

# GET UP & GROW

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

BUKU KELUARGA



**FAMILY BOOK**

Bahasa Indonesia (Indonesian)



**Australian Government**

**Department of Health and Ageing**

## Kata Pengantar dari Menteri

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

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

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

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

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

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



**Yang Mulia Nicola Roxon**

**Menteri Kesehatan dan Lanjut Usia**

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

© Persemakmuran Australia 2009

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

# Buku Keluarga



Pengantar dari Menteri	i
Pendahuluan	2
<b>BAGIAN 1: MAKAN SEHAT</b>	
Penyusuan	5
Formula bayi	10
Mulai memberikan makanan keras	13
Makanan keluarga	20
Keselamatan makanan	42
<b>BAGIAN 2: KEGIATAN FISIK</b>	
Kegiatan fisik	51
Lahir sampai usia satu tahun	54
Usia satu sampai lima tahun	59
<b>BAGIAN 3: BAHAN BACAAN LEBIH LANJUT</b>	
Untuk informasi lebih lanjut	72
Memesan sumber daya Get Up & Grow	76
Penghargaan	77

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

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

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

# Pendahuluan

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

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

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

- *Pedoman Gizi Australia (2013)* dan *Pedoman Pemberian Makanan Pada Bayi (2012)*, yang menjadi dasar kebijakan nutrisi di Australia (tersedia di Bagian 3: Bahan Bacaan Lebih Lanjut).
- *The National Physical Activity Recommendations for Children 0 to 5 years*, yang dikembangkan untuk memandu kebijakan dan praktik sehubungan dengan kegiatan fisik untuk anak kecil (tersedia ringkasan di akhir Bagian 2: Kegiatan Fisik).

Koleksi sumber daya ini juga telah dikembangkan bagi mengakui keanekaragaman budaya dan agama yang kaya di Australia. Untuk memastikan bahwa berbagai kebutuhan dipertimbangkan dalam



pengembangannya, staf dan pengasuh anak kecil, profesional yang berkaitan, serta orang tua dari seluruh Australia terlibat dalam konsultasi melalui survei dan kelompok fokus. Konsultasi ini mencakup berbagai kelompok: antaranya dari lokasi kota, regional dan terpencil, dari latar belakang beraneka budaya dan bahasa, dari latar belakang Aborijin dan Penduduk Kepulauan Selat Torres, dan pengasuh anak-anak cacat.

Sumber daya ini berisi rekomendasi kegiatan yang memberikan dorongan kepada staf, pengasuh dan keluarga anak kecil untuk menjadikan permainan anak suatu prioritas dengan menyediakan peluang bermain dalam lingkungan positif. Di samping itu, garis pedoman makan sehat menganjurkan pilihan

makanan sehat kepada anak-anak, dan memungkinkannya makan menurut nafsu makan sendiri. Garis pedoman tersebut juga berisi nasihat untuk membantu anak-anak dalam mengembangkan sikap positif terhadap makanan dan menikmati makan – apakah makanan diberikan oleh pusat anak kecil atau dari rumah.

## ‘Keluarga serta staf dan pengasuh anak kecil memainkan peranan yang penting dalam perkembangan anak-anak.’

*Buku Keluarga* merupakan salah satu dari empat buku sumber daya *Get Up & Grow*, dan bertujuan membantu orang tua dan keluarga untuk bekerja sama dengan pusat anak kecil bagi menganjurkan perilaku makan sehat dan kegiatan fisik. Untuk informasi lebih lanjut tentang makan sehat dan kegiatan fisik, lihatlah Bagian 3: Bahan Bacaan Lebih Lanjut.

Di samping empat buku sumber daya (*Buku Direktur/Penyelenggara, Buku Staf dan Pengasuh, Buku Keluarga dan Memasak untuk Anak-anak*), ada bahan tambahan, seperti poster dan stiker untuk pusat anak kecil, serta selebaran yang didesain untuk orang tua. Selebaran tersebut dimaksudkan untuk orang tua. Selebaran tersebut memberikan informasi tambahan tentang makan sehat dan kegiatan fisik yang dapat Anda gunakan di rumah. Keluarga serta staf dan pengasuh anak kecil memainkan peranan yang penting dalam perkembangan anak-anak. Informasi dalam buku ini akan membantu Anda dalam bekerja dengan pusat anak kecil Anda untuk membantu anak Anda bangkit dan tumbuh!

# Penyusuan



ASI adalah makanan ideal untuk bayi Anda, dan satu-satunya makanan yang dibutuhkan untuk sekitar enam bulan pertama. Sebaiknya Anda harus tetap memberikan bayi Anda air susu ibu pada tahun pertama, dan lebih lama jika diinginkan oleh Anda dan bayi Anda. Kembali bekerja tidak berarti bahwa Anda tidak dapat menyusui bayi Anda lagi – tetap menyusui dapat merupakan suatu hal yang penting bagi Anda dan bayi Anda untuk dilakukan bersama-sama, sambil Anda berdua menyesuaikan diri dengan rutin baru. Namun, banyak ibu yang mempunyai pertanyaan tentang bagaimana hal ini dapat dilakukan.

## **Bagaimana saya dapat menyusui ketika bayi saya berada di pusat anak kecil?**

Jika bayi Anda berusia beberapa bulan dan sedang menyusui dengan baik, ia sering akan senang dengan gabungan penyusuan dan botol. Anda dapat menyusui bayi Anda pada waktu pagi dan sore, dan memberikan air susu ibu yang diperas ke dalam botol untuk waktu Anda tidak hadir. Bayi yang berusia tujuh atau delapan bulan sering dapat minum air susu ibu dari cangkir pada waktu siang, dan menyusui kapan saja Anda hadir. Memeras air susu ibu, bahkan ketika Anda jauh dari bayi Anda akan memastikan bahwa Anda tetap menghasilkan susu, dan memberikan Anda susu untuk digunakan ketika Anda tidak hadir.



## Bagaimana saya dapat melakukan persiapan untuk kembali bekerja?

Pusat anak kecil Anda harus menyediakan informasi dengan perincian tentang cara untuk tetap menyusui ketika bayi Anda berada di penitipan. Akan berguna untuk menghubungi tempat kerja Anda untuk bertanya di mana Anda dapat memeras susu. Beberapa perusahaan yang lebih besar mempunyai tempat khusus; manakala di tempat kerja lain, Anda mungkin dapat menggunakan kamar atau kantor kecil, dan mengunci pintu untuk sedikit privasi. Juga, tentukan apakah ada kulkas untuk menyimpan air susu ibu yang diperas. Anda juga akan memerlukan bekas kecil terinsulasi dan es batu atau botol air beku, untuk mengangkut susu tersebut. Bicarakan kebutuhan Anda dan pilihan-pilihan yang tersedia dengan tempat kerja

Anda sebelum Anda kembali bekerja. Pusat anak kecil akan membantu Anda menangani rutin baru untuk bayi Anda, dan memberikan petunjuk praktis tentang penyusuan kini Anda telah kembali bekerja.

Kecuali jika pekerjaan Anda paruh waktu atau dekat sekali dengan pusat anak kecil bayi Anda, Anda mungkin sekali harus memeras susu untuk mengisi botol bagi bayi Anda pada waktu siang. Anda dapat memeras susu dengan tangan, dengan pompa tangan atau dengan pompa listrik. Mana saja yang Anda pilih, Anda harus berlatih memeras susu sebelum Anda kembali bekerja dan dapatkan sedikit bantuan jika perlu. Anda akan harus memeras susu pada waktu Anda biasanya menyusui. Jika bayi Anda akan diberi makan dengan botol untuk pertama kalinya, latihlah hal ini juga sebelum hari pertama.





### Daftar periksa Anda untuk kembali bekerja:

- Hubungi pusat anak kecil dan tempat kerja Anda untuk memeriksa perincian dan aturan.
- Bertanyalah di tempat kerja Anda tentang di mana Anda dapat memeras air susu ibu, tentang akses kulkas dan apakah Anda dapat beristirahat singkat kapan saja Anda perlu memeras susu.
- Berlatihlah memeras susu dengan cara yang Anda pilih.
- Pastikan bahwa bayi Anda akan minum dari botol (atau dapat minum dari cangkir, jika cukup besar).
- Pastikan bahwa Anda mempunyai sekurang-kurangnya persediaan botol untuk dua hari – persiapan sehari untuk menerima susu yang diperas, persiapan sehari untuk diantar ke penitipan bersama anak Anda, dan mungkin juga beberapa botol tambahan (Anda mungkin mempunyai susu tambahan, yang dapat Anda bekukan untuk lain waktu).
- Pastikan bahwa Anda mempunyai dua bekas terinsulasi – satu bekas untuk menyimpan susu untuk penitipan dan satu lagi untuk membawa susu yang diperas pulang dari tempat kerja.
- Pikirkan cara yang baik untuk menandai nama lengkap bayi Anda dan tanggal penyajian dengan jelas pada botol, supaya tidak akan terhapus atau comot apabila basah (mis. dengan marker permanen atau label dan pena tahan air).
- Ingat, jika Anda sedang menyusui, pilihan teraman adalah tidak minum alkohol dan menjaga bayi jauh dari asap rokok.



### Bagaimana air susu ibu akan diberikan kepada bayi saya?

- Air susu ibu harus dibawa ke pusat anak kecil dalam botol plastik yang disterilkan – satu botol untuk setiap sajian, dan cukup susu dalam setiap botol untuk sajian tersebut. Botol harus dibawa dalam bekas terinsulasi dengan es batu atau botol air beku dan **dilabel secara jelas** (dengan label atau pena tahan air) dengan nama lengkap anak Anda dan tanggal botol akan digunakan.
- Botol akan disimpan di kulkas sampai waktu sajian bayi Anda.
- Air susu ibu dari Anda dimaksudkan untuk bayi Anda sendiri, dan penting agar staf dan pengasuh memberikan susu tersebut kepada bayi yang benar. Sebelum penyajian, dua anggota staf akan memeriksa bahwa nama pada botol adalah benar dan menandatangani catatan penyajian bayi Anda.

**'Air susu ibu  
harus dibawa dalam  
bekas terinsulasi...'**



## **Saya mendapati bahwa sulit untuk memeras susu pada waktu siang. Apa pilihan-pilihan saya?**

Jika Anda tidak ingin memeras air susu ibu tambahan, atau mendapati bahwa terlalu sulit, Anda dapat tetap menyusui pada waktu pagi dan sore saja dan memberikan formula pada waktu siang. Jika penyusuan telah mantap, banyak ibu tetap memberikan cukup susu untuk penyusuan yang kurang sering ini, dan banyak bayi yang lebih besar cukup senang dengan rutin ini. Jika Anda memutuskan untuk memberikan formula pada waktu siang, Anda akan harus menentukan garis pedoman pusat anak kecil tentang hal ini.

## **‘Cobalah memeras susu lebih sering dalam jangka pendek...’**

Ada ibu yang mendapati bahwa sulit untuk menghasilkan cukup susu untuk jumlah penyusuan yang terbatas ini, setelah penyusuan dan pemerasan kurang sering. Cobalah memeras lebih sering dalam jangka pendek untuk coba menghasilkan lebih banyak susu lagi, atau mungkin terima saja bahwa penyusuan sudah berakhir untuk bayi Anda.

Pada tahap tertentu, bayi Anda akan berhenti menyusui. Puji diri sendiri atas prestasi Anda – karena walaupun ada ibu yang melakukannya dan tampaknya mudah, sulit untuk membagikan waktu untuk menjaga bayi, bekerja, menyusui dan memeras susu. Namun, Anda telah memberikan bayi Anda permulaan yang terbaik mungkin dalam kehidupannya.

Informasi dan dukungan lebih lanjut untuk penyusuan dapat diperoleh dari Persatuan Penyusuan Australia, apakah melalui internet di [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au) atau dari telepon bantuan penyusuan, 1800 MUM 2 MUM (1800 686 2 686).

# Susu Formula Bayi

## **Apakah saya harus memberikan bayi saya formula?**

Air susu ibu paling baik untuk bayi, dan walaupun hampir setiap ibu dapat menyusui bayi yang baru lahir, bagian kecil ibu-ibu yang tidak dapat melakukan demikian karena penyakit atau obat yang mereka mungkin sedang minum. Jika Anda prihatin tentang penyusuan, bicarakan keprihatinan tersebut dengan konsultan penyusuan, dokter atau perawat kesehatan masyarakat.

Anda mungkin memilih untuk separuh menyusui bayi Anda, dan melengkapi gizinya dengan formula bayi yang sesuai. Jika Anda tidak dapat menyusui atau memutuskan untuk tidak menyusui, maka formula bayi merupakan satu-satunya alternatif yang aman bagi bayi Anda.

Jika Anda memilih untuk menggunakan susu formula, ini harus menjadi satu-satunya makanan yang diberikan kepada bayi Anda untuk sekitar enam bulan pertama. ASI atau susu formula harus dilanjutkan sambil memperkenalkan makanan padat, dengan menghindari minuman lain sampai usia 12 bulan.

Sama seperti penyusuan, penyajian dari botol memberikan Anda peluang untuk memegang, memeluk dan berbicara dengan bayi Anda sambil memberi makan kepadanya. Bayi Anda tidak hanya senang dengan hal ini, tetapi interaksi sosial ini juga penting untuk perkembangan dan pembelajaran bayi Anda.

Selalu berada bersama bayi Anda ketika ia sedang menyusui. Jangan sekali-kali menopangkan botol atau membiarkan bayi sendiri dengan botol, karena susu mungkin mengalir terlalu cepat dan akibatnya bayi Anda mungkin termengkelan atau menderita infeksi telinga.



## Bagaimana harus saya siapkan formula?

Anda akan memerlukan botol dan puting, yang harus disterilkan sebelum setiap penggunaan. Selalu siapkan formula bayi menurut petunjuk pada bekas. Bacalah petunjuk dengan saksama untuk memastikan bahwa Anda menambahkan jumlah sekop yang benar kepada jumlah benar air masak yang didinginkan, dan adukkan dengan baik. Anda tidak perlu menambahkan apapun bahan lain kepada formula.

Air untuk formula bayi harus disiapkan dengan memasak air segar dalam ceret atau kendi dan membiarkannya mendidih selama 30 detik (atau, untuk ceret otomatis, sampai saat berhenti). Kemudian air tersebut harus didinginkan sebelum digunakan. Sebaiknya disiapkan setiap botol sesaat sebelum diberikan kepada bayi Anda, tetapi formula bayi yang disiapkan sebelumnya dapat disimpan di kulkas sampai, tetapi tidak lebih dari 24 jam.



Selalu hangatkan formula dalam air didih, selama tidak lebih dari 10 menit, dan jangan sekali-kali dalam microwave. Ini adalah untuk memastikan bahwa botol tersebut dihangatkan dengan merata dan tidak melukai mulut bayi Anda. Periksa suhu formula pada bagian dalam pergelangan tangan Anda sebelum memberi makan kepada bayi Anda – susu harus terasa hangat, bukan panas. Buang segala formula yang masih tinggal dalam botol setelah bayi telah selesai minum.

### **Membersihkan botol untuk bayi**

Botol harus disterilkan, disanitasikan atau dilakukan disinfeksi untuk memastikan bahwa tidak membawa infeksi apapun. Hal ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, termasuk mendidih, dengan unit sterilisasi listrik, melalui sterilisasi kimia atau dengan pensteril microwave. Cara manapun yang dipilih, pastikan bahwa petunjuk diikuti dengan teliti.

### **Bagaimana saya menyediakan formula ketika bayi saya di penitipan?**

Setiap hari, berikan pusat anak kecil Anda botol dan puting steril, serta bubuk formula yang diukur sebelumnya. Bubuhkan label yang jelas dengan tanggal, nama anak Anda dan jumlah air yang harus dicampurkan dengan formula. Sebagai alternatif, Anda mungkin diminta memberikan botol yang telahpun diisi dengan jumlah air yang dimasak sebelumnya dan didinginkan – supaya staf dan pengasuh tidak perlu memasak dan mendinginkan air sesaat sebelum penyajian.

Tidak aman untuk menyiapkan formula bayi di rumah dan kemudian mengangkutnya ke pusat anak kecil setiap hari, karena ada risiko bakteri berbahaya membiak dalam formula yang disiapkan sebelumnya.

### **Bagaimana dengan susu sapi?**

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

# Memperkenalkan makanan keras



Sekitar enam bulan, bayi Anda akan siap untuk mencoba makanan keras. Sekitar waktu ini, ia mulai memerlukan khasiat dari makanan lain, di samping khasiat dari air susu ibu atau formula. Jangan berhenti menyusui saat bayi Anda mulai mencoba makanan padat.

Anda harus tetap menyusui sampai bayi Anda berusia sekurang-kurangnya 12 bulan, dan untuk lebih lama jika Anda mau. Gabungan air susu ibu dan makanan keras terbaik untuk bayi Anda pada waktu ini. Jika Anda juga menyusui atau memberi susu formula pada bayi Anda, ini juga harus tetap dilanjutkan saat makanan padat diperkenalkan, dan sampai usia 12 bulan.



## **Bagaimana akan saya tahu kapan untuk mulai memberikan makanan keras?**

Beberapa tanda bahwa bayi Anda siap untuk mencoba makanan keras termasuk:

- menunjukkan minat dalam makanan
- nafsu makan bertambah
- kemampuan untuk duduk tegak dengan dukungan terbatas
- kontrol kepala dan leher yang baik.

Jika Anda kurang yakin apakah bayi Anda siap untuk makanan keras, berbicaralah dengan staf atau pengasuh di pusat anak kecil Anda, dokter setempat Anda atau perawat kesehatan anak.

## **Berapa sering harus saya berikan bayi saya makanan baru?**

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

**‘Selama makanan yang kaya zat besi telah termasuk dalam makanan pertama, makanan dapat diperkenalkan dalam urutan apapun...’**





## Makanan mana yang sesuai untuk dimakan oleh bayi saya?

Berikan bayi Anda berbagai makanan, dan sertakan berbagai rasa dan tekstur. Tidak perlu ditambah garam, gula atau rasa lain pada makanan untuk bayi. Jika makanan membutuhkan lebih banyak cairan, Anda dapat menambahkan air masak yang telah didinginkan atau susu sapi.



Hanya berikan makanan licin kepada bayi Anda pada mulanya, sampai ia belajar cara untuk dimakan tanpa kesulitan. Keterampilan bayi Anda untuk makan akan maju dengan cepat, dan tidak lama kemudian Anda akan dapat memberikan makanan tumbuk. Sekitar usia delapan bulan, kebanyakan bayi dapat memegang makanan dalam genggamannya dan mungkin sekali ingin menyuapi diri sendiri. Berikan dorongan kepada bayi Anda untuk menggunakan tangan dan jarinya – ini akan mengembangkan keterampilan yang tidak hanya akan membantu dengan makan, tetapi juga bidang pembelajaran lain. Makanan yang dipegang dengan jari baik untuk bayi – misalnya potongan kecil daging matang, buah-buahan atau sayur-sayuran masak, dan roti.

Harapkan akan terjadi kekotoran ketika bayi mencoba makanan dan sedang makan, dan ketika ia coba menggunakan cangkir dan sendok. Coba sajikan makanan di tempat di mana sedikit kekotoran tidak menimbulkan masalah, atau letakkan serbet kertas atau kain lap di bawah tempat di mana bayi duduk. Jangan khawatir tentang mengajar tata tertib makan atau mempertahankan 'makan secara benar' pada usia ini – lama kelamaan bayi Anda akan mempelajari hal ini.

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

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

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

## Kacang dan makanan keras lainnya

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



## Maju ke minum dari cangkir

Bayi dapat belajar menggunakan cangkir dari usia muda, dan biasanya siap mengembangkan keterampilan yang penting ini mulai usia sekitar tujuh bulan. Oleh karena air susu ini dapat diberikan dalam cangkir, ada bayi menyusu yang mungkin sama sekali tidak menggunakan botol dan maju langsung ke minum dari cangkir, sambil tetap menyusu juga. Setelah usia enam bulan, air yang telah dimasak sebelumnya dan didinginkan dapat diberikan dalam botol atau cangkir sebagai minuman tambahan.

Bayi tidak memerlukan minuman manis seperti kordial, minuman ringan dan sari buah. Minuman manis dapat mengurangi nafsu makan untuk makanan berkhasiat, dan meningkatkan risiko gigi reput. Minuman manis harus tidak diberikan, terutama dari botol.

## 'Bayi tidak memerlukan minuman manis seperti kordial, minuman ringan dan sari buah.'

Meskipun air kadang-kadang diberikan dalam botol setelah enam bulan (atau lebih awal untuk susu formula bayi), yang terbaik adalah menggunakan cangkir. Menjelang usia sekitar 12 sampai 15 bulan, kebanyakan bayi dapat menangani cangkir dengan cukup baik untuk memuaskan rasa haus sendiri dan dapat berhenti menggunakan botol. Bayi yang tetap minum dari botol pada tahun kedua mungkin minum banyak susu dan kurang nafsu makan untuk makanan lain – yang menambah kemungkinan bayi kekurangan zat besi. Berhenti menggunakan botol mungkin sulit, maka pastikan bahwa diminta bantuan atau nasihat dari staf atau pengasuh di pusat anak kecil Anda, atau perawat kesehatan anak setempat Anda.

Ada bayi yang beralih secara lancar dari penyajian botol ke penyajian cangkir – tetapi yang lain mungkin masih menginginkan botol untuk kenyamanan. Beri tahu staf dan pengasuh di pusat anak kecil jika Anda sedang coba berhenti penyajian botol, supaya mereka dapat mendukung upaya Anda.

**Petuah apabila Anda ingin berhenti penyajian botol:**

- Mulai dengan memberikan minuman (susu atau air) dalam cangkir pada waktu siang.
- Setelah bayi Anda mulai minum dari cangkir pada waktu siang, berhenti menggunakan botol 'bangun pagi'. Sebaliknya, berikan air dalam botol atau susu dalam cangkir. Mungkin memakan waktu beberapa hari untuk menyesuaikan diri pada perubahan ini.
- Botol waktu tidur sering paling sulit bagi bayi untuk berhenti. Berikan minuman dalam cangkir, peluk bayi Anda dan tenangkannya dengan lagu atau buku. Berikan air dalam botol jika Anda mau. Bersabarlah – mungkin memakan sedikit waktu.





## Risiko termengkelan untuk bayi

Bayi dan anak kecil menghadapi risiko lebih tinggi termengkelan dengan makanan atau minuman. Penting agar anak-anak duduk kapan saja mereka sedang makan, dan diawasi sepanjang waktu.

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

### Untuk mengurangi risiko termengkelan:

- Awasi anak kecil kapan saja mereka sedang makan.
- Jangan letakkan bayi dalam pelbet atau ranjang dengan botol, dan jangan topangkan botol.
- Pastikan bahwa bayi siap dari segi perkembangan untuk makan sebelum memberikan makanan keras.
- Hanya beri makan kepada anak-anak ketika mereka sadar dan siaga.
- Jangan memaksa anak untuk makan.
- Berikan makanan dengan tekstur yang sesuai – mulai dengan makanan yang licin dan lunak, dan kemudian lanjutkan ke makanan keluarga.
- Iris, masak atau tumbuk apel, wortel dan buah-buahan atau sayur-sayuran keras lain sebelum diberikan kepada bayi Anda.
- Jangan memberikan buah dan sayuran yang mentah dan keras, kacang, berondong jagung atau makanan padat yang keras, kecil, bulat dan/atau lengket lain kepada anak kecil.



# Makanan keluarga

Walaupun kebutuhan nutrisi anak Anda akan berubah sambil ia tumbuh dan berkembang, makan sehat selalu penting. Sekitar usia 12 bulan, anak-anak siap untuk menikmati makanan keluarga.

Anak kecil memerlukan berbagai makanan berkhasiat untuk membantu dalam pengembangannya, dan juga untuk tetap sehat. Biasa bagi nafsu makan anak-anak untuk berubah dari hari ke hari. Anak kecil biasanya cukup tahu mereka berapa lapar dan menentukan berapa banyak yang akan dimakan. Peran Anda adalah untuk menyediakan berbagai jenis makanan sehat bagi anak Anda untuk memilihnya.



## Apa kelompok makanan dasar?

Makanan dari kelompok makanan dasar memberikan khasiat yang amat perlu untuk kehidupan dan pertumbuhan. Makanan ini juga dikenal sebagai 'makanan sehari-hari'. Setiap kelompok makanan memberikan berbagai khasiat, dan semuanya berperan dalam membantu tubuh untuk berfungsi. Terutama, sayur-sayuran, polong dan buah-buahan melindungi terhadap penyakit dan amat perlu untuk gizi yang sehat.

Kelompok makanan dasar adalah:

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

Gizi seimbang mencakup berbagai makanan dari kelima kelompok makanan, dan memberikan berbagai rasa dan tekstur. Penting untuk memilih kebanyakan makanan yang kita makan setiap hari dari kelompok-kelompok makanan ini.

Di sisi lain, 'makanan tidak penting' (lihat halaman 26) hanya memiliki sedikit nilai gizi dan tidak penting untuk kesehatan yang baik. Batasi jumlah makanan ini yang diberikan kepada anak Anda.

## Pedoman Gizi Australia

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



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

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

Roti, biji-bijian, nasi, pasta, mi dan makanan berdasarkan bijian lain memberikan karbohidrat, yang digunakan oleh tubuh untuk tenaga. Pilihan terbaik dari kelompok ini adalah roti bijian lengkap dan bijian utuh, biji-bijian dan biskuit asin. Pilihan lain yang baik termasuk beras pecah kulit, couscous, pasta bijian lengkap dan polenta.



### **Sayur-sayuran, polong dan buah-buahan**

Buah-buahan dan sayur-sayuran memberikan vitamin, mineral dan serat, harus disertakan dalam hidangan dan kudapan setiap hari. Pilih berbagai buah-buahan, sayur-sayuran dan polong (termasuk berbagai warna, tekstur dan rasa) untuk memberikan berbagai vitamin dan mineral.

### **Susu, yogurt, keju dan/atau alternatif**

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

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



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

Kelompok ini termasuk daging merah (seperti sapi, domba dan kanguru), daging putih (seperti babi, ayam dan ayam belanda), ikan dan telur. Produk non-hewan dalam kelompok ini termasuk kacang-kacangan, polong dan tahu. Daging dan alternatifnya kaya dengan protein, zat besi dan seng, dan amat perlu untuk pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Sebaiknya dipilih daging kurang lemak dan ayam tanpa kulit untuk memastikan bahwa gizi anak-anak tidak terlalu berlemak.



## Tabiat makan vegetarian dan vegan

Ada keluarga yang mengikuti tabiat makan vegetarian. Biasanya ini berarti tidak makan produk hewan seperti daging, ayam dan ikan. Banyak orang vegetarian masih makan produk hewan tertentu seperti telur, susu, keju dan yogurt.

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

Orang vegan tidak makan makanan apapun yang sumbernya adalah hewan. Sulit sekali untuk memenuhi kebutuhan khasiat anak-anak dengan gizi vegan, karena jumlah makanan yang diperlukan untuk khasiat yang mencukupi mungkin terlalu besar untuk ditangani oleh anak-anak. Rencanakan dengan teliti jika keluarga Anda mengikuti gizi vegan, dan bertanyalah kepada seorang Ahli Gizi Berpraktik Terakreditasi untuk memastikan bahwa kebutuhan khasiat anak Anda dipenuhi.

## Apa yang dimaksud dengan ‘makanan tidak penting’?

‘Makanan tidak penting’ adalah makanan yang tinggi dalam kilojoule, lemak jenuh, banyak tambahan gula dan/atau garam. Makanan ini biasanya mempunyai sedikit sekali nilai khasiat dan seringkali telah diolah dan dibungkus. Tidak perlu sering menyediakan makanan tidak penting seperti ini kepada anak-anak.

Contoh makanan tidak penting misalnya:

- coklat dan permen
- biskuit manis, kentang goreng dan biskuit asin berlemak tinggi
- makanan goreng
- makanan berdasarkan penganan seperti pie, roti gulung sosis dan pastel
- makanan siap saji
- kue dan eskrim
- minuman ringan, sari buah, minuman buah, kordial, minuman olahraga, minuman tenaga, susu dengan rasa tambahan dan air mineral dengan rasa tambahan.

**‘Tidak perlu sering menyediakan  
“makanan tidak penting” seperti ini  
kepada anak-anak.’**





## Menyediakan air untuk anak-anak

Bayi di bawah usia enam bulan yang tidak menyusui secara eksklusif dapat diberikan air masak yang telah didinginkan. Dari usia enam sampai 12 bulan, air masak yang telah didinginkan dapat diberikan di samping air susu ibu atau formula. Untuk anak usia 1-5 tahun, air dan susu sapi harus menjadi minuman utama yang ditawarkan.

Anak-anak harus mempunyai akses ke air minum kapan saja sepanjang hari. Jika tersedia, berikan air PAM yang aman kepada anak-anak – pada umumnya tidak perlu dibeli air botol. Susu biasa juga merupakan minuman yang penting, sebagai sumber yang baik untuk kalsium. Hati-hati supaya tidak diberikan terlalu banyak susu biasa, terutama sesaat sebelum waktu makan, karena anak-anak mungkin kenyang dengan susu dan kemudian tidak lapar untuk hidangan.

Minuman manis bukan bagian dari gizi yang sehat, karena tidak memberikan banyak khasiat. Air merupakan minuman terbaik. Di samping itu, minuman manis juga mungkin mengenyangkan anak-anak (dan mengakibatkan kurang nafsu makan untuk makanan yang lebih sehat), dan dapat menyebabkan gigi reput dan bertambahnya berat badan. Minuman manis termasuk minuman ringan, air mineral dengan rasa tambahan, susu dengan rasa tambahan, kordial, minuman buah dan sari buah. Hindari dari memberikan mana-mana minuman ini kepada anak-anak kecil.



## Menjadikan waktu makan bersifat positif, santai dan sosial

Waktu makan memberikan peluang kepada anak-anak untuk mengembangkan tabiat makan yang baik, di samping mempelajari tentang nutrisi dan keanekaragaman makanan. Waktu makan juga merupakan waktu yang penting untuk interaksi sosial. Penting untuk duduk bersama anak-anak pada waktu hidangan dan kudapan, dan berbicara dengan mereka secara santai.

Harapkan sedikit kekotoran ketika anak-anak (terutama anak-anak yang kecil sekali) sedang makan. Jangan bereaksi negatif terhadap apa-apa kekotoran, yang merupakan bagian normal bagi anak-anak yang belajar tentang makanan dan makan. Sekaligus, nasihati supaya tidak melempar atau meludahkan makanan.

Umumnya ada anak yang menolak makanan, dan hal ini harus tidak menimbulkan stres atau keprihatinan pada waktu makan. Anak-anak dapat diberikan dorongan untuk mencoba makanan, tetapi harus tidak dipaksa makan.

## 'Tentukan cara untuk mengganjari anak Anda, yang tidak melibatkan makanan.'

### **Apakah saya boleh mengganjari anak saya dengan makanan?**

Menggunakan makanan untuk mengganjari anak-anak dapat menyumbang kepada sikap yang tidak sehat terhadap makan. Jangan kaitkan makanan dengan perilaku, dan jangan berikan makanan sebagai ganjaran atau mengambil atau menolak memberikan makanan sebagai hukuman. Juga, jangan gunakan makanan untuk menyamankan anak, karena ini dapat mengakibatkan anak tersebut bergantung pada makanan untuk merasa nyaman.

Tentukan cara untuk mengganjari anak Anda, yang tidak melibatkan makanan. Pujian dan dorongan sering merupakan apa yang paling diperlukan oleh anak dari orang dewasa, dan ganjaran kecil yang bukan makanan, seperti stiker atau cap juga dapat digunakan. Tidak pantas sama sekali untuk mengganjari anak karena makan atau menghukumnya karena tidak makan.



### **Mengapa anak kecil memerlukan berbagai jenis makanan?**

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

Waktu makan harus memberikan lingkungan yang aman bagi anak-anak untuk mencoba makanan baru. Tawarkan dan berikan dorongan untuk mencoba makanan baru secara berkala, dan sertakan berbagai rasa, tekstur dan warna. Sertakan juga makanan yang sudah biasa serta makanan baru, dan berikan dorongan kepada anak-anak untuk mencicipi makanan yang baru. Walaupun anak Anda tidak mencicipi makanan baru beberapa kali pertama ditawarkan, tetap sediakan makanan tersebut. Berada di kalangan anak-anak lain pada waktu makan juga dapat memberikan dorongan kepada anak Anda untuk mencoba makanan baru, karena ia melihat anak lain makan dan menikmatinya.

## Apakah saya harus makan sayur-sayuran juga?

Anak-anak mempelajari banyak hal daripada melihat dan mendengarkan orang dewasa. Orang tua merupakan teladan. Anak Anda melihat apa saja yang Anda lakukan, dan mungkin sekali meniru. Pastikan bahwa dicontohi tabiat makan sehat yang Anda ingin dikembangkan oleh anak Anda.

Beberapa petuah untuk membantu Anda dalam mencontohi tabiat makan yang baik termasuk yang berikut:

- Coba libatkan seluruh keluarga pada waktu makan.
- Duduk bersama anak Anda pada waktu hidangan dan kudapan.
- Kapan saja bisa, perbolehkan anak Anda duduk di meja saat ia makan makanan keras dan dapat sama-sama makan makanan keluarga (biasanya dari usia sekitar 12 bulan)
- Perbolehkan anak-anak untuk memilih apa dan berapa banyak yang dimakan dari pilihan yang tersedia.
- Berikan dorongan kepada anak-anak untuk mencicipi semua makanan yang ditawarkan pada setiap hidangan.
- Pastikan bahwa lingkungan waktu makan tenang dan positif.





### **Mengapa penting agar anak-anak memilih berapa banyak yang dimakan?**

Orang tua bertanggung jawab atas menawarkan makanan yang aman dan berkhasiat dengan jumlah yang pantas. Anak-anak kemudian dapat menentukan makanan mana yang akan dimakan, dan berapa banyak, dari makanan yang ditawarkan. Ini memungkinkan anak-anak makan menurut nafsu makannya, dan belajar menanggapi tanda lapar atau kenyang dari badannya.

Orang dewasa dapat menentukan jenis makanan yang tersedia dalam hidangan, dan apakah disajikan piring individu untuk setiap anggota keluarga atau menggunakan mangkuk dan piring besar di mana semua orang dapat menyajikan diri sendiri. Dalam kedua hal, anak-anak dapat memilih apa dan berapa banyak yang dimakan.

Jika dua sajian ditawarkan dalam satu hidangan, keduanya harus berkhasiat dan berdasarkan makanan dari kelompok-kelompok makanan. Ini berarti bahwa anak-anak dapat makan sajian kedua apakah sajian pertama telah dimakan atau tidak. Jika anak Anda menolak hidangan atau kudapan apapun, jangan memaksanya untuk makan.

## Rewel tentang makanan

### Anak saya menolak mencoba makanan baru. Apa yang dapat saya lakukan?

Anak bertatih dan anak prasekolah tidak selalu bernafsu makan besar dan mungkin rewel tentang pilihan makanannya. Pastikan bahwa Anda menyediakan pilihan makanan sehat dan menawarkan setiap makanan kepada anak Anda untuk dicicipi. Terserah kepadanya berapa banyak makanan yang akan dimakan. Cobalah jangan repot tentang makanan, karena ini dapat mengakibatkan masalah menjadi semakin parah.

#### Untuk menangani anak yang rewel tentang makanan, cobalah strategi-strategi berikut:

- Pastikan anak Anda tidak kenyang dengan minuman atau 'makanan tidak penting' sebelum makan makanan utama atau cemilan.
- Ikutilah rutin waktu makan yang tetap.
- Pastikan bahwa waktu makan menyenangkan.
- Jangan menyogok atau menghukum anak Anda karena menolak makan.
- Tetap coba memperkenalkan makanan yang sebelumnya ditolak oleh anak Anda. Adakalanya anak-anak perlu melihat makanan baru sekurang-kurangnya 10 kali sebelum mencicipinya.
- Ketika menawarkan makanan baru, tawarkan makanan yang sudah biasa juga.
- Berikan teladan yang baik dengan makan makanan yang sama seperti makanan yang ditawarkan kepada anak Anda.
- Tetapkan batas waktu sekitar 20 menit untuk suatu hidangan. Setelah waktu itu, buang segala makanan yang tidak dimakan dan perbolehkan anak Anda meninggalkan meja. Jangan tawarkan makanan atau minuman sampai hidangan atau kudapan berikut yang dijadwalkan
- Cobalah tetap tenang dan jangan repot jika anak Anda menolak makan atau hanya makan sedikit saja.



Ingatlah – anak-anak tidak akan membiarkan dirinya kelaparan. Jika ia sehat dan aktif, kemungkinan besar tidak ada apapun untuk dikhawatirkan apabila ia menolak makan. Namun jika Anda prihatin tentang tabiat makan anak Anda, berbicaralah dengan dokter Anda atau Ahli Gizi Berpraktik Terakreditasi.



## Hidangan dan kudapan

### Berapa sering anak saya harus makan setiap hari?

Anak kecil mempunyai kemampuan terbatas untuk makan pada setiap waktu makan, dan memerlukan peluang berkala untuk makan untuk menjaga jumlah tenaga dan mendapatkan khasiat yang mencukupi sepanjang hari.

Pola hidangan teratur membentuk dasar gizi yang sehat dan seimbang. Tiga hidangan dan dua kudapan sehari cukup baik untuk anak kecil. Kudapan sama penting dengan hidangan untuk nutrisi bagi anak-anak.

Kudapan harus memberikan khasiat menurut nilai tenaganya. Kudapan yang memberikan banyak tenaga (kilojoule) tanpa khasiat yang mencukupi tidak baik untuk anak-anak dan harus tidak diberikan secara berkala. Ini merupakan 'makanan tidak penting'.

Kebanyakan makanan yang diberikan sebagai hidangan juga dapat diberikan sebagai kudapan – beberapa kudapan paling umum yang sesuai termasuk roti, biji-bijian, buah-buahan, sayur-sayuran dan minuman yang berdasarkan susu. Sajian kudapan tidak perlu besar – satu atau dua keping biskuit asin dengan keju, potongan kecil buah-buahan, tangkai sayur dengan dip, atau gelas kecil buah-buahan kocok semuanya dapat menjadi kudapan yang baik. Pastikan bahwa air diberikan secara berkala, atau tersedia supaya anak-anak dapat menyajikan diri sendiri.

Anak-anak kurang mungkin makan lebih banyak daripada yang mereka perlukan dalam hidangan jika mereka tahu bahwa akan ada kudapan pada waktu yang tetap – yang berarti bahwa mereka lebih mungkin mulai mengetahui nafsu makannya. Orang tua sering terasa kurang nyaman jika seorang anak tidak makan, atau makan kurang daripada yang dianggap perlu oleh orang tuanya. Mengetahui bahwa kudapan akan tersedia dalam waktu yang berpatutan akan membantu Anda menunjukkan kepada anak-anak berapa banyak yang harus dimakan tanpa khawatir.

Ingatlah bahwa tujuannya adalah agar orang tua menyediakan makanan sehat dan anak-anak menentukan apa dan berapa banyak yang akan dimakan.

Waktu kudapan dapat diatur secara agak fleksibel, tetapi jangan biarkan anak Anda menjadi terlalu lapar karena ini sering menyebabkannya bengkung. Sebaliknya, membiarkan anak Anda tetap makan sedikit-sedikit mengganggu pembelajarannya untuk mengenal rasa lapar dan makan untuk menganggapinya.

**‘Pastikan agar diberikan air secara berkala, atau disediakan...’**



## Berapa pentingkah sarapan?

Sarapan merupakan hidangan yang sangat penting, terutama karena sulit bagi anak-anak untuk menghadapi dan menikmati harinya jika dimulai lapar. Bersarapan setiap hari merupakan bagian dari rutin makan sehat yang baik.

Jika anak-anak tidak bersarapan:

- lebih sulit untuk mengendalikan perilakunya dan menikmati harinya
- lebih sulit bagi mereka untuk mendapatkan khasiat yang cukup untuk sehari
- mereka kemudian akan lapar dan sering akan makan kudapan yang kurang berkhasiat karena tersedia pada waktu itu
- mereka lebih mungkin berlebihan berat badan atau gemuk.

Sarapan tidak perlu mahal atau memakan waktu – sebaliknya, sarapan bisa sederhana, berkhasiat dan mudah. Misalnya, hidangan biji-bijian lengkap dengan susu dan buah-buahan berkhasiat dan mudah disiapkan. Tidak perlu bersusah payah, terutama pada waktu yang sibuk.



**Ada waktu pagi ketika kami kurang waktu untuk bersarapan.**

**Bagaimana saya dapat memastikan bahwa anak saya mempunyai sesuatu untuk dimakan?**

Adakalanya anak-anak dapat lamban sekali pada waktu pagi atau mengatakan bahwa mereka tidak merasa lapar. Sebagai bagian dari memantapkan tabiat jangka panjang yang baik, cobalah beberapa ide ini.

- Apakah Anda sendiri bersarapan? Jika tidak, sulit untuk mendesak agar anak Anda bersarapan. Cobalah meluangkan waktu bagi semua anggota keluarga untuk bersarapan. Ini mungkin sulit pada mulanya, tetapi setelah beberapa minggu Anda mungkin puas melihat bahwa Anda merasa lebih sehat pada umumnya dan kurang lapar pada waktu siang.
- Bersikap tegas tentang sarapan sebagai bagian dari rutin sehari-hari.
- Bangun lebih awal sedikit dan pastikan bahwa ada cukup waktu untuk sarapan, supaya tidak terasa terburu-buru ketika sedang makan.
- Tawarkan makanan cepat untuk sarapan dan berikan anak Anda beberapa pilihan – misalnya, biarkan anak Anda memilih antara dua merek biji-bijian sarapan ketika Anda berbelanja.
- Kadang-kadang berikan makanan yang agak berbeda untuk sarapan, seperti semangkuk yogurt dengan sedikit buah-buahan potong atau buah-buahan kaleng.

Banyak hal yang dapat terjadi yang mungkin menunda mulanya waktu pagi bagi Anda. Jika anak Anda tiba di pusat anak kecil tanpa bersarapan, pastikan bahwa Anda memberi tahu seseorang. Kebanyakan pusat anak kecil akan mempunyai sedikit makanan untuk anak Anda sebagai sarapan.

**‘Cobalah meluangkan waktu bagi semua anggota keluarga untuk bersarapan.’**



## Ide hidangan dan kudapan untuk anak kecil

Berikan anak Anda berbagai makanan dari setiap kelompok makanan setiap hari. Makanan dan cemilan baik di rumah maupun di tempat penitipan dapat mencakup berbagai jenis makanan sehat dan jangan mencakup 'makanan tidak penting' atau 'jajanan'. Susu sapi tidak boleh diberikan sebagai minuman utama pada bayi sebelum usia 12 bulan. Namun susu sapi dapat digunakan dalam jumlah kecil dalam makanan lain sejak sekitar usia enam bulan. Susu biasa krim penuh dianjurkan untuk anak-anak yang berusia satu sampai dua tahun, dan susu biasa kurang lemak sesuai untuk anak-anak di bawah usia dua tahun.

### Apa beberapa sarapan yang cepat dan sehat?

Pilihan sarapan sehat termasuk:

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



## Apa saja yang dapat saya masukkan dalam kotak makanan anak saya?

Jika Anda menyediakan kudapan dan hidangan anak Anda untuk pusat anak kecil, ada sejumlah pilihan yang sehat dan menarik. Ini termasuk roti lapis, roti gulung pita atau roti gulung dengan inti seperti:

- telur tumbuk dengan daun selada
- ayam iris dengan keju dan daun selada
- tuna, jagung dan daun selada
- daging dada ayam belanda dengan timun dan daun selada
- keju, chutney dan alfalfa sprouts
- daging bakar dingin, selai sayur, daun selada dan tomat
- vegemite dan keju
- keju krim, wortel iris dan kismis
- avokad, tomat dan daun selada
- pisang tumbuk.





Pilihan lain termasuk:

- biskuit asin kurang lemak atau kerupuk beras dengan keju
- sekeping frittata dingin
- bolu asin yang dibuat di rumah – cobalah zucchini atau jagung dan keju
- pizza pita yang dibuat di rumah.



Pastikan bahwa makan siang tetap dingin dengan menyimpannya dengan botol minuman beku atau es batu di dalam kotak makanan terinsulasi.

## Apa beberapa kudapan sehat lain untuk kotak makanan?

Kudapan sehat lain untuk dimasukkan dalam kotak makanan anak Anda termasuk:

- buah-buahan segar – buah-buahan lengkap seperti jeruk mandarin, pisang, aprikot, pear dan prem, atau potongan apel, jeruk, semangka atau nanas
- selada buah-buahan
- buah-buahan rebus
- roti kismis
- biskuit kering dengan keju, selai atau dip
- dadar kecil (buah-buahan atau sayur-sayuran iris dapat disertakan dalam adonan)
- scone – apakah scone biasa dengan selai, atau scone buah-buahan, labu atau keju
- roti pisang
- buah-buahan cocok ‘siapkan sendiri’ dengan tusuk kuat
- potongan atau tangkai sayur yang disajikan dengan dip (pastikan bahwa sayur-sayuran liat atau berserat dididih cepat sampai lunak)
- telur rebus
- yogurt
- tangkai keju.





## Bagaimana pula dengan makan siang di rumah?

Ide tambahan untuk makan siang sehat termasuk:

- sop dan roti gulung
- pasta dengan saus dan keju iris
- sisa makan malam kemarin
- telur goreng dengan roti bakar
- roti lapis bakar dengan inti seperti:
  - tuna dan keju
  - tomat dan keju
  - Paprika atau jamur, tomat dan keju
  - kacang panggang.



## Apa beberapa kudapan sehat yang lain?

Kudapan sehat di rumah dapat termasuk:

- roti lapis atau roti bakar bijian lengkap atau bijian utuh
- crumpet
- roti bakar kismis dengan keju ricotta
- semangkuk biji-bijian dan susu
- buah-buahan – piring besar gabungan atau satu jenis buah potong
- buah-buahan potong yang disajikan dengan yogurt atau ricotta sebagai dip
- buah-buahan segar atau kaleng dengan sedikit yogurt
- segelas susu kurang lemak
- buah-buahan kocok.





## Apa saja yang dapat kami masak untuk makan malam?

Sebaiknya diingat daftar hidangan makan malam yang dapat disiapkan dengan cepat dan mudah. Juga akan membantu jika disimpan beberapa hidangan atau bahan dalam lemari makanan atau alat pembeku, yang dapat dihangatkan dan disajikan dalam beberapa menit saja. Hidangan ini sering lebih cepat, lebih sehat dan lebih murah daripada makanan siap saji.

Ide makan malam yang dapat disiapkan tanpa terlalu repot atau diambil dengan cepat dari lemari makanan atau alat pembeku termasuk:

- sup - buatan sendiri atau kemasan (coba variasi ayam dan jagung manis, minestrone atau labu dan lentil)
- telur (telur kocok, telur goreng atau telur rebus dengan potongan roti bakar)
- kentang bakar dengan tambahan (cobalah tuna, kacang panggang atau keju dan selada kol)
- pizza buatan sendiri (roti pita ditambah pasta tomat, daging dan sayuran, misalnya daging panggang dingin, jamur, paprika dan keju)
- pasta (cobalah pasta tuna berkrum, pasta bakar sayur-sayuran atau spaghetti bolognese)
- masakan tumis (cobalah sapi dan brokoli, san choy bau atau sayur-sayuran dengan tahu dan telur)
- perkedel (ubi jalar dan buncis, tuna dan jagung atau daging dan sayur)
- frittata dan selada sederhana
- casserole dengan cous cous
- gulai dengan nasi.

Lihatlah resep dalam *Memasak untuk Anak-anak* untuk ide lebih lanjut!



# Keselamatan makanan

Keselamatan makanan mencakup segala aspek penyediaan makanan supaya aman untuk dimakan – menangani risiko termengkelan karena makanan, mencegah reaksi alergi, sensitivitas serta intoleransi dan memastikan bahwa makanan tidak tercemar dengan cara apapun.

## Alergi dan intoleransi

Ada banyak alasan mengapa anak-anak mungkin mengalami reaksi buruk terhadap suatu makanan. Sebab reaksi tersebut mungkin suatu alergi atau intoleransi terhadap makanan tersebut.

## ‘Alergi makanan timbul pada satu dari setiap 20 anak...’

### Apa itu alergi makanan?

Alergi makanan disebabkan oleh reaksi sistem imunitas terhadap protein dalam suatu makanan. Sumber alergi makanan yang paling umum pada anak-anak di bawah usia lima tahun adalah susu sapi, kedelai, telur, kacang tanah, kacang pohon, gandum, bijan, ikan dan kerang-kerangan. Alergi makanan timbul pada sekitar satu dari setiap 20 anak, dan beberapa alergi ini juga parah.

Gejala reaksi alergi biasanya segera terjadi dan dapat termasuk kaligata atau ruam pada kulit; pembengkakan bibir, lidah atau mulut; muntah, diare; atau kesulitan bernapas. Alergi parah dapat mengakibatkan reaksi anafilaksis, di mana pernapasan menjadi amat sulit dan dapat mengakibatkan kehilangan kesadaran dan kecederaan serius atau kematian. Jika Anda mencurigai bahwa anak Anda menderita alergi terhadap makanan, bicaralah dengan dokter Anda, yang mungkin menganjurkan tes alergi.



### Apa itu intoleransi makanan?

Dalam hal intoleransi makanan, reaksi biasanya kurang parah. Gejala intoleransi makanan dapat termasuk sakit kepala, ruam kulit dan perut terasa kurang enak. Jika Anda memperhatikan bahwa anak Anda sedang mengalami gejala ini setelah makan, sebaiknya berbicara dengan dokter Anda. Dokter Anda dapat membantu mendiagnosis gejala tersebut, untuk menentukan apakah berkaitan dengan faktor-faktor gizi. Kemudian ia dapat menentukan makanan tertentu yang mungkin harus dihindari oleh anak Anda.



## Termengkelan

### **Saya terdengar bahwa anak-anak bisa termengkelan dengan makanan seperti apel atau wortel mentah – apakah ini benar?**

Belajar makan makanan dengan semua jenis tekstur merupakan bagian dari membesar. Anak kecil umumnya 'tercekik', dengan batuk atau tersendat, ketika mereka sedang belajar makan. Hal ini berbeda dari termengkelan dan tidak harus memprihatinkan. Namun, termengkelan yang menghalang pernapasan merupakan darurat medis.

Cara terpenting untuk melindungi anak Anda dari termengkelan adalah memastikan bahwa anak-anak duduk kapan saja sedang makan, dan memastikan bahwa Anda selalu berada dekat untuk mengawasinya. Selalu pertimbangkan dengan baik tekstur makanan yang Anda berikan kepada anak Anda. Anak kecil menghadapi risiko termengkelan dengan makanan karena salur napasnya yang kecil dan kecenderungan tertelan ketulan makanan tanpa mengunyah dengan benar. Ketulan kecil makanan merupakan risiko termengkelan terbesar untuk anak bertatih dan bayi, dan harus dihindari atau disiapkan dengan benar sebelum disajikan kepada anak-anak.





Makanan untuk diwaspadai termasuk:

- buah-buahan dan sayur-sayuran keras seperti wortel mentah, tangkai seledri dan potongan apel mentah (harus diiris, dipotong secara halus atau dimasak dan ditumbuk untuk mencegah dari termengkelan)
- kacang-kacangan, biji-bijian dan berondong jagung
- potongan daging yang liat atau sulit dikunyah
- sosis atau frankfurter berkulit (buang kulit atau beli yang tidak berkulit, kemudian potong menjadi potongan kecil separuh bulat untuk mencegah dari termengkelan)
- makanan lain yang dapat pecah menjadi gumpal atau ketul keras.

Permen loli keras dan keripik jagung juga menimbulkan risiko tersedak, tapi ini termasuk 'makanan tidak penting' dan jangan sering disediakan kepada anak-anak. Makanan padat yang keras, kecil, bulat dan/atau lengket tidak dianjurkan karena dapat menyebabkan tersedak dan kesulitan bernafas.

## Kebersihan makanan

Garis pedoman keselamatan makanan harus selalu diikuti dengan teliti, terutama ketika menyiapkan makanan untuk anak-anak, yang sistem imunitasnya masih sedang berkembang.

Pencemaran dalam makanan dapat termasuk:

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

## Bakteri mana yang mungkin ada dalam makanan?

Ada bakteri dalam kebanyakan makanan. Kerusakan makanan sering disebabkan oleh bakteri, yang biasanya mengakibatkan makanan tidak dapat dimakan dan kurang enak tetapi tidak selalu berbahaya. Bakteri tertentu, yang dikenal sebagai patogen, *berbahaya* dan dapat mengakibatkan keracunan makanan atau gastroenteritis. Gejalanya termasuk mual, muntah, diare dan kekejangan perut.

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

Makanan yang tidak mempunyai bakteri hanyalah makanan yang dihasilkan secara sintesis di pabrik steril, atau makanan yang telah dirawat dengan haba setelah disiapkan – misalnya, makanan kaleng dan formula bayi cair. Segala makanan lain berisi sedikit bakteri. Memastikan bahwa makanan aman mengharuskan pengendalian bertambahnya bakteri.





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

Bakteri tumbuh dengan mudah dalam makanan yang lembab dan mempunyai banyak khasiat. Ini dikenal sebagai makanan 'berisiko tinggi'. Susu, daging, ikan dan segala hidangan yang berisi makanan ini dianggap berisiko tinggi. Nasi masak juga memungkinkan bertumbuhnya bakteri tertentu. Jika makanan ini dibiarkan di luar kulkas untuk jangka waktu panjang, makanan tersebut akan rusak dan umumnya harus tidak dimakan. Namun, makanan tersebut hanya akan menyebabkan penyakit apabila dimakan jika berisi bakteri patogenis. Memastikan bahwa makanan aman bergantung pada mengendalikan keadaan yang memungkinkan bakteri membiak dan tumbuh sampai besar jumlahnya.

Makanan yang kurang memungkinkan bakteri tumbuh dikenal sebagai 'berisiko rendah', dan termasuk makanan kudapan yang dibungkus, permen, coklat, pasta mentah, beras dan biskuit. Banyak makanan berisiko rendah termasuk 'makanan tidak penting', misalnya permen, coklat dan cemilan kemasan, dan tidak direkomendasikan untuk setiap hari. Makanan-makanan ini dapat disimpan untuk jangka waktu panjang tanpa didinginkan. Makanan kaleng aman apabila kaleng masih bersegel, tetapi setelah dibuka, makanan tersebut mungkin berisiko tinggi.



## **Apa saja yang dapat saya lakukan untuk memastikan bahwa makanan disiapkan dengan aman?**

- Selalu cuci tangan Anda sebelum menangani makanan – dan cuci sekali lagi jika Anda menyentuh rambut Anda, perlu menggunakan tisu untuk membersihkan hidung Anda, setelah bersin atau menggunakan kakus, atau jika Anda menyentuh benda lain yang mungkin membawa bakteri.
- Beli makanan dari pemasok yang dapat Anda percayai. Beli makanan yang tampaknya segar, dan dari tempat di mana pergantiannya tinggi. Pastikan bahwa kemasan belum dibuka dan produk masih belum mencapai tanggal kedaluwarsa.
- Angkut makanan berisiko tinggi dengan cepat atau dalam bekas dingin.
- Pastikan bahwa semua bagian dapur bersih.
- Lindungi makanan berisiko rendah dengan meletakkannya dalam bekas yang disegel, setelah kemasan dibuka.
- Gunakan papan memotong khusus untuk daging dan ikan mentah, benda masak (seperti daging dan sayur-sayuran) dan buah-buahan. Bubuh kode warna pada papan memotong untuk membantu Anda ingat untuk menggunakan yang benar.
- Cuci pisau setelah digunakan pada daging dan ikan mentah, dan sebelum menggunakannya pada segala makanan yang siap dimakan.
- Simpan makanan berisiko tinggi di kulkas sebelum memasak atau sampai saat akan dimakan. Masukkan segala makanan berisiko tinggi kembali ke dalam kulkas, jika tidak segera dimakan.

**‘Jangan hangatkan kembali makanan masak lebih dari sekali.’**



- Jangan hangatkan kembali makanan masak lebih dari sekali. Buang segala makanan yang disajikan dan tidak dimakan. Buang segala makanan yang tidak disajikan, tetapi telah berada di luar kulkas selama lebih dari dua jam.
- Hangatkan kembali makanan sampai mengeluarkan uap. Biarkan makanan tersebut dingin sampai mencapai suhu penyajian, kemudian segera disajikan.
- Periksa setiap hari bahwa kulkas Anda berfungsi dengan benar, dan juga bahwa makanan tetap dingin.
- Cuci piring mangkuk antara penggunaan, dalam air sabun hangat dan biarkan kering, daripada dikeringkan dengan kain lap. Sebagai alternatif, gunakan mesin pencuci.

## Bagaimana pula dengan persiapan makanan bersama anak-anak?

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



## Apa saja yang dapat saya lakukan untuk memastikan bahwa makanan disajikan dengan selamat?

- Cuci tangan sebelum makan.
- Gunakan penjepit dan sendok untuk menyajikan makanan.
- Tutup dan dinginkan segala makanan yang tidak segera disajikan, dan sajikan sekali lagi nanti.
- Jangan membiarkan anak makan makanan yang telah jatuh ke lantai.

# Kegiatan fisik



## Pendahuluan

Bermain dan menjadi aktif dari segi fisik merupakan bagian penting dari kehidupan semua anak. Pengembangan dini tabiat baik dapat menghasilkan perilaku sehat yang akan berkelanjutan sampai tahun-tahun kemudian, dan kegiatan fisik berkala pada usia anak kecil dapat berdampak terhadap hasil kesehatan jangka pendek dan jangka panjang. Apalagi, kebanyakan anak mendapati bahwa menyenangkan untuk bermain dan menjadi aktif dari segi fisik!





Pada saat ini, ada banyak aspek kehidupan sehari-hari di Australia yang menjadikannya mudah untuk menjadi tidak aktif dari segi fisik – kita bergantung pada mobil untuk pengangkutan, menggunakan alat untuk menghemat upaya seperti eskalator, lif dan remote control, dan televisi serta hiburan lain berdasarkan layar merupakan antara bentuk hiburan yang paling populer. Ini memprihatinkan karena kekurangan kegiatan fisik dikaitkan dengan penyakit gaya hidup seperti penyakit jantung, diabetes dan beberapa jenis kanker. Tingkat masalah berat badan yang makin bertambah (berat badan berlebihan dan obesitas) ketika masih kecil juga dapat dikaitkan dengan tingkat kegiatan fisik yang lebih rendah dan jangka waktu yang lebih panjang tidak aktif di kalangan anak-anak.





Orang tua, staf dan pengasuh dapat bekerja sama untuk menjadikan kegiatan fisik suatu prioritas baik di dalam maupun di luar rumah. Bagi anak-anak yang berusia lima tahun ke bawah, bermain secara aktif merupakan bentuk kegiatan fisik yang terbaik. Bermain secara aktif melibatkan segala jenis permainan – di dalam dan terutama di luar, ‘pengangkutan aktif’ (misalnya berjalan ke destinasi, dan bukannya membawa mobil atau kereta anak) dan tugas sehari-hari tertentu. Anak-anak juga memerlukan sedikit waktu untuk kegiatan yang lebih tenang dan ‘waktu santai’.

Bermain secara aktif membawa manfaat fisik dan kesehatan, tetapi juga membantu dalam pengembangan sosial, bahasa dan otak yang penting.

**‘Orang tua dan staf dapat bekerja sama untuk menjadikan kegiatan fisik suatu prioritas baik di dalam maupun di luar rumah.’**

# Lahir sampai usia satu tahun

## Kegiatan fisik untuk bayi

Dari saat lahir, bayi belajar melalui interaksi dengan dunia. Untuk perkembangan sehat pada bayi (lahir sampai usia 1 tahun), kegiatan fisik – terutama bermain di lantai di lingkungan yang aman dengan pengawasan – harus dianjurkan dari saat lahir. Peluang sehari-hari bagi bayi untuk bergerak bebas membantu:

- memastikan bahwa tubuh dan akalnya tetap aktif
- mengembangkan pancaindranya dan sifat ingin tahu
- mengembangkan postur, kekuatan dan keseimbangan yang baik
- terasa disayangi, gembira dan selamat
- mengembangkan keterampilan bahasa dan komunikasinya
- mengajarnya tentang tubuhnya dan dunia di sekitarnya
- memberikan dorongan untuk berinteraksi dengan orang lain.





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

Bayi senang sekali berada dekat di khalayak orang lain, dan belajar banyak hal dari berinteraksi dengan mereka. Penting bagi meluangkan waktu untuk dihabiskan bersama bayi, termasuk waktu bermain bersamanya.



### **Apa beberapa cara bagi bayi kecil untuk menjadi aktif?**

Pusat anak kecil mungkin sekali mempunyai program yang direncanakan, yang termasuk berbagai peluang untuk bergerak sepanjang hari. Bayi juga perlu diberikan berbagai kegiatan dan banyak peluang untuk bermain ketika sedang berada di rumah. Kegiatan bermain yang merangsangkan pancaindranya juga dapat membantu mengembangkan keterampilan lain.

## **Beberapa ide untuk bermain dengan bayi termasuk:**

### ***Waktu perut***

Waktu perut merupakan waktu yang penting untuk menguatkan otot kepala, leher dan badan bayi Anda, dan memberikan dorongan untuk pergerakan bebas kaki dan lengan. Letakkan bayi Anda pada berbagai permukaan lantai, misalnya permadani atau tikar. Coba letakkan mainan atau benda lain yang aman jauh sedikit dari jangkauannya, supaya ia menjangkau dan coba menggenggam.

### ***Bergerak keliling***

Sambil bayi Anda lebih pandai bergerak, ia akan menikmati berlatih pergerakan baru, seperti menendang, merangkak, memanjat kursi atau bangku kukuh, dan merangkak melalui terowong. Kereta jalan bayi dan alat lompat gerak badan bayi tidak dianjurkan, karena risiko kecederaan, dan karena bukti menunjukkan ini dapat membatasi perkembangan otot yang diperlukan untuk dapat berjalan sendiri.

### ***Bunyi***

Bunyi ketika sedang bermain membantu dengan bagian perkembangan otak yang berkaitan dengan pendengaran, dan juga dapat memberikan dorongan untuk bergerak. Berikan bayi Anda alat ketak-ketuk, sendok kayu dan panci, atau bermain musik supaya ia dapat mendengarkan dan bergerak menurut musik.

### ***Sentuhan***

Berikan bayi Anda mainan dan benda dengan berbagai tekstur dan bahan, untuk disentuh dan diperas. Ini akan membantu mengembangkan indra sentuhnya. Anda dapat membuat mainan Anda sendiri – misalnya kaus kaki panjang yang diisi dengan kertas renyuk.

### ***Penglihatan***

Benda bergerak yang dapat diikuti oleh bayi Anda dengan matanya membantu mengembangkan kekuatan mata dan memberikan dorongan untuk pergerakan. Bacakan kepada bayi Anda buku yang dibuat dari kain atau kardus, letakkan bayi di bawah perhiasan bergerak yang berwarna-warni atau bermain cilukba.



### Bagaimana pula dengan bermain di luar untuk bayi kecil?

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

Ketika bayi Anda berada di luar, tunjukkan, berbicara atau bernyanyi kepadanya tentang apa saja yang mungkin ia lihat atau rasakan. Jika Anda tidak mempunyai ruang luar di rumah, bawa bayi Anda ke taman atau ruang luar setempat yang lain kapan saja bisa.



## Perilaku santai dan waktu layar

Bahkan sebelum bayi dapat berjalan dan bergerak sendiri, mereka memerlukan banyak waktu untuk berlatih pergerakan seperti menjangkau, menendang dan merasa. Bahkan ketika mereka mulai merangkak dan berjalan, mereka tetap memerlukan waktu untuk berlatih keterampilan baru, bergerak secara bebas dan kreatif, serta berinteraksi dengan orang lain. Bayi harus tidak dibatasi atau dijadikan tetap tidak aktif (ketika tidak tidur) selama lebih dari satu jam setiap kali.

### Mengapa waktu layar tidak diperbolehkan dari usia lahir sampai dua tahun?

Berdasarkan penelitian baru-baru ini, dianjurkan agar anak-anak di bawah usia dua tahun harus tidak menghabiskan apa-apa waktu menonton televisi atau menggunakan media elektronik lain (DVD, komputer dan permainan elektronik lain).

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



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

Kegiatan yang berdasarkan layar bagi anak-anak di bawah usia dua tahun tidak terbukti membawa apapun manfaat kesehatan, intelektual atau bahasa.

Anda mungkin ingin bertanya kepada pusat anak kecil Anda tentang kebijakan waktu layarnya untuk anak kecil, dan memikirkan cara untuk mengurangi waktu layar di rumah.

# Usia satu sampai lima tahun



## Kegiatan fisik untuk anak bertatih dan anak prasekolah

Kegiatan fisik harus tetap menjadi prioritas kesehatan yang utama dalam keluarga dengan anak-anak yang berusia satu sampai lima tahun. Peluang sehari-hari untuk bermain secara aktif membentuk dasar untuk mengembangkan keterampilan fisik, mental dan sosial yang diperlukan untuk menangani situasi sehari-hari.

Dari usia satu tahun sampai usia sekitar lima tahun (mencakup usia anak bertatih dan anak prasekolah), dianjurkan agar anak-anak menjadi aktif selama sekurang-kurangnya tiga jam setiap hari. Ini mungkin tampaknya waktu yang lama tetapi anak-anak sudah biasa menjadi aktif dan bergiat, maka kegiatan aktif yang singkat, dari kegiatan ringan (misalnya membangun atau bermain di lantai) sampai kegiatan bertenaga (misalnya berlari atau melompat) dapat dibagikan sepanjang hari.



## Berapa pentingkah bermain secara aktif bagi anak berusia satu sampai lima tahun?

Bermain secara aktif amat penting untuk anak-anak – tugas seorang anak adalah bergerak bebas dan menjadi aktif setiap hari! Keterampilan yang dikembangkan dari usia satu sampai lima tahun berkisar dari belajar berjalan sampai ke berlari dan melemparkan bola. Malah tidak ada waktu lain dalam kehidupan anak-anak ketika ia akan mempelajari begitu banyak keterampilan fisik.

Bermain secara aktif membantu anak-anak:

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

## Apa hal-hal yang dapat saya lakukan untuk membantu anak saya menjadi aktif?

Anak kecil sudah biasa mencari petualangan dan ingin menjelajah. Kemampuan dan perkembangan anak Anda akan menentukan jenis kegiatan dan permainan yang sesuai dan menyenangkan. Anak kecil senang menunjukkan orang dewasa apa saja yang mereka sudah dapat melakukan, di samping ditantang secara berkala untuk mencoba hal yang baru.





Bermain secara aktif mencakup beberapa jenis kegiatan:

- Permainan tidak berstruktur merupakan permainan kreatif yang memberikan anak-anak kebebasan untuk bergerak dengan kecepatan sendiri dan menentukan *bagaimana* mereka akan bermain, *apa* yang akan dilakukan dan *di mana* akan dilakukan. Contoh permainan tidak berstruktur mencakup menari menurut musik, dan bermain di tempat pasir, di taman atau bersama anak-anak lain. Permainan ‘kasar’ adakalanya dapat menjadi bagian dari permainan tidak berstruktur, terutama bagi anak laki-laki. Walaupun anak laki-laki bermain berbeda dibandingkan dengan perempuan, baik laki-laki maupun perempuan memerlukan akses yang setara ke tempat bermain dan benda mainan.
- Permainan berstruktur merupakan permainan yang direncanakan dan mungkin dilakukan pada waktu dan di tempat yang tetap, atau memerlukan peralatan. Contoh termasuk permainan aksi dan lagu (misalnya ‘Hokey Pokey’), kinder-gym, tarian kreatif dan pelajaran berenang.

## ‘Tugas seorang anak adalah bergerak bebas dan menjadi aktif setiap hari!’

- ‘Pengangkutan aktif’ melibatkan penggunaan kegiatan fisik untuk melakukan perjalanan – misalnya berjalan, mengayuh atau menggunakan skuter. Bahkan anak kecil dapat berjalan atau mengayuh untuk waktu yang singkat, dan makin dewasa akan mampu berjalan makin jauh. Cobalah berjalan ke dan dari pusat anak kecil, atau berjalan atau mengayuh ke toko setempat. Untuk jarak dekat, berikan dorongan kepada anak-anak untuk berjalan dan bukannya menggunakan kereta anak. Ingatlah untuk mengawasi anak-anak ketika menggunakan pengangkutan aktif.
- Tugas fisik sehari-hari termasuk membantu berkebun, menyimpan barang yang dibeli, melipat pakaian atau membersihkan ruang mainan. Anak-anak senang membantu orang dewasa dengan banyak tugas sehari-hari.

## **Apa saja yang dapat saya lakukan jika anak saya tidak berminat dalam bermain secara aktif?**

Setiap anak berbeda, dan ada yang biasanya lebih senang dengan kegiatan yang lebih senyap seperti membaca atau menggambar. Namun, kita semua harus mempunyai tingkat kegiatan fisik tertentu untuk kesehatan, maka inilah beberapa petuah bagi memberikan dorongan kepada anak Anda untuk menjadi lebih aktif:

- Rencanakan berbagai peluang bagi anak Anda untuk menjadi aktif sepanjang hari, dan pastikan bahwa dipentingkan bersenang-senang.
- Biarkan anak Anda menjelajah dan menciptakan kegiatan sendiri.
- Carilah teman bermain aktif untuk anak Anda, dari saudara atau sahabat.
- Berikan banyak pujian untuk upaya yang dicapai ketika bermain secara aktif.
- Fokuskan pada apa yang dapat dilakukan oleh anak Anda, bukan apa yang tidak dapat dilakukannya.
- Rencanakan tamasya dan perayaan keluarga sekitar peluang untuk bermain secara aktif.
- Jadikan berjalan bagian dari kehidupan sehari-hari.
- Jadikan bermain secara aktif menyenangkan dan positif.
- Bersabarlah dan berikan banyak waktu kepada anak Anda untuk berlatih pergerakan.
- Menjadi aktif dengan anak Anda, dan coba menjadi teladan.

**'Biarkan anak Anda menjelajah dan menciptakan kegiatan sendiri.'**



## Apa saja cara terbaik untuk memberikan dorongan kepada anak-anak untuk bermain secara aktif?

Anda tidak selalu harus terlibat secara langsung dalam semua permainan aktif anak Anda – ruang dan peralatan mainan yang aman, di samping pengawasan, memungkinkan anak-anak bersikap kreatif dan menciptakan permainan sendiri.

Penting untuk membantu anak Anda mengembangkan kenikmatan untuk kegiatan fisik. Coba berikan keseimbangan antara kegiatan yang memungkinkan anak Anda menciptakan dan berimajinasi, dengan kegiatan yang memberikan tantangan baru dan beberapa ‘risiko’.



Mengusulkan kepada anak-anak untuk bergerak dengan berbagai cara untuk memberikan tantangan kepadanya dan tetap meningkatkan keterampilannya. Coba usulkan kepada anak Anda untuk mengubah:

- **bagaimana** tubuhnya dapat bergerak (“Berapa cepat kamu bisa...?; ‘Apakah bisa lebih lembut?’)
- **ke mana** tubuhnya dapat bergerak (“Bisa dibuat ke belakang?; ‘Berapa tinggi kamu bisa...?’)
- **apa** yang dapat dilakukan tubuhnya (“Kamu bisa bergulung dan...?; ‘Bisa dibuat dengan sebelah kaki?’)
- dengan **siapa** mereka dapat bergerak (“Kamu bisa ikut Anna?; ‘Bisa mengajar saya?’)

## Ide untuk bermain secara aktif untuk anak-anak berusia satu sampai lima tahun

Benda mainan dapat termasuk mainan atau benda sehari-hari, tetapi harus selalu sesuai untuk usia dan perkembangan anak. Bermain secara aktif juga harus memberikan dorongan untuk menggunakan tubuh bagian atas, tubuh bagian bawah dan seluruh tubuh, di ruang bermain di dalam dan di luar.

**'Benda mainan dapat termasuk mainan atau benda sehari-hari, tetapi harus selalu sesuai untuk usia dan perkembangan anak.'**

Ide untuk benda mainan bagi anak-anak dari usia satu sampai lima tahun termasuk:

- kotak, tong, bakul, silinder kardus dan bekas
- bola berbagai ukuran
- tali, selendang, handuk dan pita hiasan
- papan kayu
- ember dan sekop
- penyapu dan sikat cat
- periuk dan panci
- daun dan buah cemara
- pakaian lama, seperai lama dan perabot lama
- raket dan pemukul
- blok kayu
- tali yang digantungkan dari langit-langit
- tikar, bantal, kantong kacang-kacangan dan ban.



Ingatlah bahwa tidak semua saran peralatan ini sesuai untuk semua usia – misalnya, pita atau pita hiasan mungkin menyenangkan untuk anak berusia empat atau lima tahun, tetapi tidak sesuai untuk anak berusia satu atau dua tahun. Berbicaralah dengan staf atau pengasuh di pusat anak kecil Anda dan berbagi ide untuk benda mainan yang mungkin dinikmati anak Anda.

Jika Anda mempunyai anak yang berbeda usia, selalu pertimbangkan keamanan anak yang lebih kecil pada waktu bermain – terutama sehubungan dengan akses dan penyimpanan peralatan yang hanya sesuai untuk anak-anak yang lebih besar.



## Bagaimana pula dengan bermain di luar untuk anak berusia satu sampai lima tahun?

Anak-anak yang menghabiskan lebih banyak waktu di luar pada umumnya akan lebih aktif. Ruang luar biasanya memberikan anak-anak lebih banyak ruang, serta berbagai permukaan dan peralatan. Di luar, anak-anak dapat mengalami bergerak dengan berbagai pola, kecepatan dan arah, dan bebas untuk menjadi kotor dan bising.

Bermain di luar memberikan anak-anak peluang untuk:

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

Orang tua sering khawatir bahwa bermain di luar mungkin berisiko, tetapi anak-anak memerlukan peluang untuk bermain bebas dan menjelajahi ruang bermain di luar. Memberikan berbagai tantangan dalam permainan mengajar anak-anak untuk memahami, menangani dan belajar dari mengambil risiko.





Seperti dalam bermain secara 'kasar', bermain di luar penting untuk perkembangan anak perempuan maupun laki-laki. Akibat sampingan yang biasa dari bermain di luar mungkin termasuk menjadi kotor, lecet, benjol dan luka kecil, menjadi bising dan kurang teratur, dan belajar menangani ketinggian dan pergerakan baru. Di samping itu, berada di luar dalam cuaca yang lebih dingin tidak mengakibatkan pilek. Asalkan bermain di luar diawasi, manfaat pada umumnya melebihi risiko.

## '...bermain di luar penting untuk perkembangan anak perempuan maupun laki-laki.'

### **Bermain secara aktif dan anak-anak cacat**

Setiap anak dapat menerima manfaat dari kegiatan fisik dan bermain secara aktif. Jika anak Anda mempunyai kecacatan, bicaralah dengan profesional kesehatan Anda tentang beberapa cara untuk menyediakan seluruh pilihan pengalaman aktif untuk anak Anda. Di pusat anak kecil, beri tahu staf dan pengasuh tentang perincian kecacatan anak Anda dan apa pengaruhnya terhadap fungsi dan kemampuan sehari-hari. Beri tahu mereka tentang minat, hal yang tidak disenangi dan kemampuan anak Anda, serta apa yang Anda ingin mereka bantu Anda capai untuk anak Anda. Staf pusat anak kecil mungkin menghargai peluang untuk menghubungi profesional kesehatan anak Anda untuk informasi lebih lanjut.

## Menjadikan bermain di luar seaman mungkin...

- SunSmart**® Ingatlah perlindungan dari matahari kapan saja anak Anda berada di luar – krim tabir surya, tempat teduh, topi dan pakaian yang sesuai.
- Awasi** Selalu awasi anak Anda sekitar air, ketinggian, tangga, pagar, hewan dan benda kecil.
- Pakaian** Berikan pakaian yang nyaman kepada anak Anda dan sepatu yang sesuai untuk menjadi aktif.
- Air** Pastikan bahwa anak Anda minum banyak air ketika bermain di luar, terutama dalam cuaca panas.
- Ikut serta** Berinteraksi dengan anak-anak dan berikan dukungan kepadanya dalam bermain di luar – tetapi pastikan bahwa semua permainan masih berpandukan anak-anak.

**'Pastikan bahwa anak  
Anda minum banyak air ketika  
bermain di luar...'**



## Waktu ketika anak-anak tidak aktif

Selalu akan ada waktunya ketika anak-anak tidak aktif. Setiap anak memerlukan waktu untuk kegiatan seperti mendengarkan cerita, membaca, menggambar dan teka-teki, atau waktu untuk duduk diam saja. Jenis kegiatan ini juga penting untuk pembelajaran dan perkembangan.

Jenis kegiatan lain yang tidak aktif tidak perlu, misalnya kegiatan berdasarkan layar seperti menonton televisi. Seperti yang dinyatakan sebelumnya, waktu layar tidak dianjurkan sama sekali untuk anak-anak di bawah usia dua tahun. Dianjurkan bahwa anak-anak yang berusia dua sampai lima tahun dibatasi waktu layarnya kurang dari satu jam sehari. Ini termasuk televisi, menonton DVD dan bermain permainan video atau komputer.



Apapun kegiatannya, dianjurkan agar anak-anak tidak dibatasi atau tidak aktif selama lebih dari satu jam setiap kali ketika tidak tidur. Anak-anak yang menghabiskan waktu lama duduk atau tidak aktif lebih mungkin mempunyai pengembangan fisik, sosial dan intelektual yang kurang baik. Bagi anak kecil, ini termasuk waktu lama duduk di kursi tinggi, tempat duduk mobil atau kereta anak.

Menyediakan sejumlah peluang untuk kegiatan fisik sepanjang hari merupakan bagian penting dari mempromosikan gaya hidup yang sehat. Sama penting untuk mengurangi jumlah waktu yang anak Anda tidak aktif, tanpa memperhatikan mereka berapa aktif pada lain waktu.



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

Bagi anak bertatih dan anak prasekolah, waktu layar yang lama berarti kurang peluang untuk bermain dengan kreatif secara aktif di luar, dan kurang manfaat yang berkaitan. Ini juga mengakibatkan tabiat makan yang kurang sehat, dan pengembangan keterampilan bahasa, ingatan dan pikiran yang lebih lambat.

Beberapa pusat anak kecil mungkin mengambil keputusan agar waktu layar tidak diadakan sebagai bagian dari programnya. Anda juga mungkin ingin membuat rencana untuk mengurangi waktu layar di rumah – berpikirlah tentang menerapkan beberapa ide permainan yang disertakan dalam buku ini.

Ringkasan rekomendasi untuk usia lahir sampai lima tahun 



## Bagian 2: Kegiatan fisik

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



# Untuk informasi lebih lanjut

## Makan sehat

### **Allergy and Anaphylaxis Australia (Alergi dan Anafilaksis Australia)**

T: (02) 9482 5988 or 1300 728 000

I: [www.allergyfacts.org.au](http://www.allergyfacts.org.au)

### **Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCIA) (Persatuan Imunologi dan Alergi Australasia (ASCIA))**

I: [www.allergy.org.au](http://www.allergy.org.au)

### **Australian Breastfeeding Association (Persatuan Penyusuan Australia)**

T: (03) 9885 0855

Telepon bantuan penyusuan: 1800 686 268

I: [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

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

T: 1300 422 327

I: <http://acecqa.gov.au>

### **Australian Dental Association (Persatuan Gigi Australia)**

T: (02) 9906 4412

I: [www.ada.org.au](http://www.ada.org.au)

### ***Australian Dietary Guidelines and The Infant Feeding Guidelines, Australian Government Department of Health and Ageing and National Health and Medical Research Council***

***(Pedoman Gizi Australia dan Pedoman Pemberian Makanan Pada Bayi, Australian Government Department of Health and Ageing and National Health and Medical Research Council)***

I: [www.eatforhealth.gov.au](http://www.eatforhealth.gov.au)

### **Australian General Practice Network (Jaringan Praktik Umum Australia)**

I: [www.agpn.com.au](http://www.agpn.com.au)



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

I: [www.healthinsite.gov.au](http://www.healthinsite.gov.au)

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

I: [www.eatforhealth.gov.au](http://www.eatforhealth.gov.au)

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

T: (02) 6163 5200 atau 1800 812 942

I: [www.daa.asn.au](http://www.daa.asn.au)

**Early Childhood Australia  
(Usia Anak Kecil Australia)**

T: (02) 6242 1800 or 1800 356 900

I: [www.earlychildhoodaustralia.org.au](http://www.earlychildhoodaustralia.org.au)

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

T: (02) 6271 2222

I: [www.foodstandards.gov.au](http://www.foodstandards.gov.au)

**Kidsafe  
(Anak-anak Aman)**

I: [www.kidsafe.com.au](http://www.kidsafe.com.au)

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

T: (02) 9431 8621

I: [www.lcanz.org](http://www.lcanz.org)

**National Childcare Accreditation Council  
(Dewan Akreditasi Penitipan Anak Nasional)**

T: (02) 8260 1900 or 1300 136 554

I: [www.ncac.gov.au](http://www.ncac.gov.au)

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

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

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

W: [www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

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

T: (03) 9489 8099

I: [www.snaicc.asn.au](http://www.snaicc.asn.au)

## **Kegiatan fisik**

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

W: [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

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

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

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

T: +64 4 472 8058 (international)

I: [www.sportnz.org.nz](http://www.sportnz.org.nz)

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

I: [www.2010legaciesnow.com/leap\\_bc/](http://www.2010legaciesnow.com/leap_bc/)



## Pedoman Gizi Australia

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



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

## Pengakuan

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

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

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

© hak cipta 2009



**Australian Government**  
**Department of Health and Ageing**



**[www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)**

Segala informasi dalam terbitan ini benar setakat bulan Juni 2013.