

GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD
MAKAN SIHAT DAN KEGIATAN FIZIKAL UNTUK MASA KECIL

BUKU KAKITANGAN DAN PENGASUH



STAFF AND CARER BOOK
Bahasa Malay (Malaysian)



Australian Government
Department of Health and Ageing

Kata Pengantar daripada Menteri

Saya bersukacita memberi pengantar untuk *Panduan Pemakanan Sihat dan Kegiatan Fizikal untuk Pusat Kanak-kanak Kecil*, sebuah inisiatif yang merupakan unsur penting daripada *Rencana Kanak-kanak Kecil dan Rencana Pengendalian Obesitas* daripada Kerajaan.

Tahun-tahun pertama kanak-kanak kami memang merupakan tahun-tahun terpenting bagi mereka dan memantapkan perilaku sihat dari masa lahir akan membentuk asas untuk kesihatan dan kesejahteraan seumur hidup. Makanan berkhasiat dan kegiatan fizikal berkala menyokong pertumbuhan dan perkembangan normal kanak-kanak dan mengurangkan risiko timbulnya penyakit kronik kelak yang berkenaan dengan gaya hidup.

Sambil lebih banyak kanak-kanak menghabiskan masa dalam penjagaan, pusat kanak-kanak kecil dapat memainkan peranan penting dalam menyokong pilihan sihat berkenaan dengan khasiat dan kegiatan fizikal. Bahan sumber ini memberi maklumat dan nasihat praktis untuk membantu kakitangan penjagaan, pengasuh dan keluarga dalam peranan ini.

Panduan ini telah dibentuk supaya dapat digunakan di pelbagai pusat kanak-kanak kecil termasuk penjagaan di pusat penjagaan, penjagaan seharian keluarga dan prasekolah. Panduan ini berdasarkan penyelidikan dan konsisten dengan pemikiran semasa tentang perkembangan kanak-kanak kecil.

Panduan ini juga akan melengkapi pelbagai program lain, misalnya Pemeriksaan Kanak-kanak Sihat untuk semua kanak-kanak berumur empat tahun sebelum mula sekolah serta bahan sumber seperti *Siap Sedia untuk Hidup – Panduan tabiat untuk kanak-kanak sihat*.

Inisiatif-inisiatif ini akan membantu memastikan semua kanak-kanak di Australia mengalami permulaan terbaik dalam kehidupan dan setiap peluang pada masa hadapan.



Yang Mulia Nicola Roxon
Menteri Kesihatan dan Lanjut Umur

ISBN: 1-74186-913-7 Nombor Kelulusan Penerbitan: 10149

© Komanwel Australia 2009

Karya ini merupakan hak cipta. Selain daripada sebarang kegunaan yang dibenarkan di bawah *Copyright Act (Akta Hak Cipta) 1968*, tiada bahagian manapun yang boleh disalin dengan sebarang proses tanpa kebenaran bertulis daripada Komanwel. Permintaan dan pertanyaan berkenaan 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 Kakitangan dan Pengasuh



Kandungan

Pengantar daripada Menteri	i
Pendahuluan	2
BAHAGIAN 1: PEMAKANAN SIHAT	
Penyusuan	5
Formula bayi	11
Mula memberi makanan pejal	14
Makanan keluarga	20
Keselamatan makanan	43
BAHAGIAN 2: KEGIATAN FIZIKAL	
Kegiatan fizikal	51
Kelakuan sedentari dan waktu skrin	73
BAHAGIAN 3: BAHAN BACAAN LANJUT	
Untuk maklumat lanjut	80
Memesan bahan sumber Get Up & Grow	84
Penghargaan	85

Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood memberi maklumat am tidak komersial yang berdasarkan penyelidikan kepada pusat pendidikan dan penjagaan kanak-kanak kecil, bagi membantu dalam mengembangkan tabiat sihat untuk kanak-kanak dari umur lahir hingga lima tahun. Bagi kanak-kanak yang mempunyai keadaan perubatan atau khasiat tertentu, nasihat perubatan mungkin diperlukan.

Para pembaca harus sedar bahawa bahan sumber ini mungkin mengandungi imej orang asli dan Penduduk Kepulauan Selat Torres yang telah meninggal.

Sumber ini telah dikemas kini untuk mencerminkan *Infant Feeding Guidelines (Garis Panduan Memberi Makan Bayi)* (2012) dan *Australian Dietary Guidelines (Garis Panduan Dietari Australia)* (2013).

Pendahuluan

Garis panduan *Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood* dan bahan sumber yang disertakan telah dikembangkan oleh profesional kesihatan kanak-kanak dan kanak-kanak kecil dengan kerjasama Jabatan Kesihatan dan Lanjut Usia Kerajaan Australia. Kerajaan negeri dan wilayah juga terlibat dalam perundingan dalam mengembangkan bahan sumber ini.

Bahan sumber *Get Up & Grow* dibentuk untuk digunakan di pelbagai pusat kanak-kanak kecil oleh keluarga, kakitangan dan pengasuh, dan juga untuk menyokong pendekatan nasional yang konsisten terhadap gizi kanak-kanak dan kegiatan fizikal. Semasa mengamalkan garis panduan dan cadangan yang dijelaskan dalam bahan sumber tersebut, pusat kanak-kanak kecil juga akan perlu memenuhi semua keperluan lain yang ditetapkan dalam peraturan negeri, wilayah atau federal.

Bahan sumber tentang pemakanan sihat dan kegiatan fizikal ini adalah berdasarkan tiga dokumen kesihatan nasional penting yang menumpukan kepada kanak-kanak, iaitu:

- *Australian Dietary Guidelines (2013)* dan *Infant Feeding Guidelines (2012)*, yang menjadi asas dasar pemakanan di Australia (disediakan di Bahagian 3: Bahan Bacaan Lanjut).
- *National Physical Activity Recommendations for Children 0 to 5 years*, yang dikembangkan untuk memandu dasar dan amalan berkenaan dengan kegiatan fizikal untuk kanak-kanak kecil (disediakan ringkasan di akhir Bahagian 2: Kegiatan Fizikal).

Koleksi bahan sumber ini juga telah dikembangkan bagi mengakui



kemajmukan budaya dan agama yang kaya di Australia. Untuk memastikan pelbagai keperluan dipertimbangkan dalam pengembangan, kakitangan dan pengasuh kanak-kanak kecil, profesional yang berkaitan, serta ibu bapa dari seluruh Australia terlibat dalam perundingan melalui soal selidik dan kumpulan tumpuan. Perundingan ini meliputi pelbagai kumpulan: antaranya dari lokasi bandar, luar bandar dan terpencil, daripada latar belakang majmuk budaya dan bahasa, dari latar belakang orang asli dan Penduduk Kepulauan Selat Torres, dan pengasuh kanak-kanak cacat.

Di Australia, kami sedang menghadapi masalah yang makin besar dengan kanak-kanak yang berlebihan berat badan dan kanak-kanak gemuk. Tujuan bahan sumber ini bukan untuk menyasarkan berat badan berlebihan dan kegemukan, tetapi untuk memantapkan amalan gaya hidup sihat di kalangan kanak-kanak, terutamanya amalan sihat untuk pemakanan dan kegiatan fizikal. Ini kemudian akan menyumbang kepada pencegahan masalah berat badan pada kanak-kanak, sambil menganjurkan pertumbuhan optimum, menangani isu kesihatan lain seperti kesihatan gigi, dan membolehkan kanak-kanak hidup sihat melalui pengembangan sosial, fizikal dan intelektual.

Matlamat garis panduan pemakanan sihat adalah untuk



menganjurkan penyediaan pilihan makanan sihat untuk kanak-kanak (sama ada makanan diberi di pusat kanak-kanak kecil atau dibawa dari rumah), sambil juga menggalakkan kanak-kanak untuk makan menurut selera sendiri, mengembangkan sikap positif terhadap memilih makanan dan menikmati makan. Matlamat cadangan kegiatan fizikal adalah untuk menyokong menjadikan permainan suatu keutamaan, dan menggalakkan kakitangan pusat kanak-kanak kecil, pengasuh dan keluarga untuk menyediakan peluang bermain secara kerap dalam persekitaran yang positif.

Buku Kakitangan dan Pengasuh merupakan salah satu daripada empat buku bahan sumber *Get Up & Grow*, dan dibentuk untuk kakitangan dan pengasuh di pusat kanak-kanak kecil. Buku ini memberi:

- pengertian tentang garis panduan pemakanan sihat dan cadangan kegiatan fizikal
- idea praktikal untuk menerapkan garis panduan dan bekerja dengan keluarga secara yakin.

‘...menyediakan peluang bermain secara kerap dalam persekitaran yang positif.’

Di samping empat buku sumber (*Buku Pengarah/Penyelenggara*, *Buku Kakitangan dan Pengasuh*, *Buku Keluarga* dan *Memasak untuk Kanak-kanak*), terdapat bahan *Get Up & Grow* tambahan, seperti poster dan pelekat untuk pusat penjagaan dan asuhan, risalah untuk ibu bapa dan sisipan surat berita.

Kakitangan dan pengasuh berada dengan kanak-kanak di pusat kanak-kanak kecil setiap hari, dan memainkan peranan penting dalam perkembangan kanak-kanak. Maklumat dalam buku ini akan berfungsi sebagai panduan untuk menggalakkan kanak-kanak dan keluarga untuk bangkit dan tumbuh!

Penyusuan



GARIS PANDUAN PEMAKANAN SIHAT

Penyusuan eksklusif, dengan sokongan positif, untuk bayi sehingga berumur lebih kurang enam bulan adalah digalakkan. Penyusuan berterusan disyorkan selama sekurang-kurangnya 12 bulan – dan lebih lama jika diinginkan oleh ibu dan bayi.

Penyusuan merupakan pengalaman makanan pertama untuk kebanyakan bayi. Susu badan mempunyai semua nutrien yang diperlukan oleh bayi, dan satu-satunya makanan yang diperlukannya sehingga berumur lebih kurang enam bulan. Secara ideal, bayi akan tetap menikmati dan menerima faedah daripada penyusuan hingga umur sekurang-kurangnya 12 bulan, atau lebih lama jika diinginkan oleh ibu dan bayi.

Garis panduan keempat *Garis Panduan Dietari Australia* adalah 'Galakkan, sokong dan promosi susu badan'. Kadar pemberian susu badan Australia pada tahun 2010 adalah tinggi pada 96%, walaupun begitu, hanya 15% bayi diberi susu badan secara eksklusif sehingga berumur lebih kurang enam bulan.



Susu Ibu – Sempurna untuk bayi

Faedah penyusuan untuk bayi:

- Susu ibu mengandungi khasiat yang sesuai untuk bayi pada setiap tahap perkembangannya.
- Susu ibu membantu melindungi bayi kecil daripada penyakit, terutamanya jangkitan gastrousus, pernafasan dan telinga tengah.
- Menyedut untuk menyusu membantu membentuk dan mempersiapkan rahang untuk gigi dan untuk bercakap.

Pengendalian susu ibu dengan selamat

Bayi harus minum susu ibu daripada ibunya sendiri sahaja. Maka, penting agar susu ibu tidak diberi kepada kanak-kanak lain. Tempat kerja anda mempunyai maklumat tentang penyusuan yang boleh anda beri kepada para ibu, yang menjelaskan apa yang harus mereka lakukan dengan susu ibu. Ini juga akan membantu para ibu supaya lebih selesa bahawa bayi mereka akan diberi susu yang betul.

**‘Penting agar
susu ibu tidak diberi
kepada kanak-kanak lain.’**



Membersihkan botol untuk bayi

Botol harus disterilkan, disanitasikan atau dilakukan disinfeksi untuk memastikan tidak membawa jangkitan apapun. Hal ini boleh dilakukan dengan pelbagai cara, termasuk mendidih, dengan unit sterilisasi elektrik, melalui sterilisasi kimia atau dengan pensteril gelombang mikro. Cara manapun yang dipilih, pastikan arahan diikuti dengan teliti.

Label dan penyimpanan

- Susu ibu harus dibawa ke pusat kanak-kanak kecil:
 - dalam botol plastik yang disterilkan, yang disimpan dalam bekas terinsulasi
 - dilabel dengan nama anak dan tarikh untuk digunakan.
- Botol harus diletakkan dalam dulang anti-tumpah pada rak terendah peti sejuk. Ini adalah untuk memastikan jika terpuakul atau tertumpah, susu ibu tidak minitis pada makanan lain.
- Susu ibu yang tidak digunakan pada hari yang berkenaan dan dibawa dari rumah harus dikembalikan kepada ibu atau dibuang pada akhir hari.

Memanaskan susu ibu

Bayi boleh minum susu ibu langsung daripada peti sejuk, tetapi jika bayi lebih menyukai susu hangat:

- Panaskan susu dengan meletakkan botol dalam air hangat.
- Selalu periksa suhu susu sebelum diberi kepada bayi.
- Jangan hangatkan susu dalam ketuhar gelombang mikro, kerana seringkali susu tidak dihangatkan secara rata dan boleh mengakibatkan luka. Di samping itu, menghangatkan susu ibu dengan ketuhar gelombang mikro boleh memusnahkan faedah semula jadi tertentu.
- Buang sisa susu ibu. Susu ini tidak boleh disimpan untuk masa kemudian atau dipanaskan semula.





Protokol untuk susu ibu

Saat sampai masanya untuk memberi bayi susu ibu daripada peti sejuk:

- Jika lebih daripada seorang bayi yang menerima susu ibu di pusat kanak-kanak kecil, **dua** ahli kakitangan perlu memeriksa bahawa nama pada botol ialah nama bayi yang akan disuapi.
- Tandatangani catatan penyajian bayi.
- Beri susu ibu dalam botol plastik yang disterilkan atau cawan yang diberi oleh ibu. Sesetengah keluarga yang memilih untuk menyuapi bayinya dengan botol, manakala keluarga lain memilih agar susu ibu yang diperas disajikan dalam cawan. Bayi biasanya siap untuk minum daripada cawan sekitar umur tujuh atau lapan bulan.
- Jika bayi diberi susu daripada ibu lain, atau anda berasa bahawa hal ini telah berlaku, **beritahu pengarah atau pengurus anda dengan segera.**



Syabas kerana menyusui!

Betapa lamapun seseorang ibu menyusui bayinya, ia harus diakui dan dihormati kerana usahanya. Jika seseorang ibu sedang beralih ke memberi bayinya formula, pastikan ia mempunyai maklumat tentang cara untuk memberi formula kepada pusat kanak-kanak kecil.

Bagaimana anda dapat menyokong penyusuan

- ☐ Beritahu ibu apa yang boleh ditawarkan oleh pusat kanak-kanak kecil anda untuk menyokong penyusuan, misalnya kertas maklumat.
- ☐ Beritahu ibu daripada mana mereka boleh mendapatkan maklumat lanjut tentang penyusuan.
- ☐ Pastikan ibu dipersilakan menyusui di khalayak orang lain di pusat kanak-kanak kecil, atau beritahu mereka di mana boleh menyusui secara sulit jika ibu inginkan.
- ☐ Jika seseorang ibu menyatakan bahawa ia sedang menghadapi masalah menyusui atau penat menyusui, beri sedikit sokongan atau beri pilihan untuk nasihat daripada sumber lain.
- ☐ Beri maklum balas positif kepada ibu semasa mereka memberi susu ibu kepada bayinya. Misalnya, 'Bagus sekali! Bayi akan suka.' atau 'Bayi kamu sihat sekali.'
- ☐ Ikut dasar pusat kanak-kanak kecil anda untuk pengendalian selamat susu ibu.
- ☐ Jika para ibu memerlukan maklumat lanjut, rujukkan mereka kepada Persatuan Penyusuan Australia – laman web www.breastfeeding.asn.au, ataupun talian bantuan penyusuan, 1800 MUM 2 MUM (1800 686 2 686).
- ☐ Ibu hendaklah digalakkan agar tidak minum alkohol sewaktu menyusui badan dan menjauhkan bayi daripada asap rokok.

Menjadi teladan

Melihat ibu lain berjaya menyusui menggalakkan ibu baru. Jika anda pernah menyusui atau sedang menyusui bayi anda, beritahu ibu baru lain dan beri sokongan kepada mereka. Namun, jika seseorang ibu telah memilih agar tidak menyusui, selalu hormati keputusannya dan jangan membuat komen atau mengkritik.

Formula bayi



GARIS PANDUAN PEMAKANAN SIHAT

Jika seseorang bayi tidak menyusu, atau separa menyusu, atau jika penyusuan telah berhenti, gunakan formula bayi hingga umur 12 bulan.

Formula bayi merupakan satu-satunya alternatif yang selamat selama 12 bulan pertama. Susu ibu adalah pilihan terbaik untuk bayi, jadi ibu-ibu perlu tahu akan faedah penyusuan badan sebelum mereka mengambil keputusan untuk memberikan susu botol. Mungkin membantu para ibu untuk bercakap dengan jururawat kesihatan kanak-kanak atau doktor jika mereka mempunyai sebarang pertanyaan.

Jika bayi tidak menyusu, atau separa menyusu, formula bayi yang sesuai untuk umur bayi harus merupakan satu-satunya makanan yang diambil sehingga makanan pejal mula diberi. Pemberian susu ibu atau formula bayi hendaklah diteruskan sewaktu mula memberi makanan pejal, dan elakkan daripada memberi minuman lain sehingga bayi berumur 12 bulan.

Formula yang tidak disiapkan dengan betul boleh mengakibatkan bayi mengalami dehidrasi, sembelit atau kurang khasiat. Jangan sekali-kali menambahkan apapun selain daripada air kepada formula bayi. Menambahkan bijirin bayi atau bahan lain boleh mengganggu dalam pemakanan bayi.

Ibu bapa harus memberi botol dan puting yang disterilkan, serta tepung formula yang telah disukat sebelumnya, setiap hari. Ini harus dilabel secara jelas dengan tarikh, nama bayi dan jumlah air untuk dicampurkan dengan formula.

Air untuk formula bayi harus disediakan dengan memasak air segar dalam ceret atau kendi dan dibarkan mendidih selama 30 saat (atau, untuk ceret automatik, sehingga berhenti). Kemudian air tersebut harus didinginkan sebelum digunakan.

Formula bayi harus selalu disediakan sedapat mungkin bertepatan dengan waktu diperlukan. Paling selamat untuk menyiapkan sajian secara individu, dan bukannya secara kontan.

Anda mungkin lebih suka jika ibu bapa membawa botol yang telah diisi dengan jumlah yang betul air yang telah dimasak dan didinginkan sebelumnya, supaya anda tidak harus memasak dan mendinginkan air sendiri sebelum memberi makan kepada bayi. Jangan sekali-kali menggunakan air daripada alat pendidih, kerana tidak sesuai untuk kanak-kanak kecil.

‘Paling selamat untuk menyiapkan sajian secara individu, dan bukannya secara kontan.’



Petua untuk mengendalikan formula bayi

- Pastikan formula bayi disediakan sedapat mungkin bertepatan dengan waktu diperlukan.
- Jika formula harus disimpan setelah disiapkan, simpan dalam peti sejuk sampai digunakan, dan buang setelah 24 jam.
- Tidak selamat bagi ibu bapa untuk membawa formula bayi yang telah disiapkan untuk anaknya. Ini adalah untuk menghindari risiko kecil bakteria berbahaya tumbuh dalam formula yang disiapkan sebelumnya.
- Untuk memastikan formula dipanaskan dengan rata dan untuk mengurangkan risiko bayi terluka, panaskan botol dalam air hangat selama tidak lebih daripada 10 minit, dan bukan dalam ketuhar gelombang mikro.
- Selalu awasi bayi semasa sedang makan. Jangan sekali-kali dibiarkan tidak diawasi dengan botol atau menopangkan botol untuk bayi. Menopangkan botol menimbulkan risiko tercekik atau menderitai jangkitan telinga.
- Setelah menggunakan botol dan puting, jirus dengan air sejuk dan kirimkan kembali ke rumah untuk dicuci dan disterilkan.

Susu lembu

Susu lembu tidak sepatutnya diberi kepada bayi sebagai minuman utama sehingga mereka berumur lebih kurang 12 bulan. Sedikit susu lembu boleh digunakan untuk menyediakan makanan bayi. Susu rendah lemak dan dikurangkan lemak tidak disyorkan untuk kanak-kanak di bawah umur dua tahun.

Mula memberi makanan pejal

GARIS PANDUAN PEMAKANAN SIHAT

Perkenalkan makanan pejal pada umur lebih kurang enam bulan.

Bila harus mula diberi makanan pejal

Susu ibu atau formula memberi segala khasiat yang diperlukan oleh bayi dari umur lahir hingga enam bulan. Apabila bayi mencapai umur sekitar enam bulan, susu ibu dan formula tidak lagi mampu memenuhi keperluan khasiat, maka makanan lain harus ditambahkan kepada gizi. Pada umur ini, bayi juga siap mula mempelajari kemahiran yang diperlukan untuk makan makanan pejal, dan mengalami rasa dan tekstur baru.

‘Tanda bahawa bayi siap untuk mula makan makanan pejal termasuk menunjukkan minat dalam makanan...’

Tanda bahawa bayi siap untuk mula makan makanan pejal termasuk menunjukkan minat dalam makanan dan selera yang bertambah. Bayi juga harus dapat duduk tegak dengan sokongan terhad dan mengawal kepala dan leher. Bayi biasanya akan mula menunjukkan tanda-tanda ini sekitar umur enam bulan.

Pemberian makanan pejal tidak digalakkan sehingga bayi berumur lebih kurang enam bulan.



Sebaiknya makanan pejal harus mula diberi semasa bayi masih sedang menyusu. Apabila bayi mula makan makanan pejal, biasanya terdapat pengurangan dalam penyusuan. Mula memberi makanan pejal dengan awal meningkatkan kemungkinan seseorang ibu tidak mampu tetap menghasilkan susu, dan makanya penyusuan tidak dapat diteruskan.

Penting agar semasa bayi sedang mula makan makanan pejal, penyusuan atau formula juga tetap diberi. Susu badan dan/atau formula bersesuaian dengan umur hendaklah terus menjadi minuman utama bayi sehingga mereka berumur lebih kurang 12 bulan. Penyusuan boleh diteruskan setelah tahun pertama jika diinginkan oleh ibu dan bayi.

Bagaimana makanan pejal harus mula diberi?

Makanan pertama boleh diberikan dalam apa jua urutan dan pada kadar yang sesuai dengan bayi, asalkan makanan tersebut mengandungi makanan yang kaya dengan zat besi. Urutan dan bilangan makanan yang diperkenalkan tidak penting. Tidak perlu memberi makanan pejal sedikit demi sedikit.

Makanan pejal pertama yang diberi kepada bayi kerap merupakan bijirin bayi yang diperkaya dengan zat besi, yang lembut dan mudah dicampurkan dalam jumlah kecil. Campurkan sedikit bijirin dengan air dan adukkan sehingga lembut. Makanan boleh diperkenalkan dengan sebarang urutan asalkan teksturnya sesuai dengan peringkat perkembangan bayi tersebut. Tidak perlu ditambahkan garam, gula, lemak atau perisa lain kepada makanan untuk bayi.

Makanan apa yang harus mula diberi dan bila?

Peringkat	Contoh makanan yang boleh dimakan
Makanan pertama (daripada lebih kurang enam bulan)	Makanan kaya zat besi, termasuk bijirin yang diperkuat (contohnya nasi), sayur-sayuran (contohnya kekacang, kacang soya, kacang dal), ikan, hati, daging dan ayam, itik, tauhu biasa sudah dimasak
Makanan berkhasiat lain untuk diperkenalkan sebelum umur 12 bulan	Sayur-sayuran sudah dimasak atau mentah (contohnya lobak merah, kentang, tomato), buah-buahan (contohnya epal, pisang, tembikai), telur sempurna, bijirin (contohnya gandum, oat), roti, pasta, pes kacang, jejari roti bakar dan biskut rusk, makanan hasil tenusu seperti keju penuh lemak, kastard dan yogurt.
Dari umur 12 hingga 24 bulan	Makanan keluarga Susu pasteur penuh krim

Catatan 1: Makanan yang keras, kecil, bulat dan/atau melekit tidak disyorkan kerana ia boleh menyebabkan tercekik.

Catatan 2: Untuk mengelakkan botulisme, jangan beri madu kepada bayi berumur bawah 12 bulan.

Kacang dan makanan keras yang lain

Makanan yang berisiko tinggi boleh menyebabkan bayi tercekik seperti kacang bulat-bulat, benih, lobak merah mentah, batang saderi dan ketul-ketul epal hendaklah dielakkan pada tiga tahun pertama kerana saiznya dan/atau ketekalannya akan meningkatkan risiko tersedut dan tercekik. Namun begitu, pes kacang dan sapuan kacang boleh diberikan kepada bayi daripada umur lebih kurang enam bulan.



Maju ke minum daripada cawan

Bayi boleh belajar menggunakan cawan dari umur muda, dan biasanya siap mengembangkan kemahiran yang penting ini bermula umur sekitar tujuh bulan. Sesetengah bayi yang akan maju daripada minum daripada botol ke minum daripada cawan – walaupun bayi yang menyusu dapat langsung beralih ke minum daripada cawan (sambil tetap menyusu), dan tidak menggunakan botol.

Susu ibu boleh diberi kepada bayi dalam cawan jika ibunya telah memeras susu dan memilih agar tidak menyajikan susu dengan botol. Air masak yang telah didinginkan sebelumnya boleh diberi sebagai minuman tambahan dalam botol atau cawan setelah umur enam bulan.

Walaupun adakalanya air diberi dalam botol setelah umur enam bulan, sebaiknya digunakan cawan. Menjelang umur sekitar 12 hingga 15 bulan, kebanyakan bayi boleh menangani cawan dengan cukup baik untuk memuaskan rasa dahaga sendiri dan boleh berhenti menggunakan botol. Bayi yang tetap minum daripada botol pada tahun kedua mungkin minum banyak susu dan kurang selera untuk makanan lain – yang menambah kemungkinan bayi kekurangan zat besi. Berhenti menggunakan botol mungkin sukar bagi ibu bapa, maka berbincanglah dengan mereka dan beri beberapa cadangan untuk nasihat lanjut.

Risiko bayi tercekik

Bayi mesti selalu diawasi semasa sedang makan, kerana mungkin tercekik. Bayi harus tidak sekali-kali diletakkan dalam kot atau katil dengan botol, dan menopangkan botol untuk bayi menimbulkan risiko bayi tercekik.

Kanak-kanak kecil umumnya 'terjeluak', dengan batuk atau tersendat, semasa mereka sedang belajar makan. Perkara ini berbeza daripada tercekik dan tidak harus memprihatinkan. Namun, tercekik yang menghalang pernafasan merupakan kecemasan perubatan.

Untuk mengurangkan risiko tercekik:

- Awasi kanak-kanak kecil pada bila-bila masa mereka sedang makan.
- Jangan letakkan bayi dalam kot atau katil dengan botol, dan jangan topangkan botol.
- Pastikan bayi siap dari segi perkembangan untuk makan sebelum memberi makanan pejal.
- Hanya beri makan kepada kanak-kanak semasa mereka sedar dan cergas.
- Jangan memaksa anak untuk makan.
- Beri makanan dengan tekstur yang sesuai – mula dengan makanan yang licin dan lunak, dan kemudian lanjutkan ke lebih banyak jenis makanan keluarga.
- Parut, masak atau tumbuk epal, lobak merah dan buah-buahan atau sayur-sayuran keras lain sebelum diberi kepada kanak-kanak kecil.
- Jangan beri kanak-kanak kecil potongan buah-buahan dan sayur-sayuran yang mentah dan keras, kekacang, bertih jagung, keropok jagung atau makanan pejal yang keras, kecil, bulat dan/atau melekit.



Keperluan makanan khusus

Kecacatan, penyakit awal dan prosedur invasif mungkin menjejaskan penyajian, dan mungkin juga mempengaruhi umur semasa makanan pejal mula diberi. Sesetengah kanak-kanak mungkin menerima makanan pejal lebih perlahan, dan mengambil masa yang lebih lama untuk menyesuaikan diri dengan pelbagai makanan. Penting untuk bekerja secara dekat dengan ibu bapa dalam situasi-situasi ini. Tentukan sama ada mereka telah membentuk rancangan khusus dengan pakar atau ahli kesihatan lain. Kakitangan, pengasuh dan keluarga mungkin menerima faedah daripada mendapatkan maklumat dan nasihat lanjut daripada doktor atau Ahli Gizi Beramal Beriktiraf.

Makanan keluarga

Khasiat baik perlu untuk pertumbuhan dan perkembangan aktif yang dilalui pada masa kecil. Amalan pemakanan yang baik dan gizi seimbang menyokong kesihatan dan kesejahteraan kanak-kanak, dan mengurangkan risiko penyakit. Amalan makan yang dikembangkan pada umur muda mungkin sekali mempunyai pengaruh jangka panjang.

Pemakanan sihat semasa masih kanak-kanak mengurangkan risiko kesihatan dan meningkatkan kesihatan sepanjang hidup. Sebaliknya, khasiat yang kurang baik pada masa kecil boleh menyumbang kepada penyakit gaya hidup seperti kegemukan, barah, penyakit jantung dan diabetes.

Bekerjalah dengan ibu bapa dan keluarga untuk menyokong dan menggalakkan pemakanan sihat bagi anak-anak. Tidak kira sama ada pusat anak kecil anda memberi makanan dan kudapan kepada kanak-kanak atau mereka membawa makanan sendiri dari rumah, anda boleh menyokong kesihatan mereka dengan menggalakkan mereka untuk menerapkan amalan pemakanan yang baik.

‘Amalan pemakanan yang baik... menyokong kesihatan dan kesejahteraan kanak-kanak...’



PANDUAN PEMAKANAN SIHAT

Pastikan makanan yang diberi kepada anak-anak sesuai dengan umur dan perkembangan mereka, dan merangkumi pelbagai jenis makanan berkhasiat selaras dengan *Garis Panduan Dietari Australia* (lihat di bawah).

Garis Panduan Dietari Australia

Garis Panduan 1

Untuk memperoleh dan mengekalkan berat yang sihat, anda hendaklah aktif secara fizikal dan memilih jumlah makanan dan minuman berkhasiat untuk memenuhi keperluan tenaga anda.

- Kanak-kanak dan remaja hendaklah makan makanan berkhasiat yang mencukupi untuk membesar dan berkembang secara normal. Mereka sepatutnya aktif secara fizikal setiap hari dan pembesaran mereka hendaklah diperiksa secara berkala.
- Orang dewasa hendaklah makan makanan berkhasiat dan sentiasa aktif secara fizikal bagi membantu mengekalkan kekuatan otot dan berat badan yang sihat.

Garis Panduan 2

Nikmati pelbagai pilihan makanan berkhasiat daripada lima kumpulan ini setiap hari:

- banyak sayur-sayuran, termasuk jenis dan warna berbeza, dan kekacang/kacang
- buah-buahan
- makanan bijian (bijirin), kebanyakannya bijian sempurna dan/atau pelbagai bijirin serat tinggi, seperti roti, bijirin, nasi, pasta, mi, polenta, kuskus, oat, kuinoa dan barli
- daging dan ayam itik tanpa lemak, ikan, telur, tauhu, kekeras dan benih, dan kekacang/kacang
- susu, yogurt, keju dan/atau alternatifnya, kebanyakannya dikurangkan lemak (susu dikurangkan lemak tidak sesuai untuk kanak-kanak di bawah dua tahun).

Minum banyak air.



Garis Panduan 3	Hadkan pengambilan makanan mengandungi lemak tepu, ditambah garam, ditambah gula dan alkohol. a. Hadkan pengambilan makanan yang tinggi lemak tepu seperti banyak biskut, kek, pastri, pai, daging proses, burger komersial, piza, gorengan, kentang goreng, kerepek dan makanan ringan savouri yang lain. • Gantikan makanan tinggi lemak yang mengandungi lebih banyak lemak tepu seperti mentega, krim, marjerin masakan, kelapa dan minyak sawit dengan makanan yang mengandungi lebih banyak lemak polidaktepu dan monotaktepu seperti minyak, sapuan, pes/mentega kacang dan avokado. • Diet rendah lemak tidak sesuai untuk kanak-kanak berumur bawah dua tahun. b. Hadkan pengambilan makanan dan minuman yang mengandungi garam tambahan. • Baca label untuk membuat pilihan yang rendah kandungan garam daripada sekumpulan makanan yang serupa. • Jangan bubuh garam ke dalam makanan yang dimasak atau yang terhidang di meja. c. Hadkan pengambilan makanan dan minuman mengandungi gula tambahan seperti gula-gula, minuman ringan dan kordial yang ditambah gula, minuman buah-buahan, air bervitamin, minuman tenaga dan sukan. d. Jika anda memilih untuk minum alkohol, hadkan pengambilannya. Bagi wanita yang hamil, yang berancang untuk menjadi hamil atau untuk menyusui bayi, pilihan paling selamat adalah untuk mengelakkan daripada meminum alkohol.
Garis Panduan 4	Galakkan, sokong dan promosikan pemberian susu ibu.
Garis Panduan 5	Jaga makanan anda; sediakan dan simpan dengan selamat.

Makanan dari kumpulan makanan asas memberi khasiat yang amat perlu untuk kehidupan dan pertumbuhan. Setiap kumpulan makanan memberi pelbagai khasiat, dan semuanya berperanan dalam membantu tubuh untuk berfungsi. Makanan daripada lima kumpulan makanan asas harus dimakan setiap hari, dan juga dipanggil 'makanan sehari-hari'.

Sebaliknya, makanan 'pilihan mengikut selera' (lihat muka surat 27) mempunyai sedikit khasiat sahaja dan tidak penting untuk kesihatan yang baik. Memakan makanan sekali-sekala dengan banyak dikaitkan dengan kesihatan yang buruk, berat badan berlebihan dan obesiti. Makanan sekali-sekala tidak patut disediakan di tempat penjagaan dan asuhan kanak-kanak.

Kumpulan makanan asas

Kumpulan makanan asas ialah:

- Sayur-sayuran dan kekacang /kacang.
- Buah-buahan
- Makanan bijian (bijirin), kebanyakannya bijian sempurna dan/atau pelbagai bijirin serat tinggi, seperti roti, bijirin, nasi, pasta, mi, polenta, kuskus, oat, kuinoa dan barli
- Daging dan ayam itik tanpa lemak, ikan, telur, tauhu, kekeras dan benih, dan kekacang/kacang.
- Susu, yogurt, keju dan/atau alternatifnya, kebanyakannya dikurangkan lemak (susu dikurangkan lemak tidak sesuai untuk kanak-kanak di bawah dua tahun).

Gizi seimbang termasuk pelbagai makanan daripada kelima-lima kumpulan makanan, dan memberi pelbagai rasa dan tekstur. Pelbagai makanan ini harus diberi kepada kanak-kanak setiap hari, sama ada oleh ibu bapa atau pusat kanak-kanak kecil.



Sayur-sayuran, kekacang dan buah-buahan

Buah-buahan dan sayur-sayuran dibahagikan kepada dua kumpulan makanan berasingan kerana masing-masing memberi nutrien yang agak berbeza. Namun begitu, kedua-dua kumpulan memberi vitamin, mineral dan serat. Buah-buahan dan sayur-sayuran hendaklah menjadi sebahagian daripada hidangan dan snek setiap hari. Di tempat yang tidak menyediakan makanan, galakkan ibu bapa untuk membekalkan anak-anak dengan pelbagai sayur-sayuran dan buah-buahan yang berbagai-bagai warna, tekstur dan rasa. Ini akan memastikan anda memberi kanak-kanak jagaan anda pelbagai jenis vitamin dan mineral.

Roti, bijirin, nasi, pasta dan bijian lain

Roti, bijirin, nasi, pasta, mi dan makanan asas bijian lain memberi karbohidrat yang digunakan oleh tubuh sebagai tenaga. Pilihan terbaik daripada kumpulan ini ialah roti mil penuh dan bijian sempurna, bijirin dan biskut kering. Pilihan lain yang juga baik termasuklah beras perang, kuskus, pasta bijian penuh dan polenta.

Susu, yogurt, keju dan/atau alternatif

Susu biasa, keju dan yogurt merupakan makanan tenusu yang paling umum dan sumber gizi utama untuk kalsium. Mendapatkan cukup kalsium adalah penting untuk tulang dan gigi yang sihat.

Susu lembu tidak sepatutnya diberikan kepada bayi sebagai minuman utama sebelum bayi berumur 12 bulan. Namun begitu, sedikit susu lembu boleh dicampurkan ke dalam makanan lain seperti bijirin sarapan daripada umur bayi lebih kurang enam bulan. Hasil tenusu yang lain seperti yogurt, kastard dan keju juga boleh diberikan. Susu biasa penuh krim disyorkan untuk kanak-kanak yang berumur satu hingga dua tahun, dan susu biasa kurang lemak sesuai untuk kanak-kanak di atas umur dua tahun. Jika kanak-kanak tidak minum susu lembu atau makan keluaran tenusu lembu, mereka boleh minum minuman soya yang ditambah kalsium. Susu beras dan oat boleh digunakan setelah bayi berumur lebih 12 bulan jika diperkuat dengan kalsium dan tidak dikurangkan lemak. Pemantauan profesional kesihatan disyorkan.

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

Kumpulan daging dan bahan alternatif termasuk daging merah seperti lembu, bebiri dan kanguru; daging putih seperti kinzir, ayam dan ayam belanda; ikan; dan telur. Keluaran non-haiwan dalam kumpulan ini termasuk kacang-kacangan, legum dan tauhu. Daging dan alternatif daging kaya dengan protein, zat besi dan zink, dan amat perlu untuk pertumbuhan dan perkembangan kanak-kanak. Menggunakan daging kurang lemak dan ayam tanpa kulit akan memastikan gizi kanak-kanak tidak terlalu berlemak.

‘Daging dan alternatif daging kaya dengan protein, zat besi dan zink...’

Amalan pemakanan vegetarian dan vegan

Sesetengah keluarga yang mengikut amalan pemakanan vegetarian. Biasanya ini bermakna tidak makan keluaran haiwan seperti daging, ayam dan ikan. Banyak orang vegetarian masih makan keluaran haiwan tertentu seperti telur, susu, keju dan yogurt.

Penting sekali agar orang vegetarian makan pelbagai legum, kacang-kacangan, biji-bijian dan makanan berdasarkan bijian, untuk mendapatkan khasiat sama yang diberi oleh daging, ayam dan ikan.

Orang vegan tidak makan sebarang makanan yang bersumber haiwan. Sukar sekali untuk memenuhi keperluan khasiat kanak-kanak dengan gizi vegan, sebahagian kerana jumlah makanan yang diperlukan untuk memenuhi keperluan ini mungkin terlalu besar untuk ditangani oleh anak tersebut. Keluarga harus merancang dengan teliti untuk kanak-kanak yang bergizi vegan, dan mungkin sukar bagi pusat kanak-kanak kecil untuk memberi makanan dan kudapan vegan. Keluarga mungkin memerlukan rujukan ke seorang Ahli Gizi Beramal Beriktiraf untuk maklumat lanjut.



'Pilihan mengikut selera'

'Pilihan mengikut selera' tidak termasuk dalam kumpulan makanan asas kerana mempunyai sedikit sekali nilai khasiat dan tidak perlu untuk kesihatan baik. Pilihan mengikut selera adalah makanan yang tinggi kilo joule, kandungan lemak tepu, gula dan/atau garam yang ditambah, dan seringkali telah diproses dan dibungkus. Antara pilihan mengikut selera termasuk:

- coklat dan gula-gula
- biskut manis, kentang goreng dan biskut masin berlemak tinggi
- makanan goreng
- makanan berdasarkan pastri seperti pai, roti gulung sosej dan penganan
- makanan segera
- kek dan aiskrim
- minuman ringan, minuman buah-buahan, kordial, minuman sukan, minuman tenaga, susu berperisa dan air mineral berperisa.



Pilihan mengikut selera tidak perlu diberikan selalu, dan keluarga harus diminta agar tidak menyertakan makanan terkadang dalam kotak makanan.



Makanan yang diberi oleh pusat kanak-kanak kecil

Banyak pusat kanak-kanak kecil bertanggungjawab atas peratusan besar pemerolehan khasiat sehari-hari kanak-kanak, melalui hidangan dan kudapan yang disediakan.

Pastikan disertakan makanan daripada kumpulan makanan asas dalam setiap hidangan dan kudapan. Jangan hidangkan makanan pilihan mengikut selera pada waktu makan dan sebagai snek, dan jangan berikan kepada kanak-kanak sebagai ganjaran.

Makanan yang dibawa dari rumah

Galakkan ibu bapa untuk memberi buah-buahan, sayur-sayuran dan makanan lain daripada kumpulan makanan dalam kotak makanan anak mereka setiap hari. Makanan yang dibawa harus konsisten dengan dasar pemakanan sihat pusat kanak-kanak kecil tersebut. Beri ibu bapa bahan sumber yang membantu, termasuk idea-idea untuk kotak makanan dan kudapan. Minta semua anak untuk membawa bersamanya setiap hari sebotol air yang hening, yang dilabel dengan namanya. Botol air yang hening membolehkan anda melihat bahawa botol tersebut mengandungi air dan bukan minuman manis.

‘Pastikan disertakan makanan daripada kumpulan makanan asas...’



Amalan agama dan budaya

Pertimbangkan dan hormati nilai-nilai dan budaya keluarga, termasuk yang berkenaan dengan makanan dan pemakanan. Sesetengah keluarga dan pusat kanak-kanak kecil akan mengikut kepercayaan agama dan budaya yang akan memandu amalan pemakanan, misalnya Kosher atau Halal. Garis panduan khasiat yang dinyatakan sebelumnya masih sesuai untuk digunakan di pusat kanak-kanak kecil seperti ini.

Apabila seseseorang kanak-kanak mempunyai keperluan khusus berkenaan dengan makan, bagi alasan apapun, bincangkan dengan keluarga cara yang terbaik untuk memberi makanan kepada kanak-kanak tersebut. Ini mungkin melibatkan keluarga memberi makanan dari rumah, atau menyetujui makanan khusus yang dapat disertakan atau dihindari.

Jika perlu, gunakan jurubahasa untuk membantu anda berkomunikasi dengan keluarga dan memastikan maklumat yang perlu telah dikongsi.



GARIS PANDUAN PEMAKANAN SIHAT

Beri air di samping minuman susu yang sesuai dari segi umur. Bayi di bawah umur enam bulan yang tidak menyusu secara eksklusif boleh diberi air masak yang telah didinginkan di samping formula bayi.

Air amat perlu untuk banyak fungsi tubuh yang penting, termasuk penghadaman, penyerapan khasiat dan penyingkiran bahan perkumuhan. Air membentuk antara 50 hingga 80 peratus berat badan. Kanak-kanak kecil terutamanya boleh mengalami dehidrasi dengan cepat dan harus mempunyai akses ke air minum pada bila-bila masa.

Agar cukup minum, kanak-kanak bertatih harus digalakkan minum sekitar 1 liter cecair setiap hari, dan 1.2 liter setiap hari untuk kanak-kanak prasekolah.

Bayi di bawah umur enam bulan yang tidak menyusu secara eksklusif boleh diberi air masak yang telah didinginkan. Dari umur enam hingga 12 bulan, air masak yang telah didinginkan boleh diberi di samping susu ibu atau formula.

Bagi kanak-kanak yang berumur satu hingga lima tahun, air dan susu lembu harus merupakan minuman utama yang diberi. Jus buah-buahan sepatutnya hanya diberikan sesekali sahaja sebagai pengganti buah sebenar. Jus buah-buahan tidak disyorkan untuk bayi berumur bawah 12 bulan. Kanak-kanak harus mempunyai akses ke air minum pada bila-bila masa sepanjang hari. Jika disediakan, beri air paip yang selamat kepada kanak-kanak – pada amnya tidak perlu dibeli air botol. Susu biasa harus diberi dalam cawan dengan hidangan dan kudapan. Namun, hati-hati supaya tidak diberi terlalu banyak susu biasa, terutamanya sesaat sebelum waktu makan, kerana kanak-kanak mungkin kenyang dengan susu dan kemudian tidak lapar untuk hidangan. Sekitar umur satu tahun, kanak-kanak memerlukan kira-kira 500ml susu setiap hari. Ingatlah bahawa kanak-kanak juga mungkin minum sedikit susu di rumah.



Minuman manis tidak diperlukan sebagai sebahagian daripada gizi yang sihat. Minuman manis tidak memberi banyak khasiat dan kanak-kanak mungkin kenyang kerana minuman manis, dan mengakibatkan kurang selera untuk makanan lain yang berkhasiat. Air merupakan minuman terbaik. Minuman manis juga boleh menyebabkan gigi reput, dan wujud kaitan besar antara minuman manis dan bertambahnya berat badan secara berlebihan. Minuman manis termasuk minuman ringan, air mineral berperisa, susu berperisa, kordial, minuman buah dan jus buah. Hindari daripada memberi minuman ini kepada kanak-kanak.

Beri air dengan setiap hidangan dan kudapan, dan pastikan air disediakan bagi minuman kanak-kanak sepanjang hari. Pada waktu hidangan dan kudapan, letakkan kendi air atau susu biasa di setiap meja dan galakkan kanak-kanak yang lebih besar untuk menuangkan minuman sendiri.



PANDUAN PEMAKANAN SIHAT

Rancang waktu makan supaya positif, tenang dan sosial.

Waktu makan memberi peluang kepada kanak-kanak untuk mengembangkan tabiat makan yang baik dan mempelajari tentang khasiat dan kepelbagaian makanan. Ini juga masa yang penting untuk interaksi sosial bersama kanak-kanak lain dan orang dewasa. Duduklah dengan kanak-kanak pada waktu hidangan dan kudapan, dan bercakaplah dengan mereka secara ramah dan santai.

Mula dengan menciptakan latar untuk pengalaman positif. Kanak-kanak dapat membantu melakukan persiapan untuk mengemaskan benda mainan dan mengatur meja. Anda mungkin ingin menggunakan kain meja dan pengalas pinggan untuk menjadikan waktu makan lebih istimewa.

Akan terdapat sedikit kekotoran pada waktu hidangan dan kudapan. Jangan bereaksi keterlaluan terhadap kekotoran 'normal' – ini sebahagian daripada penjelajahan makanan oleh kanak-kanak dan mempelajari cara untuk makan. Beri panduan kepada kanak-kanak secara halus tentang cara yang sesuai untuk makan, dan jangan membenarkan kelakuan seperti melempar atau meludahkan makanan.

Sesetengah kanak-kanak yang kerap menolak makan, dan ini harus tidak menimbulkan tekanan atau keprihatinan kecuali jika penolakan tersebut berterusan selama waktu yang berpanjangan. Galakkan kanak-kanak secara halus untuk mencuba makanan dan jangan sekali-kali memaksa anak makan.





Menggunakan makanan secara wajar

Terdapat sejumlah cara untuk membantu kanak-kanak mempelajari sikap sihat terhadap makanan.

- Wujudkan peluang untuk mengajar kanak-kanak perbezaan antara 'makanan harian' dan 'pilihan mengikut selera'.
- Jangan sekali-kali menggunakan makanan sebagai ganjaran, atau menolak atau mengambil makanan sebagai hukuman.
- Jangan gunakan makanan untuk menenangkan anak, kerana ini boleh memantapkan pola bergantung pada makanan untuk berasa selesa. Tentukan cara untuk mengganjari kanak-kanak untuk pencapaian tanpa menggunakan makanan. Seringkali pujian dan galakan sahaja yang diperlukan oleh kanak-kanak daripada seorang dewasa.
- Jangan ganjari kanak-kanak kerana mereka makan atau menghukum mereka kerana tidak makan.





Kanak-kanak dan imej tubuh

Kanak-kanak harus belajar menganggap makanan sebagai penting dan berguna untuk tubuh sihat. Beberapa petua untuk membantu kanak-kanak menganggap makanan dengan cara ini termasuk yang berikut:

- Jangan kaitkan makanan dengan berat badan atau bentuk tubuh seseorang kanak-kanak.
- Hindari daripada membuat komen tentang berat badan kanak-kanak dan jangan kaitkan berat badan dengan maruah diri seseorang kanak-kanak. Ini juga berlaku untuk orang dewasa – jangan bercakap tentang bentuk tubuh atau berat badan anda sendiri secara negatif.
- Pastikan perbincangan tentang makanan bersifat positif dan bertumpu pada faedah kesihatan makanan berkhasiat.
- Hindari daripada menyatakan makanan tertentu sebagai 'baik' atau 'buruk'.
- Hindari daripada bercakap tentang gizi dan diet. Tidak sesuai bagi kanak-kanak untuk mengikut diet atau mengehadkan makanan, dan tidak membantu jika orang dewasa membincangkan diet atau mengehadkan makanan.
- Anjurkan imej tubuh yang positif dengan memberi galakan dan pujian kepada kanak-kanak kerana apa yang dapat mereka lakukan.



GARIS PANDUAN PEMAKANAN SIHAT

Galakkan kanak-kanak untuk mencuba pelbagai jenis dan tekstur makanan dalam persekitaran makan yang positif.

Tahun-tahun pertama kanak-kanak kecil merupakan masa yang penting sekali untuk mengalami makanan baru dan mengembangkan tabiat makan dan pilihan makanan. Makin banyak pilihan makanan yang kanak-kanak terdedah pada masa kecil, makin besar kemungkinan mereka akan menikmati pelbagai makanan sebagai orang dewasa.

Waktu makan harus memberi persekitaran yang tenang dan selamat bagi kanak-kanak untuk mencuba makanan baru. Tawarkan dan beri galakan untuk mencuba makanan baru secara berkala, dan sertakan pelbagai rasa, tekstur dan warna. Sertakan juga makanan yang sudah biasa serta makanan baru, dan galakkan kanak-kanak untuk mengecapi makanan yang baru. Walaupun mereka tidak mengecapi makanan baru beberapa kali pertama ditawarkan, tetap sediakan makanan tersebut. Berada dalam kumpulan boleh menggalakkan kanak-kanak untuk mencuba makanan baru, kerana mereka melihat teman mereka makan dan menikmati makanan tersebut.

‘Tawarkan dan beri galakan untuk mencuba makanan baru secara berkala, dan sertakan pelbagai rasa, tekstur dan warna.’

Jika makanan tidak diberi oleh pusat kanak-kanak kecil, galakkan ibu bapa untuk memberi pelbagai makanan untuk anak mereka. Walaupun berkongsi makanan tidak disyorkan, boleh membantu jika bercakap dengan kanak-kanak tentang pelbagai makanan yang dibawa dalam kotak makanan, tanpa mengasingkan kanak-kanak tertentu.

Peranan orang dewasa

Anda mempunyai pengaruh besar terhadap kanak-kanak yang anda asuh. Mereka mempelajari banyak perkara dengan memperhatikan apa yang anda lakukan dan mendengar anda. Dengan duduk bersama kanak-kanak pada waktu makan dan mencontohi tabiat makan yang sihat, anda dapat mengajar kanak-kanak tabiat pemakanan sihat.

Beberapa hal penting tentang peranan ini termasuk yang berikut:

- Duduk bersama kanak-kanak semasa waktu hidangan dan kudapan.
- Jika makanan diberi, makan makanan yang sama seperti kanak-kanak.
- Galakkan kanak-kanak untuk mengecapi semua makanan yang ditawarkan pada waktu hidangan atau kudapan.
- Jangan memberi atau menolak makanan sebagai ganjaran atau hukuman.
- Pastikan persekitaran sosial tenang dan positif.

Bekerja dengan ibu bapa

Bekerja dalam kemitraan dengan ibu bapa, beri sokongan kepada mereka untuk menganjurkan tabiat pemakanan sihat di rumah. Bincangkan pemakanan dan khasiat bersama ibu bapa, kerana ini memberi peluang yang berharga untuk mempelajari tentang tabiat dan kemahiran makan kanak-kanak baik di rumah mahupun di pusat kanak-kanak kecil.





GARIS PANDUAN PEMAKANAN SIHAT

Beri jumlah makanan yang sesuai, tetapi benarkan kanak-kanak untuk menentukan sendiri betapa banyak yang akan mereka makan.

Orang dewasa bertanggungjawab atas memberi kanak-kanak jumlah sesuai makanan sihat dan berkhasiat. Kanak-kanak kemudian harus diberi peluang untuk menentukan apa dan betapa banyak yang akan mereka makan daripada makanan yang ditawarkan. Ini membolehkan mereka makan menurut selera dan mempelajari cara untuk menghadapi isyarat lapar dan kenyang daripada tubuh mereka.

Jika dua sajian ditawarkan dalam satu hidangan, kedua-dua hidangan harus berkhasiat dan berdasarkan makanan daripada kumpulan-kumpulan makanan. Ini bermakna bahawa kanak-kanak boleh makan sajian kedua sama ada sajian pertama telah dimakan atau tidak, kerana sama berkhasiat. Jika seseorang kanak-kanak menolak sebarang hidangan atau kudapan, jangan memaksanya untuk makan.

Apabila kanak-kanak membawa hidangan atau kudapan sendiri, masih terserah kepada kanak-kanak yang berkenaan untuk menentukan betapa banyak makanan yang akan dimakan. Sebarang makanan yang tidak dimakan dibawa pulang ke rumah dalam kotak makanan. Sedapat mungkin, makanan harus dihidangkan di meja supaya kanak-kanak dapat menyajikan diri. Pastikan pinggan besar, mangkuk penyajian dan alat penyajian disediakan supaya kanak-kanak boleh menyajikan makanan sendiri. Dengan membenarkan mereka menyajikan diri sendiri, kanak-kanak diberi peluang untuk mengembangkan koordinasi dan kemahiran pergerakan halus seperti menuang, menyaji dan menyampaikan. Kanak-kanak juga mengembangkan kemahiran bahasa dan komunikasi semasa sedang makan dalam persekitaran sosial.

Menangani kanak-kanak yang cerewet tentang makanan

Kanak-kanak bertatih tumbuh lebih perlahan daripada bayi dan selera mereka kurang teratur. Oleh sebab itu, mereka mungkin sangat memilih jenis makanan yang mereka makan, serta jumlah makanan. Sesetengah kanak-kanak prasekolah yang juga mungkin cerewet tentang makanan. Dalam hal ini, orang dewasa yang bertanggungjawab menyediakan pilihan makanan sihat dan menggalakkan kanak-kanak untuk mengecapi setiap makanan yang berlainan. Terpulanglah kepada kanak-kanak yang berkenaan untuk menentukan betapa banyak makanan yang akan dimakan. Cubalah jangan heboh, kerana ini menambah tumpuan pada makanan dan dapat mengakibatkan situasi menjadi semakin teruk.

Bagi kebanyakan anak yang sihat, aktif dan sedang tumbuh dengan baik, tidak perlu risau jika cerewet tentang makanan. Jika seseorang kanak-kanak tidak makan satu kumpulan makanan sama sekali atau mempunyai pilihan makanan yang sangat terhad selama jangka masa panjang, rujukan kepada Ahli Gizi Beramal Beriktiraf mungkin membantu.

Beberapa petua untuk menangani kanak-kanak yang cerewet tentang makanan termasuk yang berikut:

- Pastikan anak tersebut tidak minum atau makan makanan pilihan mengikut selera hingga kenyang sebelum waktu makan atau snek.
- Pertahankan rutin waktu makan yang tetap.
- Pastikan waktu makan menyeronokkan dan tidak menimbulkan tekanan.
- Pastikan anda mencontohi tabiat makan yang sihat.
- Tetap tawarkan makanan yang sebelumnya ditolak. Bahkan adakalanya kanak-kanak perlu terdedah kepada makanan baru beberapa kali sebelum mengecapi makanan tersebut.
- Tetapkan batas masa 20-30 minit untuk suatu hidangan. Setelah waktu itu, ambil sebarang makanan yang tidak dimakan dan benarkan kanak-kanak meninggalkan meja. Jangan tawarkan makanan atau minuman sehingga hidangan atau kudapan berikut yang dijadualkan.



'Saya masih lapar'

Penting agar disediakan makanan tambahan jika seseorang kanak-kanak masih lapar. Sajian tambahan hidangan utama atau sebahagian daripada hidangan utama dapat diberi, jika ada. Jika tiada, beri potongan kecil buah-buahan atau beberapa keping biskut.

Selera kanak-kanak berbeza dari hari ke hari, tetapi jika seseorang kanak-kanak nampaknya lapar selalu pada akhir hidangan, bincangkan hal ini dengan pengarah dan keluarga anak tersebut.

PANDUAN PEMAKANAN SIHAT

Beri hidangan dan kupadan secara berkala pada waktu yang dapat diduga.

Memantapkan rutin waktu makan yang baik semasa masih anak membantu memelihara pola hidangan berkala melalui umur remaja dan dewasa. Pola hidangan yang berkala membentuk dasar untuk gizi yang sihat dan seimbang. Kanak-kanak mempunyai perut yang kecil, dan keperluan mereka untuk tenaga dan khasiat paling baik dipenuhi dengan hidangan dan kudapan berkhasiat yang kecil dan kerap.



Memberi hidangan secara berkala pada waktu yang dapat diduga

Memberi peluang berkala untuk makan selaras dengan konsep membahagikan tanggungjawab makan, yang bertujuan menggalakkan kanak-kanak untuk belajar mengatur selera sendiri. Seseorang kanak-kanak dapat yakin tentang makan atau menolak makanan apabila mengetahui bahawa makanan akan diberi lagi pada waktu yang dapat diduga. Di samping itu, orang dewasa seringkali lebih selesa jika kanak-kanak menolak makanan atau makan kurang apabila mereka mengetahui bahawa tidak ada tempoh yang panjang antara peluang untuk makan. Kudapan sama penting dengan hidangan untuk khasiat kanak-kanak. Kanak-kanak kecil hanya dapat makan jumlah tertentu pada waktu makan, dan mereka memerlukan peluang berkala untuk makan bagi memelihara takat tenaga dan mencapai pemakanan sihat khasiat sepanjang hari. Tiga hidangan dan dua kudapan setiap hari cukup baik untuk kanak-kanak kecil. Kanak-kanak yang tidak makan malam sampai lewat sekali mungkin memerlukan kudapan kecil pada waktu petang.

Kudapan harus menyumbangkan khasiat seimbang dengan nilai tenaga. Seseengah snek, atau makanan 'pilihan mengikut selera', memberi tenaga (kilo joule) tanpa memberi nutrien yang mencukupi. Ini bukan kudapan baik untuk kanak-kanak dan harus tidak diberi.

'Tiga hidangan dan dua kudapan sehari cukup baik untuk kanak-kanak kecil.'





Kebanyakan makanan yang diberi sebagai hidangan juga dapat diberi sebagai kudapan. Kudapan sesuai yang paling umum diberi termasuk roti, bijirin, buah-buahan, sayur-sayuran dan minuman yang berdasarkan susu. Sajian kudapan tidak perlu besar – satu atau dua keping biskut masin dengan keju, potongan kecil buah-buahan, tangkai sayur kukus dengan dip, atau gelas kecil bancuhan buah-buahan semuanya boleh menjadi kudapan yang baik. Pastikan air juga disediakan pada setiap masa.

Waktu kudapan boleh diatur secara agak fleksibel, untuk membolehkan kanak-kanak menyelesaikan suatu kegiatan. Sebagai alternatif, kudapan boleh disediakan selama tempoh tertentu, jika sesuai untuk pusat kanak-kanak kecil. Kanak-kanak yang menjadi terlalu lapar kerap bengkek. Namun, tetap makan sedikit-sedikit mengganggu pembelajaran kanak-kanak untuk mengenal pasti rasa lapar dan makan untuk mengatasi rasa lapar.

Sarapan

Sarapan merupakan hidangan yang sangat penting, kerana beberapa sebab:

- Tanpa sumbangan khasiat daripada sarapan, sukar sekali untuk menerima khasiat yang mencukupi pada waktu siang.
- Tidak bersarapan mengakibatkan rasa lapar kemudian, dan kerap menyebabkan kanak-kanak makan kudapan kurang berkhasiat yang ada masa waktu itu.
- Bersarapan merupakan sebahagian penting daripada memantapkan rutin yang sihat untuk kanak-kanak kecil, yang menetapkan kerangka untuk kehidupannya kelak.
- Lebih mungkin kanak-kanak kecil yang tidak bersarapan akan berlebihan berat badan atau gemuk, biasanya kerana gabungan sebab.

Sarapan boleh sederhana, berkhasiat dan mudah. Misalnya, hidangan bijirin bijian lengkap dengan susu dan buah-buahan merupakan hidangan yang sederhana tetapi berkhasiat, dan bahan-bahan mudah disediakan.

Pilihan sihat lain untuk sarapan termasuk:

- bubur dan buah-buahan
- yogurt dan buah-buahan, atau bancuhan buah-buahan
- keju pada roti bakar dan belahan buah-buahan
- dadar kecil dengan ricotta dan buah-buahan.

Memilih pilihan sarapan yang sederhana bermakna bahawa anda tidak perlu bersusah payah untuk menyiapkan sarapan, terutamanya pada masa yang sibuk.

Kanak-kanak akan mendapati bahawa lebih sukar untuk mengatur kelakuan dan menikmati harinya jika dimula lapar.





Oleh banyak sebab, kanak-kanak kadangkala tiba di pusat kanak-kanak kecil tanpa bersarapan. Jika hal ini kerap berlaku, bincangkan penyebab dan penyelesaian yang mungkin bersama ibu bapa. Seringkali ibu bapa yang sendiri tidak bersarapan mungkin tidak menganggap begitu penting untuk anaknya; atau anak tersebut mungkin perlahan sekali bersiap-siap pada waktu pagi, dan tiada masa yang tinggal untuk bersarapan.

‘...pertimbangkan memberi sarapan di pusat kanak-kanak kecil.’

Jika sejumlah kanak-kanak kerap tiba tanpa bersarapan, dan jika nampaknya masalah adalah bekalan makanan di rumah, pertimbangkan memberi sarapan di pusat kanak-kanak kecil. Jika anda tidak memberi sarapan, sediakan makanan lain untuk diberi kepada kanak-kanak yang tiba tanpa bersarapan.

Makanan perayaan

Hari jadi dan acara khusus lain penting bagi kanak-kanak kecil dan keluarga mereka. Dalam banyak budaya, acara khusus dirayakan dengan makanan. Untuk menggalakkan pemakanan sihat, sediakan dan hidangkan makanan berkhasiat dengan cara istimewa, daripada bergantung pada 'pilihan mengikut selera'. Jika makanan dibawa untuk acara khusus, galakkan ibu bapa untuk memilih makanan berkhasiat.

Jika pilihan mengikut selera dihidangkan sewaktu acara tertentu, hidangkan dalam saiz kecil dan saiz kanak-kanak serta pertimbangkan juga hidangan buah-buahan atau pilihan sihat yang lain.

Apabila ibu bapa memberi makanan untuk dikongsi di pusat kanak-kanak kecil, mintalah agar makanan tersebut masih dalam bungkusan asal, dan beserta senarai bahan dan tarikh luput. Di pusat kanak-kanak kecil di mana kanak-kanak mempunyai alergi makanan, perayaan tanpa makanan akan lebih sesuai.

Perayaan tidak perlu bertumpu pada makanan – terdapat cara lain untuk mengadakan perayaan. Misalnya, pada hari jadi, kanak-kanak boleh memakai topi pesta khusus, atau lencana atau pelekat ulang tahun. Kumpulan juga boleh menyanyi 'Selamat Hari Jadi' dan kanak-kanak yang berhari jadi boleh meniupkan lilin. Acara lain boleh dirayakan melalui kegiatan seni dan kerajinan tangan, di mana kanak-kanak melukis, menggambar atau membuat sesuatu, berpakaian atau membuat perhiasan istimewa.

'Perayaan tidak perlu bertumpu pada makanan...'

Keselamatan makanan



PANDUAN PEMAKANAN SIHAT

Pastikan makanan disiapkan dengan selamat untuk dimakan oleh kanak-kanak – dari tahap penyiapan hingga tahap pemakanan.

Keselamatan makanan merupakan suatu pertimbangan yang teramat penting di pusat kanak-kanak kecil. Perkara ini termasuk mengendalikan sebarang risiko yang mungkin kanak-kanak tercekik dengan makanan, menghindari reaksi alergi mahupun reaksi intoleran atau peka terhadap makanan, dan memastikan makanan tidak tercemar.

Alergi dan intolerans

Kanak-kanak mungkin mengalami reaksi buruk kerana makan makanan tertentu. Ramai orang dalam komuniti menyamakan tak tolerans terhadap makanan sebagai alergi. Ini boleh mengelirukan kerana tak tolerans terhadap makanan tidak seteruk alergi. Cara menangani keduanya berbeza bergantung pada tempat penjagaan kanak-kanak. Kakitangan pusat penjagaan berkenaan mesti tahu perbezaan antara alergi kepada makanan dan tak tolerans terhadap makanan.

Alergi makanan

Alergi makanan dapat mengancam nyawa, dan disebabkan oleh reaksi sistem imun terhadap suatu protein dalam sesuatu makanan. Sumber alergi makanan yang paling umum pada kanak-kanak di bawah umur lima tahun ialah susu lembu, soya, telur, kacang tanah, kacang pokok, gandum, bijan, ikan dan kerang-kerangan. Alergi makanan timbul pada sekitar satu daripada setiap 20 kanak-kanak, dan sesetengah alergi ini juga teruk.

Gejala reaksi alergi biasanya segera berlaku dan boleh termasuk geligata atau ruam pada kulit; pembengkakan bibir, lidah atau mulut; muntah, cirit-birit; atau kesusahan bernafas. Alergi parah dapat mengakibatkan reaksi anafilaksis, di mana pernafasan menjadi amat susah. Perkara ini boleh mengakibatkan kehilangan kesedaran dan kecederaan serius atau kematian.

Apabila kanak-kanak mempunyai alergi makanan teruk, mungkin sekali ibu bapa telah mempunyai rancangan pengurusan alergi yang telah dikembangkan bersama doktor mereka. Rancangan pengurusan alergi individu harus dikembangkan di pusat kanak-kanak kecil anda untuk kanak-kanak yang mempunyai alergi makanan teruk. Lihatlah laman web Persatuan Australasia untuk Imunologi dan Alergi Klinikal (ASCIA) di www.allergy.org.au untuk maklumat tentang rancangan pengurusan alergi.

Memastikan kanak-kanak menghindari daripada terdedah kepada makanan yang menimbulkan alergi merupakan satu-satunya penyelesaian untuk alergi makanan. Ini bermakna menghindari daripada pendedahan pada bila-bila masa, termasuk waktu makan dan semasa memasak dan kegiatan kerajinan tangan. Pengawasan teliti untuk kanak-kanak yang mempunyai alergi makanan diperlukan, terutamanya pada waktu hidangan dan kudapan.

Semua orang yang bekerja dengan kanak-kanak harus mengetahui gejala awal alergi makanan, dan harus dilatih dalam menangani reaksi alergi. Setiap pusat kanak-kanak kecil harus mempunyai dasar pengurusan alergi sendiri, di samping rancangan pengurusan alergi individu. Semak keperluan tempatan di negeri atau wilayah anda sehubungan dengan latihan dan pengurusan alergi.





Makanan yang disediakan oleh pusat kanak-kanak kecil

Pastikan makanan yang selamat dan bebas daripada alergen diberi kepada kanak-kanak yang mempunyai alergi. Sebarang hidangan yang diberi di pusat kanak-kanak kecil harus tidak termasuk makanan yang menimbulkan alergi pada kanak-kanak tertentu. Kanak-kanak harus dinasihati agar tidak berkongsi makanan pada semua waktu hidangan dan kudapan. Terdapat ibu bapa dengan anak yang mempunyai alergi, yang memilih untuk menghantar hidangan bersama anaknya selalu.

Terdapat pusat kanak-kanak kecil yang mungkin memutuskan untuk melarang makanan tertentu daripada pusat kanak-kanak kecil. Perkara ini hanya perlu dipertimbangkan dengan cadangan daripada seorang ahli perubatan.

Makanan yang dibawa dari rumah

Nasihat agar kanak-kanak tidak bertukar atau berkongsi makanan. Jika seorang kanak-kanak yang menghadiri pusat kanak-kanak kecil mempunyai sesuatu alergi teruk, seorang ahli perubatan mungkin menganjurkan adanya dasar yang melarang segala makanan yang mengandungi alergen tertentu itu daripada berada di pusat kanak-kanak kecil pada bila-bila masa. Misalnya, jika seseorang kanak-kanak mempunyai alergi terhadap kacang, dasar tersebut mungkin menyatakan bahawa kacang atau pes kacang tidak dibenarkan di pusat kanak-kanak kecil tersebut pada bila-bila masa. Sama ada butir dasar tertentu sesuai atau tidak bergantung pada jenis dan jumlah makanan yang harus dihindari, betapa teruk alergi anak tersebut dan kesan terhadap khasiat kanak-kanak lain.

Intolerans makanan

Reaksi kerana intolerans makanan biasanya kurang teruk berbanding dengan reaksi kerana alergi makanan. Biasanya diperlukan dos makanan yang lebih besar untuk mengakibatkan reaksi daripada intolerans makanan. Gejala intolerans makanan boleh termasuk sakit kepala, ruam kulit dan perut terasa kurang selesa. Bekerjalah dengan ibu bapa untuk mengembangkan rancangan bagi mengurus intolerans makanan seseorang kanak-kanak – ini mungkin termasuk mengurangkan pendedahan kanak-kanak tersebut kepada makanan tertentu.

Risiko kanak-kanak bertatih dan kanak-kanak kecil tercekik

Kanak-kanak mempunyai salur udara yang kecil, dan semasa makanan tersedut atau tertelan, boleh mengakibatkan salur udara tersekat. Kanak-kanak harus duduk pada bila-bila masa sedang makan, dan harus diawasi selalu. Makanan yang keras, kecil, bulat dan/atau melekit tidak digalakkan kerana ia boleh menyebabkan tercekik dan sesak nafas.

Makanan tertentu merupakan risiko lebih besar kanak-kanak kecil tercekik, dan harus lebih berwaspada dengan makanan ini, termasuk:

- makanan keras yang boleh pecah menjadi gumpal atau ketul
- lobak merah mentah, seladeri dan potongan epal, yang harus diparut, dipotong halus, dimasak atau ditumbuk untuk mencegah daripada tercekik
- kacang-kacangan, biji-bijian dan bertih jagung
- potongan daging yang liat atau susah dikunyah
- sosej atau hot dog, yang harus tidak berkulit atau dibuang kulit, dan dipotong menjadi potongan kecil.

Gula-gula yang keras dan cip jagung juga berisiko menyebabkan tercekik, ia tidak sepatutnya diberikan di tempat penjagaan kerana ia adalah makanan pilihan mengikut selera.





Kebersihan makanan

Pencemaran dalam makanan boleh termasuk:

- benda asing – rambut, butir logam atau benda lain yang termasuk secara tidak sengaja dalam proses persiapan dan memasak
- bahan kimia daripada proses pengeluaran makanan, atau bahan pembersihan
- pencemar semula jadi, misalnya toksin
- pencemaran daripada hama
- bakteria.



Kanak-kanak terutamanya menghadapi risiko penyakit yang disebabkan oleh organisma dalam makanan kerana sistem imun mereka yang kurang matang. Di pusat kanak-kanak kecil, makin banyak kanak-kanak yang diberi makan makin besar risikonya, kerana lebih sukar untuk menangani jumlah makanan yang lebih besar dengan selamat.

Bakteria dalam makanan

Terdapat bakteria dalam kebanyakan makanan. Kerosakan makanan sering disebabkan oleh bakteria, yang biasanya mengakibatkan makanan tidak dapat dimakan dan kurang enak tetapi tidak selalu berbahaya.

Bakteria tertentu, yang dikenali sebagai patogen, *adalah* berbahaya. Bakteria ini boleh mengakibatkan keracunan makanan atau gastroenteritis, yang melibatkan mual, muntah, cirit-birit dan kekejangan perut. Pelbagai bakteria mengakibatkan pelbagai penyakit – ada yang mungkin singkat dan ringan, manakala yang lain pula lebih serius dan mungkin mengakibatkan dehidrasi dan memerlukan rawatan di hospital. Keracunan makanan terutamanya serius pada kanak-kanak dan orang tua kerana sistem imun mereka lebih lemah dan mereka lebih mudah mengalami dehidrasi.

Penyebab paling umum gastroenteritis adalah penyakit virus yang dijangkiti melalui sentuhan antara orang, dan bukan melalui makanan. Gejala-gejala umum gastroenteritis pada amnya bersifat sangat akut dan berjangka pendek. Kebersihan dan pencucian tangan penting sekali, untuk mengehadkan merebaknya gastroenteritis virus.





Makanan berisiko tinggi

Makanan yang membolehkan bakteria tumbuh dengan mudah ialah makanan yang lembab dan mempunyai banyak khasiat. Makanan ini dipanggil 'makanan berisiko tinggi', dan termasuk susu, daging, ikan dan sebarang hidangan yang mengandungi makanan ini. Nasi masak juga membolehkan bertumbuhnya bakteria tertentu. Jika makanan ini dibiarkan di luar peti sejuk untuk jangka masa panjang, makanan tersebut akan rosak, tetapi hanya akan menyebabkan penyakit apabila dimakan jika mengandungi bakteria patogenik yang berbahaya. Memastikan makanan selamat bergantung pada mengendalikan segala aspek pengendalian makanan dan sebarang penyakit yang berkaitan dengan makanan, untuk memastikan bakteria tidak dapat membiak dan tumbuh sehingga besar jumlahnya.

Makanan berisiko rendah

Makanan yang kurang membolehkan bakteria tumbuh dipanggil 'makanan berisiko rendah', dan contoh termasuk pasta dan nasi mentah, serta biskut. Kudapan, gula-gula dan coklat yang dibungkus juga merupakan makanan berisiko rendah – tetapi kerana makanan tersebut juga merupakan pilihan mengikut selera, harus tidak diberi kepada kanak-kanak yang sedang diasuh. Makanan berisiko rendah boleh disimpan untuk masa yang lama tanpa didinginkan. Makanan tin adalah selamat apabila tin masih kedap, tetapi setelah dibuka, makanan tersebut mungkin berisiko tinggi.

Kebanyakan negeri dan wilayah mempunyai keperluan undang-undang khusus, di samping peraturan, yang berkenaan dengan keselamatan makanan secara spesifik. Di beberapa negeri dan wilayah, keperluan ini mungkin dikelola oleh kerajaan tempatan. Sesetengah pihak berkuasa mengharuskan kakitangan dan pengasuh mengikut latihan rasmi.

Menyajikan makanan dengan selamat

Ada sejumlah langkah yang harus diambil untuk memastikan makanan selamat, termasuk yang berikut:

- Pastikan semua kanak-kanak dan orang dewasa mencuci tangan sebelum menyiapkan makanan atau makan.
- Gunakan penjepit dan senduk sajian untuk menyajikan makanan.
- Buang sebarang makanan sisa yang disajikan di meja atau pinggan individu. Jangan disajikan lagi kemudian.
- Tutup dan simpan sebarang makanan yang tidak disajikan daripada dapur dalam peti sejuk, supaya dapat disajikan kemudian.
- Jangan panaskan semula makanan yang pernah dipanaskan semula. Misalnya, kari yang dimasak hari sebelumnya dan disimpan di peti sejuk, yang kemudian dipanaskan dan disajikan pada keesokan harinya di pusat kanak-kanak kecil tidak boleh dipanaskan semula dan disajikan kemudian.
- Buang sebarang makanan yang disajikan di meja atau pinggan jika tidak dimakan dalam masa dua jam. Jangan disajikan lagi kemudian.
- Jangan biarkan kanak-kanak menggunakan mangkuk atau alat makan yang sama, atau makan daripada pinggan atau cawan kanak-kanak lain.
- Jangan biarkan kanak-kanak makan makanan yang telah jatuh ke lantai.

‘Gunakan penjepit dan senduk sajian untuk menyajikan makanan.’

Persiapan makanan bersama kanak-kanak

- Pastikan kanak-kanak selalu mencuci tangan sebelum mengendalikan sebarang makanan.
- Awasi kanak-kanak pada setiap masa apabila berada di dapur.
- Hati-hati untuk mengelakkan sebarang kecederaan daripada pisau tajam dan permukaan panas.

Kegiatan fizikal



Pendahuluan

Pada saat ini, terdapat banyak aspek kehidupan sehari-hari di Australia yang menyebabkan mudah untuk menjadi tidak aktif dari segi fizikal – kita bergantung pada kereta untuk pengangkutan, menggunakan alat untuk menjimat upaya seperti eskalator, lif dan remote control, dan hiburan lain berdasarkan skrin merupakan antara bentuk hiburan yang paling popular. Ini memprihatinkan kerana bukti yang makin bertambah tentang hubungan antara kekurangan kegiatan fizikal dan penyakit gaya hidup seperti penyakit jantung, diabetes dan beberapa jenis barah.



Kebanyakan kanak-kanak mendapati bahawa menyeronokkan untuk bermain dan menjadi aktif, dan penting untuk menggalakkan kegiatan fizikal pada tahun-tahun awal masa kecil kerana dua sebab. Pertama, pengembangan amalan yang baik membentuk asas untuk tahun-tahun kemudian. Kedua, kegiatan fizikal berkala pada masa kecil boleh mempengaruhi hasil kesihatan jangka pendek dan jangka panjang.

Pusat kanak-kanak kecil merupakan tempat yang sempurna untuk mengembangkan amalan kegiatan fizikal yang baik dan mempengaruhi kelakuan keluarga. Ibu bapa, kakitangan dan pengasuh dapat bekerjasama untuk bersama-sama bertanggungjawab menjadikan kegiatan fizikal suatu keutamaan di dalam mahupun di luar rumah.

Bagi kanak-kanak yang berumur lima tahun ke bawah, bermain secara aktif merupakan bentuk kegiatan fizikal yang terbaik. Bermain secara aktif melibatkan permainan 'bebas' yang tidak berstruktur dan permainan 'dirancang' yang berstruktur (di dalam dan terutamanya di luar), 'pengangkutan aktif' (misalnya berjalan ke destinasi, dan bukannya memandu kereta atau menggunakan kereta sorong) dan tugas sehari-hari tertentu.

Faedah bermain secara aktif bukan hanya dari segi fizikal, dan termasuk pengembangan kemahiran sosial, bahasa dan intelektual.





Lahir hingga umur satu tahun

CADANGAN

Untuk pengembangan sihat bayi (lahir hingga umur 1 tahun), kegiatan fizikal – terutamanya bermain di lantai dengan pengawasan di persekitaran yang selamat – harus digalakkan dari saat lahir.

Kepentingan pergerakan dari saat lahir hingga umur satu tahun

Dari saat lahir, bayi belajar melalui interaksi dengan pelbagai cara. Terutamanya, pelajaran diperoleh daripada cara mereka berhubungan dengan persekitaran fizikal, sosial dan budayanya. Memberi bayi pilihan sehari-hari untuk bergerak bebas membantu:

- memastikan tubuh dan akal tetap aktif
- mengembangkan pancaindera, seringkali melalui sifat ingin tahu yang semula jadi
- mengembangkan postur, kekuatan dan keseimbangan yang baik
- mereka berasa disayangi, gembira dan selamat
- mengembangkan kemahiran bahasa dan komunikasi mereka
- mengajar mereka tentang tubuh mereka dan dunia sekitar
- menggalakkan interaksi dengan orang lain.

Bagi bayi yang belum mula berjalan, menjadi aktif dari segi fizikal bermakna mempunyai peluang sehari-hari untuk bergerak sambil berbaring pada perut atau belakang di pelbagai ruang terbuka, tanpa terbatas oleh balutan atau pakaian. Ini termasuk berlatih pergerakan seperti mencapai, menggenggam, menarik, menolak dan bermain dengan orang, benda dan mainan.

Bayi gembira sekali dan berkembang baik dengan interaksi bersama orang lain, maka penting bagi meluangkan masa untuk dihabiskan bersama bayi, termasuk masa bermain bersama bayi.

Menganjurkan pergerakan pada bayi dari umur lahir hingga satu tahun

Bayi memerlukan pelbagai kegiatan dan persekitaran bermain sepanjang hari. Kegiatan bermain yang merangsangkan panca indera juga boleh membantu mengembangkan kemahiran lain.

Waktu perut

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

Idea untuk bermain:

Baringkan bayi pada pelbagai permukaan lantai – misalnya permaidani atau tikar. Anda boleh cuba meletakkan mainan atau benda lain yang sesuai jauh sedikit daripada jangkauan, supaya bayi menjangkau dan cuba menggenggam.

Bergerak keliling

Ruang mainan harus menggalakkan bayi untuk cuba berlatih pergerakan baru dan menggunakan otot besar untuk menendang, merangkak dan mengangkat diri untuk berdiri.

Idea untuk bermain:

Semasa bayi lebih pandai bergerak, akan dinikmati cabaran daripada bergerak sekitar ruang yang berlainan. Anda mungkin ingin membuat terowong untuk dilalui dengan merangkak, atau bangku yang kukuh untuk dipanjat.

(Perhatian: Para pakar tidak menganjurkan kereta jalan bayi dan alat lompat senaman bayi kerana risiko kecederaan, dan kerana bukti menunjukkan ia menengadkan perkembangan otot yang diperlukan untuk berjalan secara sendiri.)

Bunyi

Bunyi semasa sedang bermain membantu dengan bahagian perkembangan otak yang berkaitan dengan pendengaran, dan juga boleh menggalakkan pergerakan.

Idea untuk bermain:

Beri bayi ketak-ketak atau mainan bising lain seperti senduk kayu dan periuk untuk bermain. Anda juga boleh memainkan muzik bagi bayi untuk didengar dan bergerak menurut muzik tersebut.



Sentuhan

Bayi perlu merasa dan memegang pelbagai jenis benda, untuk membantu mengembangkan kebolehan untuk mengenali sentuhan.

Idea untuk bermain:

Beri bayi mainan dan benda yang dibuat daripada pelbagai bahan atau dengan pelbagai tekstur, untuk disentuh dan diperas. Anda boleh cuba membuat mainan anda sendiri – misalnya kertas renyuk dalam stoking.

Penglihatan

Benda bergerak yang boleh 'diikut' oleh bayi dengan mata membantu mengembangkan kekuatan mata dan menggalakkan pergerakan.

Idea untuk bermain:

Bacakan kepada bayi buku yang dibuat daripada kain atau kadbod, letakkan bayi di bawah perhiasan bergerak yang berwarna-warni atau bermain ba cak.

Bayi dan bermain di luar

Bermain di luar boleh membantu bayi belajar tentang pelbagai persekitaran dan berasa selesa dengan dunia di sekitar. Bebetapa pengalaman yang diberi oleh bermain di luar termasuk merasa rumput, mendengar kereta dan burung, dan melihat langit.

Semua orang harus digalakkan menunjukkan, bercakap dan menyanyi kepada bayi tentang apa yang dilihat, didengar atau dirasa, untuk membantu bayi menikmati pengalaman di luar. Ini juga boleh termasuk membawa bayi ke taman atau keluar berjalan dalam kereta sorong.

'Bacakan kepada bayi buku yang dibuat daripada kain atau kadbod...'

Kanak-kanak bertatih dan kanak-kanak prasekolah: Umur satu hingga lima tahun

CADANGAN

Kanak-kanak bertatih (1 hingga 3 tahun) dan kanak-kanak prasekolah (3 hingga 5 tahun) harus menjadi aktif setiap hari selama sekurang-kurangnya 3 jam, sepanjang hari.

Kepentingan pergerakan untuk kanak-kanak berumur satu hingga lima tahun

Tugas seorang kanak-kanak adalah bergerak secara bebas dan menjadi aktif setiap hari! Kemahiran yang dikembangkan antara umur satu hingga lima tahun berkisar daripada belajar berjalan hingga ke berlari dan membalik bola. Malah tiada masa lain dalam kehidupan kanak-kanak apabila mereka akan mempelajari begitu banyak kemahiran fizikal.

Kajian pada kanak-kanak yang berumur di bawah lima tahun telah menunjukkan bahawa bermain secara aktif membantu mereka:

- meningkatkan kesihatan otot, tulang dan jantung mereka
- mengembangkan kemahiran pergerakan baru dan imaginasi, dan mempelajari tentang tubuh mereka
- membina keyakinan diri dan menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan
- menikmati menjadi aktif
- meningkatkan kemahiran komunikasi mereka, termasuk cara untuk menyelesaikan masalah dan membuat keputusan
- mempelajari cara untuk berinteraksi, berkongsi, bergiliran dan mempedulikan orang lain.

‘Tugas seorang kanak-kanak adalah bergerak secara bebas dan menjadi aktif setiap hari!’



Bermain secara aktif

Kanak-kanak kecil lazimnya akan mencari kembara dan ingin menjelajah. Intensiti kegiatan boleh berkisar daripada tindakan ringan (misalnya membina atau bermain di lantai) hingga ke tindakan yang bertenaga (misalnya berlari atau melompat). Kebolehan dan perkembangan kanak-kanak harus memandu kegiatan dan permainan apa yang sesuai dan menarik bagi mereka. Anda harus sudah tahu tahap perkembangan setiap kanak-kanak yang anda asuh dan apa yang dinikmati oleh mereka. Kanak-kanak kecil suka menunjukkan apa yang dapat mereka lakukan, dan dicabar secara berkala untuk mencuba perkara yang baru.



Bermain secara aktif termasuk perkara berikut:

- Permainan 'bebas' tidak berstruktur
- Permainan 'yang dirancang' dan berstruktur
- Pengangkutan aktif
- Tugas fizikal sehari-hari

Semua jenis permainan ini harus termasuk dalam program pusat kanak-kanak kecil anda, terutamanya permainan bebas tidak berstruktur.

Permainan tidak berstruktur

Permainan tidak berstruktur merupakan permainan kreatif dan spontan yang memberi kanak-kanak kebebasan untuk bergerak dengan kecepatan sendiri dan memutuskan *bagaimana* mereka akan bermain, *apa* yang akan dilakukan dan di *mana* akan dilakukan.

Contoh permainan tidak berstruktur termasuk:

- bermain bebas di taman mainan atau tempat pasir
- menari menurut muzik
- bermain secara imaginatif yang melibatkan musim (misalnya 'menjadi ikan' pada musim panas, atau 'menjadi daun yang jatuh' pada musim gugur).

Permainan 'kasar' adakalanya juga menjadi sebahagian daripada permainan tidak berstruktur, terutamanya bagi kanak-kanak lelaki. Walaupun kanak-kanak lelaki permainannya berlainan dengan kanak-kanak perempuan, baik kanak-kanak lelaki mahupun perempuan memerlukan akses yang setara ke ruang mainan dan benda mainan.





Permainan berstruktur

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

Contoh permainan berstruktur termasuk:

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



Pengangkutan aktif

Pengangkutan aktif melibatkan penggunaan kegiatan fizikal, misalnya berjalan, mengayuh basikal atau menggunakan skuter untuk melakukan perjalanan. Keluarga juga boleh digalakkan untuk menggunakan pengangkutan aktif. Kebanyakan kanak-kanak kecil boleh berjalan atau mengayuh, walaupun untuk masa yang singkat. Makin dewasa dan kuat, mereka akan mampu berjalan atau mengayuh makin jauh dan lama secara beransur-ansur. Pengangkutan aktif juga merupakan peluang yang baik untuk mengajar kanak-kanak tentang keselamatan lalu lintas. Ingatlah untuk mengawasi kanak-kanak semasa menggunakan pengangkutan aktif.

Bebetapa contoh sederhana bagi kanak-kanak dan orang dewasa untuk menggunakan pengangkutan aktif termasuk:

- meletak kereta lebih jauh dan berjalan ke destinasi
- menggunakan pengangkutan awam yang melibatkan berjalan ke dan daripada perhentian
- mengurangkan masa yang dihabiskan dalam kereta bayi atau kereta sorong, dan sebaliknya menggalakkan kanak-kanak untuk berjalan.

‘Pengangkutan aktif juga merupakan peluang yang baik untuk mengajar kanak-kanak tentang keselamatan lalu lintas.’





Tugas fizikal sehari-hari

Kanak-kanak suka membantu orang dewasa dengan banyak tugas sehari-hari. Kegiatan ini tidak harus terbatas pada tugas rumah, dan boleh termasuk permainan spontan.

Contoh tugas fizikal sehari-hari termasuk:

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

‘... beri dorongan kepada kanak-kanak untuk menciptakan permainan dan kegiatan sendiri.’

Menganjurkan bermain secara aktif untuk kanak-kanak berumur satu hingga lima tahun

Tidak semua kanak-kanak lazimnya aktif atau kreatif, dan ada yang akan lebih perlu dipandu berbanding dengan kanak-kanak lain. Mereka mungkin perlu ditunjukkan bagaimana menikmati menggunakan peralatan yang berlainan, bagaimana mencuba tindakan yang sama seperti orang lain atau bagaimana menggunakan muzik dan bunyi untuk menjadikan permainan lebih menyeronokkan. Adakalanya cubalah ikut serta dalam permainan aktif kanak-kanak – namun, galakkan kanak-kanak untuk menciptakan permainan dan kegiatan sendiri.

Orang dewasa amat penting dalam memastikan kanak-kanak menjadi aktif, dan bahawa mereka seronok menjadi aktif. Orang dewasa harus yakin tentang kebolehan mereka untuk memberi kanak-kanak pelbagai pengalaman bermain. Pengaruh positif daripada orang dewasa harus tidak dianggap remeh. Orang dewasa boleh mendatangkan perubahan yang berterusan dalam membantu kanak-kanak untuk belajar dan berkembang melalui kegiatan fizikal dan pergerakan yang berkala.

Memanfaatkan sebaik-baiknya cadangan mudah untuk bermain secara aktif

Mencadangkan kepada kanak-kanak untuk bergerak dengan pelbagai cara secara berkala membantu memberi cabaran kepada mereka dan tetap meningkatkan kemahiran mereka. Ini boleh melibatkan mencadangkan kepada kanak-kanak untuk mengubah:

- **bagaimana** tubuh mereka dapat bergerak
- **ke mana** tubuh mereka dapat bergerak
- **apa** yang dapat dilakukan oleh tubuh mereka
- **dengan** siapa mereka dapat bergerak.





Bagaimana tubuh bergerak

Masa

- 'Betapa cepat kamu boleh...?'
- 'Kamu boleh lebih perlahan?'
- 'Kamu boleh cepat, kemudian perlahan?'

Daya

- 'Kamu boleh cari benda yang berat?'
- 'Betapa lembut kamu boleh...?'
- 'Kamu boleh memegangnya lebih lembut atau halus?'

Aliran

- 'Dan berhenti!'
- 'Kamu boleh melakukannya sambil bergoyang?'
- 'Betapa lancar kamu boleh...'

Ke mana tubuh bergerak

Arah dan bentuk pergerakan

- 'Boleh dibuat ke depan/belakang/tepi/bawah/atas?'
- 'Boleh melalui/ke atas/ke bawah/keliling?'

Ketinggian

- 'Betapa tinggi kamu boleh...?'
- 'Boleh dibuat rendah?'

Pola di tanah

- 'Boleh bergerak mengikut garis lurus/bengkok/berliku/miring?'

Apa yang dapat dilakukan oleh tubuh

Bentuk

- 'Boleh merentangkan tubuh dan...?'
- 'Boleh bergulung dan...?'
- 'Betapa besar/kecil kamu boleh...?'
- 'Boleh membuat sesuatu yang tinggi/pendek/kecil/besar/panjang/lebar?'

Sokongan tubuh

- 'Boleh dibuat dengan berdiri/duduk/melutut/menjongkok/berbaring/pada perut/pada belakang kamu?'
- 'Boleh dibuat dengan satu kaki? Dan kaki sebelah?'

Pengetahuan am tentang tubuh

- 'Boleh mengikut kepala/jari/lutut kamu?'
- 'Boleh dibuat dengan kaki tinggi/tangan ke bawah/lengan direntangkan?'
- 'Boleh dilakukan dengan satu kaki/lengan/siku/lutut? Kini yang sebelah?'

Bergerak dengan siapa

- 'Boleh tunjukkan cara untuk melakukannya?'
- 'Boleh mengajar Anna?'
- 'Boleh ikut apa yang Abdul buat?'
- 'Boleh dibuat bersama-sama?'





Idea untuk peralatan bagi permainan aktif untuk kanak-kanak berumur satu hingga lima tahun

Benda mainan boleh berupa mainan atau benda sehari-hari, dan harus sesuai untuk umur dan perkembangan anak. Bermain secara aktif harus menggalakkan penggunaan tubuh bahagian atas, tubuh bahagian bawah dan seluruh tubuh, di ruang mainan di dalam dan di luar.

Selalu pastikan keselamatan sebarang peralatan mainan, termasuk sebarang akses dan penyimpanan peralatan. Ingatlah bahawa benda tertentu yang sesuai untuk kanak-kanak yang lebih besar mungkin tidak selamat untuk kanak-kanak yang lebih kecil.

‘Bermain harus menggalakkan penggunaan tubuh bahagian atas, tubuh bahagian bawah dan seluruh tubuh.’

Pergerakan tubuh bahagian atas

Beri benda untuk dipegang, dilambai, digoncang, diketuk, dibaling, dipukul atau ditangkap.

Cadangan untuk peralatan:

Bola, pompom, pundi kekacang kecil, pemukul, raket, relang, tamborin, pita hiasan, bekas kosong, periuk dan kualiti.

Pergerakan tubuh bahagian bawah

Beri benda untuk bergerak di atas, melalui atau keliling.

Cadangan untuk peralatan:

Gelang, terowong, silinder getah, kon, tayar, kotak, permaidani segi empat berwarna, tanda kapur dan timbunan daun.

Memanjat

Selalu pertimbangkan keselamatan kanak-kanak semasa merancang kegiatan memanjat. Namun, kanak-kanak harus dibenarkan mengambil risiko yang berpatutan.

Cadangan untuk peralatan:

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



Menjaga keseimbangan

Kegiatan menjaga keseimbangan tidak perlu tinggi, dan umur harus dipertimbangkan selalu semasa menyiapkan peralatan.

Cadangan untuk peralatan:

Kayu bajak, papan goyang, papan kayu, kayu balak, garis kapur, kayu balak injak dan batu injak.

Membina

Kegiatan membina boleh termasuk menumpukkan benda atau membina tempat seperti rumah mainan.

Cadangan untuk peralatan:

Blok kayu, pasir, baldi, kotak, papan kayu, tayar, kain katil lama dan perabot.

Pergerakan kreatif

Cadangan untuk peralatan:

Musik, alat muzik, loceng, ketak-ketak, pita hiasan dan pita.





Idea pergerakan untuk kanak-kanak berumur satu hingga lima tahun

Tubuh bahagian bawah

Contoh termasuk melompat, menendang, berkawat, berjalan dan berlari.

Bermula dengan:

- *melompat* setempat, menurut muzik atau pada trampolin rendah
- *menendang* bola besar yang ditiup dan tidak bergerak, kertas renyuk atau bekas plastik kosong
- *berkawat* setempat, menurut muzik atau keliling perabot
- *berjalan* pada pelbagai permukaan, atau keliling pelbagai benda
- *berlari* melalui pita hiasan yang diikat.



Lanjutkan ke:

- *melompat* atas atau keliling benda seperti tali, kon atau permaidani segi empat berwarna untuk jarak yang lebih jauh, meniru haiwan
- *menendang* dengan sebelah manapun kaki, atau lebih jauh dan lebih tinggi
- *berkawat* ke tepi, ke belakang dan ke depan atau mulai dengan kaki sebelah
- *berjalan* dengan pelbagai arah, kecepatan dan bentuk, pada hujung jari kaki atau sepanjang tali
- *berlari* ke belakang, keliling rintangan atau untuk jarak yang lebih jauh.

Tubuh bahagian atas

Contoh termasuk membina, memukul, membaling dan menggali.

Bermula dengan:

- *membina* dengan benda yang besar dan ringan seperti kotak kadbod, tong susu atau baldi
- *memukul* bola pantai yang tidak bergerak atau kertas renyuk (dengan tangan)
- *membaling* pompom, bola besar atau pundi kekacang
- *menggali* dalam kotak berisi selendang atau benang bulu biri (dengan tangan).

Lanjutkan ke:

- *membina* dengan benda yang kecil dan besar, misalnya kotak, tangkai atau blok
- *memukul* bola yang bergerak perlahan, dengan satu tangan dan kemudian tangan sebelah
- *membaling* dengan satu tangan dan kemudian tangan sebelah, atau pada sasaran
- *menggali* dengan penyodok atau bekas lama dalam tanah atau pasir.

Seluruh tubuh

Contoh termasuk menari, memanjat dan menjaga keseimbangan.

Bermula dengan:

- *menari* menurut pelbagai cerita, bunyi dan irama, atau menurut alat perkusi
- *memanjat* pada perabot, bantal, melalui gelang atau di bawah kain katil
- *menjaga keseimbangan* antara garis kapur, di dalam gelang atau pada permukaan yang besar dan rata.

Lanjutkan ke:

- *menari* dengan pelbagai kecepatan atau dengan benda seperti pita hiasan, atau mempelajari langkah-langkah tarian
- *memanjat* naik dan turun tali dan tangga, atau atas kotak dan kerangka memanjat
- *menjaga keseimbangan* pada papan kayu, dengan sebelah kaki dan lengan ke atas atau pada hujung jari kaki.



Bermain di luar untuk kanak-kanak berumur satu hingga lima tahun.

Kanak-kanak yang menghabiskan lebih banyak masa di luar pada amnya akan lebih aktif. Akses ke ruang luar yang berbumbung membolehkan kanak-kanak menjadi lebih aktif dalam segala keadaan cuaca, dan berada di luar dalam cuaca yang lebih dingin tidak mengakibatkan selesema. Ruang luar biasanya memberi kanak-kanak lebih banyak ruang, serta peluang untuk menggunakan kelompok otot yang lebih besar dan mengalami pergerakan dengan pelbagai bentuk, kecepatan dan arah. Bermain di luar juga membolehkan kanak-kanak menjadi kurang teratur dan bising.



Bermain di luar memberi kanak-kanak peluang untuk:

- melakukan pergerakan besar
- mencuba pergerakan *baru*
- bermain secara 'kasar'
- meningkatkan keseimbangan, kekuatan dan kemahiran koordinasi
- mencari kembara serta melihat dan menjelajahi alam
- menjadi lebih kreatif
- belajar daripada kesalahan
- mengendalikan rasa takut dan membina ketabahan.

Mengambil 'risiko' semasa bermain di luar

Walaupun bermain di luar mungkin nampaknya berisiko, kanak-kanak memerlukan peluang untuk bermain bebas dan menjelajahi ruang mainan di luar. Membenarkan kanak-kanak mencapai tahap penjelajahan selanjutnya membantu mereka menguji diri dan menangani tugas baru. Seperti dalam bermain secara 'kasar', bermain di luar penting untuk perkembangan anak perempuan mahupun lelaki. Apa yang dianggap oleh sesetengah orang dewasa sebagai akibat daripada permainan 'berisiko' mungkin sebenarnya kesan sampingan daripada pengalaman bermain secara aktif yang menyeronokkan, misalnya:

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

Ibu bapa harus digalakkan untuk membenarkan anak mereka mengambil bahagian dalam permainan berisiko, dan diberi pengetahuan untuk memahami bahawa faedah mungkin melebihi risiko.

Bermain secara aktif dan kanak-kanak cacat

Kanak-kanak dengan pelbagai kebolehan dapat menerima faedah daripada kegiatan fizikal dan bermain. Membabitkan ibu bapa terutamanya penting semasa bekerja dengan kanak-kanak yang mempunyai kecacatan. Amat penting untuk menentukan daripada ibu bapa butir-butir kecacatan anak mereka, dan pengaruhnya terhadap fungsi dan kebolehan sehari-hari. Juga penting untuk membincangkan minat, perkara yang tidak disukai dan kebolehan mereka, serta cita-cita ibu bapa untuk anak mereka. Tanyakan sama-ada ahli kesihatan kanak-kanak tersebut boleh dihubungi untuk maklumat lebih lanjut. Anda boleh membantu dengan bersabar dan murah hati dalam menghabiskan masa bersama kanak-kanak yang mempunyai kecacatan.



Peringatan untuk bermain di luar...

- SunSmart[®]** Ikutilah dasar perlindungan daripada matahari – krim pelindung suria, tempat teduh, topi dan pakaian yang sesuai.
- Awasi** Pastikan anda mengawasi kanak-kanak secara aktif sekitar air, ketinggian, tangga, pagar, haiwan dan benda kecil.
- Pakaian** Galakkan ibu bapa untuk mengenakan pada anak mereka pakaian dan kasut yang sesuai untuk menjadi aktif.
- Air** Pastikan kanak-kanak minum banyak air semasa bermain di luar, terutamanya dalam cuaca panas.
- Ikut serta** Ikut serta dalam permainan kanak-kanak dan beri sokongan kepada mereka dalam bermain di luar. Pastikan permainan masih berpandukan kanak-kanak.



Kanak-kanak daripada semua budaya

Pelbagai budaya mempunyai sensitiviti berlainan yang harus dihormati.

- Berbicanglah dengan ibu bapa tentang makna bermain dan menjadi aktif dalam negara dan budaya mereka.
- Mintalah ibu bapa membawa pelbagai muzik, alat muzik atau benda mainan.
- Galakkan pelbagai gaya tarian dan pergerakan.
- Ingatlah bahawa terdapat pandangan yang berlainan tentang sentuhan tubuh, atau pakaian.

Cadangan keselamatan

Setiap negeri dan wilayah mempunyai garis pedoman dan cadangan sendiri untuk menjadikan ruang mainan di luar dan di dalam selamat dan selaras dengan standard di Australia. Pusat kanak-kanak kecil anda akan harus mematuhi peraturan yang relevan untuk lokasi yang tertentu.



Kelakuan sedentari dan waktu skrin



‘Kelakuan sedentari’ merupakan istilah yang digunakan untuk menjelaskan masa yang dihabiskan melakukan tugas yang tidak aktif dari segi fizikal, yang tidak memerlukan banyak tenaga. Menonton televisyen merupakan kegiatan sedentari yang umum pada masa kecil. Kanak-kanak yang menghabiskan masa yang lama tidak aktif lebih mungkin mempunyai pengembangan fizikal, sosial dan intelektual yang kurang baik. Merancang dan menggalakkan kegiatan fizikal semasa kanak-kanak tidak tidur merupakan sebahagian penting daripada menganjurkan gaya hidup yang sihat. Mengehadkan tempoh panjang semasa kanak-kanak tidak aktif sama penting dengan memastikan mereka melakukan kegiatan yang mencukupi.

Tugas sedentari boleh digolongkan sebagai **‘produktif’** atau **‘tidak produktif’**. Kelakuan sedentari produktif dan ‘masa santai’ tenang perlu untuk kanak-kanak kecil.

Kelakuan sedentari tidak produktif:

- Menonton televisyen dan DVD untuk hiburan.
- Bermain permainan pada skrin seperti permainan bimbit, video atau komputer.
- Dibatasi selama masa yang lama, misalnya dalam tempat duduk kereta, kerusi tinggi, porta-cot atau kereta sorong.

Kelakuan sedentari produktif:

- Membaca, mendengar cerita atau melihat buku.
- Bermain secara diam, misalnya kegiatan kesenian dan kerajinan tangan, melukis dan teka-teki.
- Tidur.

CADANGAN

Kanak-kanak di bawah umur dua tahun harus tidak menghabiskan sebarang masa menonton televisyen atau menggunakan media elektronik lain (DVD, komputer dan permainan elektronik lain).

Mengapa waktu skrin tidak dibenarkan untuk kanak-kanak di bawah umur dua tahun?

Bayi harus tidak dibatasi atau dijadikan tetap tidak aktif (semasa tidak tidur) selama masa yang lama, terutamanya di hadapan televisyen. Sebelum bayi dapat berjalan dan bergerak sendiri, mereka memerlukan banyak masa untuk berlatih pergerakan seperti menjangkau, menendang dan merasa. Semasa mereka mulai merangkak dan berjalan, mereka tetap memerlukan banyak sekali masa untuk bergerak secara bebas dan kreatif, berlatih pergerakan baru, dan bermain dengan orang lain.

Waktu skrin tidak dianjurkan bagi bayi dan kanak-kanak di bawah umur dua tahun, terutamanya di pusat kanak-kanak kecil, kerana mungkin:

- mengurangkan jumlah masa mereka untuk bermain dengan aktif, hubungan sosial dengan orang lain dan peluang untuk mengembang dan memajukan kelancaran pertuturan.
- mengurangkan tempoh mereka boleh kekal fokus.





CADANGAN

Bagi kanak-kanak yang berumur dua hingga lima tahun, duduk dan menonton televisyen atau menggunakan media elektronik lain (DVD, permainan komputer dan permainan elektronik lain) harus dihadkan sehingga kurang daripada satu jam sehari.

Mengapa dihadkan waktu skrin untuk kanak-kanak berumur dua hingga lima tahun?

Kebanyakan kanak-kanak akan terdedah kepada waktu skrin di rumah, dan bagi banyak kanak-kanak, ini akan berlebihan. Di pusat kanak-kanak kecil, mungkin ditetapkan bahawa waktu skrin tidak disertakan dalam program, atau terhad kepada acara khusus sahaja.

Bagi kanak-kanak bertatih dan kanak-kanak prasekolah, waktu skrin yang lama telah dikaitkan dengan:

- kurang masa untuk menjadi aktif, bermain di luar atau bermain secara kreatif
- risiko yang bertambah untuk berat badan berlebihan
- tabiat makan yang kurang sihat
- kemahiran sosial yang kurang baik
- kurang peluang mengembangkan kemahiran berfikir
- pengembangan kemahiran bahasa dan ingatan jangka pendek yang lebih lambat
- tabiat menonton televisyen yang mungkin berterusan sepanjang masa kecil.

CADANGAN

Bayi, kanak-kanak bertatih dan kanak-kanak prasekolah harus tidak tetap sedentari, terbatas atau tidak aktif selama lebih daripada satu jam setiap kali – kecuali untuk tidur.

Adakalanya kanak-kanak dibiarkan tidak aktif selama lebih daripada yang wajar, di tempat seperti kerusi tinggi, kereta sorong dan tempat duduk kereta. Bahkan semasa bermain di luar, sesetengah anak mungkin masih tidak aktif.

Kanak-kanak kecil yang mempunyai orang dewasa untuk berinteraksi bersama mereka lebih mungkin menjadi aktif. Bersedialah untuk ikut serta dalam permainan dan membantu kanak-kanak yang kurang aktif untuk menjadi aktif semasa waktu bermain. Ini boleh termasuk menggalakkan kanak-kanak untuk:

- berjalan atau mengayuh dan bukannya selalu berada dalam kereta sorong atau tempat duduk kereta
- membantu menyimpan mainan, pakaian atau barang yang dibeli
- bermain dengan benda yang sederhana, seperti baldi, pakaian untuk bermain atau kotak dan bekas lama
- melakukan pergerakan besar dan mencuba perkara yang baru
- bermain di luar pada waktu siang.

‘Kanak-kanak kecil yang mempunyai orang dewasa untuk berinteraksi bersama mereka lebih mungkin menjadi aktif.’



Kanak-kanak daripada semua budaya

Pelbagai budaya mungkin mempunyai pelbagai nilai dan tradisi sehubungan dengan kelakuan sedentari dan masa santai. Semasa bekerja dengan keluarga daripada budaya lain:

- Tentukan apa yang mereka lakukan untuk masa tenang atau masa santai.
- Mintalah agar ibu bapa menyediakan permainan dan buku yang mencontohi budayanya.
- Beritahu keluarga tentang cadangan untuk waktu skrin dan masa tidak aktif secara fizikal.



‘Beritahu keluarga tentang cadangan untuk waktu skrin dan masa tidak aktif secara fizikal.’



Ringkasan cadangan untuk umur lahir hingga lima tahun





Bahagian 2: Kegiatan fizikal

Ringkasan cadangan untuk umur lahir hingga lima tahun	Lahir–1 tahun	1–2 tahun	2–3 tahun	3–5 tahun
Cadangan kegiatan fizikal	Harus disokong kegiatan fizikal dari saat lahir.	Harus aktif dari segi fizikal setiap hari selama sekurang-kurangnya tiga jam, dibahagikan sepanjang hari.	Harus aktif dari segi fizikal setiap hari selama sekurang-kurangnya tiga jam, dibahagikan sepanjang hari.	Harus aktif dari segi fizikal setiap hari selama sekurang-kurangnya tiga jam, dibahagikan sepanjang hari.
Cadangan masa sedentari – waktu skrin	Harus tidak menghabiskan masa sama sekali menonton televisyen atau menggunakan media elektronik (DVD, komputer dan permainan elektronik lain).	Harus tidak menghabiskan masa sama sekali menonton televisyen atau menggunakan media elektronik (DVD, komputer dan permainan elektronik lain).	Duduk dan menonton televisyen dan penggunaan media elektronik lain (DVD, komputer dan permainan elektronik lain) harus dihadkan kurang daripada satu jam sehari.	Duduk dan menonton televisyen dan penggunaan media elektronik lain (DVD, komputer dan permainan elektronik lain) harus dihadkan kurang daripada satu jam sehari.
Cadangan masa sedentari – tidak aktif untuk waktu lama	Harus tidak bersifat sedentari, terbatas atau dijadikan tetap tidak aktif selama lebih daripada satu jam setiap kali, kecuali untuk tidur.	Harus tidak bersifat sedentari, terbatas atau dijadikan tetap tidak aktif selama lebih daripada satu jam setiap kali, kecuali untuk tidur.	Harus tidak bersifat sedentari, terbatas atau dijadikan tetap tidak aktif selama lebih daripada satu jam setiap kali, kecuali untuk tidur.	Harus tidak bersifat sedentari, terbatas atau dijadikan tetap tidak aktif selama lebih daripada satu jam setiap kali, kecuali untuk tidur.

Untuk maklumat lanjut

Sila rujuk kepada bahan sumber negeri atau wilayah anda serta maklumat spesifik untuk pusat kanak-kanak kecil.

Makan sehat

Allergy and Anaphylaxis Australia (Alergi dan Anafilaksis Australia)

T: (02) 9482 5988 atau 1300 728 000

L: www.allergyfacts.org.au

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

L: www.allergy.org.au

Australian Breastfeeding Association (Persatuan Penyusuan Australia)

T: (03) 9885 0855

Talian bantuan penyusuan bayi: 1800 686 268

L: www.breastfeeding.asn.au

Australian Dental Association (Persatuan Gigi Australia)

T: (02) 9906 4412

L: www.ada.org.au

Australian Dietary Guidelines and Infant Feeding Guidelines, Australian Government Department of Health and Ageing and National Health and Medical Research Council (Australian Dietary Guidelines and Infant Feeding Guidelines, Australian Government Department of Health and Ageing and National Health and Medical Research Council)

L: www.eatforhealth.gov.au



**Australian General Practice Network
(Jaringan Pengamal Am Australia)**

L: www.agpn.com.au

**Australian Government Department of Health and Ageing
Health Insite
(Australian Government Department of Health and Ageing
Health Insite)**

L: www.healthinsite.gov.au

***Australian Guide to Healthy Eating,*
Australian Government Department of Health and Ageing and
National Health and Medical Research Council
(*Australian Guide to Healthy Eating,*
Australian Government Department of Health and Ageing and
National Health and Medical Research Council)**

L: www.eatforhealth.gov.au

**Dietitians Association of Australia
(Persatuan Ahli Gizi Australia)**

T: (02) 6163 5200 atau 1800 812 942

L: www.daa.asn.au

**Early Childhood Australia
(Kanak-kanak Kecil Australia)**

T: (02) 6242 1800 atau 1800 356 900

L: www.earlychildhoodaustralia.org.au

**Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)
(Piawaian Makanan Australia New Zealand (FSANZ))**

T: (02) 6271 2222

L: www.foodstandards.gov.au

**Kidsafe
(Kanak-kanak Selamat)**

L: www.kidsafe.com.au

**Lactation Consultants of Australia and New Zealand
(Lactation Consultants of Australia and New Zealand)**

T: (02) 9431 8621

L: www.lcanz.org

National Quality Framework for Early Childhood Education and Care and School Age Care
(National Quality Framework for Early Childhood Education and Care and School Age Care)

L: www.deewr.gov.au/earlychildhood/policy_agenda/quality/pages/home.aspx#nqf

Raising Children Network
(Jaringan Pengasuhan Kanak-kanak)

L: www.raisingchildren.net.au

Secretariat of National Aboriginal and Islander Child Care (SNAICC)
(Sekretariat Nasional untuk Penjagaan Kanak-kanak Orang Asli dan Penduduk Kepulauan (SNAICC))

T: (03) 9489 8099

L: www.snaicc.asn.au

Kegiatan fizikal

Australian Government Department of Health and Ageing (DoHA)
(Australian Government Department of Health and Ageing (DoHA))

L: www.health.gov.au

Get Set 4 Life, Healthy Kids Check
(Siap Sedia untuk Hidup, Pemeriksaan Kanak-kanak Sihat)

L: www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/Healthy_Kids_Check

Healthy Opportunities for Preschoolers (HOP)
(Peluang Sihat untuk Kanak-kanak Prasekolah (HOP))

L: www.educ.uvic.ca/faculty/temple/pages/hop.htm

Raising Children Network
(Jaringan Pengasuhan Kanak-kanak)

L: www.raisingchildren.net.au

Sport New Zealand (SPARC)
(Sport New Zealand (SPARC))

T: +64 4 472 8058 (international)

L: www.sportnz.org.nz

2010 Legacies Now
(Warisan 2010 Kini)

L: www.2010legaciesnow.com/leap_bc/



Bahagian 3: Bahan Bacaan Lanjut



Garis Panduan Dietari Australia

Garis Panduan 1	Untuk memperoleh dan mengekalkan berat yang sihat, anda hendaklah aktif secara fizikal dan memilih jumlah makanan dan minuman berkhasiat untuk memenuhi keperluan tenaga anda. • Kanak-kanak dan remaja hendaklah makan makanan berkhasiat yang mencukupi untuk membesar dan berkembang secara normal. Mereka sepatutnya aktif secara fizikal setiap hari dan pembesaran mereka hendaklah diperiksa secara berkala. • Orang dewasa hendaklah makan makanan berkhasiat dan sentiasa aktif secara fizikal bagi membantu mengekalkan kekuatan otot dan berat badan yang sihat.
Garis Panduan 2	Nikmati pelbagai pilihan makanan berkhasiat daripada lima kumpulan ini setiap hari: • banyak sayur-sayuran, termasuk jenis dan warna berbeza, dan kekacang/kacang • buah-buahan • makanan bijian (bijirin), kebanyakannya bijian sempurna dan/atau pelbagai bijirin serat tinggi, seperti roti, bijirin, nasi, pasta, mi, polenta, kuskus, oat, kuinoa dan barli • daging dan ayam itik tanpa lemak, ikan, telur, tauhu, kekerasan dan benih, dan kekacang/kacang • susu, yogurt, keju dan/atau alternatifnya, kebanyakannya dikurangkan lemak (susu dikurangkan lemak tidak sesuai untuk kanak-kanak di bawah dua tahun). Minum banyak air.



Garis Panduan 3	Hadkan pengambilan makanan mengandungi lemak tepu, ditambah garam, ditambah gula dan alkohol. a. Hadkan pengambilan makanan yang tinggi lemak tepu seperti banyak biskut, kek, pastri, pai, daging proses, burger komersial, piza, gorengan, kentang goreng, kerepek dan makanan ringan savouri yang lain. • Gantikan makanan tinggi lemak yang mengandungi lebih banyak lemak tepu seperti mentega, krim, marjerin masakan, kelapa dan minyak sawit dengan makanan yang mengandungi lebih banyak lemak politaktepu dan monotaktepu seperti minyak, sapuan, pes/mentega kacang dan avokado. • Diet rendah lemak tidak sesuai untuk kanak-kanak berumur bawah dua tahun. b. Hadkan pengambilan makanan dan minuman yang mengandungi garam tambahan. • Baca label untuk membuat pilihan yang rendah kandungan garam daripada sekumpulan makanan yang serupa. • Jangan bubuh garam ke dalam makanan yang dimasak atau yang terhidang di meja. c. Hadkan pengambilan makanan dan minuman mengandungi gula tambahan seperti gula-gula, minuman ringan dan kordial yang ditambah gula, minuman buah-buahan, air bervitamin, minuman tenaga dan sukan. d. Jika anda memilih untuk minum alkohol, hadkan pengambilannya. Bagi wanita yang hamil, yang berancang untuk menjadi hamil atau untuk menyusui bayi, pilihan paling selamat adalah untuk mengelakkan daripada meminum alkohol.
Garis Panduan 4	Galakkan, sokong dan promosikan pemberian susu ibu.
Garis Panduan 5	Jaga makanan anda; sediakan dan simpan dengan selamat.

© Commonwealth of Australia, 2013.

Pengiktirafan

Bahan sumber *Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood* merupakan inisiatif daripada Kerajaan Australia dan dikembangkan oleh konsortium Pusat Kesihatan Kanak-kanak Masyarakat (sebuah jabatan Royal Children's Hospital Melbourne dan pusat penyelidikan utama Murdoch Children's Research Institute), Perkhidmatan Gizi & 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 gizi, kegiatan fizikal, kesihatan kanak-kanak dan kanak-kanak kecil, serta para wakil daripada kerajaan negeri dan wilayah. Konsortium ini juga berterima kasih kepada pertubuhan-pertubuhan serta kakitangan pendidikan kanak-kanak kecil dan penjagaan, pihak berkepentingan dalam gizi dan kegiatan fizikal, serta ibu bapa dan keluarga yang terlibat dalam perundingan dan memberi nasihat dan maklum balas yang amat berharga semasa pengembangan *Get Up & Grow*.

Projek ini didanai oleh Jabatan Kesihatan dan Lanjut Usia Kerajaan Australia.

© hak cipta 2009



Australian Government
Department of Health and Ageing



www.health.gov.au

Segala maklumat dalam terbitan ini adalah betul setakat bulan Jun 2013.