang, maka penting bagi meluangkan waktu untuk dihabiskan bersama bayi, termasuk waktu bermain bersamanya.

Mendorong pergerakan pada bayi dari usia lahir sampai satu tahun

Bayi memerlukan berbagai kegiatan dan lingkungan bermain sepanjang hari. Kegiatan bermain yang merangsangkan pancaindranya juga dapat membantu mengembangkan keterampilan lain.





Waktu perut

Waktu perut penting untuk menguatkan otot kepala, leher dan badan, dan memberikan dorongan untuk pergerakan bebas anggota badan.

Saran untuk peralatan:

Berbagai permukaan lantai misalnya permadani atau vinil, selimut, kain dan benda untuk memberikan dorongan untuk menjangkau dan menggenggam.

Bergerak keliling

Ruang mainan harus memberikan dorongan kepada bayi untuk berlatih pergerakan baru dan menggunakan otot besar untuk menendang, merangkak dan mengangkat dirinya untuk berdiri. Meletakkan benda lebih jauh sedikit dari jangkauannya memberikan dorongan kepada bayi untuk bergerak ke arah benda tersebut.

Saran untuk peralatan:

Bangku yang kukuh, meja, terowong, lingkaran dan bola.

(Perhatian: Para ahli tidak menganjurkan kereta jalan bayi dan alat lompat gerak badan bayi karena risiko kecederaan, dan karena bukti menunjukkan ini dapat membatasi perkembangan otot yang diperlukan untuk dapat berjalan sendiri.)

Bunyi

Bunyi ketika sedang bermain membantu dengan bagian perkembangan otak yang berkaitan dengan pendengaran, dan juga dapat memberikan dorongan untuk bergerak.

Saran untuk peralatan:

Ketak-ketak, musik, bola berlonceng, sendok kayu dan panci, dan bekas yang diisi dengan beras.

Sentuhan

Bayi perlu memegang dan merasakan berbagai jenis benda, untuk membantu mengembangkan kemampuannya untuk mengenal sentuhan.

Saran untuk peralatan:

Bola lunak, selendang, kaus kaki panjang berisi kertas renyuk, kaus kaki yang digulungkan dan pompom.

Penglihatan

Benda bergerak yang dapat 'diikuti' oleh bayi dengan matanya dapat membantu mengembangkan kekuatan mata dan memberikan dorongan untuk pergerakan.

Saran untuk peralatan:

Benda yang berayun atau memantul, busa, buku kain atau kardus, barang mainan yang menyebabkan terkejut (misalnya 'Jack in the Box') dan permainan seperti cilukba.



Bayi dan bermain di luar

Bermain di luar dapat membantu bayi belajar tentang berbagai lingkungan dan merasa nyaman dengan dunia di sekitarnya. Beberapa pengalaman yang diberikan oleh bermain di luar termasuk *merasakan* rumput, *mendengarkan* mobil dan burung, dan *melihat* langit.

Semua orang harus diberikan dorongan untuk menunjukkan, berbicara dan menyanyi kepada bayi tentang apa yang dilihat, didengar atau dirasakan, untuk membantunya menikmati pengalaman di luar. Jika tidak ada tempat luar di pusat anak kecil, penting untuk memberikan dorongan untuk membawa bayi ke taman atau ke ruang luar setempat sedapat mungkin.



Anak bertatih dan anak prasekolah: Usia satu sampai lima tahun

REKOMENDASI

Anak bertatih (1 sampai 3 tahun) dan anak prasekolah (3 sampai 5 tahun) harus menjadi aktif setiap hari selama sekurang-kurangnya 3 jam, sepanjang hari.

Pentingnya pergerakan untuk anak berusia satu sampai lima tahun

Tugas seorang anak adalah bergerak secara bebas dan menjadi aktif setiap hari! Keterampilan yang dikembangkan antara usia satu sampai lima tahun berkisar dari belajar berjalan sampai ke berlari dan melemparkan bola. Anak-anak memerlukan waktu untuk mempelajari berbagai keterampilan bergerak. Malah tidak ada waktu lain dalam kehidupan anak-anak ketika mereka akan mempelajari begitu banyak keterampilan fisik.

Penelitian pada anak-anak yang berusia di bawah lima tahun telah menunjukkan bahwa bermain secara aktif membantunya:

- meningkatkan kesehatan otot, tulang dan jantungnya
- mengembangkan keterampilan pergerakan baru dan imajinasi, dan mempelajari tentang tubuhnya
- membangun percaya diri dan menanggulangi situasi yang menimbulkan stres
- menikmati menjadi aktif
- meningkatkan keterampilan komunikasinya, termasuk cara untuk menyelesaikan masalah dan mengambil keputusan
- mempelajari cara untuk berinteraksi, berbagi, bergiliran dan mempedulikan orang lain.

Bermain secara aktif

Anak kecil lazimnya akan mencari petualangan dan ingin menjelajah. Peluang bermain secara aktif yang terbaik memberikan dorongan kepada anak-anak untuk menjadi spontan dan imajinatif. Intensitas kegiatan dapat berkisar dari tindakan ringan (misalnya membangun atau bermain di lantai) sampai ke tindakan yang bertenaga (misalnya berlari atau melompat). Peluang sehari-hari untuk bermain secara aktif juga memberikan dorongan kepada anak-anak untuk menggunakan kelompok otot kecil dan besar secara kreatif, dan paling penting, memungkinkan anak-anak untuk menguasai permainannya sendiri.

Kemampuan dan perkembangan anak harus memandu jenis kegiatan dan permainan yang sesuai dan menarik baginya. Setiap anak harus diberikan dorongan untuk menjadi aktif, tanpa memperhatikan kemampuan!

Kegiatan berikut semuanya harus termasuk dalam program pusat anak kecil:

- Permainan 'bebas' tidak berstruktur
- Permainan 'yang direncanakan' dan berstruktur
- Pengangkutan aktif
- Tugas fisik sehari-hari

Permainan tidak berstruktur

Permainan tidak berstruktur merupakan permainan kreatif dan spontan yang memberikan anak-anak kebebasan untuk bergerak dengan kecepatan sendiri dan memutuskan *bagaimana* mereka akan bermain, *apa* yang akan dilakukan dan *di mana* akan dilakukan. Memberikan dorongan untuk permainan tidak berstruktur membantu anak-anak merasa lebih nyaman:

- mencoba dan mempelajari keterampilan baru
- bergerak dengan pola 'mulai-berhenti' sendiri yang asli
- ditantang dan menyesuaikan diri dengan berbagai lingkungan yang berlainan
- mengekspresikan diri
- mengambil risiko yang pantas.

Contoh permainan tidak berstruktur termasuk bermain bebas di taman mainan atau tempat pasir, menari menurut bunyi dan musik, serta permainan lain yang imajinatif, seperti berpakaian. Permainan



'kasar' adakalanya juga menjadi bagian dari permainan tidak berstruktur, terutama bagi anak laki-laki. Walaupun ada bukti bahwa anak laki-laki bermain secara berlainan dibandingkan dengan anak perempuan, baik anak laki-laki maupun perempuan memerlukan akses yang setara ke ruang mainan dan benda mainan.

Permainan berstruktur

Permainan berstruktur merupakan permainan yang direncanakan dan mungkin dilakukan pada waktu yang tetap, mempunyai peraturan tertentu atau memerlukan peralatan khusus.

Contoh permainan berstruktur termasuk:

- kelas pergerakan kreatif dan tarian
- permainan dan lagu aksi, misalnya 'Hokey Pokey'
- sesi penemuan berpandu – kegiatan penyelesaian masalah di mana orang dewasa memberikan usulan kepada anak-anak untuk menentukan cara yang lebih baik untuk melakukan pergerakan tertentu.

'Permainan tidak berstruktur merupakan permainan kreatif dan spontan yang memberikan anak-anak kebebasan untuk bergerak dengan kecepatan sendiri..'



Pengangkutan aktif

Pengangkutan aktif melibatkan penggunaan kegiatan fisik – misalnya berjalan, mengayuh sepeda atau menggunakan skuter – untuk melakukan perjalanan. Keluarga harus diberikan dorongan untuk menggunakan pengangkutan aktif daripada selalu menggunakan mobil, dan memberikan dorongan kepada anak kecil untuk berjalan daripada duduk di kereta anak. Anak kecil cukup mampu berjalan atau mengayuh, walaupun hanya untuk waktu yang singkat. Makin dewasa dan kuat, mereka akan mampu berjalan atau mengayuh makin jauh dan lama secara bertahap. Pengangkutan aktif juga merupakan peluang yang amat baik bagi anak-anak untuk mempelajari tentang keselamatan lalu lintas. Ingatlah untuk mengawasi anak-anak ketika menggunakan pengangkutan aktif.

Beberapa contoh sederhana bagi anak-anak dan orang dewasa untuk menggunakan pengangkutan aktif termasuk:

- memarkir mobil lebih jauh dan berjalan ke destinasi
- menggunakan pengangkutan umum yang melibatkan berjalan ke dan dari halte
- mengurangi waktu yang dihabiskan dalam kereta bayi atau kereta anak, dan sebaliknya memberikan dorongan kepada anak-anak untuk berjalan.

Tugas fisik sehari-hari

Anak-anak senang membantu orang dewasa dengan banyak tugas sehari-hari. Kegiatan ini tidak harus terbatas pada tugas rumah, dan dapat termasuk permainan spontan.

Contoh tugas fisik sehari-hari termasuk:

- membantu berkebun
- membersihkan di dalam dan di luar ruang mainan
- membantu mempersiapkan kegiatan dan tempat makan.



Menganjurkan bermain secara aktif untuk anak berusia satu sampai lima tahun

Tidak semua anak lazimnya aktif atau kreatif, dan ada yang akan lebih perlu dipandu dibandingkan dengan anak-anak lain. Mereka mungkin perlu ditunjukkan bagaimana menikmati menggunakan peralatan yang berlainan, bagaimana mencoba tindakan yang sama seperti orang lain atau bagaimana menggunakan musik dan bunyi untuk menjadikan permainan lebih menyenangkan. Berikan dorongan kepada staf untuk kadang-kadang mengikut serta dalam permainan anak-anak.

Peluang bermain secara aktif harus memberikan dorongan kepada anak-anak untuk:

- menggunakan pergerakan otot-otot besar
- berlatih berbagai pergerakan yang berlainan
- menggunakan imajinasinya
- mengalami berbagai ruang bermain dan peralatan
- gembira dengan apa yang dapat mereka lakukan
- menciptakan permainan dan kegiatan sendiri
- mendirikan tempat mainan sendiri
- bersenang-senang!



Memanfaatkan sebaik-baiknya usulan sederhana untuk bermain

‘Mengusulkan’ kepada anak-anak secara berkala untuk bergerak dengan berbagai cara membantu memberikan tantangan kepadanya dan tetap meningkatkan keterampilannya. Ini dapat melibatkan mengusulkan kepada anak-anak untuk mengubah:

- **Bagaimana** tubuhnya dapat bergerak
 - ‘Berapa cepat kamu bisa...?’
- **Ke mana** tubuhnya dapat bergerak
 - ‘Bisa dibuat ke tepi?’
- **Apa** yang dapat dilakukan tubuhnya
 - ‘Bisa dibuat dengan satu kaki dan kemudian kaki sebelah?’
- **Dengan siapa** mereka dapat bergerak
 - ‘Bisa dibuat bersama-sama?’

Usulan harus memberikan dorongan untuk berbagai kegiatan yang termasuk pergerakan tubuh bagian atas, tubuh bagian bawah dan seluruh tubuh di ruang mainan dalam dan luar.

Ide peralatan untuk menganjurkan permainan aktif bagi anak berusia satu sampai lima tahun

Benda mainan yang digunakan dalam bermain secara aktif dapat berupa mainan atau benda sehari-hari. Benda mainan harus selalu sesuai untuk perkembangan anak – misalnya pita hiasan baik sekali untuk anak berusia empat dan lima tahun, tetapi mungkin tidak aman bagi anak-anak di bawah usia dua tahun untuk bermain sendiri. Di ruang bermain yang digunakan bersama-sama oleh banyak anak berbagai usia, pastikan bahwa dipertimbangkan keselamatan semua anak – melalui jenis alat mainan yang digunakan, serta akses dan penyimpanan peralatan.



Pergerakan tubuh bagian atas

Benda untuk dipegang, dilambai, diguncang, diketuk, dilempar, dipukul atau ditangkap.

Saran untuk peralatan:

Bola, pompom, kantong kacang-kacangan kecil, pemukul, raket, gelang, tamborin, pita hiasan, bekas kosong, periuk dan panci.

Pergerakan tubuh bagian bawah

Benda untuk bergerak di atas, melalui atau kelilingnya.

Saran untuk peralatan:

Lingkar, terowong, silinder karet, kerucut, ban, kotak, permadani persegi berwarna, tanda kapur dan timbunan daun.

Memanjat

Benda untuk dipanjat. Selalu pertimbangkan keselamatan anak-anak ketika merencanakan kegiatan memanjat – tetapi perbolehkan anak-anak mengambil risiko yang pantas.

Saran untuk peralatan:

Kerangka memanjat, dahan rendah, tangga, tali, batu injak dan kotak.



Menjaga keseimbangan

Kegiatan menjaga keseimbangan tidak perlu tinggi, walaupun kemampuan harus dipertimbangkan ketika menyiapkan peralatan.

Saran untuk peralatan:

Balok, papan goyang, papan kayu, kayu balak, garis kapur, kayu balak injak atau batu injak.

Membangun

Membangun dapat termasuk menumpukkan benda atau membangun tempat seperti rumah mainan.

Saran untuk peralatan:

Blok kayu, pasir, ember, kotak, papan kayu, ban, seperai lama dan perabot.

Pergerakan kreatif

Memberikan dorongan kepada anak-anak untuk menggunakan seluruh tubuh atau bagian tubuhnya secara bebas, dengan cara yang menyenangkan.

Saran untuk peralatan:

Musik, alat musik, lonceng, ketak-ketak dan pita hiasan.





Bermain di luar untuk anak berusia satu sampai lima tahun

Anak-anak yang menghabiskan lebih banyak waktu di luar pada umumnya akan lebih aktif. Akses ke tempat teduh di luar memungkinkan anak-anak menjadi aktif dalam segala keadaan cuaca, dan berada di luar dalam cuaca lebih dingin tidak mengakibatkan pilek. Ruang luar biasanya memberikan anak-anak lebih banyak ruang, serta berbagai permukaan dan peralatan. Anak-anak dapat menggunakan kelompok otot yang lebih besar dan mengalami pergerakan dengan berbagai pola, kecepatan dan arah. Bermain di luar juga memungkinkan anak-anak untuk menjadi kotor dan bising.

Bermain di luar memberikan anak-anak peluang untuk:

- melakukan pergerakan besar
- mencoba pergerakan *baru*
- bermain secara 'kasar'
- meningkatkan keseimbangan, kekuatan dan keterampilan koordinasinya
- mencari petualangan serta mengamati dan menjelajahi alam
- menjadi lebih kreatif
- belajar dari kesalahannya
- mengendalikan rasa takutnya dan membangun ketabahan.

Peringatan untuk bermain di luar...

SunSmart [®]	Ikutilah kebijakan perlindungan dari matahari – krim tabir surya, tempat teduh, topi dan pakaian yang sesuai.
Awasi	Pastikan bahwa staf mengawasi anak-anak ketika berada sekitar air, ketinggian, tangga, pagar, hewan dan benda kecil.
Pakaian	Berikan dorongan kepada orang tua untuk mengenakan pada anaknya pakaian dan sepatu yang sesuai untuk menjadi aktif.
Air	Pastikan bahwa anak-anak minum banyak air ketika bermain di luar, terutama dalam cuaca panas.
Ikut serta	Berikan dorongan kepada staf untuk berinteraksi dengan anak-anak dan memberikan dukungan kepada mereka untuk bermain di luar. Pastikan bahwa permainan masih berpandukan anak-anak.

Mengambil 'risiko' ketika bermain di luar

Walaupun bermain di luar mungkin tampaknya berisiko, anak-anak memerlukan peluang untuk bermain bebas dan menjelajahi ruang mainan di luar. Memperbolehkan anak-anak mencapai tahap eksplorasi selanjutnya membantu mereka menguji diri dan menangani tugas baru. Seperti dalam bermain secara 'kasar', bermain di luar penting untuk perkembangan anak perempuan maupun laki-laki. Apa yang dianggap oleh sebagian orang dewasa sebagai akibat dari permainan 'berisiko' mungkin sebenarnya efek sampingan dari pengalaman bermain secara aktif yang menyenangkan, misalnya:

- menjadi kotor dan bising
- menjadi kurang teratur
- mengalami lecet, benjol dan luka kecil
- menangani ketinggian, berbagai permukaan dan ruang mainan dan benda baru.

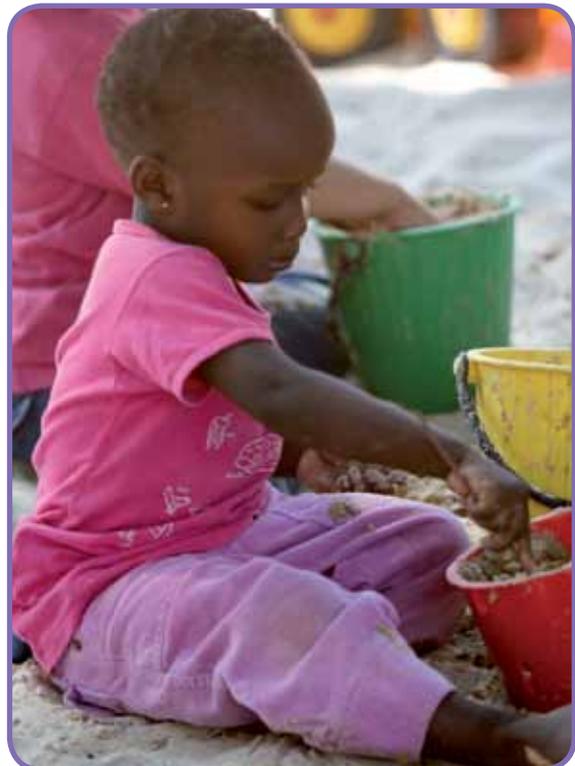
Orang tua harus diberikan dorongan untuk memperbolehkan anaknya berpartisipasi dalam permainan berisiko, dan diberikan pengetahuan untuk memahami bahwa manfaatnya mungkin melebihi risikonya.

Menghindari dari permainan berisiko mungkin berarti bahwa anak-anak mungkin tidak menerima manfaat yang penting, dan mungkin menyebabkan:

- kesehatan fisik dan mental yang kurang baik
- keterampilan motor dan imajinasi yang kurang baik
- kurang mandiri dan keterampilan sosial
- keterampilan penyelesaian masalah yang kurang baik dan kurang mampu mengatasi tantangan
- kurang percaya diri.

Bermain secara aktif dan anak-anak cacat

Anak-anak dengan berbagai kemampuan dapat menerima manfaat dari kegiatan fisik dan bermain. Melibatkan orang tua terutama penting ketika bekerja dengan anak yang mempunyai kecacatan. Amat penting untuk menentukan dari orang tua perincian kecacatan anaknya, dan pengaruhnya terhadap fungsi dan kemampuan sehari-hari. Juga penting untuk membicarakan minat, hal yang tidak disenangi dan kemampuannya, serta cita-cita orang tua untuk anaknya. Tanyakan apakah ahli kesehatan anak tersebut dapat dihubungi untuk informasi lebih lanjut. Staf dapat membantu dengan bersabar dan murah hati dalam menghabiskan waktu bersama anak-anak yang mempunyai kecacatan.





Mempertimbangkan anak-anak dari semua budaya

Australia mempunyai penduduk dari lebih dari 200 negara, yang memberikan anak-anak banyak peluang untuk mempelajari tentang semua budaya. Berbagai budaya mempunyai sensitivitas berlainan yang harus dihormati.

- Mengetahui tentang berbagai budaya dan adat termasuk:
- meminta orang tua atau tokoh masyarakat untuk berbagi budaya mereka, termasuk benda mainan, pakaian atau tarian tradisional
- menyertakan mana-mana tradisi dan bahasa dalam permainan jika bisa
- bekerja dengan orang tua untuk memastikan bahwa pusat anak kecil bersifat inklusif dan menghormati budayanya, dan memperhatikan persoalan seperti kontak tubuh atau pakaian.

‘Australia mempunyai penduduk dari lebih dari 200 negara, yang memberikan anak-anak banyak peluang untuk mempelajari tentang semua budaya.’

Rekomendasi keselamatan

Setiap negara bagian dan wilayah mempunyai garis pedoman dan rekomendasinya sendiri untuk menjadikan ruang mainan di luar dan di dalam lebih aman dan selaras dengan standar di Australia.

Kebanyakan garis pedoman ini mempertimbangkan:

- ketinggian peralatan dan zona jatuh
- permukaan bermain
- susunan, pagar dan perintang
- keselamatan di atas buaian
- segala kemungkinan terjebak atau terjatuh.

Pusat anak kecil harus mematuhi peraturan yang relevan untuk lokasinya yang tertentu.

Daftar periksa

Staf, pengasuh dan pusat anak kecil

- Peralatan ditinjau untuk keanekaragaman, keselamatan dan kreativitas.
- Lingkungannya mempedulikan dan positif, dan melibatkan anak-anak, keluarga, staf dan pengasuh.
- Staf dan pengasuh dilatih dan didukung.
- Staf dan pengasuh berperan sebagai teladan sehubungan dengan kegiatan fisik.
- Berbagai sumber daya dan informasi disediakan untuk keluarga-keluarga.

Program

- Permainan tidak berstruktur, permainan berstruktur, pengangkutan aktif dan pergerakan dalam tugas fisik sehari-hari semuanya termasuk dalam program.
- Kegiatan bermain mendorong kreativitas dan sesuai dari segi perkembangan.
- Peluang bermain secara aktif, termasuk bermain di luar, dibagikan sepanjang hari.
- Program bersifat kreatif.
- Program memungkinkan anak-anak menjadi aktif, tanpa memperhatikan tingkat kemampuannya.





Perilaku santai dan waktu layar



'Perilaku santai' merupakan istilah yang digunakan untuk menjelaskan waktu yang dihabiskan melakukan tugas yang tidak aktif dari segi fisik, yang tidak memerlukan banyak tenaga. Walaupun ada anggapan umum bahwa duduk dan menjadi tidak aktif 'tidak membahayakan', ada makin banyak bukti bahwa kegiatan tertentu, dan jumlah waktu tidak aktif tertentu, yang sebenarnya berbahaya.

Di Australia, jangka waktu panjang perilaku santai sebagian besar karena jumlah waktu yang dihabiskan oleh anak kecil menonton televisi. Kegiatan santai umum yang lain termasuk menonton DVD dan bermain permainan komputer atau video. Anak-anak yang menghabiskan waktu yang lama tidak aktif, bahkan pada waktu bermain yang dialokasikan, lebih mungkin mempunyai pengembangan fisik, sosial dan intelektual yang kurang baik.

Memprioritaskan dan memberikan dorongan untuk sejumlah peluang kegiatan fisik sepanjang hari merupakan bagian penting dari menganjurkan gaya hidup yang sehat pada masa kecil awal. Sama pentingnya untuk mempertimbangkan jumlah waktu anak-anak tidak aktif, tanpa memperhatikan mereka berapa aktif pada lain waktu.

Tugas santai dapat digolongkan sebagai '**produktif**' atau '**tidak produktif**'. Walaupun perilaku santai produktif dan 'waktu santai' tenang perlu untuk anak kecil, kedua kelompok perilaku santai harus ditangani secara teliti untuk memenuhi Rekomendasi Australia yang berlaku.

Perilaku santai tidak produktif:

- Menonton televisi dan DVD untuk hiburan.
- Bermain permainan pada layar seperti permainan genggam, video atau komputer.
- Dibatasi selama waktu yang lama, misalnya dalam tempat duduk mobil, kursi tinggi, porta-cot atau kereta anak.

Perilaku santai produktif:

- Membaca, mendengarkan cerita dan melihat buku.
- Bermain secara diam, misalnya kegiatan kesenian dan kerajinan tangan, menggambar dan teka-teki.
- Tidur.

Melibatkan semua budaya

Berbagai budaya mungkin mempunyai berbagai nilai dan tradisi sehubungan dengan perilaku santai dan waktu santai. Ketika bekerja dengan keluarga:

- Tentukan apa yang mereka lakukan untuk waktu tenang atau waktu santai.
- Mintalah agar orang tua menyediakan permainan senyap dan buku yang mencontohi budayanya.
- Bicarakan dengan keluarga hubungan antara berbagai jenis kegiatan fisik dan perkembangan anak-anak, jika sesuai.

REKOMENDASI

Anak di bawah usia dua tahun harus tidak menghabiskan apa-apa waktu menonton televisi atau menggunakan media elektronik lain (DVD, komputer dan permainan elektronik lain).

Mengapa waktu layar tidak diperbolehkan untuk anak-anak di bawah usia dua tahun?

Bayi harus tidak dibatasi atau dijadikan tetap tidak aktif (ketika tidak tidur) selama waktu yang lama, terutama di depan televisi. Sebelum bayi dapat berjalan dan bergerak sendiri, mereka memerlukan waktu untuk berlatih pergerakan seperti menjangkau, menendang dan merasa. Ketika mereka mulai merangkak dan berjalan, mereka tetap memerlukan banyak sekali waktu untuk berlatih pergerakan baru, bergerak secara bebas dan kreatif, dan bermain dengan orang lain.

Waktu layar tidak dianjurkan bagi bayi dan anak-anak di bawah usia dua tahun, terutama di pusat anak kecil, karena mungkin:

- mengurangi jumlah waktu yang mereka miliki untuk bermain aktif, kontak sosial dengan orang lain dan kesempatan untuk pengembangan bahasa
- mengurangi lamanya waktu mereka bisa tetap fokus.

Kegiatan berdasarkan layar untuk anak-anak di bawah usia dua tahun tidak terbukti memberikan apa-apa peningkatan kesehatan, intelektual atau bahasa.



REKOMENDASI

Bagi anak-anak yang berusia dua sampai lima tahun, duduk dan menonton televisi atau menggunakan media elektronik lain (DVD, permainan komputer dan permainan elektronik lain) harus dibatasi sampai kurang dari satu jam sehari.

Mengapa dibatasi waktu layar untuk anak berusia dua sampai lima tahun?

Kebanyakan anak akan terpajan kepada waktu layar di rumah, dan bagi banyak anak, ini akan berlebihan. Di pusat anak kecil, segala kegiatan yang berdasarkan layar memerlukan pertimbangan teliti. Mungkin ditetapkan bahwa waktu layar tidak disertakan dalam program, atau terbatas pada acara khusus saja.

Bagi anak bertatih dan anak prasekolah, waktu layar yang lama telah dikaitkan dengan:

- kurang waktu untuk menjadi aktif, bermain di luar atau bermain secara kreatif
- risiko yang bertambah untuk berat badan berlebihan
- pertumbuhan otot dan tulang kurang optimal
- tabiat makan yang kurang sehat
- keterampilan sosial yang kurang baik
- kurang peluang mengembangkan keterampilan mengambil keputusan, kesadaran diri dan pengaturan diri
- pengembangan keterampilan bahasa dan ingatan jangka pendek yang lebih lambat
- tabiat menonton televisi yang mungkin berkelanjutan sepanjang masa kecil.



REKOMENDASI

Bayi, anak bertatih dan anak prasekolah harus tidak tetap santai, terbatas atau tidak aktif selama lebih dari satu jam setiap kali – kecuali untuk tidur.

Adakalanya anak-anak dibiarkan tidak aktif lebih lama dari yang pantas, di tempat seperti kursi tinggi, kereta anak dan tempat duduk mobil. Anak kecil lazimnya ingin tahu dan ingin sekali menjelajah, maka peluang bermain secara aktif harus disediakan sedapat mungkin.

Anak kecil yang mempunyai orang dewasa untuk berinteraksi bersamanya lebih mungkin menjadi aktif, dan staf harus bersedia membantu anak-anak untuk menjadi lebih aktif ketika waktu bermain. Ini dapat termasuk memberikan dorongan kepada anak-anak untuk:

- berjalan atau mengayuh dan bukannya selalu berada dalam kereta anak atau tempat duduk mobil
- membantu menyimpan mainan, pakaian atau barang yang dibeli
- bermain dengan benda yang sederhana, seperti ember, pakaian untuk bermain atau kotak dan bekas lama
- bermain di luar pada waktu siang.





Daftar periksa

Staf, pengasuh dan pusat anak kecil

- Tempat bermain bebas dari layar, atau segala layar tidak kelihatan untuk menghindari dari anak-anak menonton dari tempat lain.
- Staf dan pengasuh mengawasi dan mengelola waktu layar dan waktu tidak aktif.
- Staf dan pengasuh berperan sebagai teladan sehubungan dengan tidak mempunyai waktu layar.

Program

- Rekomendasi untuk perilaku santai termasuk dalam program.
- Program mempunyai jangka waktu panjang tidak aktif dan duduk yang minimal.
- Program mempunyai keseimbangan antara waktu tidak aktif dan waktu aktif.

Ringkasan rekomendasi dari usia lahir sampai lima tahun



Ringkasan rekomendasi untuk usia lahir sampai lima tahun	Lahir- 1 tahun	1-2 tahun	2-3 tahun	3-5 tahun
Rekomendasi kegiatan fisik	Harus diberikan dorongan untuk kegiatan fisik dari saat lahir.	Harus aktif dari segi fisik setiap hari selama sekurang-kurangnya tiga jam, dibagikan sepanjang hari.	Harus aktif dari segi fisik setiap hari selama sekurang-kurangnya tiga jam, dibagikan sepanjang hari.	Harus aktif dari segi fisik setiap hari selama sekurang-kurangnya tiga jam, dibagikan sepanjang hari.
Rekomendasi waktu santai – waktu layar	Harus tidak menghabiskan masa sama sekali menonton televisi atau menggunakan media elektronik (DVD, komputer dan permainan elektronik lain).	Harus tidak menghabiskan masa sama sekali menonton televisi atau menggunakan media elektronik (DVD, komputer dan permainan elektronik lain).	Duduk dan menonton televisi dan penggunaan media elektronik lain (DVD, komputer dan permainan elektronik lain) harus dibatasi kurang dari satu jam sehari.	Duduk dan menonton televisi dan penggunaan media elektronik lain (DVD, komputer dan permainan elektronik lain) harus dibatasi kurang dari satu jam sehari.
Rekomendasi waktu santai – tidak aktif untuk waktu lama	Harus tidak bersifat santai, terbatas atau dijadikan tetap tidak aktif selama lebih dari satu jam setiap kali, kecuali untuk tidur.	Harus tidak bersifat santai, terbatas atau dijadikan tetap tidak aktif selama lebih dari satu jam setiap kali, kecuali untuk tidur.	Harus tidak bersifat santai, terbatas atau dijadikan tetap tidak aktif selama lebih dari satu jam setiap kali, kecuali untuk tidur.	Harus tidak bersifat santai, terbatas atau dijadikan tetap tidak aktif selama lebih dari satu jam setiap kali, kecuali untuk tidur.

Kebijakan



Pendahuluan kebijakan

Kebijakan merupakan suatu aspek penting dari sebuah pusat anak kecil, dan dapat digunakan untuk mendukung makan sehat dan kegiatan fisik. Dokumen kebijakan memberikan informasi yang jelas dan konsisten untuk semua staf dan pengasuh yang bekerja dengan anak-anak, serta orang tua dan keluarga. Kebijakan yang teliti dapat menunjukkan komitmen terhadap makan sehat dan kegiatan fisik, dan memastikan praktik bermutu tinggi.



Mengembangkan kebijakan: Pedoman cara

Apakah ada kebijakan yang sedang berlaku atau belum lagi dikembangkan kebijakan di sebuah pusat anak kecil, ada beberapa hal penting untuk dipertimbangkan.

Dokumen kebijakan harus bersifat fungsional – menjelaskan strategi-strategi untuk diikuti oleh semua staf dan pengasuh. Di samping itu, dokumen kebijakan harus tersedia untuk semua orang yang bekerja di pusat anak kecil tersebut, dan harus ditinjau dan diperbarui secara berkala.

Dokumen kebijakan harus menjelaskan tujuan kebijakan tersebut, dan bagaimana telah dikembangkan. Penjelasan tentang bagaimana tujuan kebijakan akan dicapai juga harus termasuk. Pernyataan kebijakan yang lebih spesifik harus menyentuh bidang-bidang utama praktik di sebuah pusat anak kecil. Lihatlah contoh kebijakan yang diberikan untuk ide-ide.

Langkah-langkah untuk mengembangkan dan melaksanakan kebijakan

1. Dirikan kelompok kerja yang termasuk anggota utama dari pusat anak kecil. Kelompok ini akan bekerja sama untuk menghasilkan atau meninjau dokumen kebijakan.
2. Tentukan pihak berkepentingan yang utama. Pihak berkepentingan utama mungkin sekali termasuk orang tua, keluarga, staf dan pengasuh, direktur, manajer, penyelenggara serta ahli anak kecil dan ahli kesehatan. Berikan undangan kepada mereka untuk bergabung dengan kelompok kerja. Anak-anak juga merupakan pihak berkepentingan yang penting, maka ada baiknya coba menyertakan pandangan mereka, tetapi mereka tidak dapat mengambil bagian dalam kelompok kerja secara resmi.
3. Tentukan segala praktik sehari-hari yang relevan dengan makanan dan nutrisi dan kegiatan fisik. Ringkaskan hal-hal ini, karena mungkin membentuk dasar untuk kebijakan tersebut.
4. Siapkan dokumen draf kebijakan. Dapatkan nasihat dan bantuan ahli jika bisa, kerana mereka mungkin membantu dalam hal ini. Sertakan segala persyaratan yang ditetapkan untuk surat izin dan akreditasi negara bagian atau nasional.
5. Edarkan draf kebijakan tersebut kepada semua pihak berkepentingan dan mintalah umpan balik. Penting agar staf dan keluarga berpeluang memberikan komentar tentang kebijakan tersebut sebelum dilaksanakan.
6. Laksanakan kebijakan yang baru tersebut. Lakukan segala perubahan yang telah dinyatakan dalam dokumen kebijakan, dan pastikan bahwa pusat anak kecil kini beroperasi berdasarkan setiap pernyataan kebijakan. Staf mungkin perlu dilatih dalam bidang tertentu. Pamerkan kebijakan tersebut, supaya dapat dilihat oleh orang tua dan pengasuh yang ada pada saat ini. Pertimbangkan cara untuk berbagi informasi kebijakan dengan keluarga baru.
7. Pantau dan tinjau kebijakan tersebut. Sebaiknya dipantau segala perubahan yang telah dilakukan di pusat anak kecil karena kebijakan baru tersebut. Tinjau kebijakan setiap 12 bulan untuk memastikan bahwa mutakhir dan relevan.

Ringkasan berukuran poster untuk kebijakan tersebut dapat dipaparkan, supaya orang tua dapat melihat bahwa makan sehat dan kegiatan fisik penting untuk pusat anak kecil itu. Sebagai alternatif, kebijakan tersebut dapat dibagikan pada beberapa poster, dengan beberapa hal dari kebijakan dipaparkan selama waktu tertentu.

Contoh garis pedoman untuk melaksanakan kebijakan makan sehat

Dalam banyak hal, surat izin dan akreditasi negara bagian dan federal mengharuskan pengembangan dan pelaksanaan kebijakan makanan dan nutrisi.



Gunakan ide-ide di bawah sebagai pedoman untuk kebijakan makan sehat dan kegiatan fisik. Mulai dengan tujuan kebijakan tersebut, dan kemudian jelaskan bagaimana dokumen tersebut telah dikembangkan. Sertakan tujuan kebijakan dalam teks utama. Jelaskan strategi-strategi yang juga akan digunakan untuk mencapai tujuan kebijakan dalam lampiran pada dokumen utama. Tambahkan segala perkara kebijakan dan perincian lebih lanjut yang relevan untuk pusat anak kecil tersebut.

Tujuan dan pengembangan kebijakan

Sertakan yang berikut pada permulaan dokumen kebijakan:

- Nama pusat anak kecil.
- Tanggal kebijakan tersebut dikembangkan dan ditinjau.
- Peranan yang dimainkan oleh kebijakan tersebut dalam memenuhi kebutuhan anak-anak yang menghadiri pusat anak kecil tersebut.
- Orang yang terlibat dalam mengembangkan kebijakan tersebut.
- Bagaimana dan kapan kebijakan tersebut akan ditinjau.
- Di mana kebijakan tersebut akan dipamerkan.
- Bagaimana informasi kebijakan akan dibagi kepada orang tua.

Tujuan kebijakan makan sehat

- Memastikan bahwa kebutuhan khasiat semua anak dipenuhi, apakah melalui makanan yang diberikan oleh pusat anak kecil atau makanan yang dibawa dari rumah. Ini termasuk air susu ibu dan formula bayi jika sesuai.
- Menyediakan lingkungan waktu makan yang bersifat santai dan sosial, di mana anak-anak dapat mencoba makanan baru dan menikmati makan.
- Memastikan, dalam segala cara yang mungkin, bahwa makanan aman untuk dimakan oleh anak-anak.

Tujuan kebijakan kegiatan fisik

- Memprioritaskan bermain secara aktif yang aman bagi anak-anak. Memastikan bahwa staf, pengasuh, anak-anak dan keluarga mengetahui manfaat dari bermain secara aktif setiap hari.
- Mengurangi perilaku santai dan waktu layar, dan meningkatkan peluang bermain secara aktif di pusat anak kecil.
- Memastikan bahwa staf, orang tua dan pengasuh memahami pentingnya mengurangi perilaku santai dan waktu layar.



Strategi-strategi untuk mencapai tujuan kebijakan

Ide-ide strategi berikut dapat disertakan ketika mengembangkan kebijakan untuk sebuah pusat anak kecil. Untuk setiap strategi, jelaskan apa yang akan terjadi di pusat anak kecil tersebut dan kemudian nyatakan bagaimana praktik pusat anak kecil tersebut mendukung tujuan kebijakan. Tentu saja, akan ada praktik lain di pusat anak kecil yang akan ditambahkan pada daftar ini.

Makan sehat

Tujuan: Memastikan bahwa kebutuhan khasiat semua anak dipenuhi, apakah melalui makanan yang diberikan oleh pusat anak kecil atau makanan yang dibawa dari rumah. Ini termasuk air susu ibu dan formula bayi jika sesuai.

Contoh-contoh strategi:

- Diberikan dorongan dan dukungan oleh pusat anak kecil untuk menyusuan.
- Tempat yang sunyi dan tertutup tersedia di mana para ibu dapat menyusui dan/atau memeras air susu ibu (dengan stopkontak untuk pompa listrik jika perlu).
- Formula bayi disiapkan menurut petunjuk pembuat dan diberikan dalam botol atau cangkir bersih.
- Dikurangi risiko bayi termengkelan – anak-anak selalu diawasi ketika sedang makan, bayi tidak dibiarkan dengan botol tanpa diawasi dan hanya diberikan makanan yang mempunyai tekstur yang sesuai.
- Makanan yang diberikan oleh pusat anak kecil berkhasiat dan termasuk berbagai makanan dari setiap kelompok makanan.
- Dianjurkan agar makanan yang dibawa dari rumah berkhasiat, dan termasuk berbagai makanan dari setiap kelompok makanan.
- Keluarga-keluarga akan diberikan informasi dan ide tentang cara untuk memberikan makanan berkhasiat untuk anaknya, ketika sedang berada dalam penitipan.
- Air diberikan sebagai minuman utama dan tersedia setiap waktu.



Tujuan: Menyediakan lingkungan waktu makan yang bersifat santai dan sosial, di mana anak-anak dapat mencoba makanan baru dan menikmati makan.

Contoh-contoh strategi:

- Makanan dan kudapan diberikan secara berkala pada waktu yang diketahui.
- Besarnya sajian untuk makanan yang diberikan adalah sesuai, dan anak-anak diperbolehkan untuk menentukan berapa banyak yang akan dimakan.
- Menu dipaparkan, supaya orang tua mengetahui apa saja yang sedang diberikan kepada anaknya untuk makan setiap hari.
- Staf meluangkan waktu untuk membicarakan waktu makan dengan orang tua. Setiap hari, orang tua diberi tahu tentang berapa banyak dan apa jenis makanan yang telah dimakan oleh anaknya.
- Acara khusus diakui dan disambut dengan menggunakan makanan terkadang secara terbatas, tanpa fokus spesifik pada makanan. Dipertimbangkan alternatif bagi penggunaan makanan untuk perayaan.



Tujuan: Memastikan, dalam segala cara yang mungkin, bahwa makanan aman untuk dimakan oleh anak-anak.

Contoh-contoh strategi:

- Rencana manajemen alergi individu dikembangkan untuk anak-anak yang mempunyai alergi yang telah didiagnosis.
- Risiko termengkelan dikurangi, dengan memberikan makanan yang sesuai.
- Makanan disiapkan secara aman dan bersih, untuk mengurangi risiko pencemaran.
- Tabiat mencuci tangan diikuti setiap waktu.
- Staf yang menangani makanan mengikuti kursus pelatihan yang relevan, seperlunya.

Kegiatan fisik

Tujuan: Memprioritaskan bermain secara aktif yang aman bagi anak-anak. Memastikan bahwa staf, pengasuh, anak-anak dan keluarga mengetahui manfaat dari bermain secara aktif setiap hari.

Contoh-contoh strategi:

- Peralatan dan ruang bermain beraneka ragam, aman, kreatif dan dipelihara dengan baik.
- Direncanakan lingkungan bermain yang mempedulikan dan positif, dengan keterlibatan dari anak-anak, keluarga dan pengasuh.
- Staf, pengasuh dan orang tua berperan sebagai teladan untuk perilaku kegiatan fisik yang positif.
- Sering disediakan peluang sepanjang hari untuk bermain secara aktif dan pergerakan, termasuk bermain di luar.
- Program bermain secara aktif sesuai untuk anak-anak dengan semua tingkat kemampuan.
- Orang tua diberikan informasi tentang cara untuk memberikan dorongan dan menyediakan peluang untuk bermain secara aktif untuk anaknya.

Tujuan: Mengurangi perilaku santai dan waktu layar, dan meningkatkan peluang bermain secara aktif di pusat anak kecil. Memastikan bahwa staf, orang tua dan pengasuh memahami pentingnya mengurangi waktu santai.

Contoh-contoh strategi:

- Tempat bermain menyediakan berbagai ruang bermain dan peralatan.
- Staf dan pengasuh berperan sebagai teladan untuk perilaku aktif yang sesuai, dan mengurangi sifat kurang aktif mereka sendiri.
- Dianjurkan dan diberikan dorongan untuk pengangkutan aktif.
- Layar televisi dan komputer tidak diletakkan di ruang bermain anak-anak.
- Keseimbangan yang pantas antara waktu tidak aktif dan waktu aktif terpelihara setiap hari.
- Orang tua diberikan informasi tentang cara untuk menghindari dari perilaku santai di rumah, dan nasihat tentang menunjukkan kepada anaknya cara untuk menjadi aktif.



Untuk informasi lebih lanjut



Silakan lihat sumber daya negara bagian atau wilayah Anda, serta informasi spesifik untuk pusat anak kecil.

Makan sehat

Allergy and Anaphylaxis Australia (Alergi dan Anafilaksis Australia)

T: (02) 9482 5988 atau 1300 728 000
I: www.allergyfacts.org.au

Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCIA) (Persatuan Immunologi dan Alergi Klinis Australasia (ASCIA))

I: www.allergy.org.au

Australian Breastfeeding Association (Persatuan Penyusuan Australia)

T: (03) 9885 0855
Telepon bantuan penyusuan: 1800 686 268
I: www.breastfeeding.asn.au

Australian Children's Education and Care Quality Authority (Otorita Pendidikan dan Kualitas Perawatan Anak Australia / Australian Children's Education and Care Quality Authority)

T: 1300 422 327
I: <http://acecqa.gov.au>

Australian Dental Association (Persatuan Gigi Australia)

T: (02) 9906 4412
I: www.ada.org.au

Australian Dietary Guidelines and The Infant Feeding Guidelines, Australian Government Department of Health and Ageing and National Health and Medical Research Council (Pedoman Gizi Australia dan Pedoman Pemberian Makanan Pada Bayi, Australian Government Department of Health and Ageing and National Health and Medical Research Council)

I: www.eatforhealth.gov.au

Australian General Practice Network (Jaringan Praktik Umum Australia)

I: www.agpn.com.au

Australian Government Department of Health and Ageing Health Insite (Departemen Kesehatan dan Penuaan Pemerintah Australia Health Insite)

I: www.healthinsite.gov.au

Australian Guide to Healthy Eating, Australian Government Department of Health and Ageing and National Health and Medical Research Council (Pedoman Makan Sehat Australia, Australian Government Department of Health and Ageing and National Health and Medical Research Council)

I: www.eatforhealth.gov.au

Dietitians Association of Australia (Persatuan Ahli Gizi Australia)

T: (02) 6163 5200 or (02) 6163 5200
I: www.daa.asn.au

Early Childhood Australia (Usia Anak Kecil Australia)

T: (02) 6242 1800 atau 1800 356 900
I: www.earlychildhoodaustralia.org.au

**Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)
(Standar Makanan Australia Selandia Baru
(FSANZ))**

T: (02) 6271 2222

I: www.foodstandards.gov.au

**Kidsafe
(Anak-anak Aman)**

I: www.kidsafe.com.au

**Lactation Consultants of Australia and New
Zealand
(Konsultan Laktasi Australia dan Selandia Baru)**

T: (02) 9431 8621

I: www.lcanz.org

**National Quality Framework for Early Childhood
Education and Care and School Age Care
(Kerangka Kerja Mutu Nasional untuk
Pendidikan dan Perawatan Anak Usia Dini dan
Perawatan Anak Usia Sekolah)**

I: [www.deewr.gov.au/earlychildhood/
policy_agenda/quality/pages/home.aspx#nqf](http://www.deewr.gov.au/earlychildhood/policy_agenda/quality/pages/home.aspx#nqf)

**Raising Children Network
(Jaringan Pengasuhan Anak-anak)**

I: www.raisingchildren.net.au

**Secretariat of National Aboriginal and Islander
Child Care (SNAICC)
(Sekretariat Nasional untuk Penitipan Anak
Aborijin dan Penduduk Kepulauan (SNAICC))**

T: (03) 9489 8099

I: www.snaicc.org.au

Kegiatan fisik

**Australian Government Department of Health
and Ageing
(Departemen Kesehatan dan Penuaan
Pemerintah Australia)**

I: www.health.gov.au

**Get Set 4 Life, Healthy Kids Check
(Siap Sedia untuk Hidup, Pemeriksaan Anak
Sehat)**

I: [www.health.gov.au/internet/main/
publishing.nsf/Content/Healthy_Kids_Check](http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/Healthy_Kids_Check)

**Healthy Opportunities for Preschoolers (HOP)
(Peluang Sehat untuk Anak Prasekolah (HOP))**

I: [www.educ.uvic.ca/faculty/temple/pages/
hop.htm](http://www.educ.uvic.ca/faculty/temple/pages/hop.htm)

**Sport New Zealand
(Olah Raga Selandia Baru)**

T: +64 4 472 8058 (international)

I: www.sportnz.org

**2010 Legacies Now
(Warisan 2010 Kini)**

I: www.2010legaciesnow.com/leap_bc/



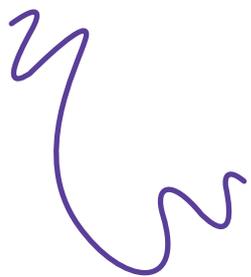
Pedoman Gizi Australia

Pedoman 1	<p>Untuk mencapai dan mempertahankan berat badan yang sehat, aktiflah secara fisik dan pilih jumlah makanan dan minuman yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan energi Anda.</p> <ul style="list-style-type: none">• Anak-anak dan remaja harus makan makanan bergizi yang cukup untuk dapat tumbuh dan berkembang secara normal. Mereka harus aktif secara fisik setiap hari dan pertumbuhan mereka harus diperiksa secara teratur.• Orang yang lebih tua harus makan makanan bergizi dan selalu aktif secara fisik untuk membantu mempertahankan kekuatan otot dan berat badan yang sehat.
Pedoman 2	<p>Nikmati berbagai macam makanan bergizi dari lima kelompok makanan ini setiap hari:</p> <ul style="list-style-type: none">• banyak sayuran, termasuk berbagai jenis dan warna, dan polong/oro-oro/kacang sayuran (kacang panjang, buncis dll)• buah-buahan• makanan sereal (gandum), terutama gandum utuh (wholegrain) dan/atau jenis sereal berserat tinggi, seperti roti, sereal, nasi, pasta, mi, polenta, couscous, oat, quinoa dan barley• daging tanpa lemak dan unggas, ikan, telur, tahu, kacang dan biji-bijian, dan polong/oro-oro/kacang sayuran• susu, yogurt, keju dan/atau alternatifnya, sebagian besar rendah lemak (susu rendah lemak tidak cocok untuk anak di bawah usia dua tahun). <p>Dan minum banyak air.</p>



Pedoman 3	<p>Batasi asupan makanan yang mengandung lemak jenuh, tambahan garam, tambahan gula dan alkohol.</p> <p>a. Batasi asupan makanan tinggi lemak jenuh seperti aneka biskuit, kue, pastri, pai, daging olahan, burger komersial, pizza, makanan yang digoreng, keripik kentang, keripik dan cemilan gurih lainnya.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ganti makanan berlemak tinggi yang mengandung lemak jenuh seperti mentega, krim, minyak goreng margarin, minyak kelapa dan minyak sawit dengan makanan yang mengandung lemak tak jenuh ganda dan tak jenuh tunggal seperti minyak, selai, selai/pasta kacang dan alpukat.• Diet rendah lemak tidak cocok untuk anak di bawah usia dua tahun. <p>b. Batasi asupan makanan dan minuman yang mengandung garam tambahan.</p> <ul style="list-style-type: none">• Baca label untuk memilih makanan dengan kadar sodium yang lebih rendah di antara makanan yang sejenis.• Jangan menambahkan garam ke makanan saat memasak atau di meja. <p>c. Batasi asupan makanan dan minuman yang mengandung gula tambahan seperti kembang gula, minuman ringan manis, minuman sirup, minuman buah, air vitamin, minuman energi dan minuman olah raga.</p> <p>d. Jika Anda memilih untuk minum alkohol, batasi konsumsinya. Bagi wanita yang sedang hamil, merencanakan kehamilan atau sedang menyusui, tidak minum alkohol merupakan pilihan paling aman.</p>
Pedoman 4	<p>Mendorong, mendukung dan mempromosikan penyusuan.</p>
Pedoman 5	<p>Jaga makanan Anda; masak dan simpan dengan aman.</p>

© Commonwealth of Australia, 2013.





Glosari Istilah



Bermain secara aktif: Segala cara bermain yang melibatkan kegiatan fisik, termasuk berbagai pergerakan. Mencakup bermain 'bebas' tidak berstruktur dan permainan 'yang direncanakan' berstruktur (baik di dalam maupun di luar).

Pengangkutan aktif: Jenis perjalanan yang mengharuskan kegiatan fisik, seperti berjalan, menunggang sepeda atau menggunakan skuter.

Bayi: Anak di bawah usia 12 bulan.

Kelompok makanan dasar: Kelompok makanan yang diklasifikasikan menurut khasiat yang diberikan. Juga dikenal sebagai 'lima kelompok makanan' atau 'kelompok makanan inti'.

Makanan tidak penting: Makanan yang tinggi dalam kilojoule, lemak jenuh, tambahan gula dan/atau garam, dan biasanya sedikit memiliki manfaat gizi. Juga dikenal sebagai makanan 'ekstra' atau 'makanan sesekali'.

Pusat anak kecil: Pusat pendidikan dan penitipan untuk anak-anak dari usia lahir sampai lima tahun – mencakup penitipan panjang seharian, penitipan keluarga seharian, prasekolah dan taman kanak-kanak.

Tugas fisik sehari-hari: Tugas (yang dilakukan di luar maupun di dalam), seperti mengemaskan mainan, membuka barang-barang yang dibeli atau berkebun.

Makanan keluarga: Makanan yang biasanya diberikan kepada semua anggota keluarga pada waktu makan, sering dengan berbagai rasa dan tekstur.

Penemuan berpandu: Serangkaian saran atau pertanyaan yang diajukan oleh orang dewasa ketika bermain, yang dimaksudkan untuk meningkatkan keterampilan anak-anak.

Perilaku santai tidak produktif: Kegiatan yang tidak memerlukan banyak tenaga dan tidak begitu perlu untuk perkembangan anak-anak – misalnya menonton televisi atau bermain permainan video. [Lihat juga: *perilaku santai*; *perilaku santai produktif*]

Bermain di luar: Bermain secara aktif yang dilakukan di luar.

Anak prasekolah: Anak yang berusia dari tiga sampai lima tahun.

Perilaku santai produktif: Kegiatan yang tidak memerlukan banyak tenaga tetapi menyumbang kepada perkembangan, kesehatan dan kesejahteraan anak-anak – misalnya tidur, membaca dan bermain dengan senyap. [Lihat juga: *perilaku santai; perilaku santai tidak produktif*]

Permainan berisiko: Kegiatan yang menantang dan memungkinkan anak-anak mencoba pergerakan dan tugas baru. Sering dianggap oleh orang dewasa sebagai ‘berisiko’ karena risiko benjol, lecet dan kotor.

Bermain kasar: Kegiatan yang melibatkan anak-anak bermain secara kasar, apakah sendiri atau dengan orang lain.

Waktu layar: Waktu yang dihabiskan menonton atau berinteraksi dengan layar elektronik, misalnya menonton televisi atau bermain permainan yang dipegang tangan atau permainan komputer.

Perilaku santai: Menghabiskan waktu dengan tugas yang tidak aktif dari segi fisik, yang tidak memerlukan banyak tenaga untuk dilakukan, misalnya membaca, duduk di tempat duduk anak atau menonton televisi. [Lihat juga: *perilaku santai produktif; perilaku santai tidak produktif*]

Makanan keras: makanan padat pertama yang diberikan kepada bayi, biasanya sekitar usia enam bulan, untuk melengkapi ASI dan/atau susu formula.

Staf dan pengasuh: Staf dan pengasuh bekerja di tempat pendidikan dan perawatan anak usia dini.

Permainan berstruktur: Kegiatan yang direncanakan, yang mungkin dilakukan pada waktu yang tetap, mempunyai peraturan atau peralatan tertentu, dan biasanya dibantu oleh orang dewasa. Juga dikenal sebagai ‘permainan yang berpanduan orang dewasa’ dan ‘permainan yang direncanakan’.

Anak bertatih: Anak yang berusia dari satu sampai dua tahun.

Waktu perut: Waktu bermain secara aktif yang dilakukan oleh bayi ketika berbaring pada perutnya, yang membantu mengembangkan otot kepala, leher dan badan.

Permainan tidak berstruktur: Permainan kreatif dan spontan yang memberikan anak-anak kebebasan untuk menentukan apa, di mana dan bagaimana mereka bermain. Juga dikenal sebagai ‘permainan berpusat pada anak’ dan ‘bermain secara bebas’.

Anak kecil: Anak yang berusia dari satu sampai lima tahun.

Pengakuan

Sumber daya *Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood* merupakan prakarsa dari Pemerintah Australia dan dikembangkan oleh konsortium Pusat Kesehatan Anak Masyarakat (sebuah departemen dari Royal Children's Hospital Melbourne dan pusat penelitian utama dari Murdoch Children's Research Institute), Pelayanan Nutrisi & Makanan di Royal Children's Hospital Melbourne, dan Early Childhood Australia.

Konsortium ini ingin mengucapkan terima kasih kepada *Get Up & Grow Reference Group*, yang termasuk profesional nutrisi, kegiatan fisik, kesehatan anak-anak dan anak kecil, serta para wakil dari pemerintah negara bagian dan wilayah. Konsortium ini juga berterima kasih kepada badan-badan serta staf pendidikan anak kecil dan penitipan, pihak berkepentingan dalam nutrisi dan kegiatan fisik, serta orang tua dan keluarga yang terlibat dalam konsultasi dan memberikan nasihat dan umpan balik yang amat berharga ketika pengembangan *Get Up & Grow*.

Proyek ini didanai oleh Departemen Kesehatan dan Lanjut Usia Pemerintah Australia.

© hak cipta 2009



Australian Government
Department of Health and Ageing



www.health.gov.au

Segala informasi dalam terbitan ini benar setakat bulan Juni 2013.