

GET UP & GROW

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

BUKU PENGARAH/PENYELENGGARA



DIRECTOR/COORDINATOR BOOK
Bahasa Malay (Malaysian)



Australian Government
Department of Health and Ageing

Kata Pengantar daripada Menteri

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

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

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

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

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

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



Yang Mulia Nicola Roxon
Menteri Kesihatan dan Lanjut Umur

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

© Komanwel Australia 2009

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



Buku Pengarah/Penyelenggara



Pengantar dari Menteri	i
Ringkasan garis panduan dan cadangan	2
Pendahuluan	4
 BAHAGIAN 1: PEMAKANAN SIHAT	
Penyusuan (Garis Panduan 1)	7
Formula bayi (Garis Panduan 2)	15
Mula memberi makanan pejal (Garis Panduan 3)	18
Makanan keluarga (Garis Panduan 4-9)	24
Keselamatan makanan (Garis Panduan 10)	45
 BAHAGIAN 2: KEGIATAN FIZIKAL	
Kegiatan fizikal	55
Kelakuan sedentari dan waktu skrin	71
 BAHAGIAN 3: DASAR	
Dasar	77
 BAHAGIAN 4: BAHAN BACAAN LANJUT	
Untuk maklumat lanjut	83
Memesan bahan sumber Get Up & Grow	86
Glosari	87
 Penghargaan	 89

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).

Ringkasan garis panduan dan cadangan

GARIS PANDUAN PEMAKANAN SIHAT

Garis panduan pemakanan sihat 1: Penyusuan eksklusif, dengan sokongan positif, untuk bayi sehingga berumur lebih kurang enam bulan adalah digalakkan. Penyusuan berterusan dianjurkan selama sekurang-kurangnya 12 bulan – dan lebih lama jika diinginkan oleh ibu dan bayi.

Garis panduan pemakanan sihat 2: Jika seseorang bayi tidak menyusu, atau separa menyusu, atau jika penyusuan telah berhenti, gunakan formula bayi sehingga umur 12 bulan.

Garis panduan pemakanan sihat 3: Perkenalkan makanan pejal pada umur lebih kurang enam bulan.

Garis panduan pemakanan sihat 4: Pastikan makanan yang diberikan kepada kanak-kanak sesuai dengan umur dan perkembangan kanak-kanak tersebut, dan merangkumi banyak pilihan makanan berkhasiat selaras dengan *Garis Panduan Dietari Australia* (lihat muka surat 4).

Garis panduan pemakanan sihat 5: Beri air di samping minuman susu yang sesuai dari segi umur. Bayi di bawah umur enam bulan yang tidak menyusu secara eksklusif boleh diberi air masak yang telah didinginkan di samping formula bayi.

Garis panduan pemakanan sihat 6: Rancang waktu makan supaya positif, tenang dan sosial.

Garis panduan pemakanan sihat 7: Galakkan kanak-kanak untuk mencuba pelbagai jenis dan tekstur makanan dalam persekitaran makan yang positif.

Garis panduan pemakanan sihat 8: Beri jumlah makanan yang sesuai, tetapi benarkan kanak-kanak untuk menentukan sendiri betapa banyak yang akan mereka makan.

Garis panduan pemakanan sihat 9: Beri hidangan dan kudapan secara berkala pada waktu yang dapat diduga.

Garis panduan pemakanan sihat 10: Pastikan makanan disiapkan dengan selamat untuk dimakan oleh kanak-kanak – daripada tahap penyiapan hingga tahap pemakanan.

CADANGAN KEGIATAN FIZIKAL

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

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

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

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

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



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



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

© Commonwealth of Australia, 2013.

Pendahuluan

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



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

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

- *Australian Dietary Guidelines* (2013) dan *Infant Feeding Guidelines* (2012), yang menjadi asas dasar pemakanan di Australia (boleh didapati di Seksyen 4: Bacaan Tambahan).
- *National Physical Activity Recommendations for Children 0 to 5 years*, yang dikembangkan untuk memandu dasar dan amalan berkenaan dengan kegiatan fizikal untuk kanak-kanak kecil (disediakan ringkasan di akhir Bahagian 2: Kegiatan Fizikal).



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

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



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

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

- *Buku Pengarah/Penyelenggara*
- *Buku Kakitangan dan Pengasuh*
- *Memasak untuk Kanak-kanak*
- *Buku Keluarga*

Para pengarah dan penyelenggara bertanggungjawab atas reka bentuk dan peralatan di pusat kanak-kanak kecil, mengkaji semula atau mengembangkan dasar pemakanan sihat dan kegiatan fizikal, dan menyokong kakitangan.

Buku ini akan membantu dalam:

- memahami dasar di sebalik garis panduan yang dijelaskan
- mengembangkan dasar pemakanan sihat dan kegiatan fizikal untuk pusat kanak-kanak kecil
- memahami peranan kakitangan, termasuk pengasuh dan tukang masak, dan bagaimana mereka boleh menyokong amalan sihat untuk kanak-kanak dan keluarga mereka.



Buku Pengarah/Penyelenggara mengandungi salinan setiap satu daripada buku-buku sumber tersebut. Terdapat juga bahan tambahan, seperti risalah untuk ibu bapa, poster dan pelekat untuk tempat penjagaan kanak-kanak, dan 11 sisipan risalah berita mengenai pemakanan sihat dan kegiatan fizikal. Sisipan risalah berita tersebut boleh juga dimasukkan dengan mudah ke dalam risalah-risalah berita yang dikeluarkan oleh pusat-pusat penjagaan kanak-kanak yang berkenaan.

Para pengarah dan penyelenggara memainkan suatu peranan utama dalam pengembangan kanak-kanak di pusat kanak-kanak kecil. Maklumat dalam buku ini akan menjadi panduan untuk menggalakkan kanak-kanak dan keluarga mereka untuk bangkit dan tumbuh!

Bahan sumber ini juga diiktiraf melalui Piawaian Kualiti Kebangsaan untuk Pendidikan dan Penjagaan Awal Alam Kanak-kanak yang bermula pada 1 Januari 2012. Bahagian Kualiti 2 Piawaian Kualiti Kebangsaan memerlukan perkhidmatan yang berkenaan untuk menerapkan pemakanan sihat dan aktiviti fizikal dalam program bagi kanak-kanak mereka dan bahan sumber ini memberi panduan dan sokongan kepada sektor tersebut untuk memenuhi keperluan ini.

Bahan sumber ini boleh didapati dalam bentuk adaptasi untuk komuniti suku kaum Aborigin dan telah diterjemahkan ke dalam sembilan bahasa yang berlainan budaya dan linguistik.

Penyusuan



GARIS PANDUAN PEMAKANAN SIHAT 1

Penyusuan bayi secara eksklusif adalah disarankan, bersama sokongan positif, bagi bayi sehingga ia berumur lebih kurang enam bulan. Penyusuan berterusan dianjurkan selama sekurang-kurangnya 12 bulan – dan lebih lama jika diinginkan oleh ibu dan bayi.

Penyusuan merupakan pengalaman makanan pertama untuk bayi. Adalah disarankan agar bayi anda hanya diberikan susu ibu sahaja sehingga umurnya lebih kurang enam bulan sewaktu bila makan pejal diperkenalkan, dan pemberian susu ibu diteruskan sehingga berumur 12 bulan atau lebih selagi ibu dan anak mahukannya.

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

Faedah susu ibu

Penyusuan susu ibu adalah permulaan paling sihat untuk bayi. Oleh sebab itu ibu-ibu disyorkan untuk memberi susu badan secara eksklusif sehingga bayi berumur lebih kurang enam bulan, setelah itu selama yang boleh dan praktikal. Kebanyakan kesulitan memberi susu ibu dapat diatasi dengan sokongan dan galakan daripada profesional kesihatan, keluarga dan pertubuhan dalam komuniti.

Penyusuan memberi faedah kepada bayi dari saat lahir, dan faedah-faedah ini berterusan sambil mereka makin membesar. Penyusuan juga memberi faedah kepada ibu.



Faedah untuk bayi

Faedah penyusuan untuk bayi adalah bahawa:

- Susu ibu mempunyai kandungan khasiat yang sesuai untuk bayi pada setiap tahap perkembangan.
- Susu ibu membantu melindungi bayi kecil daripada penyakit – terutamanya penyakit gastrousus, penyakit pernafasan dan jangkitan telinga tengah.
- Menyedut untuk menyusu membantu membentuk dan mempersiapkan rahang untuk gigi dan untuk bertutur.



Sambil bayi membesar...

Telah ada banyak penyelidikan tentang faedah kesihatan daripada susu ibu. Kebanyakan penyelidikan dan hasil berkaitan dengan penyusuan secara eksklusif – di mana susu ibu merupakan satu-satunya makanan yang diberi kepada bayi pada bulan-bulan pertama kehidupan. Terdapat hasil yang kukuh untuk menunjukkan bahawa penyusuan melindungi bayi dari jangkitan gastrousus, jangkitan pernafasan dan jangkitan telinga tengah, dan mengurangkan tekanan darah dan risiko kegemukan pada masa kecil. Penyelidikan lain menunjukkan bahawa penyusuan juga mengurangkan kesan asma, berdehit dan ekzema, dan meningkatkan pengembangan intelektual dan motor. Terdapat penyelidikan tertentu untuk menunjukkan bahawa penyusuan mungkin mengurangkan risiko penyakit Crohn, alergi, diabetes jenis 1 dan leukemia. Kesan jangka panjang daripada penyusuan termasuk mengurangkan risiko diabetes jenis 2 dan masalah berat badan (berat badan berlebihan dan kegemukan) pada umur remaja dan dewasa.

Faedah untuk ibu

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

- membantu rahim mengecil ke saiz sebelum hamil
- mengurangkan risiko barah buah dada dan barah ovari sebelum putus haid
- melindungi daripada artritis reumatoid
- membantu kembali ke berat badan sebelum hamil (jika penyusuan berterusan)
- mengurangkan risiko diabetes jenis 2 (jika penyusuan berterusan).



Membincangkan penyusuan dengan ibu bapa baru

Banyak ibu bapa mendaftarkan anak mereka di pusat kanak-kanak kecil tidak lama setelah kelahiran, atau sebelum anak mereka lahir. Ini merupakan peluang yang baik untuk memberitahu ibu bahawa penyusuan itu memberi faedah, bahkan untuk waktu yang singkat, dan menyusu sambil bekerja merupakan kemungkinan.

Inilah beberapa petua untuk menggalakkan para ibu untuk menyusu:

- Beritahu mereka apa yang boleh ditawarkan oleh pusat kanak-kanak kecil untuk menyokong mereka.
- Beritahu mereka di mana mereka boleh mendapatkan bantuan praktis jika perlu.
- Beri maklumat yang berfakta dan praktis tentang cara untuk tetap menyusu setelah kembali bekerja.

Teladan penyusuan

Melihat ibu lain berhasil menyusui menggalakkan ibu baru. Galakkan kakitangan dan pengasuh yang kembali bekerja di pusat kanak-kanak kecil untuk tetap menyusui setelah melahirkan. Jika disetujui oleh ahli kakitangan yang berkenaan, benarkan diketahui di pusat kanak-kanak kecil bahawa ia sedang menyusui dan beri galakkan kepadanya untuk bercakap secara positif tentang perkara ini. Pertanyaan spesifik tentang penyusuan harus dirujuk kepada para pakar.

Penyusuan dan bekerja

Para ibu boleh kembali bekerja dan tetap menyusu anak mereka. Kebanyakan wanita perlu memeras susu ibu untuk diminum bayinya apabila tidak berada berhampiran. Para ibu yang bekerja paruh masa atau cukup berhampiran dengan pusat kanak-kanak kecil boleh tetap memberi semua penyediaan daripada buah dada.

Penyusuan dan susu yang diperas

Memeras susu ibu membolehkan ibu dan bayinya melanjutkan penyusuan dengan baik, di mana ibu memeras susu ibu ke dalam botol untuk masa ia berada jauh. Memeras susu ibu secara berkala sering lebih mudah setelah penyusuan telah mantap. Hal ini biasanya apabila bayi berumur sekitar dua hingga tiga bulan; tetapi para ibu boleh memeras susu dengan berhasil sebelum masa ini.

Memberi bayi susu ibu melalui gabungan susu ibu dan penyusuan daripada botol biasanya bermakna memberi minimum dua penyuaian dari buah dada setiap hari – satu pada waktu pagi dan sekali lagi pada waktu petang atau waktu tidur. Antara penyuaian daripada buah dada, para ibu boleh memeras susu ibu untuk digunakan dengan selamat kemudian.

Para ibu harus perlu memeras susu dengan selang masa yang serupa dengan penyusuan yang biasa. Susu boleh diperas dengan tangan, pam tangan atau pam elektrik, dan ini harus dilatih sebelum kembali bekerja.

Penyusuan dan formula

Sesetengah ibu yang mendapati bahawa agak mudah untuk mengembangkan dan mengekalkan rutin memberi susu ibu untuk bayi mereka. Ibu lain mungkin mendapati bahawa sukar untuk tetap menghasilkan susu ibu, atau tidak boleh mengatur atau mencari masa sahaja.

Jika bayi mereka lebih besar, misalnya sekitar enam bulan, banyak ibu boleh tetap menghasilkan cukup susu untuk penyusuan yang kini lebih jarang. Di samping itu, banyak bayi yang lebih besar puas jika penyusuan dilengkapi dengan formula pada waktu siang. Susu yang diperas atau formula boleh diberi dalam botol, atau dalam cawan jika bayi berumur tujuh hingga lapan bulan atau lebih besar.

Tetap menghasilkan susu yang mencukupi untuk jumlah penyusuan yang kecil mungkin sukar bagi sesetengah ibu. Jika seseorang ibu mendapati bahawa ia tidak mempunyai susu yang mencukupi, ia mungkin perlu memeras lebih kerap seketika untuk cuba membina semula bekalan susunya. Sebaliknya, ia mungkin menerima bahawa waktu penyusuan telah berakhir untuk bayi ini.

Tempat untuk menyusui

Seseorang ibu mungkin ingin menyusui bayinya di pusat kanak-kanak kecil saat dihantar atau dijemput. Jika tempat kerja mereka berada berhampiran, sesetengah ibu mungkin boleh kembali dan menyusui pada waktu siang. Adakalanya, seseorang ibu mungkin perlu memeras susu ibu di pusat kanak-kanak kecil untuk minuman bayinya hari itu. Susu ibu yang diperas dan disimpan di pusat kanak-kanak kecil harus dilabel dan disimpan dengan wajar.

Banyak ibu sudi menyusui di khalayak umum, dan ini harus diterima oleh semua orang. Namun, sesetengah wanita lebih suka menggunakan tempat tertutup yang sunyi apabila menyusui, terutamanya apabila memeras susu ibu. Di samping itu, jika seseorang bayi mudah menjadi bingung, ia mungkin menyusu dengan lebih baik di persekitaran yang sunyi. Maka, penting agar disediakan tempat tertutup yang sunyi untuk ibu yang menyusui, dan bahawa hal ini diketahui oleh para ibu *dan* kakitangan atau pengasuh. Ruang penyusuan harus mempunyai kerusi yang selesa dan akses ke soket, bagi ibu yang ingin menggunakan pam elektrik untuk memeras susu.



Syabas kerana menyusui!

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

'Pengendalian dengan selamat terutamanya penting untuk susu ibu kerana merupakan suatu cecair dari tubuh.'

Pengendalian susu ibu dengan selamat

Sama seperti untuk semua makanan dan minuman, penting agar kakitangan dan pengasuh melakukan pengendalian susu ibu dengan selamat. Pengendalian dengan selamat terutamanya penting untuk susu ibu kerana merupakan suatu cecair daripada tubuh. Hati-hati agar susu ibu tidak tertumpah atau menitis pada makanan lain dan bahawa susu ibu daripada seseorang ibu diberi kepada bayinya sendiri sahaja.

Label dan penyimpanan

- Di rumah, susu ibu hendaklah disimpan di dalam botol disteril di bahagian paling sejuk peti sejuk (5°C atau lebih rendah), dan boleh disimpan selama tiga hari (72 jam).
- Susu boleh dibekukan di dalam peti beku di dalam peti sejuk sehingga dua minggu pada suhu -15°C; tiga bulan pada suhu -18°C (contohnya, di dalam penyejuk beku berasingan), dan 6 - 12 bulan pada suhu -20°C (contohnya, di dalam penyejuk beku tempoh lama).
- Susu yang dibawa ke pusat kanak-kanak kecil harus dituangkan ke dalam botol **yang disterilkan** (lihat kotak pada muka surat 12) dan dibawa dalam **bekas terinsulasi** dengan ais batu atau botol air beku. Setiap botol susu harus **dilabel** secara jelas dengan maklumat berikut:
 - nama penuh kanak-kanak
 - tarikh untuk digunakan.



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.

Protokol untuk susu ibu

Penting sekali agar susu ibu yang betul diberi kepada anak yang betul. Memberi susu ibu dari ibu lain merupakan sesuatu kejadian besar. Memberi seseorang bayi susu ibu daripada ibu lain merupakan suatu kejadian besar.

Kakitangan harus mengikut prosedur berikut:

- Jika lebih daripada seorang bayi yang menerima susu ibu di pusat kanak-kanak kecil, **dua** ahli kakitangan perlu memeriksa bahawa nama pada botol ialah nama bayi yang akan disuapi.
- Jika seseorang bayi diberi susu ibu yang salah, prosedur kejadian yang biasa untuk pusat kanak-kanak kecil tersebut harus diikuti. Ini mungkin termasuk melaporkan kejadian tersebut kepada pihak berkuasa tempatan. Kakitangan dan pengasuh juga harus meminta ibu bayi tersebut untuk menghubungi doktor keluarganya atau jururawat kesihatan anaknya untuk nasihat.

‘Para ibu harus diberi galakan dan sokongan untuk menyusui, dan diyakini bahawa penyusuan – bahkan untuk waktu yang singkat – bermanfaat.’





Cara untuk menyokong penyusuan

Kebanyakan ibu mengetahui bahawa penyusuan merupakan pilihan penyusapan yang sempurna bagi bayi mereka. Namun, keputusan untuk menyusui juga dipengaruhi oleh keperluan seluruh keluarga seseorang ibu, dan keprihatinan lain dalam kehidupannya. Sesetengah ibu mungkin menentukan agar tidak menyusui. Banyak wanita risau bahawa apabila mereka kembali bekerja akan mustahil untuk menyusui. Bahkan sesetengah ibu mungkin memutuskan agar tidak mula menyusui kerana menganggap bahawa mereka akan harus berhenti apabila mereka kembali bekerja.

Para ibu harus diberi galakan dan sokongan untuk menyusui, dan diyakini bahawa penyusuan – bahkan untuk waktu yang singkat – bermanfaat. Beri maklumat berfakta tentang penyusuan serta nasihat praktis, dan beri sokongan kepada para ibu yang memerlukan maklumat atau bantuan lanjut.

Maklumat lanjut tentang penyusuan boleh diperolehi daripada Persatuan Penyusuan Australia, melalui internet di www.breastfeeding.asn.au atau daripada talian bantuan penyusuan, 1800 MUM 2 MUM (1800 686 2 686).



Senarai semakan

- ☐ Para ibu yang baru di pusat kanak-kanak kecil, atau baru mendaftarkan diri, diberi maklumat tentang penyusuan.
- ☐ Semua kakitangan dan pengasuh yang sedang menyusui diberi galakan dan sokongan untuk menyusui.
- ☐ Para ibu diingatkan bahawa menyusui untuk betapa lamapun bermanfaat, dan mereka disokong dalam pilihan mereka.
- ☐ Para ibu mengetahui bahawa penyusuan disokong hingga tahun kedua dan selanjutnya, jika diinginkan.
- ☐ Para ibu memahami bahawa mereka akan harus memeras susu sekerap mereka akan menyusui bayi mereka.
- ☐ Disediakan tempat yang selesa dan tertutup bagi para ibu untuk menyusui atau memeras susu, dengan soket untuk pam elektrik.
- ☐ Amalan pengendalian susu ibu dengan selamat dikekalkan oleh semua kakitangan atau pengasuh dan ibu bapa.
- ☐ Ibu hendaklah digalakkan supaya mengelakkan daripada meminum alkohol sewaktu menyusui bayi dan menjauhkan bayi daripada asap rokok.





Formula bayi



GARIS PANDUAN PEMAKANAN SIHAT 2

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

Formula bayi merupakan satu-satunya alternatif yang selamat selama 12 bulan pertama. Susu ibu adalah pilihan terbaik untuk bayi, maka penting agar para ibu mengetahui tentang faedah penyusuan sebelum membuat keputusan untuk menggabungkan penyusuan dengan memberi formula atau memberi formula sahaja.

Jika bayi tidak menyusu, atau separa menyusu, formula bayi harus merupakan satu-satunya makanan yang dimakan hingga makanan pejal mula diberi. Pemberian susu ibu atau formula bayi hendaklah diteruskan sewaktu mula memberi makanan pejal, dan mengelakkan pemberian minuman lain sehingga bayi berumur 12 bulan.

Formula bayi

Disediakan banyak jenis formula bayi. Formula yang sesuai untuk umur bayi harus disediakan dengan selamat di persekitaran yang bersih, menurut arahan pengeluar dan menggunakan penyodok yang diberi untuk menyukat tepung formula. Formula yang tidak disediakan secara betul boleh mengakibatkan bayi mengalami dehidrasi, sembelit atau kurang khasiat. Penting agar tidak ditambahkan apapun selain daripada air kepada formula bayi. Menambahkan bijirin bayi atau makanan lain kepada formula boleh mengganggu dalam pemakanan bayi.

‘Bayi harus tetap diberi susu ibu atau formula apabila bayi sedang mula makan makanan pejal, biasanya sekitar umur enam bulan...’

Bagi bayi dalam penjagaan, ibu bapa harus memberi botol dan puting yang disterilkan kepada pusat kanak-kanak kecil, serta tepung formula yang telah disukat sebelumnya, setiap hari. Ini harus dilabel secara jelas dengan tarikh, nama bayi dan jumlah air untuk dicampurkan dengan formula. Air untuk formula bayi harus disiapkan dengan memasak air segar dalam ceret atau kendi dan dibiarkan mendidih selama 30 saat (atau, untuk ceret automatik, hingga berhenti). Kemudian air tersebut harus didinginkan sebelum digunakan. Formula bayi harus selalu disiapkan sedapat mungkin bertepatan dengan waktu diperlukan. Paling selamat untuk menyiapkan sajian secara individu, dan bukannya secara kontan.

Mungkin lebih baik jika ibu bapa membawa botol yang telah diisi dengan jumlah yang betul air yang telah dimasak dan didinginkan sebelumnya, supaya kakitangan dan pengasuh tidak harus memasak dan mendinginkan air sebelum memberi makan kepada bayi. Alat pendidih tidak sesuai untuk menyiapkan formula untuk bayi. Setelah disiapkan, formula bayi harus disimpan di peti sejuk sehingga digunakan, dan dibuang setelah 24 jam.

Tidak selamat bagi ibu bapa untuk membawa formula bayi yang telah disiapkan untuk anak mereka. Ini adalah untuk menghindari risiko kecil bakteria yang tidak terbunuh apabila proses penyiapan tumbuh setelah disiapkan.

Untuk memastikan formula dipanaskan dengan rata dan untuk mengurangkan risiko bayi terluka, panaskan botol dalam air hangat selama tidak lebih daripada 10 minit, dan bukan dalam ketuhar gelombang mikro.

Teramat penting untuk mengawasi bayi apabila sedang makan – jangan sekali-kali membiarkan mereka tidak diawasi dengan botol, atau menopangkan botol untuk bayi. Menopangkan botol adalah berbahaya, kerana bayi menghadapi risiko tercekik atau terkena jangkitan telinga. Di samping pengawasan, bayi menerima faedah daripada interaksi dekat dengan ibu bapa atau pengasuh apabila sedang makan.

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

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





Susu lembu

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

Senarai semakan

- ☐ Memberi formula bayi dianjurkan jika penyusuan berhenti setelah 12 bulan pertama.
- ☐ Formula bayi disiapkan menurut arahan pengeluar dan diberi dalam botol bersih yang telah disterilkan.
- ☐ Formula bayi disiapkan sedapat mungkin bertepatan dengan waktu diperlukan.
- ☐ Dilakukan prosedur yang betul untuk menyiapkan dan mengendalikan formula bayi.





Mula memberi makanan pejal

GARIS PANDUAN PEMAKANAN SIHAT 3

Perkenalkan makanan pejal pada umur lebih kurang enam bulan.

Susu ibu atau formula memberi segala khasiat yang diperlukan oleh bayi dari umur lahir hingga enam bulan. Dari umur sekitar enam bulan, bayi memerlukan makanan pejal di samping susu ibu atau formula untuk khasiat dan tenaga yang mencukupi.

Beralih daripada susu ibu atau formula ke makan pelbagai makanan harus menjadi suatu pengalaman yang positif. Pengalaman makan pada masa kecil boleh mempengaruhi sikap dan amalan kemudian, di samping mempengaruhi kesihatan. Kemahiran yang dipelajari oleh bayi apabila mula makan makanan pejal dan pengalaman mereka dengan rasa dan tekstur baru merupakan asas untuk amalan dan pilihan makan kelak.

Bila untuk mula memberi makanan pejal

Menunjukkan minat dalam makanan dan selera yang bertambah merupakan tanda bahawa bayi siap untuk mula makan makanan pejal. Juga penting agar bayi boleh duduk tegak dengan sokongan terhad dan mengawal kepala dan leher mereka. Sekitar umur enam bulan, kebanyakan bayi menunjukkan tanda-tanda bahawa mereka siap untuk mencuba makanan baru.

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

Sambil mula diberi makanan pejal, sering terdapat pengurangan dalam penyusuan. Mula memberi makanan pejal secara awal meningkatkan kemungkinan seseorang ibu tidak dapat tetap menghasilkan susu, dan makanya penyusuan tidak boleh dilanjutkan.

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



Penyusuan atau penyuapan dengan botol harus dilanjutkan apabila makanan pejal sedang mula diberi. Susu ibu (dan/atau formula yang sesuai menurut umur jika susu ibu tidak disediakan) harus tetap merupakan minuman susu yang utama bagi bayi sehingga umur 12 bulan.

Melengahkan pemberian makanan pejal setelah bayi berumur lebih enam bulan boleh menyebabkan bayi tidak mendapat nutrien yang cukup, dan boleh meningkatkan kemungkinan alergi. Bayi selalunya mahu mencuba makanan baru pada umur lebih kurang tujuh ke lapan bulan. Inilah waktu yang sesuai untuk mula memberinya pelbagai makanan.

Cara mula memberi makanan pejal

Mula memberi makanan pejal bertujuan:

- menggunakan kemampuan bayi yang sedia ada untuk membantu mereka mempelajari kemahiran baru yang diperlukan untuk makan
- memaksimumkan kesediaan bayi untuk menerima rasa 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 pejal pertama yang diberi kepada bayi sering merupakan bijirin bayi yang diperkaya dengan zat besi, kerana halus, mudah dicampurkan dalam jumlah kecil dan memberi zat besi tambahan, yang merupakan khasiat tambahan yang paling diperlukan oleh bayi. Air masak sejuk atau susu lembu boleh dicampurkan dengan bijirin. Makanan boleh diperkenalkan dengan sebarang urutan asalkan teksturnya sesuai dengan peringkat perkembangan bayi tersebut. Makanan licin harus diberi pada mulanya. Makanan dengan pelbagai tekstur dan kepekatan boleh diberi secara beransur-ansur kepada bayi yang telah mula makan dengan baik. Jika makanan diberi oleh pusat kanak-kanak kecil, pastikan disediakan makanan yang sesuai dengan budaya dan agama.

Tidak perlu ditambahkan garam, gula atau rasa lain kepada makanan untuk bayi. Air kosong boleh ditambahkan kepada makanan yang dilumatkan jika perlu. Jika makanan setiap kanak-kanak disediakan berasingan, sama ada di rumah atau tempat jagaan harian, air masak sejuk atau susu lembu yang disediakan oleh ibu bapa boleh dicampurkan ke dalam makanan kanak-kanak tersebut.

Sesetengah keluarga akan memilih untuk memberi makanan segera bayi daripada tin atau botol, atau makanan beku bayi. Makanan ini kadang-kadang berguna kerana mudah. Untuk memastikan kanak-kanak makan pelbagai makanan dan mengalami pelbagai tekstur, makanan tumbuk, cincang dan hiris serta makanan yang dipegang dengan jari boleh mula diberi sambil berkembangnya kemahiran makanan bayi.

Bekerja dengan ibu bapa untuk mula memberi makanan pejal

Bekerjalah dengan ibu bapa untuk mula memberi makanan pejal. Makanan pejal pertama seseorang bayi merupakan suatu tonggak penting bagi ibu bapa serta bayi. Bincangkan pandangan keluarga dan tawarkan maklumat terkini tentang mula memberi makanan pejal. Sesetengah ibu bapa mungkin ingin sekali memulakan makanan pejal awal sekali dan yang lain mungkin memerlukan nasihat tentang bila untuk mula memberi makanan pejal. Sesetengah ibu bapa akan mempunyai padangan kuat dari latar belakang budaya dan agama mereka. Selalu beritahu ibu bapa di mana mereka boleh memperoleh maklumat lanjut.





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

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

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

Kacang dan makanan keras yang lain

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

Maju ke minum daripada cawan

Bayi boleh belajar menggunakan cawan dari umur muda, dan biasanya siap mencuba bermula umur sekitar tujuh bulan. Seseengah bayi akan maju dari minum daripada botol ke minum daripada cawan, manakala bayi yang menyusu boleh langsung beralih ke minum daripada cawan tanpa menggunakan botol sama sekali sambil tetap menyusu.

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

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

Bayi tidak memerlukan minuman manis seperti kordial, minuman ringan dan jus buah, atau minuman lain seperti teh atau kopi. Minuman ini tidak perlu atau tidak digalakkan untuk bayi di bawah 12 tahun. Minuman manis boleh mengurangkan selera bayi untuk makanan yang berkhasiat dan meningkatkan risiko gigi reput. Susu ibu dan formula bayi merupakan minuman yang sesuai bagi bayi.

Risiko bayi tercekik

Penting agar kakitangan dan pengasuh siap sedia sehubungan dengan risiko bayi tercekik. Bayi masih sedang menguasai kemahiran makan, dan tidak mempunyai gigi atau kurang gigi, tidak mempunyai gigi geraham (gigi belakang) untuk mengunyah makanan yang lebih keras dan trakea (salur udara) yang lebih kecil, yang boleh lebih mudah tersekat pada umur ini. Penting agar bayi dapat duduk untuk makan dan diawasi apabila sedang makan.

Kanak-kanak kecil amnya 'terjeluaq', dengan batuk atau tersendat, apabila 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 bayi pada bila-bila masa mereka sedang makan.
- Jangan letakkan bayi dalam kot atau katil dengan botol.
- Jangan topangkan botol untuk bayi.
- Pastikan bayi siap dari segi perkembangan untuk makan sebelum memberi makanan pejal.
- Pastikan bayi sedar dan cergas apabila diberi makan.
- Jangan sekali-kali memaksa anak untuk makan.
- Beri makanan dengan tekstur yang sesuai, bermula dengan makanan yang licin dan lunak, dan kemudian lanjutkan ke lebih banyak jenis rasa dan tekstur.
- Parut, masak atau tumbuk buah-buahan dan sayur-sayuran keras, seperti epal atau lobak merah.
- Jangan sesekali beri bayi potongan buah-buahan dan sayur-sayuran mentah yang keras, kacang, bertih jagung atau makanan pejal yang keras, kecil, bulat dan/atau melekit yang lain.



Keperluan makanan khusus

Kecacatan, penyakit awal dan prosedur invasif yang mungkin menjejaskan penyajian akan mempengaruhi umur apabila makanan pejal mula diberi. Di samping itu, diterimanya makanan pejal oleh bayi dan kemajuan ke arah menambah keanekaan makanan mungkin lebih lambat.

Bekerja secara dekat dengan ibu bapa terutamanya penting dalam situasi-situasi ini. Menentukan sebarang rancangan spesifik yang mungkin telah mereka kembangkan bersama pakar atau ahli kesihatan lain teramat penting. Mendapatkan maklumat tambahan daripada doktor keluarga atau Ahli Gizi Beramal Beriktiraf mungkin membantu.



Senarai semakan

- ☐ Mula memberi makanan pejal dibincangkan dan ditentukan melalui kerjasama dengan ibu bapa, dengan mempertimbangkan tanda-tanda kesiediaan dan sebarang keperluan khusus kanak-kanak yang berkenaan.
- ☐ Makanan pejal yang sesuai mula diberi sekitar umur enam bulan, jika boleh.
- ☐ Risiko bayi tercekik dikurangkan melalui pengawasan – bayi tidak sekali-kali dibiarkan dengan botol, dan selalu diberi makanan dengan tekstur yang sesuai.
- ☐ Kakitangan atau pengasuh dan ibu bapa diingatkan bahawa peralihan daripada penyusuan atau formula ke pelbagai makanan merupakan suatu pengalaman yang positif bagi kanak-kanak, dan mungkin sekali mempengaruhi pola makan jangka panjang.

Makanan keluarga

Khasiat yang mencukupi amat perlu untuk pertumbuhan dan perkembangan aktif yang dilalui pada masa kecil awal. Mempunyai amalan makan yang baik dan gizi seimbang menyokong kesihatan dan kesejahteraan kanak-kanak, dan mengurangkan risiko penyakit. Amalan makan yang dikembangkan pada masa kecil mungkin sekali mempunyai pengaruh sepanjang hidup.

Pemakanan sihat pada masa kecil mengurangkan risiko kesihatan dan meningkatkan kesihatan sepanjang hidup. Banyak penyakit gaya hidup seperti kegemukan, barah, penyakit jantung dan diabetes boleh bermula kerana amalan khasiat kurang baik pada masa kecil.

Soal Selidik Khasiat dan Kegiatan Fizikal Nasional Kanak-kanak Australia 2007 menentukan bahawa kurang daripada 25 peratus kanak-kanak kecil makan jumlah sajian sayur-sayuran yang dianjurkan secara berkala. Masih wujud banyak peluang untuk meningkatkan khasiat kanak-kanak kecil.

Pengalaman di pusat kanak-kanak kecil boleh mempengaruhi amalan makan dan pemakanan khasiat kanak-kanak kecil. Bekerjalah dengan ibu bapa dan keluarga untuk menyokong dan menggalakkan pemakanan sihat bagi kanak-kanak. Sama ada pusat kanak-kanak kecil memberi makanan dan kudapan kepada kanak-kanak atau mereka membawa makanan dari rumah, terdapat banyak peluang untuk menggalakkan amalan makan yang baik.



“Pemakanan sihat pada masa kecil mengurangkan risiko kesihatan dan meningkatkan kesihatan sepanjang hidup.”



Komponen-komponen utama daripada gizi sihat untuk anak berumur satu hingga lima tahun

GARIS PANDUAN PEMAKANAN SIHAT 4

Pastikan makanan yang diberikan kepada kanak-kanak sesuai dengan umur dan perkembangan kanak-kanak tersebut, dan merangkumi banyak pilihan makanan berkhasiat selaras dengan *Garis Panduan Dietari Australia* (lihat muka surat 4).

Makanan daripada kumpulan makanan asas memberi khasiat yang amat perlu untuk kehidupan dan pertumbuhan. Makanan ini mungkin juga dipanggil 'makanan sehari-hari'. Setiap kumpulan makanan ini memberi pelbagai khasiat dan memainkan pelbagai peranan dalam membantu tubuh untuk berfungsi. Khususnya, sayur-sayuran, legum dan buah-buahan memberi perlindungan daripada penyakit dan amat perlu untuk gizi yang sihat.

Sama ada pusat kanak-kanak kecil memberi makanan dan kudapan kepada kanak-kanak atau mereka membawa makanan dari rumah, pastikan semua kanak-kanak makan pelbagai makanan daripada kumpulan makanan utama setiap hari.

Sebaliknya makanan 'pilihan mengikut selera' (lihat muka surat 32) hanya mempunyai sedikit khasiat sahaja dan tidak penting untuk kesihatan yang baik. Memakan makanan pilihan mengikut selera dengan berlebihan dikaitkan dengan kesihatan yang buruk, berat badan berlebihan dan obesiti. Penyelidikan menunjukkan bahawa kanak-kanak yang berlebihan berat badan atau gemuk lebih mungkin menjadi orang dewasa yang berlebihan berat badan atau gemuk, yang mengakibatkan risiko lebih tinggi penyakit kronis. Berat badan yang sihat pada masa kecil mengurangkan risiko-risiko ini kelak.

Air amat penting untuk hidup dan harus menjadi minuman utama setiap hari. Kanak-kanak kecil terutamanya menghadapi risiko kehausan dan dehidrasi, dan harus mempunyai akses ke air minum setiap masa.



Kumpulan makanan asas

Gizi yang seimbang memberi segala khasiat yang amat perlu untuk pertumbuhan, perkembangan dan kesihatan keseluruhan seseorang anak. Gizi yang seimbang termasuk pelbagai makanan daripada setiap kumpulan makanan, dan memberi pelbagai rasa dan tekstur.

Kumpulan makanan asas ialah:

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

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

Komponen utama: Karbohidrat

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

Pilihan terbaik daripada kumpulan ini adalah roti bijian lengkap dan bijian utuh, bijirin sarapan, oat dan biskut kering biasa – iaitu keluaran yang kurang diproses. Pilihan lain yang baik termasuk beras ceruh, couscous, pasta bijian lengkap dan polenta.

Sayur-sayuran dan legum

Komponen utama: Vitamin dan mineral

Sayur-sayuran, termasuk legum, memberi vitamin, mineral dan gentian. Memakan sayur-sayuran dan legum yang mencukupi dikaitkan dengan menjaga berat badan yang sihat, dan kemungkinan yang lebih kecil terkena penyakit jantung, diabetes dan beberapa jenis barah.

Pelbagai sayur-sayuran harus diberi dalam hidangan dan kudapan kanak-kanak setiap hari.





Buah-buahan

Komponen utama: Vitamin dan mineral

Buah-buahan merupakan sumber yang baik untuk vitamin, mineral dan gentian. Makan buah-buahan juga dikaitkan dengan menjaga berat badan yang sihat, dan kemungkinan yang lebih kecil terkena penyakit jantung, diabetes dan beberapa jenis barah. Buah-buahan harus disertakan dalam hidangan dan kudapan kanak-kanak setiap hari.

Susu, yogurt, keju dan/atau alternatif

Komponen utama: Kalsium dan protein

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

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. Minuman soya yang diperkaya dengan kalsium merupakan alternatif bagi kanak-kanak di atas umur 12 bulan yang tidak minum susu lembu atau keluaran susu lembu. Susu beras dan oat boleh digunakan setelah berumur lebih 12 bulan jika diperkuat dengan kalsium dan tidak dikurangkan lemak. Pemantauan profesional kesihatan adalah disarankan.



‘Gizi yang seimbang memberi segala khasiat yang amat perlu untuk pertumbuhan, perkembangan dan kesihatan keseluruhan seseorang anak.’

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

Komponen utama: Protein, zink dan zat besi

Protein penting untuk struktur dan fungsi otot dan jaringan lain, dan terutamanya penting untuk pertumbuhan pada kanak-kanak kecil. Protein boleh didapati dalam keluaran haiwan seperti daging, ikan dan ayam, serta keluaran sayur lain seperti bijirin dan legum.

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

Telur, makanan berdasarkan sayur (termasuk legum), sayur-sayuran berdaun hijau dan sesetengah bijirin sarapan juga memberi zat besi. Bentuk zat besi ini adalah zat besi non-hem, yang tidak semudah diserap ke dalam tubuh. Vitamin C boleh membantu tubuh menyerap zat besi non-hem, maka penting agar kanak-kanak makan makanan yang kaya dengan vitamin C dengan hidangan atau kudapan yang mengandungi makanan-makanan ini. Makanan yang kaya dengan vitamin C termasuk sayur-sayuran berdaun hijau, tomato dan buah-buahan sitrus.



‘Protein penting untuk struktur dan fungsi otot dan jaringan lain...’



Amalan makan vegetarian dan vegan

Keluarga yang mengikut amalan makan vegetarian menghindari daripada memakan keluaran haiwan seperti daging, ayam dan ikan. Mereka mungkin masih makan keluaran haiwan tertentu seperti telur, susu, keju dan yogurt.

Orang vegetarian harus makan pelbagai legum, kacang-kacangan, bijirin dan makanan berdasarkan biji-bijian, yang memberi khasiat yang diberi oleh daging, ayam dan ikan. Ingatlah bahawa kacang-kacangan dan bijirin merupakan bahaya tercekik bagi kanak-kanak kecil dan harus berwaspada jika makanan-makanan ini diberi.

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

Catatan tentang lemak

Lemak juga memainkan peranan dalam gizi seimbang, kerana memberi tenaga dan asid lemak perlu untuk pertumbuhan dan perkembangan. Gizi seimbang yang termasuk makanan daripada semua kumpulan makanan asas akan termasuk jumlah lemak yang mencukupi, termasuk asid lemak perlu daripada makanan asas seperti daging kurang lemak, ikan, bijirin berbijian lengkap dan sayur-sayuran.

Kanak-kanak di bawah umur dua tahun tidak sepatutnya diberi susu yang dikurangkan lemak. Bagi anak di atas umur dua tahun, susu kurang lemak adalah sesuai. Produk khas rendah lemak tidak sepatutnya diberikan kepada kanak-kanak kecil.

Memakan daging kurang lemak dan ayam tanpa kulit, menghindari daripada makanan goreng dan menggunakan hanya sedikit lemak tambahan (mis. margarin, krim) merupakan cara yang baik untuk memastikan gizi kanak-kanak tidak mengandungi terlalu banyak lemak.

Peranan 'pilihan mengikut selera'

'Pilihan mengikut selera' adalah makanan yang tidak tergolong dalam kumpulan makanan asas. Pilihan mengikut selera adalah makanan yang tinggi kilo joule, kandungan lemak tepu, gula dan/atau garam yang ditambah. Makanan ini mempunyai sedikit sekali nilai khasiat dan sering diproses dan dibungkus. Memakan makanan pilihan mengikut selera dengan terlalu kerap boleh menyebabkan terlalu banyak lemak, gula atau garam dalam diet dan boleh membawa kepada tabiat makanan yang tidak baik dan kesihatan yang buruk.

Antara pilihan mengikut selera termasuk:

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

Hadkan jumlah makanan pilihan mengikut selera yang dimakan oleh kanak-kanak, dan elakkan daripada memberi makanan ini sebagai hadiah atau ganjaran, atau sebagai makanan penenang hati. Berjaya menggalakkan amalan pemakanan sihat pada kanak-kanak lebih mungkin apabila ibu bapa, kakitangan dan pengasuh bekerjasama. Kakitangan dan penjaga boleh mewujudkan peluang untuk mengajar anak-anak perbezaan antara pilihan sehari-hari dan makanan yang mengikut selera.



Makanan yang diberi oleh pusat kanak-kanak kecil

Banyak pusat kanak-kanak kecil memberi peratusan besar pemakanan khasiat sehari-hari seseorang kanak-kanak, melalui hidangan dan kudapan yang disediakan.

Perancangan menu yang baik menggabungkan makanan daripada kumpulan makanan asas dalam setiap hidangan dan snek, dan tidak termasuk makanan pilihan mengikut selera.

Menyertakan pelbagai makanan daripada pelbagai budaya memperkaya pengalaman semua orang. Keluarga boleh terlibat dalam mewujudkan peluang bagi kanak-kanak, kakitangan dan pengasuh untuk mempelajari tentang dan menghargai pelbagai makanan dan amalan.

Makanan yang dibawa dari rumah

Galakkan ibu bapa untuk memberi pelbagai makanan dari kumpulan makanan asas dalam kotak kudapan dan makan tengah hari setiap hari. Pusat kanak-kanak kecil harus mempunyai dasar tentang pemakanan sihat. Dasar-dasar ini dapat menggalakkan ibu bapa untuk memberi anak mereka buah-buahan, sayur-sayuran dan makanan lain yang berkhasiat, serta botol air yang hening, yang dilabel dengan nama kanak-kanak yang berkenaan. Keluarga dan kakitangan atau pengasuh boleh berkongsi resipi sihat dan idea-idea.

Amalan agama dan budaya

Semua orang yang bekerja dengan kanak-kanak dan keluarga perlu menghormati dan mempertimbangkan nilai-nilai dan gaya hidup keluarga. Kepercayaan budaya dan agama mesti dihormati apabila merancang, menyiapkan dan membincangkan makanan dan hidangan.

Sesetengah keluarga dan pusat kanak-kanak kecil akan mengikuti kepercayaan agama dan budaya yang memandu amalan pemakanan, misalnya orang yang makan makanan Kosher atau Halal. Garis panduan khasiat yang dijelaskan di atas masih relevan di pusat kanak-kanak kecil yang mengikuti amalan makan yang berdasarkan agama atau budaya tertentu. Berbincang dengan keluarga individu yang mematuhi amalan tertentu tentang cara terbaik untuk memberi makanan kepada anak mereka akhirnya akan memberi hasil yang disetujui bersama. Ini mungkin melibatkan keluarga memberi makanan, atau persetujuan tentang bahan makanan tertentu yang boleh disertakan atau dihindari. Menggunakan jurubahasa apabila keluarga dan kakitangan atau pengasuh tidak bercakap bahasa yang sama akan membolehkan komunikasi yang lebih baik.

GARIS PANDUAN PEMAKANAN SIHAT 5

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

Air amat perlu untuk banyak fungsi tubuh yang penting, termasuk penghadaman, penyerapan khasiat dan penyingkiran bahan perkumuhan. Air membentuk antara 50 hingga 80 peratus berat badan. Kanak-kanak kecil terutamanya boleh mengalami risiko dehidrasi.

Agar cukup minum, kanak-kanak bertatih perlu minum sekitar 1 liter cecair setiap hari, dan 1.2 liter setiap hari untuk anak yang berumur tiga hingga lima tahun.

Bayi di bawah umur enam bulan yang tidak menyusu secara eksklusif boleh diberi air masak yang telah dididihkan. Dari umur enam hingga 12 bulan, air masak yang telah dididihkan boleh diberi di samping susu ibu atau formula. Bagi kanak-kanak yang berumur satu hingga lima tahun, air dan susu lembu harus merupakan minuman utama yang diberi. Kanak-kanak harus mempunyai akses ke air minum pada bila-bila masa sepanjang hari. Jika disediakan, beri air paip yang selamat kepada kanak-kanak – pada amnya tidak perlu dibeli air botol. Air harus disediakan untuk kanak-kanak setiap masa, dan susu biasa harus diberi pada waktu hidangan dan kudapan. Penting untuk menghindari daripada memberi terlalu banyak susu biasa, terutamanya sesaat sebelum waktu makan, kerana kanak-kanak boleh mudah kenyang dengan susu dan kemudian tidak lapar untuk hidangan. Dari sekitar umur satu tahun, kanak-kanak memerlukan kira-kira 500ml susu setiap hari. Ini termasuk susu yang diminum di pusat kanak-kanak kecil dan di rumah.

Minuman manis bukan sebahagian daripada gizi yang sihat, kerana tidak memberi banyak khasiat dan boleh mengenyangkan kanak-kanak, lalu mengakibatkan kurang selera untuk makanan lain. Kanak-kanak kecil lebih mungkin mengharapkan minuman manis jika terdedah kepada minuman manis secara awal. Minuman manis juga boleh menyebabkan gigi reput, dan merupakan salah satu kaitan gizi yang terbesar dengan bertambahnya berat badan secara berlebihan di kalangan kanak-kanak. Minuman manis termasuk minuman ringan (termasuk minuman yang mengandungi pemanis tiruan), air mineral berperisa, minuman sukan, susu berperisa, kordial, minuman buah dan jus buah. Segala minuman ini harus tidak diberi kepada kanak-kanak di pusat kanak-kanak kecil.

Air harus diberi dengan setiap hidangan dan kudapan, dan disediakan bagi minuman kanak-kanak sepanjang hari. Kanak-kanak yang lebih besar boleh menuangkan air atau susu biasa sendiri dari kendi di atas meja pada waktu hidangan dan kudapan. Pada lain masa, setiap kanak-kanak harus mempunyai botol air hening sendiri yang boleh diakses, dengan namanya pada botol tersebut. Botol hening membolehkan kakitangan dan pengasuh untuk menentukan dengan mudah sama ada botol tersebut berisi air atau minuman manis.

Penting agar semua kakitangan dan pengasuh juga mempunyai botol air dan makan makanan yang berkhasiat untuk mencontohi pemakanan sihat bagi kanak-kanak.



GARIS PANDUAN PEMAKANAN SIHAT 6

Rancang waktu makan supaya positif, tenang dan sosial.

Pusat kanak-kanak kecil memainkan peranan yang penting dalam menganjurkan amalan pemakanan sihat pada kanak-kanak kecil. Kanak-kanak peka terhadap pesan daripada orang dewasa yang dekat, dan amalan seperti menggunakan makanan sebagai ganjaran atau sebagai ancaman, masuk campur untuk menentukan jumlah makanan yang dimakan oleh anak atau membuat komen secara mengkritik tentang makan, ukuran atau bentuk tubuh semuanya mempunyai kesan jangka panjang negatif terhadap amalan makan.

Persekitaran untuk makan

Waktu hidangan dan kudapan memberi peluang kepada kanak-kanak untuk mengembangkan amalan makan yang baik, menikmati makan dan mempelajari tentang khasiat dan kepelbagaian makanan. Ini juga masa yang baik untuk interaksi sosial. Kakitangan dan pengasuh harus menggunakan masa ini untuk bercakap dengan kanak-kanak, menggalakkan mereka untuk bercakap antara satu sama lain, dan berkongsi maklumat tentang khasiat dan pemakanan sihat. Kanak-kanak juga boleh mengembangkan kemahiran bahasa dan komunikasi melalui bercakap dengan orang dewasa dan teman mereka.

Wujudkan latar untuk waktu makan positif. Kanak-kanak harus selalu duduk untuk makan pada waktu hidangan dan kudapan. Galakkan kanak-kanak untuk membantu mengemaskan benda mainan dan mengatur meja. Menggunakan kain meja dan pengalas pinggan juga boleh menjadikan waktu makan lebih istimewa.

Sedikit kekotoran tidak menghairankan pada waktu hidangan dan kudapan, dan makin kecil kanak-kanak, makin mungkin akan ada kekotoran. Kakitangan dan pengasuh harus tidak bereaksi negatif terhadap kekotoran yang tidak boleh dielakkan daripada penjelajahan makanan oleh kanak-kanak. Namun, bermain dengan makanan, misalnya membaling atau meludahkan makanan, harus tidak dibenarkan. Kanak-kanak kecil harus dibenarkan makan dengan jari mereka, terutamanya jika masih belajar menggunakan alat makan.

Sesetengah anak menolak makanan tertentu, atau adakalanya banyak jenis makanan. Ini harus tidak menimbulkan tekanan atau keprihatinan pada waktu makan. Kanak-kanak boleh digalakkan secara positif untuk mencuba makanan dan harus tidak sekali-kali dipaksa atau ditekan untuk makan. Sedikit bantuan untuk penyuaian mungkin perlu bagi kanak-kanak kecil, tetapi hanya jika jelas bahawa mereka masih lapar.

Menggunakan makanan secara wajar

Kakitangan atau pengasuh harus tidak sekali-kali menggunakan makanan sebagai ganjaran atau menolak memberi makanan sebagai hukuman kerana tingkah laku. Pujian dan galakanlah yang diperlukan oleh kanak-kanak daripada orang dewasa. Di samping itu, menggunakan makanan untuk menenangkan kanak-kanak boleh meyumbang kepada amalan makan yang kurang sihat dan ketergantungan pada makanan sebagai penenang.

Kanak-kanak dan imej tubuh

Kanak-kanak harus belajar menganggap makanan sebagai penting untuk tubuh sihat dan pertumbuhan, dan tidak terlalu bertumpu pada berat badan atau bentuk tubuh. Kakitangan dan pengasuh boleh memastikan perbincangan tentang makanan bersifat positif dan bertumpu pada faedah kesihatan makanan berkhasiat serta rasa, bentuk, warna dan kepelbagaian makanan. Penting untuk menghindari daripada menyatakan makanan tertentu sebagai 'makanan baik' atau 'makanan buruk'.

Bercakap tentang gizi, diet dan mengehadkan makanan tidak membantu. Tidak wajar bagi kanak-kanak untuk mengikuti diet atau dihadkan jumlah makanan mereka, kecuali jika ibu bapa telah menyatakan bahawa perkara ini dilakukan dengan pengawasan daripada ahli kesihatan.

Kakitangan dan pengasuh pusat kanak-kanak kecil boleh membantu kanak-kanak mempunyai imej tubuh yang positif dengan memberi galakan dan pujian kepada kanak-kanak kerana apa yang boleh mereka lakukan, tidak membuat komen tentang berat badan dan tidak mengaitkan berat badan dengan harga diri seseorang anak. Perkara ini juga berkenaan untuk pengasuh, yang harus menghindari dari bercakap tentang bentuk tubuh atau berat badan sendiri secara negatif.

GARIS PANDUAN PEMAKANAN SIHAT 7

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

Tahun-tahun pertama masa kecil merupakan masa yang penting sekali untuk mengalami pelbagai makanan dan mengembangkan amalan 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. Orang dewasa yang menyertakan pelbagai jenis makanan dalam gizi mereka lebih mungkin sihat, dan meningkatkan ketahanan mereka terhadap penyakit gaya hidup seperti diabetes dan penyakit jantung.



Kepelbagaian makanan

Waktu makan harus memberi persekitaran yang selamat bagi kanak-kanak untuk mencuba pelbagai makanan baru. Hidangan menarik yang menawarkan pelbagai rasa dan tekstur membolehkan kanak-kanak mengalami dan membiasakan diri dengan banyak makanan yang berlainan. Menawarkan makanan baru secara berkala, dengan pelbagai tekstur, rasa dan warna, di samping makanan yang sudah biasa akan menggalakkan kanak-kanak untuk makan. Makanan baru mungkin tidak dikecapi pada beberapa kali pertama ditawarkan, tetapi boleh tetap disediakan. Situasi kumpulan mungkin menjadi insentif bagi kanak-kanak untuk mencuba makanan baru, kerana mereka melihat teman mereka makan dan menikmati makanan tersebut. Beri pujian kepada kanak-kanak kerana mengecapi makanan baru, bahkan jika mereka tidak makan banyak daripada makanan tersebut.

Di pusat kanak-kanak kecil di mana makanan tidak diberi tetapi dibawa dari rumah, galakkan ibu bapa untuk memberi pelbagai makanan untuk anak mereka. Persekitaran waktu makan masih boleh menyokong kanak-kanak yang makan pelbagai jenis makanan. Walaupun berkongsi makanan tidak dianjurkan, boleh membantu jika bercakap dengan kanak-kanak tentang pelbagai makanan yang dibawa dalam kotak makanan, tanpa mengenal pasti kanak-kanak tertentu. Pusat kanak-kanak kecil boleh menggunakan dasar makanan dan khasiat untuk menjelaskan bagaimana mereka akan menyokong ibu bapa untuk memberi beraneka makanan berkhasiat kepada anak mereka setiap hari.



Peranan orang dewasa

Orang dewasa merupakan teladan – kanak-kanak mempelajari banyak perkara dengan memperhatikan dan mendengar apa yang berlaku di sekitar mereka. Dengan duduk bersama kanak-kanak pada waktu makan dan menggalakkan amalan makan yang sihat, kakitangan dan pengasuh boleh menyokong amalan pemakanan sihat kanak-kanak.

Beberapa perkara untuk diingat oleh orang dewasa termasuk:

- duduk bersama kanak-kanak apabila waktu hidangan dan kudapan
- jika makanan diberi, makan makanan yang sama seperti kanak-kanak
- tidak membincangkan apa yang disukai dan tidak disukai secara peribadi
- menggalakkan kanak-kanak untuk mengecapi semua makanan yang ditawarkan
- membenarkan kanak-kanak memilih apa dan betapa banyak yang mereka makan daripada makanan yang disediakan
- membenarkan kanak-kanak menyajikan diri sendiri
- tidak sekali-kali memberi atau menolak memberi makanan sebagai ganjaran atau hukuman
- mengekalkan persekitaran sosial yang tenang dan positif.

Kakitangan dan pengasuh boleh bekerja dalam kemitraan dengan ibu bapa untuk menggalakkan amalan pemakanan sihat di kalangan kanak-kanak. Perbincangan tentang makanan kanak-kanak boleh memberi peluang berharga kepada ibu bapa, kakitangan dan pengasuh untuk mempelajari tentang penjelajahan makanan baru oleh anak mereka dan kemahiran baru sehubungan dengan makan.

‘Kanak-kanak mengetahui bila mereka lapar atau kenyang, dan harus dibenarkan berhenti makan apabila telah kenyang.’



GARIS PANDUAN PEMAKANAN SIHAT 8

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



Pemakanan sihat pada masa kecil dicapai dengan pembahagian tanggungjawab antara kanak-kanak dan orang dewasa. Ibu bapa dan kakitangan atau pengasuh bertanggungjawab memberi jumlah sesuai makanan yang sihat dan berkhasiat. Kanak-kanak kemudian menentukan apa dan betapa banyak yang akan mereka makan daripada makanan yang ditawarkan. Kanak-kanak mengetahui bila mereka lapar atau kenyang, dan harus dibenarkan berhenti makan apabila telah kenyang. Mereka harus tidak digalakkan selesai makan sesuatu hidangan, atau dipuji kerana menghabiskan semua makanan pada piring mereka. Ini membolehkan mereka makan menurut selera mereka dan mempelajari cara untuk menanggapi isyarat lapar dan kenyang daripada tubuh mereka.

Ibu bapa menyediakan, kanak-kanak menentukan

Sedapat mungkin, makanan harus dihidangkan di meja dengan cara yang membolehkan kanak-kanak menyajikan diri mereka dan menentukan betapa banyak yang akan mereka makan. Memastikan pinggan besar, mangkuk penyajian dan alat penyajian disediakan dan boleh diakses menggalakkan kanak-kanak untuk menyajikan diri sendiri. Ini membantu mereka mengembangkan koordinasi serta kemahiran seperti menuangkan, menyajikan dan menyampaikan.

Jika dua sajian ditawarkan dalam satu hidangan, kedua-duanya harus berkhasiat dan berdasarkan makanan daripada kumpulan-kumpulan makanan asas. Kanak-kanak harus dibenarkan makan sajian kedua sama ada sajian pertama telah dihabiskan atau tidak. Kanak-kanak yang menolak makan harus tidak dipaksa makan.

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

Menangani kanak-kanak yang cerewet tentang makanan

Kanak-kanak bertatih tumbuh lebih lambat daripada bayi dan selera mereka kurang teratur. Oleh sebab itu, mereka mungkin cerewet tentang pilihan makanan. Sesetengah kanak-kanak prasekolah yang lebih besar juga mungkin cerewet tentang makanan. Seperti yang disebutkan sebelum ini, ibu bapa dan kakitangan dan pengasuh bertanggungjawab menyediakan pilihan makanan sihat dan menggalakkan kanak-kanak untuk mengecapi setiap makanan yang berlainan. Terpuhlanglah kepada kanak-kanak untuk menentukan betapa banyak makanan yang akan dimakan. Penting agar ibu bapa tidak heboh tentang makan, kerana ini menambah tumpuan pada perkara ini dan boleh mengakibatkan situasi menjadi lebih teruk. Yakini ibu bapa bahawa cerewet tentang makanan boleh merupakan kelakuan normal bagi kanak-kanak bertatih. Bagi kebanyakan kanak-kanak yang sihat, aktif dan sedang tumbuh dengan baik, tidak perlu risau. Namun, jika seseorang kanak-kanak tidak makan satu kumpulan makanan sama sekali atau mempunyai pilihan makanan yang sangat terhad selama jangka masa panjang, rujukan kepada Ahli Gizi Beramal Beriktiraf mungkin membantu.

Menangani kanak-kanak yang cerewet tentang makanan:

- Pastikan anak tersebut tidak minum atau makan makanan pilihan mengikut selera hingga kenyang sebelum waktu makan atau snek.
- Kekalkan rutin waktu makan yang tetap untuk hidangan dan kudapan.
- Pastikan waktu makan menyeronokkan dan tidak menimbulkan tekanan.
- Jangan menyogok atau menghukum kanak-kanak yang menolak makan.
- Pastikan orang dewasa mencontohi amalan makan yang sesuai.
- Tetap tawarkan makanan yang sebelumnya ditolak. Bahkan adakalanya kanak-kanak perlu terdedah kepada makanan baru beberapa kali sebelum terasa biasa.
- Tetapkan had masa 20 hingga 30 minit untuk suatu hidangan. Setelah tempoh itu, ambil sebarang makanan yang tidak dimakan dan benarkan kanak-kanak meninggalkan meja. Jangan beri makanan atau minuman alternatif hingga hidangan atau kudapan berikut yang dirancang.





GARIS PANDUAN PEMAKANAN SIHAT 9

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

Memantapkan rutin waktu makan yang baik semasa masih kecil lebih membolehkan pola hidangan yang tetap diikuti selama umur remaja dan dewasa. Pola hidangan yang tetap menyumbang kepada mempunyai gizi yang sihat dan seimbang.

Kanak-kanak mempunyai perut yang kecil, dan keperluan mereka untuk tenaga dan khasiat paling baik dipenuhi dengan hidangan dan kudapan berkhasiat yang kecil dan kerap.

Selang masa yang teratur dan boleh diduga

Memberi peluang berkala untuk makan selaras dengan konsep membahagikan tanggungjawab makan, yang bertujuan menggalakkan kanak-kanak untuk belajar mengatur selera mereka sendiri. Seseorang kanak-kanak boleh yakin tentang makan atau menolak makanan apabila mengetahui bahawa makanan akan diberi lagi pada waktu yang dapat diduga. Waktu hidangan dan kudapan yang berstruktur membantu dalam mengembangkan amalan makan yang baik, dan tidak mengapa jika kanak-kanak menunggu seketika untuk hidangan atau kudapan berikut yang dijadualkan, bahkan apabila mereka lapar. Pada amnya, kanak-kanak harus tidak diberi makanan alternatif atau susu tambahan atau kudapan awal kerana tidak makan banyak pada waktu hidangan atau kudapan yang dijadualkan.

Menyediakan waktu kudapan yang fleksibel membolehkan kanak-kanak menyelesaikan sesuatu kegiatan, atau kudapan boleh disediakan selama jangka masa yang singkat jika sesuai dengan rancangan harian untuk pusat kanak-kanak kecil. Membiarkan kanak-kanak menjadi terlalu lapar sering mengakibatkan mereka menjadi bengking. Sebaliknya makan sedikit-sedikit secara tetap atau tidak teratur mengganggu pembelajaran kanak-kanak untuk mengenal pasti bila mereka lapar dan makan untuk mengatasi rasa lapar.

Kudapan sama penting dengan hidangan untuk khasiat kanak-kanak. Kanak-kanak kecil hanya boleh makan jumlah tertentu pada waktu makan, dan mereka memerlukan peluang berkala untuk makan bagi mengekalkan takat tenaga dan makan cukup khasiat untuk tetap sihat. Tiga hidangan dan dua kudapan cukup baik untuk kanak-kanak kecil, walaupun kanak-kanak yang mungkin tidak makan malam hingga lewat mungkin memerlukan kudapan kecil pada waktu petang. Apabila perkara ini dilakukan, jumlah yang lebih kecil mungkin dimakan pada waktu hidangan.

Kudapan harus menyumbangkan khasiat seimbang dengan nilai tenaga. Kudapan yang memberi tenaga (kilojoule) tanpa menyumbangkan cukup khasiat harus tidak diberi secara berkala. Ini adalah 'pilihan mengikut selera'.

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

Sarapan

Sarapan merupakan hidangan yang sangat penting kerana banyak sebab:

- Sukar sekali untuk makan khasiat yang mencukupi pada waktu siang tanpa sumbangan khasiat daripada sarapan.
- Tidak bersarapan mengakibatkan rasa lapar kemudian, dan sering makanan kudapan yang kurang berkhasiat dimakan kerana tersedia pada masa itu.
- Memantapkan rutin yang sihat untuk kanak-kanak kecil yang melibatkan bersarapan sihat membentuk asas untuk pola dalam kehidupan mereka kelak.
- Kanak-kanak yang tidak bersarapan lebih mungkin berlebihan berat badan atau gemuk.

Jika sarapan tidak diberi di pusat kanak-kanak kecil, sediakan sedikit makanan sihat untuk kanak-kanak yang tiba tanpa bersarapan.





Kanak-kanak akan mendapati bahawa lebih sukar untuk mengatur kelakuan dan menikmati hari mereka jika dimulai lapar.

Terdapat banyak sebab kanak-kanak kadangkala tiba tanpa bersarapan. Jika seseorang kanak-kanak tetap tiba tanpa bersarapan, penting untuk membincangkan perkara ini dengan ibu bapa kanak-kanak tersebut. Seringkali ibu bapa yang sendiri tidak bersarapan mungkin tidak menganggap begitu penting untuk anak mereka. Berbincanglah dengan ibu bapa tersebut tentang faedah daripada sarapan dan sumbangan sarapan dalam kesejahteraan anak. Jika sejumlah anak sering tiba tanpa bersarapan, dan jika nampaknya terdapat masalah dengan bekalan makanan di rumah, pertimbangkan memberi sarapan secara tetap.

Sarapan tidak perlu mahal atau memakan masa yang lama. Sebaliknya, sarapan boleh sederhana, berkhasiat dan mudah. Sarapan boleh semudah bijirin berbijian lengkap, susu dan buah-buahan – suatu hidangan yang sempurna dalam mangkuk, dan bahan-bahan yang mudah disimpan supaya siap digunakan. Hidangan ini yang baik sekali memberi protein, kalsium, zat besi dan vitamin.

‘Seringkali ibu bapa yang sendiri tidak bersarapan mungkin tidak menganggap begitu penting untuk anak mereka.’

Apabila pusat kanak-kanak kecil menyediakan sarapan setiap hari, mengubah menu sekali-sekala menambah minat. Alternatif yang sihat dan mudah untuk bijirin termasuk:

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

Pada masa harian yang sibuk ini, memberi sarapan masih boleh sederhana dan mudah.

Makanan perayaan

Hari jadi dan acara khusus lain penting bagi kanak-kanak kecil dan keluarga mereka. Dalam banyak budaya, acara khusus dirayakan dengan makanan. Galakkan pemakanan sihat dengan menggunakan makanan berkhasiat yang disediakan dan dihidangkan dalam cara istimewa, daripada bergantung pada makanan 'pilihan mengikut selera'. Jika makanan pilihan mengikut selera digunakan sewaktu peristiwa tertentu, saiz hidangan untuk kanak-kanak hendaklah kecil. Hadkan bilangan makanan pilihan mengikut selera yang dihidangkan di sebarang majlis atau acara, dan pada waktu yang sama, sediakan juga makanan berkhasiat.

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

Gunakan dasar makanan dan khasiat untuk menjelaskan pandangan pusat kanak-kanak kecil tentang makanan perayaan. Dasar makanan dan khasiat harus dikembangkan dengan kerjasama ibu bapa dan mencerminkan pandangan yang telah disetujui.





Senarai semakan

Memberi pelbagai makanan berkhasiat

- ☐ Makanan yang diberi oleh pusat kanak-kanak kecil berkhasiat dan termasuk pelbagai makanan daripada setiap kumpulan makanan asas setiap hari.
- ☐ Ibu bapa digalakkan mengirinkan makanan berkhasiat, dan menyertakan pelbagai makanan daripada setiap kumpulan makanan asas, jika kanak-kanak membawa makanan dari rumah.
- ☐ Keluarga diberi maklumat dan idea tentang cara untuk menyediakan makanan berkhasiat untuk anak mereka.
- ☐ Air diberi sebagai minuman utama dan disediakan setiap masa.
- ☐ 'Pilihan mengikut selera' tidak dimasukkan dalam menu yang terancang dan ibu bapa tidak digalakkan untuk menjadikannya sebahagian daripada bekal makanan.
- ☐ Hidangan dan makanan menarik yang memberi pelbagai rasa, warna dan tekstur disediakan. Makanan ditawarkan dengan cara yang menggalakkan kanak-kanak untuk mencuba makanan baru dan menikmati makan.
- ☐ Apabila hidangan diberi, kepelbagaian dijelajah melalui penyediaan pelbagai makanan.
- ☐ Keluarga, kakitangan dan pengasuh mempunyai akses ke maklumat tentang kepentingan khasiat baik dan pemakanan sihat bagi kanak-kanak.

Waktu makan dan kelakuan

- ☐ Makanan tidak sekali-kali digunakan sebagai ganjaran atau ditolak sebagai hukuman, atau digunakan untuk menenangkan kanak-kanak.
- ☐ Waktu makan bersifat positif, tenang dan sosial.
- ☐ Kakitangan dan pengasuh mencontohi amalan pemakanan sihat dengan duduk bersama kanak-kanak apabila waktu makan dan berinteraksi dengan mereka.
- ☐ Jika makanan diberi oleh pusat kanak-kanak kecil, kakitangan dan pengasuh mencontohi amalan pemakanan sihat dengan makan makanan yang sama seperti kanak-kanak.
- ☐ Hidangan dan kudapan diberi secara berkala pada waktu yang dapat diduga.
- ☐ Sajian makanan sesuai saiznya supaya kanak-kanak boleh mengawal pilihannya sendiri untuk makan dan jumlah yang dimakan.
- ☐ Makanan tambahan disediakan jika kanak-kanak masih lapar di akhir hidangan atau kudapan.
- ☐ Makanan dianggap penting untuk tubuh yang sihat, dan tidak dikaitkan dengan berat badan atau bentuk tubuh.
- ☐ Cerewet tentang makanan ditangani dengan cara yang tenang, yang menggalakkan kanak-kanak untuk mencuba makanan baru, tetapi tidak menggunakan pujian atau ganjaran kerana makan.
- ☐ Acara dan majlis istimewa boleh diiktiraf dan diraikan dengan menyajikan makanan 'pilihan mengikut selera' secara terhad. Alternatif untuk bertumpu pada makanan dipertimbangkan untuk perayaan.
- ☐ Kepercayaan budaya dan agama dihormati apabila merancang, menyiapkan dan menyajikan makanan di pusat kanak-kanak kecil.



Keselamatan makanan



GARIS PANDUAN PEMAKANAN SIHAT 10

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

Keselamatan makanan merupakan suatu pertimbangan yang teramat penting di pusat kanak-kanak kecil. Perkara ini termasuk mengendalikan segala risiko yang mungkin kanak-kanak tercekik dengan makanan, menghindari reaksi alergi mahupun reaksi intolerans atau kepekaan terhadap makanan, dan memastikan makanan tidak tercemar. Setiap negeri dan wilayah mempunyai keperluan spesifik sehubungan dengan keselamatan makanan dan alergi. Pastikan agar ditentukan keperluan untuk daerah tempatan.

Alergi dan intolerans

Terdapat pelbagai situasi di mana kanak-kanak mungkin mengalami reaksi buruk terhadap suatu makanan kerana suatu alergi, intolerans atau kepekaan. Ramai orang dalam komuniti menyamakan tak tolerans terhadap makanan sebagai alergi. Ini boleh mengelirukan kerana tak tolerans terhadap makanan tidak seteruk alergi. Cara menangani keduanya berbeza bergantung pada tempat penjagaan kanak-kanak. Kakitangan pusat penjagaan berkenaan mesti tahu perbezaan antara alergi kepada makanan dan tak tolerans terhadap makanan.

Alergi makanan

Alergi makanan disebabkan oleh reaksi sistem imun terhadap suatu protein dalam sesuatu makanan. Sumber alergi makanan yang paling umum pada kanak-kanak di bawah umur lima tahun ialah susu lembu, soya, telur, kacang tanah, kacang pohon, gandum, bijan, ikan dan kerang-kerangan. Jumlah makanan yang kecil sekali pun boleh mengakibatkan suatu reaksi alergi. Alergi makanan timbul pada sekitar satu daripada setiap 20 kanak-kanak, dan sesetengah alergi ini juga teruk. Gejala reaksi alergi biasanya segera berlaku dan boleh termasuk geligata atau ruam pada kulit; pembengkakan bibir, lidah atau mulut; muntah; cirit-birit; atau susah bernafas. Kes teruk reaksi alergi boleh mengakibatkan reaksi anafilaksis, di mana pernafasan menjadi amat susah. Ini boleh mengakibatkan kehilangan kesedaran dan kecederaan serius atau kematian.

Apabila kanak-kanak mempunyai alergi makanan teruk, mungkin sekali ibu bapa telah mempunyai rancangan pengurusan alergi yang telah dikembangkan bersama doktor mereka. Rancangan pengurusan alergi individu harus dikembangkan oleh keluarga dengan kerjasama pengarah atau penyelenggara pusat kanak-kanak kecil. Lihatlah laman Persatuan Imunologi dan Alergi Klinikal Australasia (ASCI) untuk maklumat lanjut tentang rancangan pengurusan alergi: www.allergy.org.au

Memastikan kanak-kanak menghindari daripada terdedah kepada makanan yang menimbulkan alergi merupakan satu-satunya cara untuk menangani alergi makanan. Ini bermakna menghindari daripada terdedah pada bila-bila masa – waktu makan, apabila memasak, dan kegiatan kerajinan tangan. Semua orang yang bekerja dengan kanak-kanak harus mengetahui gejala awal alergi makanan, dan harus dilatih dalam menangani reaksi alergi. Setiap pusat kanak-kanak kecil harus mempunyai dasar pengurusan alergi sendiri, di samping rancangan pengurusan alergi individu.

Makanan yang disediakan oleh pusat kanak-kanak kecil

Penting untuk memastikan makanan yang selamat dan bebas daripada alergen diberi kepada kanak-kanak yang mempunyai alergi. Dalam hal tertentu, cara yang paling mudah untuk melakukan perkara ini ialah mengecualikan daripada menu makanan di mana anak yang menghadiri pusat kanak-kanak kecil tersebut telah didiagnosis sebagai mempunyai alergi. Alternatif adalah menyiapkan makanan dan kudapan khususnya untuk kanak-kanak yang mempunyai alergi tertentu, atau adakalanya setelah berbincang dengan keluarga, mungkin ditentukan bahawa pilihan yang paling selamat adalah jika anak tersebut membawa makanan dari rumah. Kanak-kanak yang mempunyai alergi makanan harus selalu diawasi dengan teliti pada waktu makan dan kudapan.



‘Kanak-kanak yang mempunyai alergi makanan harus selalu diawasi dengan teliti pada waktu makan dan kudapan.’



Makanan yang dibawa dari rumah

Kanak-kanak harus dinasihati agar tidak bertukar atau berkongsi makanan. Jika seseorang anak yang menghadiri pusat kanak-kanak kecil mempunyai suatu alergi teruk, mungkin diperlukan dasar yang melarang kanak-kanak daripada membawa kudapan dan makan siang yang mengandungi makanan tersebut. Misalnya, jika seseorang kanak-kanak mempunyai alergi terhadap kacang, dasar tersebut mungkin menyatakan bahawa kacang atau pes kacang tidak dibenarkan di pusat kanak-kanak kecil tersebut pada bila-bila masa. Dasar dan penerapan dasar akan bergantung pada jenis dan jumlah makanan yang harus dihindari, betapa teruk alergi anak tersebut dan kesan yang mungkin terhadap khasiat kanak-kanak lain daripada mengecualikan makanan tersebut. Sekali lagi, pengawasan dengan teliti pada waktu hidangan dan kudapan amat perlu.



Intolerans makanan

Intolerans atau kepekaan makanan biasanya mengakibatkan reaksi yang kurang teruk berbanding dengan alergi. Biasanya diperlukan dos makanan yang lebih besar untuk mengakibatkan reaksi daripada intolerans makanan. Gejala intolerans makanan boleh termasuk sakit kepala, ruam kulit dan perut terasa kurang baik. Penting untuk bekerja dengan ibu bapa untuk mengembangkan rancangan bagi menangani intolerans makanan seseorang kanak-kanak yang mengurangkan terdedahnya kanak-kanak tersebut kepada makanan tertentu.

Risiko kanak-kanak bertatih dan kanak-kanak kecil tercekik

Kanak-kanak mudah tersedut atau tertelan makanan, dan salur udara mereka yang kecil mudah tersekat. Kanak-kanak harus duduk pada bila-bila masa sedang makan, dan harus diawasi apabila sedang makan. Makanan tertentu merupakan risiko lebih besar kanak-kanak kecil tercekik, dan harus lebih berwaspada dengan makanan ini. Makanan yang keras, kecil, bulat dan/atau melekit tidak digalakkan kerana ia boleh menyebabkan tercekik dan sesak nafas.

Makanan yang harus diwaspadai termasuk:

- makanan pejal yang boleh pecah menjadi gumpal atau ketul yang lebih kecil
- lobak merah mentah, seladeri dan potongan epal, yang harus diparut, dihiris halus, dimasak atau ditumbuk untuk mengelakkan daripada tercekik
- kacang-kacangan, bijirin dan bertih jagung
- potongan daging yang liat atau susah dikunyah
- sosej dan hot dog, yang harus dibuang kulit dan dipotong menjadi potongan kecil.

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





Kebersihan makanan

Sistem imun kanak-kanak kecil belum berkembang sepenuhnya, dan garis panduan keselamatan makanan harus diikuti pada bila-bila masa menyiapkan makanan bagi mereka.

Pencemaran dalam makanan boleh termasuk:

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

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



Kebanyakan negeri dan wilayah mempunyai keperluan undang-undang khusus, di samping peraturan, yang berkaitan dengan keselamatan makanan secara spesifik. Di beberapa negeri dan wilayah, keperluan ini mungkin dikelola oleh kerajaan tempatan, dan sesetengah pihak berkuasa mengharuskan kakitangan dan pengasuh mengikuti latihan rasmi. Tentukan apa yang diharuskan di daerah tempatan.

‘Bakteria patogenik mungkin umum. Jika bentuk bakteri ini wujud dalam jumlah yang cukup besar, boleh mengakibatkan keracunan makanan atau gastroenteritis.’

Bakteria dalam makanan

Terdapat bakteria dalam kebanyakan makanan. Makanan yang tidak mempunyai bakteria hanyalah makanan yang dibuat secara sintetik di kilang steril, atau makanan yang telah dirawat haba setelah disiapkan. Contoh termasuk makanan tin dan formula bayi cair. Segala makanan lain mempunyai sedikit bakteria. Memastikan makanan tetap selamat melibatkan pengawalan jumlah bakteria.

Kerosakan makanan sering disebabkan oleh bakteria, yang boleh mengakibatkan makanan tidak dapat dimakan dan kurang enak tetapi tidak selalu berbahaya. Namun bakteria tertentu, yang dipanggil patogen, adalah berbahaya. Bakteria patogenik mungkin umum. Jika bentuk bakteri ini wujud dalam jumlah yang cukup besar, boleh mengakibatkan keracunan makanan atau gastroenteritis. Penyakit-penyakit ini biasanya melibatkan mual, muntah, cirit-birit dan kekejangan perut.

Untuk pertumbuhan bakteria sehingga jumlah bakteria cukup untuk mengakibatkan penyakit, makanan harus mengandungi khasiat untuk pertumbuhan, kelembapan dan berada pada suhu yang membolehkan bakteria membiak dengan cepat.

Selang masa antara termakan bakteria berbahaya dan menunjukkan gejala daripada penyakit berbeza-beza.

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

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



Makanan berisiko tinggi

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

Makanan berisiko rendah

Makanan yang kurang membolehkan bakteria tumbuh, atau 'makanan berisiko rendah', termasuk pasta mentah dan beras, roti dan biskut, kudapan yang dibungkus, gula-gula dan coklat. Makanan ini boleh disimpan dengan selamat untuk masa yang lama tanpa didinginkan. Makanan tin selamat apabila tin masih kedap, tetapi setelah dibuka, makanan tersebut mungkin berisiko tinggi. Gula-gula, coklat dan kebanyakan makanan snek berbungkus adalah makanan pilihan mengikut selera dan tidak sepatutnya diberikan di tempat penjagaan. Makanan berisiko rendah berguna untuk almari makanan di pusat kanak-kanak kecil, tetapi harus digabungkan dengan makanan berisiko tinggi dalam pola makan yang mencukupi untuk khasiat yang wajar.

Menyiapkan makanan dengan selamat

Mencuci tangan

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

Membeli makanan

- Hanya beli makanan daripada pembekal yang dipercayai. Semasa membeli makanan segar, pilihlah makanan yang nampaknya segar, dari tempat di mana pusing ganti adalah tinggi.
- Pastikan pembungkus tidak pecah dan belum dicapai tarikh luput keluaran.
- Angkut makanan berisiko tinggi dengan cepat atau dalam bekas dingin.

Keselamatan dapur

- Pastikan semua bahagian dapur bersih; lindungi makanan berisiko rendah dengan diletakkan dalam bekas kedap 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 menandai kegunaan papan memotong tersebut.



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

Memasak, memanaskan, mendinginkan dan menyimpan

- Simpan makanan berisiko tinggi di peti sejuk sebelum memasak, atau hingga siap dimakan. Letakkan sebarang makanan berisiko tinggi kembali di peti sejuk jika tidak segera dimakan.
- Jangan panaskan 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.
- Panaskan semula makanan dari peti sejuk sehingga mengeluarkan wap, biarkan dingin hingga mencapai suhu penyajian, dan kemudian segera disajikan.
- Periksa setiap hari bahawa peti sejuk berfungsi dan bahawa makanan tetap sejuk.

Pembersihan

- Cuci pinggan mangkuk dalam air sabun panas dan biarkan kering, daripada dikeringkan dengan kain lap. Pada amnya, mesin pencuci diperlukan untuk pencucian pinggan mangkuk kanak-kanak dengan selamat.

Penyiapan makanan dengan kanak-kanak

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



Menyajikan makanan dengan selamat

- Orang dewasa dan kanak-kanak harus mencuci tangan sebelum makan.
- Penjepit dan sudu harus digunakan untuk menyajikan makanan.
- Segala makanan yang disajikan di meja atau pinggan individu harus dibuang, dan tidak disajikan lagi kemudian.
- Segala makanan yang tidak disajikan dari dapur boleh ditutup dan disimpan di peti sejuk, dan dipanaskan semula dan disajikan kemudian. Makanan yang telah dipanaskan semula tidak boleh dipanaskan lagi – misalnya kari yang dimasak hari sebelumnya dan disimpan di peti sejuk, yang kemudian dipanaskan dan disajikan pada keesokan harinya di pusat kanak-kanak kecil tidak boleh dipanaskan lagi dan disajikan kemudian.
- Kanak-kanak harus tidak menggunakan mangkuk atau alat makan yang sama, atau makan daripada pinggan atau cawan anak lain.
- Makanan yang telah jatuh ke lantai harus tidak dimakan.



Menangani kecemasan di dapur dengan selamat

Hari cuti tukang masak

- Jika pusat kanak-kanak kecil cukup besar untuk menggaji tukang masak, akan membantu jika disediakan dan dibekukan hidangan seharian tambahan, untuk hari tukang masak tidak boleh masuk kerja. (Beberapa resipi yang mudah dibekukan diberi dalam buku *Memasak untuk Kanak-kanak*, dan ditandai di atas resipi.) Kecuali jika alat pembeku di pusat kanak-kanak kecil cukup besar, mungkin lebih mudah untuk menyiapkan dan membekukan sos pasta, misalnya, dan memasak pasta pada hari penyajian. Segala makanan beku harus digunakan dalam masa tiga bulan; jika tidak diperlukan untuk kecemasan, makanan tersebut boleh disajikan dan kemudian digantikan sahaja dalam alat pembeku dengan hidangan yang baru dimasak.
- Sandwich memakan masa untuk disiapkan bagi banyak orang, dan oleh demikian tidak dianjurkan jika masa terhad.
- Kacang panggang dengan roti atau roti bakar mudah disiapkan apabila masa terhad.

Bagaimana jika peti sejuk rosak?

- Menu akan harus diganti supaya makanan yang paling mahal boleh segera digunakan. Namun, jika peti sejuk tetap tutup, suhu akan tetap rendah untuk agak lama. Membeli sedikit ais untuk memastikan makanan tetap sejuk akan memberi cukup masa untuk memasak, mengatur penyimpanan alternatif atau pembaikan peti sejuk.
- Makanan yang tidak boleh segera digunakan mungkin boleh disimpan di peti sejuk lain – misalnya peti sejuk ibu bapa.
- Hingga peti sejuk telah diperbaiki, sebarang makanan yang disajikan harus berisiko rendah – misalnya, sandwic dengan inti seperti kacang panggang, tomato, mentega kacang (jika dibenarkan di pusat kanak-kanak kecil), telur atau tuna (dimasak atau disiapkan sesaat sebelum diperlukan).
- Masakan yang mengandungi makanan berisiko rendah boleh disiapkan dan disajikan. Pasta, nasi, bawang, buah-buahan segar dan tin, tomato tin dan tuna tin semuanya merupakan makanan berisiko rendah. Susu tin, susu sejat atau susu kering juga selamat untuk disertakan, di samping sayur-sayuran tin atau kering sejuk beku. Segala makanan yang tidak digunakan pada waktu makan harus dibuang.

Senarai semakan

- ☐ Rancangan pengurusan alergi individu dikembangkan untuk kanak-kanak yang mempunyai alergi yang telah didiagnosis.
- ☐ Kakitangan dan pengasuh dilatih untuk mencegah reaksi alergi, dan mengetahui cara untuk menangani kanak-kanak yang menunjukkan gejala reaksi alergi.
- ☐ Risiko tercekik dikurangkan melalui pengawasan, duduk secara wajar dan pemberian makanan yang sesuai.
- ☐ Makanan disiapkan dengan selamat untuk mengurangkan sebarang risiko pencemaran.
- ☐ Makanan disajikan dengan selamat dan disediakan alat penyajian yang sesuai.
- ☐ Amalan mencuci tangan yang selamat dan bersih diikuti pada setiap masa.
- ☐ Kakitangan dan pengasuh yang mengendalikan makanan mengikuti kursus latihan yang relevan seperlunya.

Kegiatan fizikal



Pendahuluan

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

Penting untuk menggalakkan kegiatan fizikal pada masa kecil awal kerana dua sebab. Pertama, kanak-kanak di bawah umur lima tahun yang sangat aktif mungkin sekali tetap aktif selama masa kecil, dan pengembangan amalan yang baik secara awal boleh membentuk asas untuk tahun-tahun kemudian. Kedua, kegiatan fizikal berkala pada masa kecil awal boleh mempengaruhi hasil kesihatan jangka pendek dan jangka panjang.



Bertambahnya kejadian masalah berat badan (berat badan berlebihan dan kegemukan) pada masa kecil mencerminkan takat kegiatan fizikal dan kelakuan sedentari masyarakat-masyarakat keseluruhan. Pusat kanak-kanak kecil merupakan tempat yang sempurna untuk mengembangkan amalan baik pada kanak-kanak kecil dan mempengaruhi kelakuan keluarga. Ibu bapa, kakitangan dan pengasuh boleh bekerjasama untuk bersama-sama bertanggungjawab menjadikan kegiatan fizikal suatu keutamaan di dalam mahupun di luar rumah.



‘Pusat kanak-kanak kecil merupakan tempat yang sempurna untuk mengembangkan amalan baik pada kanak-kanak kecil’



Bagi kanak-kanak di bawah umur lima tahun, bermain secara aktif merupakan bentuk kegiatan fizikal yang terbaik. Bermain secara aktif melibatkan permainan 'bebas' yang tidak berstruktur dan permainan 'dirancang' yang berstruktur (di dalam dan terutamanya di luar), pengangkutan aktif (misalnya berjalan ke destinasi, dan bukannya membawa kereta) dan tugas sehari-hari tertentu. Pola kegiatan kanak-kanak sangat bersifat 'bermula-berhenti', maka kegiatan fizikal di pusat kanak-kanak kecil harus dibahagikan sepanjang hari. Program sesebuah pusat kanak-kanak kecil juga harus mempertimbangkan betapa kerap kanak-kanak berkelakuan sedentari atau tidak aktif, dan waktu santai.

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



Lahir sehingga umur satu tahun

CADANGAN

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

Kepentingan pergerakan dari saat lahir sehingga umur satu tahun

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

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

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

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

Menggalakkan pergerakan pada bayi dari umur lahir hingga satu tahun

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





Waktu perut

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

Cadangan untuk peralatan:

Pelbagai permukaan lantai misalnya permaidani atau vinil, selimut, kain dan benda untuk menggalakkan menjangkau dan menggenggam.

Bergerak keliling

Ruang mainan harus menggalakkan bayi untuk berlatih pergerakan baru dan menggunakan otot besar untuk menendang, merangkak dan mengangkat diri untuk berdiri. Meletakkan benda lebih jauh sedikit dari jangkauan menggalakkan bayi untuk bergerak ke arah benda tersebut.

Cadangan untuk peralatan:

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

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

Bunyi

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

Cadangan untuk peralatan:

Ketak-ketuk, muzik, bola berloceng, senduk kayu dan periuk, dan bekas yang diisi dengan beras.

Sentuhan

Bayi perlu memegang dan merasakan pelbagai jenis benda, untuk membantu mengembangkan kebolehan mereka untuk mengecam sentuhan.

Cadangan untuk peralatan:

Bola lunak, selendang, stoking berisi kertas renyuk, sarung kaki yang digulungkan dan pompom.

Penglihatan

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

Cadangan untuk peralatan:

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



Bayi dan bermain di luar

Bermain di luar boleh membantu bayi belajar tentang pelbagai persekitaran 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.

Semua orang harus digalakkan menunjukkan, bercakap dan menyanyi kepada bayi tentang apa yang dilihat, didengar atau dirasa, untuk membantu mereka menikmati pengalaman di luar. Jika tiada tempat luar di pusat kanak-kanak kecil, penting untuk menggalakkan membawa bayi ke taman atau ke ruang luar setempat sedapat mungkin.



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

CADANGAN

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

Kepentingan pergerakan untuk anak berumur satu hingga lima tahun

Tugas seseorang kanak-kanak adalah bergerak secara bebas dan menjadi aktif setiap hari! Kemahiran yang dikembangkan antara umur satu hingga lima tahun berkisar dari belajar berjalan hingga ke berlari dan membaling bola. Kanak-kanak memerlukan masa untuk mempelajari pelbagai kemahiran bergerak. Malah tiada waktu lain dalam kehidupan kanak-kanak apabila mereka akan mempelajari begitu banyak kemahiran fizikal.

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

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

Bermain secara aktif

Kanak-kanak kecil lazimnya akan mencari kembara dan ingin menjelajah. Peluang bermain secara aktif yang terbaik menggalakkan kanak-kanak untuk menjadi spontan dan imaginatif. Kelajuan kegiatan boleh berkisar dari tindakan ringan (misalnya membina atau bermain di lantai) hingga ke tindakan yang bertenaga (misalnya berlari atau melompat). Peluang sehari-hari untuk bermain secara aktif juga menggalakkan kanak-kanak untuk menggunakan kumpulan otot kecil dan besar secara kreatif, dan paling penting, membolehkan kanak-kanak untuk menguasai permainan sendiri.

Kebolehan dan perkembangan kanak-kanak harus memandu jenis kegiatan dan permainan yang sesuai dan menarik bagi mereka. Setiap kanak-kanak harus digalakkan menjadi aktif, tidak kira kebolehan!

Kegiatan berikut semuanya harus termasuk dalam program pusat kanak-kanak kecil:

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

Permainan tidak berstruktur

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

- mencuba dan mempelajari kemahiran baru
- bergerak dengan pola 'bermula-berhenti' sendiri yang semula jadi
- dicabar dan menyesuaikan diri dengan pelbagai persekitaran yang berlainan
- menyatakan perasaan sendiri
- mengambil risiko yang wajar.

Contoh permainan tidak berstruktur termasuk bermain bebas di taman mainan atau tempat pasir, menari menurut bunyi dan muzik, serta permainan lain yang imaginatif, seperti berpakaian. Permainan 'kasar' adakalanya juga menjadi sebahagian



daripada permainan tidak berstruktur, terutamanya bagi kanak-kanak lelaki. Walaupun terdapat bukti bahawa kanak-kanak lelaki bermain secara berlainan berbanding dengan anak perempuan, baik kanak-kanak lelaki mahupun perempuan memerlukan akses yang setara ke ruang mainan dan benda mainan.

Permainan berstruktur

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

Contoh permainan berstruktur termasuk:

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

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



Pengangkutan aktif

Pengangkutan aktif melibatkan penggunaan kegiatan fizikal – misalnya berjalan, mengayuh basikal atau menggunakan skuter – untuk melakukan perjalanan. Keluarga harus digalakkan menggunakan pengangkutan aktif daripada selalu menggunakan kereta, dan menggalakkan kanak-kanak kecil untuk berjalan daripada duduk di kereta sorong. Kanak-kanak kecil cukup mampu berjalan atau mengayuh, walaupun hanya untuk masa yang singkat. Makin dewasa dan kuat, mereka akan mampu berjalan atau mengayuh makin jauh dan lama secara beransur-ansur. Pengangkutan aktif juga merupakan peluang yang amat baik bagi kanak-kanak untuk mempelajari tentang keselamatan lalu lintas. Ingatlah untuk mengawasi kanak-kanak apabila menggunakan pengangkutan aktif.

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

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

Tugas fizikal sehari-hari

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

Contoh tugas fizikal sehari-hari termasuk:

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



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

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

Peluang bermain secara aktif harus menggalakkan kanak-kanak untuk:

- menggunakan pergerakan otot-otot besar
- berlatih pelbagai pergerakan yang berlainan
- menggunakan imaginasi mereka
- mengalami pelbagai ruang bermain dan peralatan
- gembira dengan apa yang dapat mereka lakukan
- menciptakan permainan dan kegiatan sendiri
- mendirikan tempat mainan sendiri
- berseronok!



Memanfaatkan sebaik-baiknya cadangan sederhana untuk bermain

‘Mencadangkan’ kepada kanak-kanak secara berkala untuk bergerak dengan pelbagai cara membantu mencabar mereka dan tetap meningkatkan kemahiran mereka. Ini boleh melibatkan cadangan kepada kanak-kanak untuk mengubah:

- **Bagaimana** tubuh mereka dapat bergerak
 - ‘Betapa cepat kamu boleh...?’
- **Ke mana** tubuh mereka dapat bergerak
 - ‘Boleh dibuat ke tepi?’
- **Apa** yang boleh dilakukan oleh tubuh mereka
 - ‘Boleh dibuat dengan satu kaki dan kemudian kaki sebelah?’
- **Dengan siapa** mereka boleh bergerak
 - ‘Boleh dibuat bersama-sama?’

Cadangan harus menggalakkan pelbagai kegiatan yang termasuk pergerakan tubuh bahagian atas, tubuh bahagian bawah dan seluruh tubuh di ruang mainan dalam dan luar.

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

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



Pergerakan tubuh bahagian atas

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

Cadangan untuk peralatan:

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

Pergerakan tubuh bahagian bawah

Benda untuk bergerak di atas, melalui atau keliling.

Cadangan untuk peralatan:

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

Memanjat

Benda untuk dipanjat. Selalu pertimbangkan keselamatan kanak-kanak apabila merancang kegiatan memanjat – tetapi benarkan kanak-kanak mengambil risiko yang wajar.

Cadangan untuk peralatan:

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



Menjaga keseimbangan

Kegiatan menjaga keseimbangan tidak perlu tinggi, walaupun kebolehan harus dipertimbangkan apabila menyiapkan peralatan.

Cadangan untuk peralatan:

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

Membina

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

Cadangan untuk peralatan:

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

Pergerakan kreatif

Menggalakkan kanak-kanak untuk menggunakan seluruh tubuh atau bahagian tubuh mereka secara bebas, dengan cara yang menyenangkan.

Cadangan untuk peralatan:

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





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

Kanak-kanak yang menghabiskan lebih banyak masa di luar pada amnya akan lebih aktif. Akses ke tempat teduh di luar membolehkan kanak-kanak menjadi aktif dalam segala keadaan cuaca, dan berada di luar dalam cuaca lebih sejuk tidak mengakibatkan selesema. Ruang luar biasanya memberi kanak-kanak lebih banyak ruang, serta pelbagai permukaan dan peralatan. Kanak-kanak boleh menggunakan kumpulan otot yang lebih besar dan mengalami pergerakan dengan pelbagai pola, kecepatan dan arah. Bermain di luar juga membolehkan kanak-kanak 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
- mencari kembara serta memperhatikan dan menjelajahi alam
- menjadi lebih kreatif
- belajar dari kesalahan
- menangani rasa takutnya dan membina ketabahan.

Peringatan untuk bermain di luar...

SunSmart®

Ikut dasar perlindungan daripada matahari – krim pelindung suria, tempat teduh, topi dan pakaian yang sesuai.

Awasi

Pastikan kakitangan mengawasi kanak-kanak apabila berada sekitar air, ketinggian, tangga, pagar, haiwan dan benda kecil.

Pakaian

Galakkan ibu bapa untuk mengenakan pada anak mereka pakaian dan kasut yang sesuai untuk menjadi aktif.

Air

Pastikan kanak-kanak minum banyak air apabila bermain di luar, terutamanya dalam cuaca panas.

Ikut serta

Galakkan kakitangan untuk berinteraksi dengan kanak-kanak dan memberikan sokongan kepada mereka untuk bermain di luar. Pastikan permainan masih berpandukan kanak-kanak.

Mengambil 'risiko' apabila bermain di luar

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

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

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

Menghindari daripada permainan berisiko mungkin bermakna bahawa kanak-kanak mungkin tidak menerima faedah yang penting, dan mungkin menyebabkan:

- kesihatan fizikal dan mental yang kurang baik
- kemahiran motor dan imaginasi yang kurang baik
- kurang berdikari dan kemahiran sosial
- kemahiran penyelesaian masalah yang kurang baik dan kurang mampu mengatasi cabaran
- kurang percaya diri.

Bermain secara aktif dan kanak-kanak cacat

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





Mempertimbangkan kanak-kanak dari semua budaya

Australia mempunyai penduduk dari lebih daripada 200 negara, yang memberi kanak-kanak banyak peluang untuk mempelajari tentang semua budaya. Pelbagai budaya mempunyai kepekaan berlainan yang harus dihormati.

- Mengetahui tentang pelbagai budaya dan adat termasuk:
- meminta ibu bapa atau tokoh masyarakat untuk berkongsi budaya mereka, termasuk benda mainan, pakaian atau tarian tradisional
- menyertakan mana-mana tradisi dan bahasa dalam permainan jika boleh
- bekerja dengan ibu bapa untuk memastikan pusat kanak-kanak kecil bersifat inklusif dan menghormati budaya mereka, dan memperhatikan isu-isu seperti sentuhan tubuh atau pakaian.

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

Cadangan keselamatan

Setiap negeri dan wilayah mempunyai garis panduan dan cadangan sendiri untuk menjadikan ruang mainan di luar dan di dalam lebih selamat dan selaras dengan standar di Australia.

Kebanyakan garis panduan ini mempertimbangkan:

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

Pusat kanak-kanak kecil harus mematuhi peraturan yang relevan untuk lokasi yang tertentu.

Senarai semakan

Kakitangan, pengasuh dan pusat kanak-kanak kecil

- ☐ Peralatan dikaji semula untuk kepelbagaian, keselamatan dan daya cipta.
- ☐ Persekitaran mempedulikan dan positif, dan membabitkan kanak-kanak, keluarga, kakitangan dan pengasuh.
- ☐ Kakitangan dan pengasuh dilatih dan disokong.
- ☐ Kakitangan dan pengasuh memainkan peranan sebagai teladan sehubungan dengan kegiatan fizikal.
- ☐ Pelbagai bahan sumber dan maklumat disediakan untuk keluarga-keluarga.

Program

- ☐ Permainan tidak berstruktur, permainan berstruktur, pengangkutan aktif dan pergerakan dalam tugas fizikal sehari-hari semuanya termasuk dalam program.
- ☐ Kegiatan bermain menggalakkan daya cipta dan sesuai dari segi perkembangan.
- ☐ Peluang bermain secara aktif, termasuk bermain di luar, dibahagikan sepanjang hari.
- ☐ Program bersifat kreatif.
- ☐ Program membolehkan kanak-kanak menjadi aktif, tidak kira takat kebolehan mereka.



Kelakuan sedentari dan waktu skrin



'Kelakuan sedentari' merupakan istilah yang digunakan untuk menjelaskan masa yang dihabiskan melakukan tugas yang tidak aktif dari segi fizikal, yang tidak memerlukan banyak tenaga. Walaupun terdapat anggapan umum bahawa duduk dan menjadi tidak aktif 'tidak membahayakan', terdapat makin banyak bukti bahawa kegiatan tertentu, dan jumlah masa tidak aktif tertentu, yang sebenarnya berbahaya.

Di Australia, jangka masa panjang kelakuan sedentari terutamanya kerana jumlah masa yang dihabiskan oleh kanak-kanak kecil menonton televisyen. Kegiatan sedentari umum yang lain termasuk menonton DVD dan bermain permainan komputer atau video. Kanak-kanak yang menghabiskan masa yang lama tidak aktif, bahkan pada waktu bermain yang diperuntukkan, lebih mungkin mempunyai pengembangan fizikal, sosial dan intelektual yang kurang baik.

Mengutamakan dan menggalakkan sejumlah peluang kegiatan fizikal sepanjang hari merupakan sebahagian penting daripada menganjurkan gaya hidup yang sihat pada masa kecil awal. Sama penting untuk mempertimbangkan jumlah masa kanak-kanak tidak aktif, tidak kira mereka betapa aktif pada lain masa.

Tugas sedentari boleh digolongkan sebagai '**produktif**' atau '**tidak produktif**'. Walaupun kelakuan sedentari produktif dan 'waktu santai' tenang perlu untuk kanak-kanak kecil, kedua-dua kumpulan kelakuan sedentari harus ditangani secara teliti untuk memenuhi Cadangan Australia yang berlaku.

Kelakuan sedentari tidak produktif:

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

Kelakuan sedentari produktif:

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

Membabitkan semua budaya

Pelbagai budaya mungkin mempunyai pelbagai nilai dan tradisi sehubungan dengan kelakuan sedentari dan waktu santai. Apabila bekerja dengan keluarga:

- Tentukan apa yang mereka lakukan untuk waktu tenang atau waktu santai.
- Mintalah agar ibu bapa menyediakan permainan senyap dan buku yang mencontohi budaya mereka.
- Bincangkan dengan keluarga hubungan antara pelbagai jenis kegiatan fizikal dan perkembangan kanak-kanak, jika sesuai.

CADANGAN

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

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

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

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

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

Kegiatan berdasarkan skrin untuk kanak-kanak di bawah umur dua tahun tidak terbukti memberi sebarang peningkatan kesihatan, intelektual atau bahasa.



CADANGAN

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

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

Kebanyakan kanak-kanak akan terdedah kepada waktu skrin di rumah, dan bagi banyak kanak-kanak, ini akan berlebihan. Di pusat kanak-kanak kecil, segala kegiatan yang berdasarkan skrin memerlukan pertimbangan teliti. Mungkin ditetapkan bahawa waktu skrin tidak disertakan dalam program, atau terhad pada acara khusus sahaja.

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

- kurang waktu untuk menjadi aktif, bermain di luar atau bermain secara kreatif
- risiko yang bertambah untuk berat badan berlebihan
- pertumbuhan otot dan tulang kurang optimum
- amalan makan yang kurang sihat
- kemahiran sosial yang kurang baik
- kurang peluang mengembangkan kemahiran membuat keputusan, kesedaran diri dan pengaturan diri
- pengembangan kemahiran bahasa dan ingatan jangka pendek yang lebih lambat
- amalan menonton televisyen yang mungkin berterusan sepanjang masa kecil.



CADANGAN

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

Adakalanya kanak-kanak dibiarkan tidak aktif lebih lama daripada yang wajar, di tempat seperti kerusi tinggi, kereta sorong dan tempat duduk kereta. Kanak-kanak kecil lazimnya ingin tahu dan ingin sekali menjelajah, maka peluang bermain secara aktif harus disediakan sedapat mungkin.

Kanak-kanak kecil yang mempunyai orang dewasa untuk berinteraksi bersama mereka lebih mungkin menjadi aktif, dan kakitangan harus bersedia membantu kanak-kanak untuk menjadi lebih aktif semasa waktu bermain. Ini boleh termasuk menggalakkan kanak-kanak untuk:

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





Senarai semakan

Kakitangan, pengasuh dan pusat kanak-kanak kecil

- ☐ Tempat bermain bebas daripada skrin, atau sebarang skrin tidak kelihatan untuk mengelakkan kanak-kanak menonton dari tempat lain.
- ☐ Kakitangan dan pengasuh mengawasi dan mengelola waktu skrin dan waktu tidak aktif.
- ☐ Kakitangan dan pengasuh memainkan peranan sebagai teladan sehubungan dengan tidak mempunyai waktu skrin.

Program

- ☐ Cadangan untuk kelakuan sedentari termasuk dalam program.
- ☐ Program mempunyai jangka masa panjang tidak aktif dan duduk yang minimum.
- ☐ Program mempunyai keseimbangan antara waktu tidak aktif dan waktu aktif.

Ringkasan cadangan dari umur lahir hingga lima tahun



Ringkasan cadangan untuk umur lahir hingga lima tahun		Lahir–1 tahun	1–2 tahun	2–3 tahun	3–5 tahun
Cadangan kegiatan fizikal			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.
		Harus disokong kegiatan fizikal dari saat lahir.			
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.

Dasar



Pendahuluan dasar

Dasar merupakan suatu aspek penting daripada sesebuah pusat kanak-kanak kecil, dan boleh digunakan untuk menyokong pemakanan sihat dan kegiatan fizikal. Dokumen dasar memberi maklumat yang jelas dan konsisten untuk semua kakitangan dan pengasuh yang bekerja dengan kanak-kanak, serta ibu bapa dan keluarga. Dasar yang teliti boleh menunjukkan komitmen terhadap pemakanan sihat dan kegiatan fizikal, dan memastikan amalan bermutu tinggi.



Mengembangkan dasar: Panduan cara

Sama ada terdapat dasar yang sedia ada atau belum lagi dikembangkan dasar di sesebuah pusat kanak-kanak kecil, terdapat beberapa perkara penting untuk dipertimbangkan.

Dokumen dasar harus bersifat fungsional – menjelaskan strategi-strategi untuk diikuti oleh semua kakitangan dan pengasuh. Di samping itu, dokumen dasar harus disediakan untuk semua orang yang bekerja di pusat kanak-kanak kecil tersebut, dan harus dikaji semula dan dikemaskinikan secara berkala.

Dokumen dasar harus menjelaskan tujuan dasar tersebut, dan bagaimana telah dikembangkan. Penjelasan tentang bagaimana matlamat dasar akan dicapai juga harus termasuk. Pernyataan dasar yang lebih spesifik harus menyentuh bidang-bidang utama amalan di sesebuah pusat kanak-kanak kecil. Lihatlah contoh dasar yang diberi untuk idea-idea.

Langkah-langkah untuk mengembangkan dan menerapkan dasar

1. Dirikan kumpulan kerja yang termasuk ahli-ahli utama daripada pusat kanak-kanak kecil. Kumpulan ini akan bekerjasama untuk menghasilkan atau mengkaji semula dokumen dasar.
2. Tentukan pihak berkepentingan yang utama. Pihak berkepentingan utama mungkin sekali termasuk ibu bapa, keluarga, kakitangan dan pengasuh, pengarah, pengurus, penyelenggara serta pakar kanak-kanak kecil dan ahli kesihatan. Beri undangan kepada mereka untuk bergabung dengan kumpulan kerja. Kanak-kanak juga merupakan pihak berkepentingan yang penting, maka ada baiknya cuba menyertakan pandangan mereka, tetapi mereka tidak boleh mengambil bahagian dalam kumpulan kerja secara rasmi.
3. Tentukan sebarang amalan sehari-hari yang relevan dengan makanan dan khasiat dan kegiatan fizikal. Ringkaskan perkara-perkara ini, kerana mungkin membentuk asas untuk dasar tersebut.
4. Siapkan dokumen draf dasar. Dapatkan nasihat dan bantuan pakar jika boleh, kerana mereka mungkin membantu dalam perkara ini. Sertakan sebarang keperluan yang ditetapkan untuk pelesenan dan pengiktirafan negeri atau nasional.
5. Edarkan draf dasar tersebut kepada semua pihak berkepentingan dan mintalah maklum balas. Penting agar kakitangan dan keluarga berpeluang memberi komen tentang dasar tersebut sebelum diterapkan.

6. Terapkan dasar yang baru tersebut. Lakukan sebarang perubahan yang telah dinyatakan dalam dokumen dasar, dan pastikan pusat kanak-kanak kecil kini beroperasi berdasarkan setiap pernyataan dasar. Kakitangan mungkin perlu dilatih dalam bidang tertentu. Pamerkan dasar tersebut, supaya boleh dilihat oleh ibu bapa dan pengasuh yang ada pada saat ini. Pertimbangkan cara untuk berkongsi maklumat dasar dengan keluarga baru.
7. Pantau dan kaji semula dasar tersebut. Sebaiknya dipantau sebarang perubahan yang telah dilakukan di pusat kanak-kanak kecil kerana dasar baru tersebut. Kaji semula dasar setiap 12 bulan untuk memastikan mutakhir dan relevan.

Ringkasan berukuran poster untuk dasar tersebut boleh dipaparkan, supaya ibu bapa boleh melihat bahawa pemakanan sihat dan kegiatan fizikal penting untuk pusat kanak-kanak kecil itu. Sebagai alternatif, dasar tersebut boleh dibahagikan pada beberapa poster, dengan beberapa perkara daripada dasar dipaparkan selama tempoh tertentu.

Contoh garis panduan untuk menerapkan dasar pemakanan sihat

Dalam banyak hal, pelesenan dan pengiktirafan negeri dan federal mengharuskan pengembangan dan penerapan dasar makanan dan khasiat.



Gunakan idea-idea di bawah sebagai panduan untuk dasar pemakanan sihat dan kegiatan fizikal. Mula dengan matlamat dasar tersebut, dan kemudian jelaskan bagaimana dokumen tersebut telah dikembangkan. Sertakan matlamat dasar dalam teks utama. Jelaskan strategi-strategi yang juga akan digunakan untuk mencapai matlamat dasar dalam lampiran pada dokumen utama. Tambahkan sebarang perkara dasar dan butir lanjut yang relevan untuk pusat kanak-kanak kecil tersebut.

Tujuan dan pengembangan dasar

Sertakan yang berikut pada permulaan dokumen dasar:

- Nama pusat kanak-kanak kecil.
- Tarikh dasar tersebut dikembangkan dan dikaji semula.
- Peranan yang dimainkan oleh dasar tersebut dalam memenuhi keperluan kanak-kanak yang menghadiri pusat kanak-kanak kecil tersebut.
- Orang yang terlibat dalam mengembangkan dasar tersebut.
- Bagaimana dan bila dasar tersebut akan dikaji semula.
- Di mana dasar tersebut akan dipamerkan.
- Bagaimana maklumat dasar akan dikongsi bersama ibu bapa.

Matlamat dasar pemakanan sihat

- Memastikan keperluan khasiat semua kanak-kanak dipenuhi, sama ada melalui makanan yang diberi oleh pusat kanak-kanak kecil atau makanan yang dibawa dari rumah. Ini termasuk susu ibu dan formula bayi jika sesuai.
- Menyediakan persekitaran waktu makan yang bersifat tenang dan sosial, di mana kanak-kanak boleh mencuba makanan baru dan menikmati makan.
- Memastikan, dalam segala cara yang mungkin, bahawa makanan selamat untuk dimakan oleh kanak-kanak.

Matlamat dasar kegiatan fizikal

- Mengutamakan bermain secara aktif yang selamat bagi kanak-kanak. Memastikan kakitangan, pengasuh, kanak-kanak dan keluarga mengetahui faedah daripada bermain secara aktif setiap hari.
- Mengurangkan kelakuan sedentari dan waktu skrin, dan meningkatkan peluang bermain secara aktif di pusat kanak-kanak kecil.
- Memastikan kakitangan, ibu bapa dan pengasuh memahami kepentingan mengurangkan kelakuan sedentari dan waktu skrin.



Strategi-strategi untuk mencapai matlamat dasar

Idea-idea strategi berikut boleh disertakan apabila mengembangkan dasar untuk sesebuah pusat kanak-kanak kecil. Untuk setiap strategi, jelaskan apa yang akan berlaku di pusat kanak-kanak kecil tersebut dan kemudian nyatakan bagaimana amalan pusat kanak-kanak kecil tersebut menyokong matlamat dasar. Tentu sahaja, akan terdapat amalan lain di pusat kanak-kanak kecil yang akan ditambahkan pada senarai ini.

Pemakanan sihat

Matlamat: Memastikan keperluan khasiat semua kanak-kanak dipenuhi, sama ada melalui makanan yang diberi oleh pusat kanak-kanak kecil atau makanan yang dibawa dari rumah. Ini termasuk susu ibu dan formula bayi jika sesuai.

Contoh-contoh strategi:

- Diberi galakan dan sokongan oleh pusat kanak-kanak kecil untuk penyusuan.
- Tempat yang sunyi dan tertutup disediakan di mana para ibu boleh menyusui dan/atau memeras susu ibu (dengan soket untuk pam elektrik jika perlu).
- Formula bayi disiapkan menurut arahan pengeluar dan diberi dalam botol atau cawan bersih.
- Dikurangkan risiko bayi tercekik – kanak-kanak selalu diawasi apabila sedang makan, bayi tidak dibiarkan dengan botol tanpa diawasi dan hanya diberi makanan yang mempunyai tekstur yang sesuai.
- Makanan yang diberi oleh pusat kanak-kanak kecil berkhasiat dan termasuk pelbagai makanan daripada setiap kumpulan makanan.
- Dianjurkan agar makanan yang dibawa dari rumah berkhasiat, dan termasuk pelbagai makanan daripada setiap kumpulan makanan.
- Keluarga-keluarga akan diberi maklumat dan idea tentang cara untuk memberi makanan berkhasiat untuk anak mereka, apabila sedang berada dalam penjagaan.
- Air diberi sebagai minuman utama dan disediakan setiap masa.



Matlamat: Menyediakan persekitaran waktu makan yang bersifat tenang dan sosial, di mana kanak-kanak boleh mencuba makanan baru dan menikmati makan.

Contoh-contoh strategi:

- Makanan dan kudapan diberi secara berkala pada waktu yang dapat diduga.
- Saiz sajian untuk makanan yang diberi adalah sesuai, dan kanak-kanak dibenarkan untuk menentukan betapa banyak yang akan dimakan.
- Menu dipaparkan, supaya ibu bapa mengetahui apa yang sedang diberi kepada anak mereka untuk makan setiap hari.
- Kakitangan meluangkan masa untuk membincangkan waktu makan dengan ibu bapa. Setiap hari, ibu bapa diberitahu tentang betapa banyak dan apa jenis makanan yang telah dimakan oleh anak mereka.
- Acara istimewa boleh diiktiraf dan diraikan dengan menghidangkan pilihan mengikut selera secara terhad, dan tanpa tumpuan khusus terhadap makanan yang disajikan. Dipertimbangkan alternatif bagi penggunaan makanan untuk perayaan.



Matlamat: Memastikan, dalam segala cara yang mungkin, bahawa makanan selamat untuk dimakan oleh kanak-kanak.

Contoh-contoh strategi:

- Rancangan pengurusan alergi individu dikembangkan untuk kanak-kanak yang mempunyai alergi yang telah didiagnosis.
- Risiko tercekik dikurangkan, dengan memberi makanan yang sesuai.
- Makanan disiapkan dengan selamat dan bersih, untuk mengurangkan risiko pencemaran.
- Amalan mencuci tangan diikuti setiap masa.
- Kakitangan yang mengendalikan makanan mengikuti kursus latihan yang relevan, seperlunya.

Kegiatan fizikal

Matlamat: Mengutamakan bermain secara aktif yang selamat bagi kanak-kanak. Memastikan kakitangan, pengasuh, kanak-kanak dan keluarga mengetahui faedah daripada bermain secara aktif setiap hari.

Contoh-contoh strategi:

- Peralatan dan ruang bermain beraneka ragam, selamat, kreatif dan dijaga dengan baik.
- Dirancang persekitaran bermain yang mempedulikan dan positif, dengan pembabitan daripada kanak-kanak, keluarga dan pengasuh.
- Kakitangan, pengasuh dan ibu bapa memainkan peranan sebagai teladan untuk kelakuan kegiatan fizikal yang positif.
- Sering disediakan peluang sepanjang hari untuk bermain secara aktif dan pergerakan, termasuk bermain di luar.
- Program bermain secara aktif sesuai untuk kanak-kanak dengan semua takat kebolehan.
- Ibu bapa diberi maklumat tentang cara untuk memberi galakan dan menyediakan peluang untuk bermain secara aktif untuk anak mereka.

Matlamat: Mengurangkan kelakuan sedentari dan waktu skrin, dan meningkatkan peluang bermain secara aktif di pusat kanak-kanak kecil. Memastikan kakitangan, ibu bapa dan pengasuh memahami kepentingan mengurangkan waktu sedentari.

Contoh-contoh strategi:

- Tempat bermain menyediakan pelbagai ruang bermain dan peralatan.
- Kakitangan dan pengasuh memainkan peranan sebagai teladan untuk kelakuan aktif yang sesuai, dan mengurangkan sifat kurang aktif mereka sendiri.
- Pengangkutan aktif dianjurkan dan digalakkan.
- Skrin televisyen dan komputer tidak diletakkan di ruang bermain kanak-kanak.
- Keseimbangan yang wajar antara waktu tidak aktif dan waktu aktif dikekalkan setiap hari.
- Ibu bapa diberi maklumat tentang cara untuk menghindari daripada kelakuan sedentari di rumah, dan nasihat tentang menunjukkan kepada anak mereka cara untuk menjadi aktif.



Untuk maklumat lanjut



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

Pemakanan sihat

Allergy and Anaphylaxis Australia (Alergi dan Anafilaksis Australia)

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

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

L: www.allergy.org.au

Australian Breastfeeding Association (Persatuan Penyusuan Australia)

T: (03) 9885 0855
Talian bantuan penyusuan bayi: 1800 686 268
L: www.breastfeeding.asn.au

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

L: www.eatforhealth.gov.au

Australian General Practice Network (Jaringan Pengamal Am Australia)

L: www.agpn.com.au

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

L: www.healthinsite.gov.au

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

L: www.eatforhealth.gov.au

Dietitians Association of Australia (Persatuan Ahli Gizi Australia)

T: (02) 6163 5200 atau (02) 6163 5200
L: www.daa.asn.au

Early Childhood Australia (Kanak-kanak Kecil Australia)

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

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

T: (02) 6271 2222
L: www.foodstandards.gov.au

Kidsafe (Kanak-kanak Selamat)

L: www.kidsafe.com.au

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

T: (02) 9431 8621
L: www.lcanz.org

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

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

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

L: www.raisingchildren.net.au

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

T: (03) 9489 8099

L: www.snaicc.org.au

Kegiatan fizikal

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

L: www.health.gov.au

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

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

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

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

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

T: +64 4 472 8058 (international)

L: www.sportnz.org.nz

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

L: www.2010legaciesnow.com/leap_bc/



Bahagian 4: Bahan Bacaan Lanjut



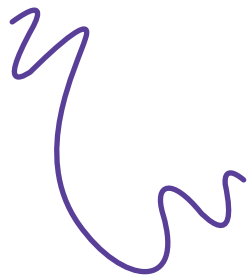
Garis Panduan Dietari Australia

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



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

© Commonwealth of Australia, 2013.





Glosari Istilah



Bermain secara aktif: Segala cara bermain yang melibatkan kegiatan fizikal, termasuk pelbagai pergerakan. Termasuk bermain 'bebas' tidak berstruktur dan permainan 'yang dirancang' berstruktur (baik di dalam mahupun di luar).

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

Bayi: Kanak-kanak di bawah umur 12 bulan.

Kumpulan makanan asas: Kumpulan makanan yang digolongkan menurut khasiat yang diberi. Juga dikenali sebagai 'lima kumpulan makanan' atau 'kumpulan makanan teras'.

Pilihan mengikut selera: Makanan yang tinggi kilo joule, kandungan lemak tepu, gula dan/atau garam ditambah, dan biasanya hanya ada sedikit khasiat. Juga dikenali sebagai 'tambahan' atau 'makanan sekali-skala'.

Pusat anak kecil: Pusat pendidikan dan penjagaan untuk kanak-kanak dari umur lahir hingga lima tahun – termasuk penjagaan panjang seharian, penjagaan keluarga seharian, prasekolah dan tadika.

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

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

Penemuan berpandu: Serangkaian cadangan atau pertanyaan yang diajukan oleh orang dewasa ketika bermain, yang dimaksudkan untuk meningkatkan kemahiran kanak-kanak.

Bayi: Kanak-kanak di bawah umur 12 bulan.

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

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

Kanak-kanak prasekolah: Kanak-kanak yang berumur dari tiga hingga lima tahun.

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

Permainan berisiko: Kegiatan yang mencabar dan membolehkan kanak-kanak mencuba pergerakan dan tugas baru. Sering dianggap oleh orang dewasa sebagai 'berisiko' kerana risiko benjol, lecet dan kotor.

Bermain kasar: Kegiatan yang melibatkan kanak-kanak bermain secara kasar, sama ada sendiri atau dengan orang lain.

Waktu skrin: Masa yang dihabiskan menonton atau berinteraksi dengan skrin elektronik, seperti menonton televisyen atau bermain permainan bimbit atau permainan komputer.

Perilaku sedentari: Menghabiskan masa dengan tugas yang tidak aktif dari segi fizikal, yang tidak memerlukan banyak tenaga untuk dilakukan, seperti membaca, duduk di tempat duduk anak atau menonton televisyen. [Lihat juga: *perilaku sedentari produktif; perilaku sedentari tidak produktif*]

Makanan Pejal: Makanan pejal biasanya diberikan kepada bayi pada umur lebih kurang enam bulan, sebagai diet tambahan untuk penyusuan badan dan/atau formula bayi.

Kakitangan dan penjaga: Kakitangan dan penjaga yang bekerja di tempat pendidikan dan penjagaan awal alam kanak-kanak.

Permainan berstruktur: Kegiatan yang dirancang, yang mungkin dilakukan pada waktu yang tetap, mempunyai peraturan atau peralatan tertentu, dan biasanya dibantu oleh orang dewasa. Juga dikenali sebagai 'permainan yang berpandukan orang dewasa' dan 'permainan yang dirancang'.

Kanak-kanak bertatih: Kanak-kanak yang berumur dari satu hingga dua tahun.

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

Permainan tidak berstruktur: Permainan kreatif dan spontan yang memberi kanak-kanak kebebasan untuk menentukan apa, di mana dan bagaimana mereka bermain. Juga dikenali sebagai 'permainan bertumpu pada anak' dan 'bermain secara bebas'.

Kanak-kanak kecil: Kanak-kanak yang berumur dari satu hingga lima tahun.

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.