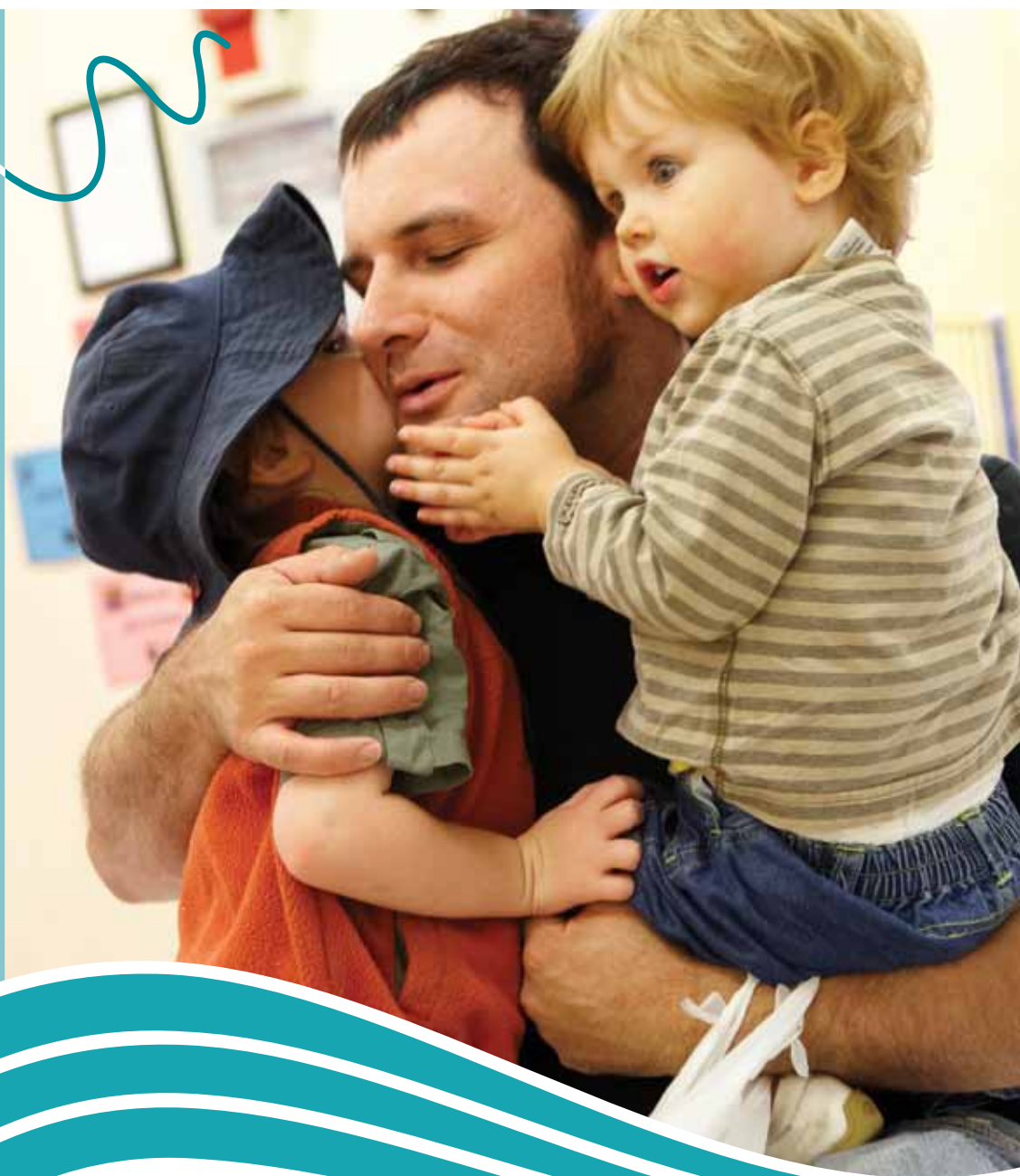


GET UP & GROW

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

BUKU KELUARGA



FAMILY BOOK

Bahasa Malay (Malaysian)



Australian Government

Department of Health and Ageing

Kata Pengantar daripada Menteri

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

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

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

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

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

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



Yang Mulia Nicola Roxon

Menteri Kesihatan dan Lanjut Umur

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

© Komanwel Australia 2009

Karya ini merupakan hak cipta. Selain daripada sebarang kegunaan yang dibenarkan di bawah *Copyright Act (Akta Hak Cipta) 1968*, tiada bahagian manapun yang boleh disalin dengan sebarang proses tanpa kebenaran bertulis daripada Komanwel. Permintaan dan pertanyaan berkenaan dengan reproduksi dan hak-hak harus diajukan kepada Commonwealth Copyright Administration, Attorney-General's Department, Robert Garran Offices, National Circuit, Barton ACT 2600 atau dikirimkan di www.ag.gov.au/ccs

BUKU KELUARGA



Kandungan

Pengantar daripada Menteri	i
Pendahuluan	2
BAHAGIAN 1: PEMAKANAN SIHAT	
Penyusuan	5
Formula bayi	10
Mula memberi makanan pejal	13
Makanan keluarga	20
Keselamatan makanan	42
BAHAGIAN 2: KEGIATAN FIZIKAL	
Kegiatan fizikal	51
Lahir hingga umur satu tahun	54
Umur satu hingga lima tahun	59
BAHAGIAN 3: BAHAN BACAAN LANJUT	
Untuk maklumat lanjut	72
Memesan bahan sumber Get Up & Grow	76
Penghargaan	77

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

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

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

Pendahuluan

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

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

Bahan sumber pemakanan sihat dan aktiviti fizikal ini adalah berdasarkan tiga dokumen kesihatan kebangsaan penting yang memfokuskan kepada kanak-kanak, iaitu:

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



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

Bahan sumber ini mengandungi cadangan kegiatan yang menggalakkan kakitangan, pengasuh dan keluarga kanak-kanak kecil untuk menjadikan permainan kanak-kanak suatu keutamaan dengan menyediakan peluang bermain dalam persekitaran positif. Di samping itu, garis panduan pemakanan sihat menganjurkan pilihan makanan sihat kepada kanak-kanak, dan membolehkan mereka makan menurut selera sendiri. Garis panduan tersebut juga mengandungi nasihat untuk membantu kanak-kanak dalam mengembangkan sikap positif terhadap makanan dan menikmati makan – sama ada makanan diberi oleh pusat kanak-kanak kecil atau daripada rumah

‘Keluarga serta kakitangan dan pengasuh kanak-kanak kecil memainkan peranan yang penting dalam perkembangan kanak-kanak.’

Buku Keluarga merupakan salah satu daripada empat buku bahan sumber *Get Up & Grow*, dan bertujuan membantu ibu bapa dan keluarga untuk bekerjasama dengan pusat kanak-kanak kecil bagi menganjurkan amalan pemakanan sihat dan kegiatan fizikal. Untuk maklumat lanjut tentang pemakanan sihat dan kegiatan fizikal, lihatlah Bahagian 3: Bahan Bacaan Lanjut.

Di samping empat buku bahan sumber (*Buku Pengarah/Penyelenggara*, *Buku Kakitangan dan Pengasuh*, *Buku Keluarga dan Memasak untuk Kanak-kanak*), terdapat bahan tambahan, seperti poster dan pelekat untuk pusat kanak-kanak kecil, serta risalah yang dihasilkan untuk ibu bapa. Risalah tersebut dimaksudkan untuk ibu bapa. Risalah tersebut memberi maklumat tambahan tentang pemakanan sihat dan kegiatan fizikal yang boleh anda gunakan di rumah. Keluarga serta kakitangan dan pengasuh kanak-kanak kecil memainkan peranan yang penting dalam perkembangan kanak-kanak. Maklumat dalam buku ini akan membantu anda dalam bekerja dengan pusat kanak-kanak kecil anda untuk membantu anak anda bangkit dan tumbuh!

Penyusuan



Bahagian 1: Pemakanan Sihat

Susu ibu adalah makanan ideal untuk bayi anda dan satu-satunya makanan yang diperlukan dalam tempoh enam bulan pertama. Sebaiknya anda harus tetap memberi bayi anda susu ibu pada tahun pertama, dan lebih lama jika diinginkan oleh anda dan bayi anda. Kembali bekerja tidak bermakna bahawa anda tidak dapat menyusui bayi anda lagi – tetap menyusui boleh merupakan suatu perkara 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 kanak-kanak kecil?

Jika bayi anda berumur beberapa bulan dan sedang menyusui dengan baik, ia sering akan puas dengan gabungan penyusuan dan botol. Anda dapat menyusui bayi anda pada waktu pagi dan petang, dan memberi susu ibu yang diperas ke dalam botol untuk waktu anda tidak hadir. Bayi yang berumur tujuh atau lapan bulan sering dapat minum susu ibu daripada cawan pada waktu siang, dan menyusui pada bila-bila masa anda hadir. Memeras susu ibu, bahkan ketika anda jauh daripada bayi anda akan memastikan anda tetap menghasilkan susu, dan memberi anda susu untuk digunakan apabila anda tidak hadir.



Bagaimana saya dapat melakukan persiapan untuk kembali bekerja?

Pusat kanak-kanak kecil anda harus menyediakan maklumat dengan butir-butir tentang cara untuk tetap menyusui ketika bayi anda berada di penjagaan. Akan berguna untuk menghubungi tempat kerja anda untuk bertanya di mana anda dapat memeras susu. Beberapa syarikat yang lebih besar mempunyai tempat khusus; manakala di tempat kerja lain, anda mungkin dapat menggunakan bilik atau pejabat kecil, dan mengunci pintu untuk sedikit privasi. Juga, tentukan sama ada terdapat peti sejuk untuk menyimpan susu ibu yang diperas. Anda juga akan memerlukan bekas kecil terinsulasi dan ais batu atau botol air beku, untuk mengangkut susu tersebut. Bincangkan keperluan anda dan pilihan-pilihan yang disediakan dengan tempat kerja anda sebelum anda kembali bekerja.

Pusat kanak-kanak kecil akan membantu anda menangani rutin baru untuk bayi anda, dan memberi petua praktis tentang penyusuan kini anda telah kembali bekerja.

Kecuali jika pekerjaan anda paruh masa atau dekat sekali dengan pusat kanak-kanak kecil bayi anda, anda mungkin sekali harus memeras susu untuk mengisi botol bagi bayi anda pada waktu siang. Anda boleh memeras susu dengan tangan, dengan pam tangan atau dengan pam elektrik. Mana sahaja 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 kanak-kanak kecil dan tempat kerja anda untuk memeriksa butir-butir dan aturan.
- ☐ Bertanyalah di tempat kerja anda tentang di mana anda dapat memeras susu ibu, tentang akses peti sejuk dan sama ada anda boleh beristirahat singkat pada bila-bila masa anda perlu memeras susu.
- ☐ Berlatihlah memeras susu dengan cara yang anda pilih.
- ☐ Pastikan bayi anda akan minum daripada botol (atau dapat minum daripada cawan, jika cukup besar).
- ☐ Pastikan anda mempunyai sekurang-kurangnya bekalan botol untuk dua hari – bekalan sehari untuk menerima susu yang diperas, bekalan sehari untuk dihantar ke penjagaan bersama anak anda, dan mungkin juga beberapa botol tambahan (anda mungkin mempunyai susu tambahan, yang boleh anda bekukan untuk lain masa).
- ☐ Pastikan anda mempunyai dua bekas terinsulasi – satu bekas untuk menyimpan susu untuk penjagaan dan satu lagi untuk membawa susu yang diperas pulang daripada tempat kerja.
- ☐ Fikirkan cara yang baik untuk menandai nama penuh bayi anda dan tarikh penggunaan dengan jelas pada botol, supaya tidak akan terhapus atau comot apabila basah (mis. dengan marker kekal atau label dan pen tahan air).
- ☐ Ingat, jika anda menyusukan bayi anda, pilihan paling selamat adalah untuk jangan minum alkohol, dan jauhkan bayi daripada asap rokok.



Bagaimana susu ibu akan diberi kepada bayi saya?

- Susu ibu harus dibawa ke pusat kanak-kanak 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 ais batu atau botol air beku dan **dilabel secara jelas** (dengan label atau pen tahan air) dengan nama penuh anak anda dan tarikh botol akan digunakan.
- Botol akan disimpan di peti sejuk hingga waktu sajian bayi anda.
- Susu ibu daripada anda dimaksudkan untuk bayi anda sendiri, dan penting agar kakitangan dan pengasuh memberi susu tersebut kepada bayi yang betul. Sebelum penyajian, dua anggota kakitangan akan memeriksa bahawa nama pada botol adalah betul dan menandatangani catatan penyajian bayi anda.

**‘Susu ibu harus
dibawa dalam
bekas terinsulasi...’**



Saya mendapati bahawa susah untuk memeras susu pada waktu siang. Apakah pilihan-pilihan saya?

Jika anda tidak ingin memeras susu ibu tambahan, atau mendapati bahawa terlalu susah, anda boleh tetap menyusui pada waktu pagi dan petang sahaja dan memberi formula pada waktu siang. Jika penyusuan telah mantap, banyak ibu tetap memberi cukup susu untuk penyusuan yang kurang sering ini, dan banyak bayi yang lebih besar cukup puas dengan rutin ini. Jika anda memutuskan untuk memberi formula pada waktu siang, anda akan harus menentukan garis panduan pusat kanak-kanak kecil tentang hal ini.

‘Cubalah memeras susu lebih sering dalam jangka pendek...’

Sesetengah ibu mendapati bahawa susah untuk menghasilkan cukup susu untuk jumlah penyusuan yang terhad ini, setelah penyusuan dan pemerasan kurang sering. Cubalah memeras lebih sering dalam jangka pendek untuk cuba menghasilkan lebih banyak susu lagi, atau mungkin terima sahaja bahawa penyusuan sudah berakhir untuk bayi anda.

Pada tahap tertentu, bayi anda akan berhenti menyusui. Puji diri sendiri atas prestasi anda – kerana walaupun terdapat ibu yang melakukan perkara ini dan nampaknya mudah, susah untuk membahagikan masa untuk menjaga bayi, bekerja, menyusui dan memeras susu. Namun, anda telah memberi bayi anda permulaan yang terbaik mungkin dalam kehidupannya.

Maklumat dan sokongan lanjut untuk penyusuan boleh diperoleh daripada Persatuan Penyusuan Australia, sama ada melalui internet di www.breastfeeding.asn.au atau daripada talian bantuan penyusuan, 1800 MUM 2 MUM (1800 686 2 686).

Formula Bayi

Adakah saya harus memberi bayi saya formula?

Susu ibu paling baik untuk bayi, dan walaupun hampir setiap ibu dapat menyusui bayi yang baru lahir, sebahagian kecil ibu-ibu tidak dapat melakukan demikian kerana penyakit atau ubat yang mereka mungkin sedang minum. Jika anda prihatin tentang penyusuan, bincangkan keprihatinan tersebut dengan perunding penyusuan, doktor atau jururawat kesihatan masyarakat.

Anda mungkin memilih untuk separa 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 selamat bagi bayi anda.

Jika anda memilih untuk memberi formula, ia sepatutnya menjadi satu-satunya makanan yang diberi kepada bayi anda dalam tempoh enam bulan pertama kelahirannya. Pemberian susu ibu atau formula bayi hendaklah diteruskan sewaktu makanan pejal mula diberikan, dan elakkanlah daripada memberi minuman lain sehingga bayi berumur 12 bulan.

Sama seperti penyusuan, penyajian daripada botol memberi anda peluang untuk memegang, memeluk dan bercakap dengan bayi anda sambil memberi makan kepadanya. Bayi anda tidak hanya puas dengan perkara 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, kerana susu mungkin mengalir terlalu cepat dan akibatnya bayi anda mungkin tercekik atau terkena 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 teliti untuk memastikan anda menambahkan bilangan pencedok yang betul kepada jumlah betul 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 dibiarkannya mendidih selama 30 saat (atau, untuk ceret automatik, sampai saat berhenti). Kemudian air tersebut harus didinginkan sebelum digunakan. Sebaiknya disiapkan setiap botol sesaat sebelum diberi kepada bayi anda, tetapi formula bayi yang disiapkan sebelumnya boleh disimpan di peti sejuk hingga, tetapi tidak lebih daripada 24 jam.



Selalu hangatkan formula dalam air didih, selama tidak lebih daripada 10 minit, dan jangan sekali-kali dalam ketuhar gelombang mikro. Ini adalah untuk memastikan botol tersebut dihangatkan dengan merata dan tidak melukai mulut bayi anda. Periksa suhu formula pada bahagian dalam pergelangan tangan anda sebelum memberi makan kepada bayi anda – susu harus terasa hangat, bukan panas. Buang sebarang formula yang masih tinggal dalam botol setelah bayi telah selesai minum.

Membersihkan botol untuk bayi

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

Bagaimana saya menyediakan formula semasa bayi saya dalam penjagaan?

Setiap hari, beri pusat kanak-kanak kecil anda botol dan puting steril, serta tepung formula yang disukat sebelumnya. Bubuh label yang jelas dengan tarikh, nama anak anda dan jumlah air yang harus dicampurkan dengan formula. Sebagai alternatif, anda mungkin diminta memberi botol yang telahpun diisi dengan jumlah air yang dimasak sebelumnya dan didinginkan – supaya kakitangan dan pengasuh tidak perlu memasak dan mendinginkan air sesaat sebelum penyajian.

Tidak selamat untuk menyiapkan formula bayi di rumah dan kemudian diangkut ke pusat kanak-kanak kecil setiap hari, kerana terdapat risiko bakteria berbahaya membiak dalam formula yang disiapkan sebelumnya.

Bagaimana dengan susu lembu?

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

.

Memperkenalkan makanan pejal



Sekitar enam bulan, bayi anda akan siap untuk mencuba makanan pejal. Sekitar masa ini, ia mula memerlukan khasiat daripada makanan lain, di samping khasiat daripada susu ibu atau formula. Jangan berhenti menyusukan bayi anda apabila bayi anda mula memakan makanan pejal.

Anda harus tetap menyusui hingga bayi anda berumur sekurang-kurangnya 12 bulan, dan untuk lebih lama jika anda mahu. Gabungan susu ibu dan makanan pejal terbaik untuk bayi anda pada masa ini. Jika anda tidak menyusukan bayi anda sepenuh masa atau memberinya formula, anda patut meneruskannya apabila makanan pejal mula diberikan sehingga umurnya 12 bulan.



Bagaimana akan saya tahu bila untuk mula memberi makanan pejal?

Beberapa tanda bahawa bayi anda siap untuk mencuba makanan pejal termasuk:

- menunjukkan minat dalam makanan
- selera bertambah
- kebolehan untuk duduk tegak dengan sokongan terhad
- kawalan kepala dan leher yang baik.

Jika anda kurang pasti sama ada bayi anda siap untuk makanan pejal, berbincanglah dengan kakitangan atau pengasuh di pusat kanak-kanak kecil anda, doktor tempatan anda atau jururawat kesihatan kanak-kanak.

Betapa sering harus saya beri bayi saya makanan baru?

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

‘Makanan pertama boleh diberikan dalam apa jua urutan dan pada kadar yang sesuai dengan bayi, asalkan makanan tersebut mengandungi makanan yang kaya dengan zat besi ...’





Makanan mana yang sesuai untuk dimakan oleh bayi saya?

Beri bayi anda pelbagai makanan, dan sertakan pelbagai rasa dan tekstur. Tidak perlu ditambah garam, gula atau perisa lain pada makanan untuk bayi. Jika sesuatu makanan memerlukan lebih banyak cecair, anda boleh tambahkan air masak sejuk atau susu lembu.



Hanya beri makanan licin kepada bayi anda pada mulanya, sehingga ia belajar cara untuk dimakan tanpa kesukaran. Kemahiran bayi anda untuk makan akan maju dengan cepat, dan tidak lama kemudian anda akan dapat memberi makanan tumbuk. Sekitar umur lapan bulan, kebanyakan bayi dapat memegang makanan dalam genggamannya dan mungkin sekali ingin menyuapi diri sendiri. Galakkan bayi anda untuk menggunakan tangan dan jarinya – ini akan mengembangkan kemahiran yang tidak hanya akan membantu dengan makan, tetapi juga bidang pembelajaran lain. Makanan yang dipegang dengan jari baik untuk bayi – misalnya potongan kecil daging masak, buah-buahan atau sayur-sayuran masak, dan roti.

Harapkan akan terjadi kekotoran semasa bayi mencuba makanan dan sedang makan, dan ketika ia cuba menggunakan cawan dan sudu. Cuba sajikan makanan di tempat di mana sedikit kekotoran tidak menimbulkan masalah, atau letakkan kertas kesat atau kain lap di bawah tempat di mana bayi duduk. Jangan risau tentang mengajar tata tertib makan atau menegaskan 'makan dengan betul' pada umur ini – lama kelamaan bayi anda akan mempelajari perkara ini.

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

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

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

Kacang dan makanan keras yang lain

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



Maju ke minum daripada cawan

Bayi dapat belajar menggunakan cawan dari umur muda, dan biasanya siap mengembangkan kemahiran yang penting ini bermula umur sekitar tujuh bulan. Oleh sebab susu ini boleh diberi dalam cawan, sesetengah bayi menyusu yang mungkin sama sekali tidak menggunakan botol dan maju langsung ke minum daripada cawan, sambil tetap menyusu juga. Setelah umur enam bulan, air yang telah dimasak sebelumnya dan didinginkan boleh diberi dalam botol atau cawan sebagai minuman tambahan.

Bayi tidak memerlukan minuman manis seperti kordial, minuman ringan dan jus buah. Minuman manis boleh mengurangkan selera untuk makanan berkhasiat, dan meningkatkan risiko gigi reput. Minuman manis harus tidak diberi, terutamanya daripada botol.

‘Bayi tidak memerlukan minuman manis seperti kordial, minuman ringan dan jus buah.’

Walaupun air kadangkala diberikan dengan botol selepas bayi berumur enam bulan, (atau lebih awal bagi bayi yang diberi formula), adalah lebih baik jika menggunakan cawan. Menjelang umur sekitar 12 hingga 15 bulan, kebanyakan bayi dapat menangani cawan dengan cukup baik untuk memuaskan rasa dahaga sendiri dan boleh berhenti menggunakan botol. Bayi yang tetap minum daripada botol pada tahun kedua mungkin minum banyak susu dan kurang selera untuk makanan lain – yang menambah kemungkinan bayi kekurangan zat besi. Berhenti menggunakan botol mungkin sukar, maka pastikan diminta bantuan atau nasihat daripada kakitangan atau pengasuh di pusat kanak-kanak kecil anda, atau jururawat kesihatan kanak-kanak tempatan anda.

Sesetengah bayi beralih dengan lancar daripada penyajian botol ke penyajian cawan – tetapi yang lain mungkin masih menginginkan botol untuk keselesaan. Beritahu kakitangan dan pengasuh di pusat kanak-kanak kecil jika anda sedang cuba berhenti penyajian botol, supaya mereka boleh menyokong usaha anda.

Petua apabila anda ingin berhenti penyajian botol:

- Bermula dengan memberi minuman (susu atau air) dalam cawan pada waktu siang.
- Setelah bayi anda bermula minum daripada cawan pada waktu siang, berhenti menggunakan botol 'bangun pagi'. Sebaliknya, beri air dalam botol atau susu dalam cawan. Mungkin mengambil masa beberapa hari untuk menyesuaikan diri pada perubahan ini.
- Botol waktu tidur sering paling sukar bagi bayi untuk berhenti. Beri minuman dalam cawan, peluk bayi anda dan tenangkannya dengan lagu atau buku. Beri air dalam botol jika anda mahu. Bersabarlah – mungkin mengambil sedikit masa.





Risiko tercekik untuk bayi

Bayi dan kanak-kanak kecil menghadapi risiko lebih tinggi tercekik dengan makanan atau minuman. Penting agar kanak-kanak duduk pada bila-bila masa mereka sedang makan, dan diawasi sepanjang masa.

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

Untuk mengurangkan risiko tercekik:

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



Makanan keluarga

Walaupun keperluan khasiat anak anda akan berubah sambil ia tumbuh dan berkembang, pemakanan sihat selalu penting. Sekitar umur 12 bulan, kanak-kanak siap untuk menikmati makanan keluarga.

Kanak-kanak kecil memerlukan pelbagai makanan berkhasiat untuk membantu dalam pengembangan mereka, dan juga untuk tetap sihat. Biasa bagi selera kanak-kanak untuk berubah dari hari ke hari. Kanak-kanak kecil biasanya cukup tahu mereka betapa lapar dan menentukan betapa banyak yang akan dimakan. Peranan anda adalah menyediakan pelbagai makanan menyihatkan untuk dipilih oleh anak anda.



Apakah kumpulan makanan asas?

Makanan daripada kumpulan makanan asas memberi khasiat yang amat perlu untuk kehidupan dan pertumbuhan. Makanan ini juga dikenali sebagai 'makanan sehari-hari'. Setiap kumpulan makanan memberi pelbagai khasiat, dan semuanya mempunyai peranan dalam membantu tubuh untuk berfungsi. Terutamanya, sayur-sayuran, legum dan buah-buahan melindungi terhadap penyakit dan amat perlu untuk gizi yang sihat.

Kumpulan makanan asas ialah:

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

Gizi seimbang termasuk pelbagai makanan daripada kelima-lima kumpulan makanan, dan memberi pelbagai rasa dan tekstur. Penting untuk memilih kebanyakan makanan yang kita makan setiap hari daripada kumpulan-kumpulan makanan ini.

Sebaliknya makanan 'Pilihan mengikut selera' (lihat muka surat 26), mempunyai hanya sedikit khasiat dan tidak penting untuk kesihatan yang baik. Hadkan jumlah makanan ini yang diberi kepada anak anda.

Garis Panduan Dietari Australia

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



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

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

Roti, bijirin, nasi, pasta, mi dan makanan berdasarkan biji-bijian lain memberi karbohidrat, yang digunakan oleh tubuh untuk tenaga. Pilihan terbaik daripada kumpulan ini ialah roti biji-bijian lengkap dan biji-bijian utuh, bijirin dan biskut masin. Pilihan lain yang baik termasuk beras ceruh, couscous, pasta biji-bijian lengkap dan polenta.



Sayur-sayuran, legum dan buah-buahan

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

Susu, yogurt, keju dan/atau alternatif

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

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



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

Kumpulan ini termasuk daging merah (seperti lembu, biri-biri dan kanguru), daging putih (seperti babi, ayam dan ayam belanda), ikan dan telur. Keluaran non-haiwan dalam kumpulan ini termasuk kacang-kacangan, polong dan tauhu. Daging dan bahan alternatif kaya dengan protein, zat besi dan zink, dan amat perlu untuk pertumbuhan dan perkembangan kanak-kanak. Sebaiknya dipilih daging kurang lemak dan ayam tanpa kulit untuk memastikan gizi kanak-kanak tidak terlalu berlemak.



Tabiat makan vegetarian dan vegan

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

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

Orang vegan tidak makan makanan apapun yang bersumber haiwan. Sukar sekali untuk memenuhi keperluan khasiat kanak-kanak dengan gizi vegan, kerana jumlah makanan yang diperlukan untuk khasiat yang mencukupi mungkin terlalu besar untuk ditangani oleh kanak-kanak. Rancang dengan teliti jika keluarga anda mengikut gizi vegan, dan bertanyalah kepada seorang Ahli Gizi Beramal Beriktiraf untuk memastikan keperluan khasiat anak anda dipenuhi.

Apakah 'pilihan mengikut selera'?

'Pilihan mengikut selera' adalah makanan yang tinggi kilo joule, kandungan lemak tepu, gula dan/atau garam yang ditambah. Makanan ini biasanya mempunyai sedikit sekali nilai khasiat dan seringkali telah diproses dan dibungkus. Pilihan mengikut selera tidak perlu diberikan selalu kepada kanak-kanak.

Antara pilihan mengikut selera termasuk:

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

'Pilihan mengikut selera tidak perlu diberikan selalu kepada kanak-kanak.'





Menyediakan air untuk kanak-kanak

Bayi di bawah umur enam bulan yang tidak menyusu secara eksklusif boleh diberi air masak yang telah didinginkan. Dari umur enam hingga 12 bulan, air masak yang telah didinginkan boleh diberi di samping susu ibu atau formula. Untuk kanak-kanak berumur satu hingga lima tahun, minuman utama yang diberikan sepatutnya ialah air dan susu lembu.

Air minuman hendaklah sentiasa tersedia untuk kanak-kanak sepanjang hari. Jika disediakan, beri air paip yang selamat kepada kanak-kanak – pada amnya tidak perlu dibeli air botol. Susu biasa juga merupakan minuman yang penting, sebagai sumber yang baik untuk kalsium. Hati-hati supaya tidak diberi terlalu banyak susu biasa, terutamanya sesaat sebelum waktu makan, kerana kanak-kanak mungkin kenyang dengan susu dan kemudian tidak lapar untuk hidangan.

Minuman manis bukan sebahagian daripada gizi yang sihat, kerana tidak memberi banyak khasiat. Air merupakan minuman terbaik. Di samping itu, minuman manis juga mungkin mengenyangkan kanak-kanak (dan mengakibatkan kurang selera untuk makanan yang lebih sihat), dan dapat menyebabkan gigi reput dan bertambahnya berat badan. Minuman manis termasuk minuman ringan, air mineral berperisa, susu berperisa, kordial, minuman buah dan jus buah. Hindari daripada memberi mana-mana minuman ini kepada anak-kanak-kanak kecil.



Menjadikan waktu makan bersifat positif, tenang dan sosial

Waktu makan memberi peluang kepada kanak-kanak untuk mengembangkan tabiat makan yang baik, di samping mempelajari tentang khasiat dan kepelbagaian makanan. Waktu makan juga merupakan waktu yang penting untuk interaksi sosial. Penting untuk duduk bersama kanak-kanak pada waktu hidangan dan kudapan, dan bercakap dengan mereka dengan tenang.

Harapkan sedikit kekotoran semasa kanak-kanak (terutamanya kanak-kanak yang kecil sekali) sedang makan. Jangan bereaksi negatif terhadap sebarang kekotoran, yang merupakan sebahagian biasa bagi kanak-kanak yang belajar tentang makanan dan makan. Sekaligus, nasihati supaya tidak melempar atau meludahkan makanan.

Umumnya sesetengah anak yang menolak makanan, dan hal ini harus tidak menimbulkan tekanan atau keprihatinan pada waktu makan. Kanak-kanak boleh diberi dorongan untuk mencuba makanan, tetapi harus tidak dipaksa makan.

‘Kenal pasti cara untuk mengganjari anak anda, yang tidak melibatkan makanan.’

Bolehkan saya mengganjari anak saya dengan makanan?

Menggunakan makanan untuk mengganjari kanak-kanak boleh menyumbang kepada sikap yang tidak sihat terhadap makan. Jangan kaitkan makanan dengan kelakuan, dan jangan beri makanan sebagai ganjaran atau mengambil atau menolak memberi makanan sebagai hukuman. Juga, jangan gunakan makanan untuk menenangkan anak, kerana ini boleh mengakibatkan anak tersebut bergantung pada makanan untuk berasa selesa.

Tentukan cara untuk mengganjari anak anda, yang tidak melibatkan makanan. Pujian dan galakan sering merupakan apa yang paling diperlukan oleh anak daripada orang dewasa, dan ganjaran kecil yang bukan makanan, seperti pelekat atau cap juga boleh digunakan. Tidak wajar sama sekali untuk mengganjari anak kerana makan atau menghukumnya kerana tidak makan.



Mengapa kanak-kanak kecil memerlukan pelbagai jenis makanan?

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

Waktu makan harus memberi persekitaran yang selamat bagi kanak-kanak untuk mencuba makanan baru. Tawarkan dan beri galakan untuk mencuba makanan baru secara berkala, dan sertakan pelbagai rasa, tekstur dan warna. Sertakan juga makanan yang sudah biasa serta makanan baru, dan galakkan kanak-kanak untuk mengecapi makanan yang baru. Walaupun anak anda tidak mengecapi makanan baru beberapa kali pertama ditawarkan, tetap sediakan makanan tersebut. Berada di kalangan kanak-kanak lain pada waktu makan juga boleh menggalakkan anak anda untuk mencuba makanan baru, kerana ia melihat anak lain makan dan menikmati makanan tersebut.

Adakah saya harus makan sayur-sayuran juga?

Kanak-kanak mempelajari banyak perkara daripada melihat dan mendengar orang dewasa. Ibu bapa merupakan teladan. Anak anda melihat apa yang anda lakukan, dan mungkin sekali meniru. Pastikan dicontohi tabiat pemakanan sihat yang anda ingin dikembangkan oleh anak anda.

Beberapa petua untuk membantu anda dalam mencontohi tabiat makan yang baik termasuk yang berikut:

- Cuba libatkan seluruh keluarga pada waktu makan.
- Duduk bersama anak anda pada waktu hidangan dan kudapan.
- Bila-bila masa Anda boleh, benarkan anak anda duduk di meja saat ia makan makanan pejal dan dapat sama-sama makan makanan keluarga (biasanya dari umur sekitar 12 bulan)
- Benarkan kanak-kanak memilih apa dan betapa banyak yang dimakan daripada pilihan yang disediakan.
- Galakkan kanak-kanak untuk mengecapi semua makanan yang ditawarkan pada setiap hidangan.
- Pastikan persekitaran waktu makan tenang dan positif.





Mengapa penting agar kanak-kanak memilih betapa banyak yang dimakan?

Ibu bapa bertanggungjawab menawarkan makanan yang selamat dan berkhasiat dengan jumlah yang wajar. Kanak-kanak kemudian boleh menentukan makanan mana yang akan dimakan, dan betapa banyak, daripada makanan yang ditawarkan. Ini membolehkan kanak-kanak makan menurut seleranya, dan belajar menangani tanda lapar atau kenyang daripada badannya.

Orang dewasa boleh menentukan jenis makanan yang disediakan dalam hidangan, dan sama ada disajikan pinggan individu untuk setiap ahli keluarga atau menggunakan mangkuk dan pinggan besar di mana semua orang boleh menyajikan diri sendiri. Dalam kedua-dua hal, kanak-kanak boleh memilih apa dan betapa banyak yang dimakan.

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

Cerewet tentang makanan

Anak saya menolak mencuba makanan baru. Apa yang boleh saya lakukan?

Kanak-kanak bertatih dan kanak-kanak prasekolah tidak selalu berselera besar dan mungkin cerewet tentang pilihan makanannya. Pastikan anda menyediakan pilihan makanan sihat dan menawarkan setiap makanan kepada anak anda untuk dikecapi. Terpujang kepadanya betapa banyak makanan yang akan dimakan. Cubalah jangan heboh tentang makanan, kerana ini dapat mengakibatkan masalah menjadi semakin teruk.

Untuk menangani anak yang cerewet tentang makanan, cubalah strategi-strategi berikut:

- Pastikan anak anda tidak minum atau makan pilihan mengikut selera hingga kenyang sebelum waktu makan atau snek
- Ikutlah rutin waktu makan yang tetap.
- Pastikan waktu makan menyeronokkan.
- Jangan menyogok atau menghukum anak anda kerana menolak makan.
- Tetap cuba memperkenalkan makanan yang sebelumnya ditolak oleh anak anda. Adakalanya kanak-kanak perlu melihat makanan baru sekurang-kurangnya 10 kali sebelum mengecapinya.
- Semasa menawarkan makanan baru, tawarkan makanan yang sudah biasa juga.
- Beri teladan yang baik dengan memakan makanan yang sama seperti makanan yang ditawarkan kepada anak anda
- Tetapkan had masa sekitar 20 minit untuk suatu hidangan. Setelah waktu itu, buang sebarang makanan yang tidak dimakan dan benarkan anak anda meninggalkan meja. Jangan tawarkan makanan atau minuman sehingga hidangan atau kudapan berikut yang dijadualkan.
- Cubalah tetap tenang dan jangan heboh jika anak anda menolak makan atau hanya makan sedikit sahaja.



Ingatlah – kanak-kanak tidak akan membiarkan diri kelaparan. Jika mereka sihat dan aktif, kemungkinan besar tidak ada apapun untuk dirisaukan sekiranya mereka menolak makan. Namun jika anda prihatin tentang tabiat makan anak anda, berbincanglah dengan doktor anda atau Ahli Gizi Beramal Beriktiraf.



Hidangan dan kudapan

Betapa sering anak saya perlu makan setiap hari?

Kanak-kanak kecil mempunyai kemampuan terhad 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 sihat dan seimbang. Tiga hidangan dan dua kudapan sehari cukup baik untuk kanak-kanak kecil. Kudapan sama penting dengan hidangan untuk khasiat bagi kanak-kanak.

Kudapan harus memberi khasiat menurut nilai tenaga. Kudapan yang memberi banyak tenaga (kilojoule) tanpa khasiat yang mencukupi tidak baik untuk kanak-kanak dan harus tidak diberi secara berkala. Ini adalah 'pilihan mengikut selera'.

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

Kanak-kanak kurang mungkin makan lebih banyak daripada yang mereka perlukan dalam hidangan jika mereka tahu bahawa akan ada kudapan pada waktu yang tetap – yang bermakna bahawa mereka lebih mungkin mula mengetahui selera mereka. Ibu bapa sering terasa kurang selesa jika seseorang anak tidak makan, atau makan kurang daripada yang dianggap perlu oleh ibu bapanya. Mengetahui bahawa kudapan akan disediakan dalam waktu yang berpatutan akan membantu anda menunjukkan kepada kanak-kanak betapa banyak yang harus dimakan tanpa risau.

Ingatlah bahawa ini bertujuan agar ibu bapa menyediakan makanan sihat dan kanak-kanak menentukan apa dan betapa banyak yang akan dimakan.

Waktu kudapan boleh diatur secara agak fleksibel, tetapi jangan biarkan anak anda menjadi terlalu lapar kerana ini sering menyebabkannya meragam. Sebaliknya, membiarkan anak anda tetap makan sedikit-sedikit mengganggu pembelajarannya untuk mengenal pasti rasa lapar dan makan untuk menangani rasa lapar.

‘Pastikan agar diberi air secara berkala, atau disediakan...’



Betapa pentingkah sarapan?

Sarapan merupakan hidangan yang sangat penting, terutamanya kerana sukar bagi kanak-kanak untuk menghadapi dan menikmati harinya jika dimulai lapar. Bersarapan setiap hari merupakan sebahagian daripada rutin pemakanan sihat yang baik.

Jika kanak-kanak tidak bersarapan:

- lebih sukar untuk mengawal kelakuan mereka dan menikmati kegiatan sehari
- lebih sukar bagi mereka untuk mendapatkan khasiat yang cukup untuk sehari
- mereka kemudian akan lapar dan sering akan makan kudapan yang kurang berkhasiat kerana disediakan pada waktu itu
- mereka lebih mungkin berlebihan berat badan atau gemuk.

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



Ada waktu pagi ketika kami kurang masa untuk bersarapan. Bagaimana saya boleh memastikan anak saya mempunyai sesuatu untuk dimakan?

Adakalanya kanak-kanak boleh perlahan sekali pada waktu pagi atau mengatakan bahawa mereka tidak merasa lapar. Sebagai sebahagian daripada memantapkan tabiat jangka panjang yang baik, cubalah beberapa idea ini.

- Adakah anda sendiri bersarapan? Jika tidak, sulit untuk mendesak agar anak anda bersarapan. Cubalah meluangkan masa bagi semua ahli keluarga untuk bersarapan. Ini mungkin sukar pada mulanya, tetapi setelah beberapa minggu anda mungkin puas melihat bahawa anda berasa lebih sihat pada amnya dan kurang lapar pada waktu siang.
- Bersikap tegas tentang sarapan sebagai sebahagian daripada rutin sehari-hari.
- Bangun lebih awal sedikit dan pastikan terdapat cukup masa untuk sarapan, supaya tidak terasa terburu-buru ketika sedang makan.
- Tawarkan makanan cepat untuk sarapan dan beri anak anda beberapa pilihan – misalnya, biarkan anak anda memilih antara dua jenama bijirin sarapan ketika anda membeli-belah.
- Kadang-kadang beri makanan yang agak berbeza untuk sarapan, seperti semangkuk yogurt dengan sedikit buah-buahan potong atau buah-buahan tin.

Banyak perkara yang boleh berlaku terjadi yang mungkin menunda mulanya waktu pagi bagi anda. Jika anak anda tiba di pusat kanak-kanak kecil tanpa bersarapan, pastikan anda memberitahu seseorang. Kebanyakan pusat kanak-kanak kecil akan mempunyai sedikit makanan untuk anak anda sebagai sarapan.

‘Cubalah meluangkan masa bagi semua ahli keluarga untuk bersarapan.’



Idea hidangan dan kudapan untuk kanak-kanak kecil

Beri anak anda pelbagai makanan daripada setiap kumpulan makanan setiap hari. Hidangan dan snek di rumah dan pusat jagaan boleh merangkumi pelbagai makanan menyihatkan dan tidak patut merangkumi pilihan mengikut selera atau 'ganjaran manis'. Susu lembu tidak sepatutnya diberi kepada bayi sebagai minuman utama sehingga mereka berumur 12 bulan. Ia boleh digunakan dalam jumlah yang sedikit dalam makanan lain pada umur lebih kurang enam bulan. Susu biasa penuh krim dianjurkan untuk kanak-kanak yang berumur satu hingga dua tahun, dan susu biasa kurang lemak sesuai untuk kanak-kanak di bawah umur dua tahun.

Apakah beberapa sarapan yang cepat dan sihat?

Pilihan sarapan sihat termasuk:

- bubur dengan buah-buahan segar atau tin dan segelas susu
- yogurt dan buah-buahan, atau bancuhan buah-buahan
- 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.



Apakah yang boleh saya masukkan dalam kotak makanan anak saya?

Jika anda menyediakan kudapan dan hidangan anak anda untuk pusat kanak-kanak kecil, terdapat sejumlah pilihan yang sihat dan menarik. Ini termasuk sandwic, roti gulung pita atau roti gulung dengan inti seperti:

- telur tumbuk dengan daun salad
- ayam hiris dengan keju dan daun salad
- tuna, jagung dan daun salad
- daging dada ayam belanda dengan timun dan daun salad
- keju, acar dan tunas alfalfa
- daging bakar dingin, acar, daun salad dan tomato
- vegemite dan keju
- keju krim, lobak merah hiris dan kismis
- avokado, tomato dan daun salad
- pisang tumbuk.





Pilihan lain termasuk:

- biskut masin kurang lemak atau keropok beras dengan keju
- sekeping frittata dingin
- baulu masin yang dibuat di rumah – cubalah zucchini atau jagung dan keju
- pizza pita yang dibuat di rumah.



Pastikan makan siang tetap dingin dengan disimpan dengan botol minuman beku atau ais batu di dalam kotak makanan terinsulasi.

Apakah beberapa kudapan sihat lain untuk kotak makanan?

Kudapan sihat lain untuk dimasukkan dalam kotak makanan anak anda termasuk:

- buah-buahan segar – buah-buahan lengkap seperti oren mandarin, pisang, aprikot, pear dan plum, atau potongan belahan epal, oren, tembikai atau nanas
- salad buah-buahan
- buah-buahan rebus
- roti kismis
- biskut kering dengan keju, jem atau dip
- dadar kecil (buah-buahan atau sayur-sayuran hiris dapat disertakan dalam adunan)
- skon – sama ada skon biasa dengan jem, atau skon buah-buahan, labu atau keju
- roti pisang
- buah-buahan cucuk ‘siapkan sendiri’ dengan tusuk kuat
- potongan atau tangkai sayur yang disajikan dengan dip (pastikan sayur-sayuran liat atau berserat dididih cepat sampai lunak)
- telur rebus
- yogurt
- tangkai keju.





Bagaimana pula dengan makan siang di rumah?

Idea tambahan untuk makan siang sihat termasuk:

- sup dan roti gulung
- pasta dengan sos dan keju hiris
- sisa makan malam semalam
- telur goreng dengan roti bakar
- sandwic bakar dengan inti seperti:
 - tuna dan keju
 - tomato dan keju
 - lada benggala atau cendawan, tomato dan keju
 - kacang panggang.



Apakah beberapa kudapan sihat yang lain?

Kudapan sihat di rumah boleh termasuk:

- sandwic atau roti bakar biji-bijian lengkap atau biji-bijian utuh
- crumpet
- roti bakar kismis dengan keju ricotta
- semangkuk bijirin dan susu
- buah-buahan – pinggan besar gabungan atau satu jenis buah potong
- buah-buahan potong yang disajikan dengan yogurt atau ricotta sebagai dip
- buah-buahan segar atau tin dengan sedikit yogurt
- segelas susu kurang lemak
- bancuhan buah-buahan.





Apakah yang boleh kami masak untuk makan malam?

Sebaiknya diingat senarai hidangan makan malam yang boleh disiapkan dengan cepat dan mudah. Juga akan membantu jika disimpan beberapa hidangan atau bahan dalam almari makanan atau alat pembeku, yang boleh dihangatkan dan disajikan dalam beberapa minit sahaja. Hidangan ini sering lebih cepat, lebih sihat dan lebih murah daripada makanan segera.

Idea makan malam yang dapat disiapkan tanpa terlalu susah atau diambil dengan cepat daripada almari makanan atau alat pembeku termasuk:

- sup - dimasak sendiri atau siap dibungkus (cuba ayam dan jagung manis, minestron atau labu dan kacang dal)
- telur (telur masak hancur, telur goreng atau telur rebus dengan potongan roti bakar)
- kentang bakar dengan tambahan (cubalah tuna, kacang panggang atau keju dan coleslaw)
- piza dimasak sendiri (roti pita dibubuh pes tomato, daging dan sayuran, misalnya daging panggang sejuk, cendawan, lada benggala dan keju)
- pasta (cubalah pasta tuna berkrim, pasta bakar sayur-sayuran atau spaghetti bolognese)
- masakan tumis (cubalah lembu dan brokoli, san choy bau atau sayur-sayuran dengan tauhu dan telur)
- perkedel (ubi keledak dan kacang kuda, tuna dan jagung atau daging dan sayur)
- frittata dan salad sederhana
- kaserol dengan cous cous
- kari dengan nasi.

Lihatlah resepi dalam *Memasak untuk Kanak-kanak* untuk idea lanjut!

Keselamatan makanan

Keselamatan makanan termasuk segala aspek penyediaan makanan supaya selamat untuk dimakan – menangani risiko tercekik kerana makanan, mengelakkan reaksi alergi, kepekaan serta intolerans dan memastikan makanan tidak tercemar dengan cara apapun.

Alergi dan intolerans

Terdapat banyak alasan mengapa kanak-kanak mungkin mengalami reaksi buruk terhadap sesuatu makanan. Sebab reaksi tersebut mungkin suatu alergi atau intolerans terhadap makanan tersebut.

‘Alergi makanan timbul pada satu daripada setiap 20 kanak-kanak...’

Apakah alergi makanan?

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

Gejala reaksi alergi biasanya segera berlaku dan boleh termasuk geligata atau ruam pada kulit; pembengkakan bibir, lidah atau mulut; muntah, cirit-birit; atau kesusahan bernafas. Alergi teruk boleh mengakibatkan reaksi anafilaksis, di mana pernafasan menjadi amat susah dan boleh mengakibatkan kehilangan kesedaran dan kecederaan serius atau kematian. Jika anda mencurigai bahawa anak anda menderita alergi terhadap makanan, berbincanglah dengan doktor anda, yang mungkin menganjurkan pengujian alergi.



Apakah intolerans makanan?

Dalam hal intolerans makanan, reaksi biasanya kurang teruk. Gejala intolerans makanan boleh termasuk sakit kepala, ruam kulit dan perut terasa kurang baik. Jika anda memperhatikan bahawa anak anda sedang mengalami gejala ini setelah makan, sebaiknya berbincang dengan doktor anda. Doktor anda boleh membantu mendiagnosis gejala tersebut, untuk menentukan sama ada berkaitan dengan faktor-faktor gizi. Kemudian ia boleh menentukan makanan tertentu yang mungkin harus dihindari oleh anak anda.



Tercekik

Saya terdengar bahawa kanak-kanak boleh tercekik dengan makanan seperti epal atau lobak merah mentah – adakah ini benar?

Belajar makan makanan dengan semua jenis tekstur merupakan sebahagian daripada membesar. Kanak-kanak kecil umumnya 'terjeluak', dengan batuk atau tersendat, ketika mereka sedang belajar makan. Hal ini berbeza daripada tercekik dan tidak harus memprihatinkan. Namun, tercekik yang menghalang pernafasan merupakan kecemasan perubatan.

Cara terpenting untuk melindungi anak anda daripada tercekik adalah memastikan kanak-kanak duduk apabila sedang makan, dan memastikan anda selalu berada dekat untuk mengawasi mereka. Selalu pertimbangkan dengan baik tekstur makanan yang anda beri kepada anak anda. Kanak-kanak kecil menghadapi risiko tercekik dengan makanan kerana salur nafas mereka yang kecil dan kecenderungan tertelan ketulan makanan tanpa mengunyah dengan baik. Ketulan kecil makanan merupakan risiko tercekik terbesar untuk kanak-kanak bertatih dan bayi, dan harus dihindari atau disiapkan dengan baik sebelum disajikan kepada kanak-kanak.





Makanan untuk diwaspadai termasuk:

- buah-buahan dan sayur-sayuran keras seperti lobak merah mentah, tangkai seladeri dan potongan epal mentah (harus dihiris, dipotong secara halus atau dimasak dan ditumbuk untuk mencegah daripada tercekik)
- kacang-kacangan, biji-bijian dan bertih jagung
- potongan daging yang liat atau susah dikunyah
- sosej atau frankfurter berkulit (buang kulit atau beli yang tidak berkulit, kemudian potong menjadi potongan kecil separuh bulat untuk mencegah daripada tercekik)
- makanan lain yang boleh pecah menjadi gumpal atau ketul keras.

Gula-gula yang keras dan cip jagung juga berisiko tercekik, malah tidak patut diberikan dengan kerap kepada kanak-kanak kerana ia adalah makanan pilihan mengikut selera. Makanan yang keras, kecil, bulat dan/atau melekit tidak digalakkan kerana ia boleh menyebabkan tercekik dan sesak nafas.

Kebersihan makanan

Garis panduan keselamatan makanan harus selalu diikuti dengan teliti, terutamanya ketika menyiapkan makanan untuk kanak-kanak, yang sistem imun mereka 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 daripada proses pengeluaran makanan, atau bahan pembersihan
- pencemar semula jadi, misalnya toksin dalam makanan tertentu
- pencemaran daripada hama
- bakteria.

Bakteria mana yang mungkin ada dalam makanan?

Terdapat bakteria dalam kebanyakan makanan. Kerosakan makanan sering disebabkan oleh bakteria, yang biasanya mengakibatkan makanan tidak dapat dimakan dan kurang enak tetapi tidak selalu berbahaya. Bakteria tertentu, yang dikenali sebagai patogen, *berbahaya* dan boleh mengakibatkan keracunan makanan atau gastroenteritis. Gejalanya termasuk mual, muntah, cirit-birit dan kekejangan perut.

Pelbagai bakteria mengakibatkan pelbagai penyakit – ada yang mungkin singkat dan ringan, dan yang lain pula mungkin serius sekali, mengakibatkan dehidrasi dan memerlukan rawatan di hospital. Keracunan makanan terutamanya serius pada kanak-kanak dan orang tua kerana sistem imun mereka lebih lemah dan mereka lebih mudah mengalami dehidrasi.

Makanan yang tidak mempunyai bakteria hanyalah makanan yang dihasilkan secara sintetik di kilang steril, atau makanan yang telah dirawat dengan haba setelah disiapkan – misalnya, makanan tin dan formula bayi cair. Segala makanan lain mengandungi sedikit bakteria. Memastikan makanan selamat mengharuskan kawalan bertambahnya bakteria.





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

Bakteria tumbuh dengan mudah dalam makanan yang lembap dan mempunyai banyak khasiat. Ini dikenali sebagai makanan 'berisiko tinggi'. Susu, daging, ikan dan sebarang hidangan yang mengandungi makanan ini dianggap berisiko tinggi. Nasi masak juga membolehkan bertumbuhnya bakteria tertentu. Jika makanan ini dibiarkan di luar peti sejuk untuk jangka masa panjang, makanan tersebut akan rosak dan pada amnya harus tidak dimakan. Namun, makanan tersebut hanya akan menyebabkan penyakit apabila dimakan jika mengandungi bakteria patogenik. Memastikan makanan selamat bergantung pada mengawal keadaan yang membolehkan bakteria membiak dan tumbuh sehingga besar jumlahnya.

Makanan yang kurang membolehkan bakteria tumbuh dikenali sebagai 'berisiko rendah', dan termasuk makanan kudapan yang dibungkus, gula-gula, coklat, pasta mentah, beras dan biskut. Banyak makanan risiko rendah adalah pilihan mengikut selera seperti gula-gula, coklat dan sesetengah snek berbungkus, dan tidak disyorkan diberikan setiap hari. Makanan-makanan ini boleh disimpan untuk jangka masa panjang tanpa didinginkan. Makanan tin selamat apabila tin masih kedap, tetapi setelah dibuka, makanan tersebut mungkin berisiko tinggi.



Apakan yang boleh saya lakukan untuk memastikan makanan disediakan dengan selamat?

- 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 tandas, atau jika anda menyentuh benda lain yang mungkin membawa bakteria.
- Beli makanan daripada pembekal yang dapat anda percayai. Beli makanan yang nampaknya segar, dan daripada tempat dengan pusing ganti tinggi. Pastikan pembungkus belum dibuka dan keluaran masih belum mencapai tarikh luput.
- Angkut makanan berisiko tinggi dengan cepat atau dalam bekas dingin.
- Pastikan semua bahagian dapur bersih.
- Lindungi makanan berisiko rendah dengan diletakkan dalam bekas yang dikedapkan, setelah pembungkus dibuka.
- Gunakan papan memotong khusus untuk daging dan ikan mentah, benda masak (seperti daging dan sayur-sayuran) dan buah-buahan. Beri kod warna pada papan memotong untuk membantu anda ingat untuk menggunakan yang betul.
- Cuci pisau setelah digunakan pada daging dan ikan mentah, dan sebelum digunakan pada segala makanan yang siap dimakan.
- Simpan makanan berisiko tinggi di peti sejuk sebelum memasak atau sampai saat akan dimakan. Masukkan sebarang makanan berisiko tinggi kembali ke dalam peti sejuk, jika tidak segera dimakan.

‘Jangan hangatkan semula makanan masak lebih daripada sekali.’



Bahagian 1: Makan Sihat



- Jangan hangatkan semula makanan masak lebih daripada sekali. Buang sebarang makanan yang disajikan dan tidak dimakan. Buang sebarang makanan yang tidak disajikan, tetapi telah berada di luar peti sejuk selama lebih daripada dua jam.
- Hangatkan semula makanan sehingga mengeluarkan wap. Biarkan makanan tersebut dingin sehingga mencapai suhu penyajian, kemudian segera disajikan.
- Periksa setiap hari bahawa peti sejuk anda berfungsi dengan betul, dan juga bahawa makanan tetap dingin.
- Cuci pinggan 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 kanak-kanak?

- Pastikan kanak-kanak selalu mencuci tangan sebelum menangani sebarang makanan.
- Awasi kanak-kanak pada setiap masa ketika berada di dapur.
- Berwaspada untuk mengelakkan sebarang kecederaan daripada pisau tajam dan permukaan panas.



Apakan yang boleh saya lakukan untuk memastikan makanan disajikan dengan selamat?

- Gunakan penjepit dan sudu untuk menyajikan makanan.
- Tutup dan dinginkan sebarang makanan yang tidak segera disajikan, dan sajikan sekali lagi nanti.
- Jangan membiarkan kanak-kanak makan makanan yang telah jatuh ke lantai.

Kegiatan fizikal



Pendahuluan

Bermain dan menjadi aktif dari segi fizikal merupakan bahagian penting daripada kehidupan semua anak. Pengembangan awal tabiat baik boleh menghasilkan kelakuan sihat yang akan berterusan sehingga tahun-tahun kemudian, dan kegiatan fizikal berkala pada umur kanak-kanak kecil boleh mempengaruhi hasil kesihatan jangka pendek dan jangka panjang. Apalagi, kebanyakan kanak-kanak mendapati bahawa menyeronokkan untuk bermain dan menjadi aktif dari segi fizikal!





Pada saat ini, terdapat banyak aspek kehidupan sehari-hari di Australia yang menjadikannya mudah untuk menjadi tidak aktif dari segi fizikal – kita bergantung pada kereta untuk pengangkutan, menggunakan alat untuk mengurangkan payah seperti eskalator, lif dan remote control, dan televisyen serta hiburan lain berdasarkan skrin merupakan antara bentuk hiburan yang paling popular. Ini memprihatinkan kerana kekurangan kegiatan fizikal dikaitkan dengan penyakit gaya hidup seperti penyakit jantung, diabetes dan beberapa jenis barah. Kadar masalah berat badan yang makin bertambah (berat badan berlebihan dan kegemukan) semasa masih kecil juga dapat dikaitkan dengan kadar kegiatan fizikal yang lebih rendah dan jangka masa yang lebih panjang tidak aktif di kalangan kanak-kanak.





Ibu bapa, kakitangan dan pengasuh boleh bekerjasama untuk menjadikan kegiatan fizikal suatu keutamaan baik di dalam mahupun di luar rumah. Bagi kanak-kanak yang berumur lima tahun ke bawah, bermain secara aktif merupakan bentuk kegiatan fizikal yang terbaik. Bermain secara aktif melibatkan segala jenis permainan – di dalam dan terutamanya di luar, ‘pengangkutan aktif’ (misalnya berjalan ke destinasi, dan bukannya memandu kereta atau menggunakan kereta sorong) dan tugas sehari-hari tertentu. Kanak-kanak juga memerlukan sedikit masa untuk kegiatan yang lebih tenang dan ‘masa santai’.

Bermain secara aktif membawa faedah fizikal dan kesihatan, tetapi juga membantu dalam pengembangan sosial, bahasa dan otak yang penting.

‘Ibu bapa dan kakitangan boleh bekerjasama untuk menjadikan kegiatan fizikal suatu keutamaan baik di dalam mahupun di luar rumah.’

Lahir hingga umur satu tahun

Kegiatan fizikal untuk bayi

Dari saat lahir, bayi belajar melalui interaksi dengan dunia. Untuk perkembangan sihat pada bayi (lahir hingga umur 1 tahun), kegiatan fizikal – terutamanya bermain di lantai di persekitaran yang selamat dengan pengawasan – harus digalakkan dari saat lahir. Peluang sehari-hari bagi bayi untuk bergerak bebas membantu:

- memastikan tubuh dan akal tetap aktif
- mengembangkan pancaindera dan sifat ingin tahu
- mengembangkan postur, kekuatan dan keseimbangan yang baik
- terasa disayangi, gembira dan selamat
- mengembangkan kemahiran bahasa dan komunikasinya
- mengajarnya tentang tubuhnya dan dunia di sekitarnya
- memberi dorongan untuk berinteraksi dengan orang lain.





Bagi bayi yang belum mulai berjalan, menjadi aktif dari segi fizikal berarti mempunyai peluang sehari-hari untuk bergerak sambil berbaring pada perut atau punggung di pelbagai 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 gembira 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 kanak-kanak kecil mungkin sekali mempunyai program yang direncanakan, yang termasuk pelbagai peluang untuk bergerak sepanjang hari. Bayi juga perlu diberi pelbagai kegiatan dan banyak peluang untuk bermain semasa sedang berada di rumah. Kegiatan bermain yang merangsangkan pancainderanya juga dapat membantu mengembangkan kemahiran lain.

Beberapa idea untuk bermain dengan bayi termasuk:

Waktu perut

Waktu perut merupakan masa yang penting untuk menguatkan otot kepala, leher dan badan bayi anda, dan menggalakkan pergerakan bebas kaki dan lengan. Letakkan bayi anda pada pelbagai permukaan lantai, misalnya permaidani atau tikar. Cuba letakkan mainan atau benda lain yang selamat jauh sedikit daripada jangkauannya, supaya ia menjangkau dan cuba menggenggam.

Bergerak keliling

Sambil bayi anda lebih pandai bergerak, ia akan menikmati berlatih pergerakan baru, seperti menendang, merangkak, memanjat kerusi atau bangku kukuh, dan merangkak melalui terowong. Kereta jalan bayi dan alat lompat senaman bayi tidak disyorkan, kerana risiko kecederaan, dan kerana bukti menunjukkan ia mengehadkan perkembangan otot yang diperlukan untuk berjalan secara sendiri.

Bunyi

Bunyi semasa sedang bermain membantu dengan bahagian perkembangan otak yang berkenaan dengan pendengaran, dan juga menggalakkan pergerakan. Beri bayi anda alat ketak-ketuk, senduk kayu dan periuk, atau bermain muzik supaya ia dapat mendengar dan bergerak menurut muzik.

Sentuhan

Beri bayi anda mainan dan benda dengan pelbagai tekstur dan bahan, untuk disentuh dan diperas. Ini akan membantu mengembangkan indera sentuhnya. Anda boleh membuat mainan anda sendiri – misalnya stoking yang diisi dengan kertas renyuk.

Penglihatan

Benda bergerak yang boleh diikuti oleh bayi anda dengan matanya membantu mengembangkan kekuatan mata dan menggalakkan pergerakan. Baca kepada bayi anda buku yang dibuat daripada kain atau kadbod, letakkannya di bawah perhiasan bergerak yang berwarna-warni atau bermain ba cak.



Bagaimana pula dengan bermain di luar untuk bayi kecil?

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

Semasa bayi anda berada di luar, tunjukkan, bercakap atau bernyanyi kepadanya tentang apa yang mungkin ia lihat atau rasa. Jika anda tidak mempunyai ruang luar di rumah, bawa bayi anda ke taman atau ruang luar tempatan yang lain apabila boleh.



Kelakuan sedentari dan waktu skrin

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

Mengapa waktu skrin tidak dibolehkan dari umur lahir hingga dua tahun?

Berdasarkan penyelidikan baru-baru ini, disyorkan agar kanak-kanak di bawah umur dua tahun harus tidak menghabiskan apa-apa masa menonton televisyen atau menggunakan media elektronik lain (DVD, komputer dan permainan elektronik lain).

Waktu skrin tidak disyorkan bagi bayi dan kanak-kanak di bawah umur dua tahun, kerana mungkin:



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

Kegiatan yang berdasarkan skrin bagi kanak-kanak di bawah umur dua tahun tidak terbukti membawa sebarang faedah kesihatan, intelektual atau bahasa.

Anda mungkin ingin bertanya kepada pusat kanak-kanak kecil anda tentang dasar waktu skrin mereka untuk kanak-kanak kecil, dan memikirkan cara untuk mengurangkan waktu skrin di rumah.

Umur satu hingga lima tahun



Kegiatan fizikal untuk kanak-kanak bertatih dan kanak-kanak prasekolah

Kegiatan fizikal harus tetap menjadi keutamaan kesihatan yang penting dalam keluarga dengan kanak-kanak yang berumur satu hingga lima tahun. Peluang sehari-hari untuk bermain secara aktif membentuk asas untuk mengembangkan kemahiran fizikal, mental dan sosial yang diperlukan untuk menangani situasi sehari-hari.

Dari umur satu tahun hingga umur sekitar lima tahun (meliputi umur kanak-kanak bertatih dan kanak-kanak prasekolah), dianjurkan agar kanak-kanak menjadi aktif selama sekurang-kurangnya tiga jam setiap hari. Ini mungkin rupanya masa yang lama tetapi kanak-kanak sudah biasa menjadi aktif dan bergiat, maka kegiatan aktif yang singkat, dari kegiatan ringan (misalnya membangun atau bermain di lantai) hingga kegiatan bertenaga (misalnya berlari atau melompat) dapat dibahagikan sepanjang hari.



Betapa pentingkah bermain secara aktif bagi kanak-kanak berumur satu hingga lima tahun?

Bermain secara aktif amat penting untuk kanak-kanak – tugas seseorang anak ialah bergerak bebas dan menjadi aktif setiap hari! Kemahiran yang dikembangkan dari umur satu hingga lima tahun berkisar dari belajar berjalan hingga ke berlari dan membalik bola. Malah tidak ada masa lain dalam kehidupan kanak-kanak semasa mereka akan mempelajari begitu banyak kemahiran fizikal.

Bermain secara aktif membantu kanak-kanak:

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

Apakah perkara yang boleh saya lakukan untuk membantu anak saya menjadi aktif?

Kanak-kanak kecil sudah biasa mencari kembara dan ingin menjelajah. Kemampuan dan perkembangan anak anda akan menentukan jenis kegiatan dan permainan yang sesuai dan menyenangkan. Kanak-kanak kecil suka menunjukkan orang dewasa apa yang mereka sudah dapat melakukan, di samping dicabar secara berkala untuk mencuba perkara yang baru.





Bermain secara aktif meliputi beberapa jenis kegiatan:

- Permainan tidak berstruktur merupakan permainan kreatif yang memberi kanak-kanak 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 termasuk menari menurut muzik, dan bermain di tempat pasir, di taman atau bersama kanak-kanak lain. Permainan 'kasar' adakalanya boleh menjadi bahagian daripada permainan tidak berstruktur, terutamanya bagi kanak-kanak lelaki. Walaupun kanak-kanak lelaki bermain berbeza berbanding dengan perempuan, baik lelaki mahupun perempuan memerlukan akses yang setara ke tempat bermain dan benda mainan.
- Permainan berstruktur merupakan permainan yang dirancang 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 seseorang kanak-kanak ialah bergerak bebas dan menjadi aktif setiap hari!

- 'Pengangkutan aktif' melibatkan penggunaan kegiatan fizikal untuk melakukan perjalanan – misalnya berjalan, mengayuh atau menggunakan skuter. Bahkan kanak-kanak kecil boleh berjalan atau mengayuh untuk waktu yang singkat, dan makin dewasa akan mampu berjalan makin jauh. Cubalah berjalan ke dan dari pusat kanak-kanak kecil, atau berjalan atau mengayuh ke kedai setempat. Untuk jarak dekat, galakkan kanak-kanak untuk berjalan dan bukannya menggunakan kereta sorong. Ingatlah untuk mengawasi kanak-kanak semasa menggunakan pengangkutan aktif.
- Tugas fizikal sehari-hari termasuk membantu berkebun, menyimpan barang yang dibeli, melipat pakaian atau membersihkan ruang mainan. Kanak-kanak suka membantu orang dewasa dengan banyak tugas sehari-hari.

Apa yang boleh saya lakukan jika anak saya tidak berminat dalam bermain secara aktif?

Setiap kanak-kanak berbeza, dan ada yang biasanya lebih menyukai kegiatan yang lebih senyap seperti membaca atau melukis. Namun, kita semua harus mempunyai kadar kegiatan fizikal tertentu untuk kesihatan, maka inilah beberapa petua bagi menggalakkan anak anda untuk menjadi lebih aktif:

- Rancang pelbagai peluang bagi anak anda untuk menjadi aktif sepanjang hari, dan pastikan keseronokan dipentingkan.
- Biarkan anak anda menjelajah dan mencipta kegiatan sendiri.
- Carilah teman bermain aktif untuk anak anda, daripada saudara atau sahabat.
- Beri banyak pujian untuk usaha yang dicapai semasa bermain secara aktif.
- Bertumpu pada apa yang dapat dilakukan oleh anak anda, bukan apa yang tidak dapat dilakukannya.
- Rancang perkelahan dan perayaan keluarga sekitar peluang untuk bermain secara aktif.
- Jadikan berjalan sebahagian daripada kehidupan sehari-hari.
- Jadikan bermain secara aktif menyeronokkan dan positif.
- Bersabarlah dan beri banyak masa kepada anak anda untuk berlatih pergerakan.
- Menjadi aktif dengan anak anda, dan cuba menjadi teladan.

‘Biarkan anak anda menjelajah dan mencipta kegiatan sendiri.’



Apakah cara terbaik untuk menggalakkan kanak-kanak untuk bermain secara aktif?

Anda tidak selalu harus terlibat secara langsung dalam semua permainan aktif anak anda – ruang dan peralatan mainan yang selamat, di samping pengawasan, membolehkan kanak-kanak bersikap kreatif dan mencipta permainan sendiri.

Penting untuk membantu anak anda mengembangkan kenikmatan untuk kegiatan fizikal. Cuba beri keseimbangan antara kegiatan yang membolehkan anak anda mencipta dan berimajinasi, dengan kegiatan yang memberi cabaran baru dan beberapa 'risiko'.



Mencadangkan kepada kanak-kanak untuk bergerak dengan pelbagai cara untuk mencabar mereka dan tetap meningkatkan kemahiran mereka. Cuba cadangkan kepada anak anda untuk mengubah:

- **bagaimana** tubuhnya boleh bergerak ('Betapa cepat kamu boleh...?'; 'Adakah boleh lebih lembut?')
- **ke mana** tubuhnya boleh bergerak ('Boleh dibuat ke belakang?'; 'Betapa tinggi kamu boleh...?')
- **apa** yang boleh dilakukan tubuhnya ('Kamu boleh bergulung dan...?'; 'Boleh dibuat dengan sebelah kaki?')
- dengan **siapa** mereka boleh bergerak ('Kamu boleh ikut Anna?'; 'Boleh ajar saya?')

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

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

‘Benda mainan boleh termasuk mainan atau benda sehari-hari, tetapi harus selalu sesuai untuk umur dan perkembangan anak.’

Idea untuk benda mainan bagi kanak-kanak dari umur satu hingga lima tahun termasuk:

- kotak, tong, bakul, silinder kadbod dan bekas
- bola pelbagai ukuran
- tali, selendang, tuala dan pita hiasan
- papan kayu
- baldi dan penyodok
- penyapu dan berus cat
- periuk belanga
- daun dan kon pain
- pakaian lama, kain lama dan perabot lama
- raket dan pemukul
- blok kayu
- tali yang digantungkan daripada siling
- tikar, kusyen, pundi kekacang dan tayar.



Ingatlah bahawa tidak semua cadangan peralatan ini sesuai untuk semua umur – misalnya, reben atau pita hiasan mungkin menyeronokkan untuk anak berumur empat atau lima tahun, tetapi tidak sesuai untuk anak berumur satu atau dua tahun. Berbincanglah dengan kakitangan atau pengasuh di pusat kanak-kanak kecil anda dan bertukar idea untuk benda mainan yang mungkin dinikmati anak anda.

Jika anda mempunyai anak yang berbeza umur, selalu pertimbangkan keselamatan anak yang lebih kecil pada waktu bermain – terutamanya berkenaan dengan akses dan penyimpanan peralatan yang hanya sesuai untuk kanak-kanak yang lebih besar.



Bagaimana pula dengan bermain di luar untuk kanak-kanak berumur satu hingga lima tahun?

Kanak-kanak yang menghabiskan lebih banyak masa di luar pada amnya akan lebih aktif. Ruang luar biasanya memberi kanak-kanak lebih banyak ruang, serta pelbagai permukaan dan peralatan. Di luar, kanak-kanak boleh mengalami bergerak dengan pelbagai pola, kecepatan dan arah, dan bebas untuk menjadi kotor dan bising.

Bermain di luar memberi kanak-kanak peluang untuk:

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

Ibu bapa sering risau bahawa bermain di luar mungkin berisiko, tetapi kanak-kanak memerlukan peluang untuk bermain bebas dan menjelajahi ruang bermain di luar. Memberi pelbagai cabaran dalam permainan mengajar kanak-kanak untuk memahami, menangani dan belajar daripada mengambil risiko.





Seperti dalam bermain secara 'kasar', bermain di luar penting untuk perkembangan kanak-kanak perempuan mahupun lelaki. Akibat sampingan yang biasa daripada 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 selesema. Asalkan bermain di luar diawasi, faedah pada umumnya melebihi risiko.

'...bermain di luar penting untuk perkembangan kanak-kanak perempuan mahupun lelaki.'

Bermain secara aktif dan kanak-kanak cacat

Setiap kanak-kanak dapat menerima faedah dari kegiatan fizikal dan bermain secara aktif. Jika kanak-kanak anda mempunyai kecacatan, berbincanglah dengan profesional kesihatan anda tentang beberapa cara untuk menyediakan seluruh pilihan pengalaman aktif untuk anak anda. Di pusat kanak-kanak kecil, beritahu kakitangan dan pengasuh tentang butir-butir kecacatan anak anda dan apa pengaruhnya terhadap fungsi dan kebolehan sehari-hari. Beritahu mereka tentang minat, hal yang tidak disukai dan kebolehan anak anda, serta apa yang anda ingin mereka bantu anda capai untuk anak anda. Kakitangan pusat kanak-kanak kecil mungkin menghargai peluang untuk menghubungi profesional kesihatan anak anda untuk maklumat lanjut.

Menjadikan bermain di luar seselamat mungkin...

SunSmart[®]	Ingatlah perlindungan daripada matahari pada bila-bila masa anak anda berada di luar – krim pelindung suria, tempat teduh, topi dan pakaian yang sesuai.
Awasi	Selalu awasi anak anda sekitar air, ketinggian, tangga, pagar, haiwan dan benda kecil.
Pakaian	Beri pakaian yang selesa kepada anak anda dan kasut yang sesuai untuk menjadi aktif.
Air	Pastikan anak anda minum banyak air semasa bermain di luar, terutamanya dalam cuaca panas.
Ikut serta	Berinteraksi dengan kanak-kanak dan beri sokongan kepada mereka dalam bermain di luar – tetapi pastikan semua permainan masih berpandukan kanak-kanak.

**‘Pastikan anak anda
minum banyak air
semasa bermain di luar...’**



Waktu semasa kanak-kanak tidak aktif

Selalu akan ada masanya semasa kanak-kanak tidak aktif. Setiap kanak-kanak memerlukan masa untuk kegiatan seperti mendengar cerita, membaca, melukis dan teka-teki, atau masa untuk duduk diam saja. Jenis kegiatan ini juga penting untuk pembelajaran dan perkembangan.

Jenis kegiatan lain yang tidak aktif tidak perlu, misalnya kegiatan berdasarkan skrin seperti menonton televisyen. Seperti yang dinyatakan sebelumnya, waktu skrin tidak disyorkan sama sekali untuk kanak-kanak di bawah umur dua tahun. Disyorkan agar kanak-kanak yang berumur dua hingga lima tahun dibatasi waktu skrin kurang dari satu jam sehari. Ini termasuk televisyen, menonton DVD dan bermain permainan video atau komputer.



Tidak kira kegiatan, disyorkan agar kanak-kanak tidak dibatasi atau tidak aktif selama lebih daripada satu jam setiap kali semasa tidak tidur. Kanak-kanak yang menghabiskan masa lama duduk atau tidak aktif lebih mungkin mempunyai pengembangan fizikal, sosial dan intelektual yang kurang baik. Bagi kanak-kanak kecil, ini termasuk waktu lama duduk di kerusi tinggi, tempat duduk kereta atau kereta sorong.

Menyediakan sejumlah peluang untuk kegiatan fizikal sepanjang hari merupakan sebahagian penting dari menganjurkan gaya hidup yang sihat. Sama penting untuk mengurangkan jumlah masa yang anak anda tidak aktif, tidak kira mereka betapa aktif pada lain waktu.



Mengapa dihadkan waktu skrin untuk anak berumur dua hingga lima tahun?

Bagi kanak-kanak bertatih dan kanak-kanak prasekolah, waktu skrin yang lama bermakna kurang peluang untuk bermain dengan kreatif secara aktif di luar, dan kurang faedah yang berkenaan. Ini juga mengakibatkan tabiat makan yang kurang sihat, dan perkembangan kemahiran bahasa, ingatan dan pikiran yang lebih lambat.

Beberapa pusat kanak-kanak kecil mungkin membuat keputusan agar waktu skrin tidak diadakan sebagai sebahagian daripada programnya. Anda juga mungkin ingin membuat rancangan untuk mengurangkan waktu skrin di rumah – berfikirilah tentang menerapkan beberapa idea permainan yang disertakan dalam buku ini.

Ringkasan cadangan untuk umur lahir hingga lima tahun





Bahagian 2: Kegiatan fizikal

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

Untuk maklumat lanjut

Pemakanan sihat

Allergy and Anaphylaxis Australia (Alergi dan Anafilaksis Australia)

T: (02) 9482 5988 or 1300 728 000

L: www.allergyfacts.org.au

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

W: www.allergy.org.au

Australian Breastfeeding Association (Persatuan Penyusuan Australia)

T: (03) 9885 0855

Talian bantuan penyusuan bayi: 1800 686 268

L: www.breastfeeding.asn.au

Australian Children's Education and Care Quality Authority (Australian Children's Education and Care Quality Authority)

T: 1300 422 327

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

Australian Dental Association (Persatuan Gigi Australia)

T: (02) 9906 4412

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

L: www.eatforhealth.gov.au

Australian General Practice Network (Jaringan Pengamal Am Australia)

L: www.agpn.com.au



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

L: www.healthinsite.gov.au

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

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

L: www.eatforhealth.gov.au

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

T: (02) 6163 5200 or 1800 812 942

L: www.daa.asn.au

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

T: (02) 6242 1800 or 1800 356 900

L: www.earlychildhoodaustralia.org.au

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

T: (02) 6271 2222

L: www.foodstandards.gov.au

Kidsafe
(**Kanak-kanak Selamat**)

W: www.kidsafe.com.au

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

T: (02) 9431 8621

L: www.lcanz.org

National Childcare Accreditation Council
(**Dewan Pengiktirafan Penjagaan Kanak-kanak Nasional**)

T: (02) 8260 1900 or 1300 136 554

L: www.ncac.gov.au

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

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

**Raising Children Network
(Jaringan Pengasuhan Kanak-kanak)**

L: www.raisingchildren.net.au

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

T: (03) 9489 8099

L: www.snaicc.asn.au

Kegiatan fizikal

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

L: www.health.gov.au

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

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

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

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

**Sport New Zealand
(Sport New Zealand)**

T: +64 4 472 8058 (international)

L: www.sportnz.org.nz

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

L: www.2010legaciesnow.com/leap_bc/



Garis Panduan Dietari Australia

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



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

Pengiktirafan

Bahan sumber *Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood* merupakan inisiatif daripada Kerajaan Australia dan dikembangkan oleh konsortium Pusat Kesihatan Kanak-kanak Masyarakat (sebuah jabatan Royal Children's Hospital Melbourne dan pusat penyelidikan utama Murdoch Children's Research Institute), Perkhidmatan Gizi & Makanan di Royal Children's Hospital Melbourne, dan Early Childhood Australia.

Konsortium ini ingin mengucapkan terima kasih kepada *Get Up & Grow Reference Group*, yang termasuk profesional gizi, kegiatan fizikal, kesihatan kanak-kanak dan kanak-kanak kecil, serta para wakil daripada kerajaan negeri dan wilayah. Konsortium ini juga berterima kasih kepada pertubuhan-pertubuhan serta kakitangan pendidikan kanak-kanak kecil dan penjagaan, pihak berkepentingan dalam gizi dan kegiatan fizikal, serta ibu bapa dan keluarga yang terlibat dalam perundingan dan memberi nasihat dan maklum balas yang amat berharga semasa pengembangan *Get Up & Grow*.

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

© hak cipta 2009



Australian Government
Department of Health and Ageing



www.health.gov.au

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