

# GET UP & GROW

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

BUKU STAF DAN PENGASUH



**STAFF AND CARER BOOK**  
Bahasa Indonesia (Indonesian)



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

## Kata Pengantar dari Menteri

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

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

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

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

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

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



**Yang Mulia Nicola Roxon**  
**Menteri Kesehatan dan Lanjut Usia**

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

© Persemakmuran Australia 2009

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

# Buku Staf dan Pengasuh



Pengantar dari Menteri	i
Pendahuluan	2
<b>BAGIAN 1: MAKAN SEHAT</b>	
Penyusuan	5
Formula bayi	11
Mulai memberikan makanan keras	14
Makanan keluarga	20
Keselamatan makanan	43
<b>BAGIAN 2: KEGIATAN FISIK</b>	
Kegiatan fisik	51
Perilaku santai dan waktu layar	73
<b>BAGIAN 3: BAHAN BACAAN LEBIH LANJUT</b>	
Untuk informasi lebih lanjut	80
Memesan sumber daya Get Up & Grow	84
Penghargaan	85

*GET UP & GROW: MAKAN SEHAT DAN KEGIATAN FISIK UNTUK MASA KECIL* memberikan informasi umum tidak komersial yang berdasarkan penelitian kepada pusat pendidikan dan penitipan anak kecil, bagi membantu dalam mengembangkan tabiat sehat untuk anak-anak dari usia lahir sampai lima tahun. Bagi anak-anak yang mempunyai kondisi medis atau nutrisi tertentu, nasihat medis mungkin diperlukan.

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

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

# Pendahuluan

Garis pedoman *GET UP & GROW: MAKAN SEHAT DAN KEGIATAN FISIK UNTUK MASA KECIL* dan bahan sumber daya yang disertakan telah dikembangkan oleh profesional kesehatan anak dan anak kecil dengan kerja sama Departemen Kesehatan dan Lanjut Usia Pemerintah Australia. Pemerintah negara bagian dan wilayah juga terlibat dalam konsultasi dalam mengembangkan sumber daya ini.

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

Sumber daya tentang makan sehat dan kegiatan fisik ini berdasarkan pada tiga dokumen kesehatan nasional utama yang berfokus pada anak-anak, yaitu:

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



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

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



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

Buku *Staf dan Pengasuh* merupakan salah satu dari empat buku sumber daya *Get Up & Grow*, dan dibentuk untuk staf dan pengasuh di pusat anak kecil. Buku ini memberikan:

- pengertian tentang garis pedoman makan sehat dan rekomendasi kegiatan fisik
- ide praktis untuk menerapkan garis pedoman dan bekerja dengan keluarga secara yakin.

## ‘...menyediakan peluang bermain secara sering dalam lingkungan yang positif.’

Di samping empat buku sumber daya (*Buku Direktur/Penyelenggara*, *Buku Staf dan Pengasuh*, *Buku Keluarga* dan *Memasak untuk Anak-anak*), ada bahan tambahan, seperti poster dan stiker untuk pusat penitipan anak, selebaran untuk orang tua dan artikel dalam buletin.

Staf dan pengasuh berada dengan anak-anak di pusat anak kecil setiap hari, dan memainkan peranan penting dalam perkembangan anak-anak. Informasi dalam buku ini akan berfungsi sebagai pedoman untuk memberikan dorongan kepada anak-anak dan keluarga untuk bangkit dan tumbuh!

# Penyusuan



## PEDOMAN MAKAN YANG SEHAT

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

Penyusuan merupakan pengalaman makanan pertama untuk kebanyakan bayi. ASI memiliki semua nutrisi yang dibutuhkan oleh bayi, dan merupakan satu-satunya makanan yang dibutuhkan sampai sekitar enam bulan. Secara ideal, bayi akan tetap menikmati dan menerima manfaat dari penyusuan sampai usia sekurang-kurangnya 12 bulan, atau lebih lama jika diinginkan oleh ibu dan bayi.

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



## Air Susu Ibu – Sempurna untuk bayi

Manfaat penyusuan untuk bayi:

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

## Pengendalian air susu ibu secara aman

Bayi harus minum air susu ibu dari ibunya sendiri saja. Maka, penting agar air susu ibu tidak diberikan kepada anak lain. Tempat kerja Anda mempunyai informasi tentang penyusuan yang dapat Anda berikan kepada para ibu, yang menjelaskan apa yang harus mereka lakukan dengan air susunya. Ini juga akan membantu para ibu supaya lebih nyaman bahwa bayinya akan diberikan susu yang benar.

**'Penting agar air  
susu ibu tidak  
diberikan kepada anak lain.'**



### **Membersihkan botol untuk bayi**

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

### **Label dan penyimpanan**

- Air susu ibu harus dibawa ke pusat anak kecil:
  - dalam botol plastik yang disterilkan, yang disimpan dalam bekas terinsulasi
  - dilabel dengan nama anak dan tanggal untuk digunakan.
- Botol harus diletakkan dalam baki anti-tumpah pada rak terendah kulkas. Ini adalah untuk memastikan bahwa jika terpukul atau tertumpah, air susu ibu tidak menetes pada makanan lain.
- Air susu ibu yang tidak digunakan pada hari yang berkenaan dan dibawa dari rumah harus dikembalikan kepada ibu atau dibuang pada akhir hari.

## Menghangatkan air susu ibu

Bayi dapat minum air susu ibu langsung dari kulkas, tetapi jika bayi lebih menyukai susu hangat:

- Hangatkan susu dengan meletakkan botol dalam air hangat.
- Selalu periksa suhu susu sebelum memberikannya kepada bayi.
- Jangan hangatkan susu dalam microwave, karena seringkali susu tidak dihangatkan secara rata dan dapat mengakibatkan luka. Di samping itu, menghangatkan air susu ibu dengan microwave dapat menghancurkan manfaat asli tertentu.
- Buang sisa air susu ibu. Susu ini tidak dapat disimpan untuk waktu kemudian atau dihangatkan kembali.





### Protokol untuk air susu ibu

Saat sampai waktunya untuk memberikan bayi air susu ibu dari kulkas:

- Jika lebih dari seorang bayi yang menerima air susu ibu di pusat anak kecil, **dua** anggota staf perlu memeriksa bahwa nama pada botol adalah nama bayi yang akan disuapi.
- Tanda tangani catatan penyajian bayi.
- Berikan air susu ibu dalam botol plastik yang disterilkan atau cangkir yang diberikan oleh ibu. Ada keluarga yang memilih untuk menyuapi bayinya dengan botol, manakala keluarga lain memilih agar air susu ibu yang diperas disajikan dalam cangkir. Bayi biasanya siap untuk minum dari cangkir sekitar usia tujuh atau delapan bulan.
- Jika bayi diberikan susu dari ibu lain, atau Anda *merasa* bahwa hal ini telah terjadi, **beri tahu direktur atau manajer Anda dengan segera.**



### Selamat atas menyusui!

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

## Bagaimana Anda dapat mendukung ibu menyusui

- Beri tahu ibu apa yang dapat ditawarkan oleh pusat anak kecil Anda untuk mendukung penyusuan, misalnya lembar informasi.
- Beri tahu ibu dari mana mereka dapat memperoleh informasi lebih lanjut tentang penyusuan.
- Pastikan bahwa ibu dipersilakan menyusui di khalayak orang lain di pusat anak kecil, atau beri tahu mereka di mana dapat menyusui secara tertutup jika ibu inginkan.
- Jika seorang ibu menyatakan bahwa ia sedang menghadapi masalah menyusui atau capai menyusui, berikan sedikit dukungan atau berikan pilihan untuk nasihat dari sumber lain.
- Berikan umpan balik positif kepada ibu ketika mereka memberikan air susu ibu kepada bayinya. Misalnya, 'Bagus sekali! Bayinya akan senang sekali.' atau 'Bayinya sehat sekali.'
- Ikuti kebijakan pusat anak kecil Anda untuk pengendalian aman air susu ibu.
- Jika para ibu memerlukan informasi lebih lanjut, rujukkan mereka kepada Persatuan Penyusuan Australia – situs internet [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au), ataupun telepon bantuan penyusuan, 1800 MUM 2 MUM (1800 686 2 686).
- Ibu harus didorong agar tidak minum alkohol saat menyusui dan menjauhkan bayi dari asap rokok.

### Menjadi teladan

Melihat ibu lain berhasil menyusui memberikan dorongan kepada ibu baru. Jika Anda pernah menyusui atau sedang menyusui bayi Anda, beri tahu ibu baru lain dan berikan dukungan kepada mereka. Namun, jika seorang ibu telah memilih agar tidak menyusui, selalu hormati keputusannya dan jangan mengomentari atau mengkritik.

# Susu formula bayi



## GARIS PEDOMAN MAKAN SEHAT

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

Formula bayi merupakan satu-satunya alternatif yang aman selama 12 bulan pertama. ASI adalah pilihan terbaik untuk bayi, sehingga sangat penting bahwa ibu mengetahui tentang manfaat menyusui sebelum mereka memutuskan untuk memberi susu formula dalam botol sebagai gantinya. Mungkin membantu para ibu untuk berbicara dengan perawat kesehatan anak atau dokter jika mereka mempunyai pertanyaan apapun.

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

Formula yang tidak disiapkan secara benar dapat mengakibatkan bayi mengalami dehidrasi, konstipasi atau kurang nutrisi. Jangan sekali-kali menambahkan apapun selain dari air kepada formula bayi. Menambahkan biji-bijian bayi atau bahan lain dapat mengganggu dalam makanan bayi.

Orang tua harus memberikan botol dan puting yang disterilkan, serta bubuk formula yang telah diukur sebelumnya, setiap hari. Ini harus dilabel secara jelas dengan tanggal, nama bayi dan jumlah air untuk dicampurkan dengan formula.

Air untuk formula bayi harus disiapkan dengan memasak air segar dalam ceret atau kendi dan membiarkannya mendidih selama 30 detik (atau, untuk ceret otomatis, sampai saat berhenti). Kemudian air tersebut harus didinginkan sebelum digunakan.

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

Anda mungkin lebih senang jika orang tua membawa botol yang telah diisi dengan jumlah yang benar air yang telah dimasak dan didinginkan sebelumnya, supaya Anda tidak harus memasak dan mendinginkan air sendiri sebelum memberikan makan kepada bayi. Jangan sekali-kali menggunakan air dari alat pendidih, karena tidak sesuai untuk anak kecil.

**'Paling aman untuk menyiapkan sajian secara individu, dan bukannya secara kontan.'**



### Petuah untuk mengendalikan formula bayi

- Pastikan bahwa formula bayi disiapkan sedapat mungkin bertepatan dengan waktu diperlukan.
- Jika formula harus disimpan setelah disiapkan, simpan dalam kulkas sampai digunakan, dan buang setelah 24 jam.
- Tidak aman bagi orang tua untuk membawa formula bayi yang telah disiapkan untuk anaknya. Ini adalah untuk menghindari risiko kecil bakteri berbahaya tumbuh dalam formula yang disiapkan sebelumnya.
- Untuk memastikan bahwa formula dihangatkan dengan rata dan untuk mengurangi risiko bayi terluka, hangatkan botol dalam air hangat selama tidak lebih dari 10 menit, dan bukan dalam microwave.
- Selalu awasi bayi ketika sedang makan. Jangan sekali-kali membiarkannya tidak diawasi dengan botol atau menopangkan botol untuk bayi. Menopangkan botol menimbulkan risiko termengkelan atau menderita infeksi telinga.
- Setelah menggunakan botol dan puting, sirami dengan air dingin dan kirimkan kembali ke rumah untuk dicuci dan disterilkan.

### Susu sapi

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

# Mulai memberikan makanan keras

## GARIS PEDOMAN MAKAN SEHAT

Perkenalkan makanan keras pada sekitar usia enam bulan.

### Kapan harus mulai diberikan makanan keras

Air susu ibu atau formula memberikan segala khasiat yang diperlukan oleh bayi dari usia lahir sampai enam bulan. Ketika bayi mencapai usia sekitar enam bulan, air susu ibu dan formula tidak lagi mampu memenuhi kebutuhan khasiatnya, maka makanan lain harus ditambahkan kepada gizinya. Pada usia ini, bayi juga siap mulai mempelajari keterampilan yang diperlukan untuk makan makanan keras, dan mengalami rasa dan tekstur baru.

## 'Tanda bahwa bayi siap untuk mulai makan makanan keras termasuk menunjukkan minat dalam makanan...'

Tanda bahwa bayi siap untuk mulai makan makanan keras termasuk menunjukkan minat dalam makanan dan nafsu makan yang bertambah. Bayi juga harus dapat duduk tegak dengan dukungan terbatas dan mengontrol kepala dan lehernya. Bayi biasanya akan mulai menunjukkan tanda-tanda ini sekitar usia enam bulan.

Disarankan makanan padat tidak diperkenalkan sampai sekitar usia enam bulan.



Sebaiknya makanan keras harus mulai diberikan ketika bayi masih sedang menyusui. Ketika bayi mulai makan makanan keras, biasanya ada pengurangan dalam menyusuan. Mulai memberikan makanan keras secara dini meningkatkan kemungkinan seorang ibu tidak mampu tetap menghasilkan susu, dan makanya menyusuan tidak dapat dilanjutkan.

Penting agar ketika bayi sedang mulai makan makanan keras, menyusuan atau formula juga tetap diberikan. ASI dan/atau susu formula yang sesuai usia harus terus menjadi minuman susu utama bagi bayi sampai sekitar usia 12 bulan. Menyusuan dapat dilanjutkan setelah tahun pertama jika diinginkan oleh ibu dan bayi.

### **Bagaimana makanan keras harus mulai diberikan?**

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

Makanan keras pertama yang diberikan kepada bayi sering merupakan biji-bijian bayi yang diperkaya dengan zat besi, yang lembut dan mudah dicampurkan dalam jumlah kecil. Campurkan sedikit biji-bijian dengan air dan aduk sampai lembut. Makanan dapat diperkenalkan dalam urutan apapun asalkan teksturnya cocok dengan tahap kembang tumbuh bayi. Tidak perlu ditambahkan garam, gula, lemak atau rasa lain kepada makanan untuk bayi.

## Makanan apa saja yang harus mulai diberikan dan kapan?

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

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

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

## Kacang dan makanan keras lainnya

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



## Maju ke minum dari cangkir

Bayi dapat belajar menggunakan cangkir dari usia muda, dan biasanya siap mengembangkan keterampilan yang penting ini mulai usia sekitar tujuh bulan. Ada bayi yang akan maju dari minum dari botol ke minum dari cangkir – walaupun bayi yang menyusu dapat langsung beralih ke minum dari cangkir (sambil tetap menyusu), dan tidak menggunakan botol.

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

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

## Risiko bayi tersedak

Bayi harus selalu diawasi ketika sedang makan, karena mungkin termengkelan. Bayi harus tidak sekali-kali diletakkan dalam pelbet atau ranjang dengan botol, dan menopangkan botol untuk bayi menimbulkan risiko bayi termengkelan.

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

Untuk mengurangi risiko termengkelan:

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



### **Kebutuhan makanan khusus**

Kecacatan, penyakit dini dan prosedur invasif mungkin berdampak terhadap penyajian, dan mungkin juga mempengaruhi usia ketika makanan keras mulai diberikan. Ada anak yang mungkin menerima makanan keras lebih lambat, dan memakan waktu yang lebih lama untuk menyesuaikan diri dengan berbagai makanan. Penting untuk bekerja secara dekat dengan orang tua dalam situasi-situasi ini. Tentukan apakah mereka telah membentuk rencana khusus dengan spesialis atau ahli kesehatan lain. Staf, pengasuh dan keluarga mungkin menerima manfaat dari mendapatkan informasi dan nasihat lebih lanjut dari dokter atau Ahli Gizi Berpraktik Terakreditasi.

# Makanan keluarga

Nutrisi baik perlu untuk pertumbuhan dan perkembangan aktif yang dilalui pada masa kecil. Tabiat makan yang baik dan gizi seimbang mendukung kesehatan dan kesejahteraan anak-anak, dan mengurangi risiko penyakit. Tabiat makan yang dikembangkan pada usia muda mungkin sekali mempunyai pengaruh jangka panjang.

Makan sehat ketika masih anak mengurangi risiko kesehatan dan meningkatkan kesehatan sepanjang hidup. Sebaliknya, nutrisi yang kurang baik pada masa kecil dapat menyumbang kepada penyakit gaya hidup seperti obesitas, kanker, penyakit jantung dan diabetes.

Bekerjalah dengan orang tua dan keluarga untuk mendukung dan memberikan dorongan untuk makan sehat bagi anak-anak. Tanpa memperhatikan apakah pusat anak kecil Anda memberikan makanan dan kudapan kepada anak-anak atau mereka membawa makanan sendiri dari rumah, Anda dapat mendukung kesehatan mereka dengan memberikan dorongan kepada mereka untuk menerapkan tabiat makan yang baik.

**‘Tabiat makan yang baik... mendukung kesehatan dan kesejahteraan anak-anak...’**



## PEDOMAN MAKAN SEHAT

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

## Pedoman Gizi Australia

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



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

Makanan dari kelompok makanan dasar memberikan khasiat yang amat perlu untuk kehidupan dan pertumbuhan. Setiap kelompok makanan memberikan berbagai khasiat, dan semuanya berperan dalam membantu tubuh untuk berfungsi. Makanan dari lima kelompok makanan dasar harus dimakan setiap hari, dan juga dikenal sebagai 'makanan sehari-hari'.

Di sisi lain, 'Makanan tidak penting' (lihat halaman 27) hanya sedikit memiliki nilai gizi dan tidak penting untuk kesehatan yang baik. Memakan banyak makanan tidak penting memiliki keterkaitan dengan kesehatan yang buruk, kelebihan berat badan dan obesitas. Makanan tidak penting jangan ditawarkan dalam tempat penitipan anak kecil.

## Kelompok makanan dasar

Kelompok makanan dasar adalah:

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

Gizi seimbang mencakup berbagai makanan dari kelima kelompok makanan, dan memberikan berbagai rasa dan tekstur. Berbagai makanan ini harus diberikan kepada anak-anak setiap hari, apakah oleh orang tua atau pusat anak kecil.



### **Sayuran, polong-polongan dan buah**

Buah dan sayuran yang dibagi menjadi dua kelompok makanan yang berbeda, karena memberikan nutrisi yang sedikit berbeda. Namun, kedua kelompok ini memberikan vitamin, mineral dan serat. Buah dan sayuran harus dimasukkan dalam sajian dan cemilan setiap hari. Dalam tempat penitipan anak yang tidak menyediakan makanan, dorong orang tua untuk memasukkan buah dan sayuran dalam kotak makan siang anak-anak. Dalam tempat penitipan anak yang menyediakan makanan, pastikan untuk menawarkan berbagai jenis buah dan sayuran, termasuk berbagai warna, tekstur dan rasa. Ini akan memastikan Anda memberikan anak-anak berbagai macam vitamin dan mineral.

### **Roti, sereal, nasi, pasta dan produk gandum lainnya**

Roti, sereal, nasi, pasta, mi dan makanan berbasis gandum lainnya menyediakan karbohidrat, yang digunakan tubuh untuk energi. Pilihan terbaik dari kelompok ini adalah roti wholemeal/ gandum dan roti gandum utuh (wholegrain), sereal dan biskuit kering. Pilihan yang baik lainnya termasuk beras merah, couscous, pasta wholegrain dan polenta.

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

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

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

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

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

## **‘Daging dan alternatifnya kaya dengan protein, zat besi dan seng...’**

### **Tabiat makan vegetarian dan vegan**

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

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

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



### 'Makanan tidak penting'

'Makanan tidak penting' tidak termasuk dalam kelompok makanan dasar karena mempunyai sedikit sekali nilai khasiat dan tidak perlu untuk kesehatan baik. Makanan tidak penting adalah makanan yang tinggi kilojoule, lemak jenuh, tambahan gula dan/atau garam, dan seringkali telah diolah dan dibungkus. Contoh makanan tidak penting misalnya:

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

Tidak perlu sering-sering memberikan makanan tidak penting seperti ini, dan keluarga harus diminta agar tidak menyertakannya dalam kotak makanan.



### **Makanan yang diberikan oleh pusat anak kecil**

Banyak pusat anak kecil bertanggung jawab atas persentase besar konsumsi khasiat sehari-hari anak-anak, melalui hidangan dan kudapan yang disediakan.

Pastikan bahwa disertakan makanan dari kelompok makanan dasar dalam setiap hidangan dan kudapan. Jangan menyajikan makanan tidak penting untuk makanan utama atau cemilan, dan jangan menawarkannya kepada anak-anak sebagai hadiah.

### **Makanan yang dibawa dari rumah**

Berikan dorongan kepada orang tua untuk memberikan buah-buahan, sayur-sayuran dan makanan lain dari kelompok makanan dalam kotak makanannya setiap hari. Makanan yang dibawa harus konsisten dengan kebijakan makan sehat pusat anak kecil tersebut. Berikan orang tua sumber daya yang membantu, termasuk ide-ide untuk kotak makanan dan kudapan. Minta semua anak untuk membawa bersamanya setiap hari sebotol air yang bening, yang dilabel dengan namanya. Botol air yang bening memungkinkan Anda melihat bahwa botol tersebut berisi air dan bukan minuman manis.

**'Pastikan bahwa  
disertakan makanan dari  
kelompok makanan dasar...'**



### **Kebiasaan agama dan budaya**

Pertimbangkan dan hormati nilai-nilai dan budaya keluarga, termasuk yang berkaitan dengan makanan dan makan. Ada keluarga dan pusat anak kecil yang akan mengikuti kepercayaan agama dan budaya yang memandu tabiat makan, misalnya Kosher atau Halal. Garis pedoman nutrisi yang dinyatakan sebelumnya masih sesuai untuk digunakan di pusat anak kecil seperti ini.

Apabila seorang anak mempunyai kebutuhan khusus sehubungan dengan makan, bagi alasan apapun, bicarakan dengan keluarga cara yang terbaik untuk memberikan makanan kepada anak tersebut. Ini mungkin melibatkan keluarga memberikan makanan dari rumah, atau menyetujui makanan khusus yang dapat disertakan atau dihindari.

Jika perlu, gunakan juru bahasa untuk membantu Anda berkomunikasi dengan keluarga dan memastikan bahwa informasi yang perlu telah dibagikan.



## GARIS PEDOMAN MAKAN SEHAT

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

Air amat perlu untuk banyak fungsi tubuh yang penting, termasuk pencernaan, penyerapan khasiat dan penyingkiran bahan buangan. Air membentuk antara 50 sampai 80 persen berat badan. Anak kecil terutama dapat mengalami dehidrasi dengan cepat dan harus mempunyai akses ke air minum kapan saja.

Agar cukup minum, anak bertatih harus diberikan dorongan untuk minum sekitar 1 liter cairan setiap hari, dan 1,2 liter setiap hari untuk anak prasekolah.

Bayi di bawah usia enam bulan yang tidak menyusu secara eksklusif dapat diberikan air masak yang telah didinginkan. Dari usia enam sampai 12 bulan, air masak yang telah didinginkan dapat diberikan di samping air susu ibu atau formula.

Bagi anak-anak yang berusia satu sampai lima tahun, air dan susu sapi harus merupakan minuman utama yang diberikan. Jus buah hanya boleh digunakan sesekali sebagai pengganti buah utuh. Jus buah tidak dianjurkan untuk bayi di bawah 12 bulan. Anak-anak harus mempunyai akses ke air minum kapan saja sepanjang hari. Jika tersedia, berikan air PAM yang aman kepada anak-anak – pada umumnya tidak perlu dibeli air botol. Susu biasa harus diberikan dalam cangkir dengan hidangan dan kudapan. Namun, hati-hati supaya tidak diberikan terlalu banyak susu biasa, terutama sesaat sebelum waktu makan, karena anak-anak mungkin kenyang dengan susu dan kemudian tidak lapar untuk hidangan. Sekitar usia satu tahun, anak-anak memerlukan kira-kira 500ml susu setiap hari. Ingatlah bahwa anak-anak juga mungkin minum sedikit susu di rumah.



Minuman manis tidak diperlukan sebagai bagian dari gizi yang sehat. Minuman manis tidak memberikan banyak khasiat dan anak-anak bisa kenyang karena minuman manis, dan mengakibatkan kurang nafsu makan untuk makanan lain yang berkhasiat. Air merupakan minuman terbaik. Minuman manis juga dapat menyebabkan gigi reput, dan ada kaitan besar antara minuman manis dan bertambahnya berat badan secara berlebihan. Minuman manis termasuk minuman ringan, air mineral dengan rasa tambahan, susu dengan rasa tambahan, kordial, minuman buah dan sari buah. Hindari dari memberikan minuman ini kepada anak-anak.

Berikan air dengan setiap hidangan dan kudapan, dan pastikan bahwa air tersedia bagi minuman anak-anak sepanjang hari. Pada waktu hidangan dan kudapan, letakkan kendi air atau susu biasa di setiap meja dan berikan dorongan kepada anak yang lebih besar untuk menuangkan minuman sendiri.



## PEDOMAN MAKAN SEHAT

Rencanakan waktu makan supaya positif, santai dan sosial.

Waktu makan memberikan peluang kepada anak-anak untuk mengembangkan tabiat makan yang baik dan mempelajari tentang nutrisi dan keanekaragaman makanan. Ini juga waktu yang penting untuk interaksi sosial bersama anak-anak lain dan orang dewasa. Duduklah dengan anak-anak pada waktu hidangan dan kudapan, dan berbicaralah dengan mereka secara ramah dan santai.

Mulai dengan menciptakan latar untuk pengalaman positif. Anak-anak dapat membantu melakukan persiapan untuk mengemaskan benda mainan dan mengatur meja. Anda mungkin ingin menggunakan kain meja dan pengalas piring untuk menjadikan waktu makan lebih istimewa.

Akan ada sedikit kekotoran pada waktu hidangan dan kudapan. Jangan bereaksi keterlaluan terhadap kekotoran 'normal' – ini bagian dari penjelajahan makanan oleh anak-anak dan mempelajari cara untuk makan. Berikan pedoman kepada anak-anak secara halus tentang cara yang sesuai untuk makan, dan jangan memperbolehkan perilaku seperti melempar atau meludahkan makanan.

Ada anak yang sering menolak makan, dan ini harus tidak menimbulkan stres atau keprihatinan kecuali jika penolakan tersebut berkelanjutan selama waktu yang berpanjangan. Berikan dorongan halus kepada anak-anak untuk mencoba makanan dan jangan sekali-kali memaksa anak makan.





### Penggunaan makanan yang tepat

Ada sejumlah cara untuk membantu anak-anak mempelajari sikap sehat terhadap makanan.

- Ciptakan peluang untuk mengajar anak-anak perbedaan antara 'makanan sehari-hari' dengan 'makanan tidak penting'.
- Jangan sekali-kali menggunakan makanan sebagai ganjaran, atau menolak atau mengambil makanan sebagai hukuman.
- Jangan gunakan makanan untuk menyamankan anak, karena ini dapat memantapkan pola bergantung pada makanan untuk merasa nyaman. Tentukan cara untuk mengganjari anak-anak untuk pencapaiannya tanpa menggunakan makanan. Seringkali pujian dan dorongan saja yang diperlukan oleh anak dari seorang dewasa.
- Jangan ganjari anak-anak karena mereka makan atau menghukumnya karena tidak makan.





### **Anak-anak dan citra tubuh**

Anak-anak harus belajar menganggap makanan sebagai penting dan berguna untuk tubuh sehat. Beberapa petunjuk untuk membantu anak-anak menganggap makanan dengan cara ini termasuk yang berikut:

- Jangan kaitkan makanan dengan berat badan atau bentuk tubuh seorang anak.
- Hindari dari membuat komentar tentang berat badan anak-anak dan jangan kaitkan berat badan dengan harga diri seorang anak. Ini juga berlaku untuk orang dewasa – jangan berbicara tentang bentuk tubuh atau berat badan Anda sendiri secara negatif.
- Pastikan bahwa diskusi tentang makanan bersifat positif dan berfokus pada manfaat kesehatan makanan berkhasiat.
- Hindari dari menyatakan makanan tertentu sebagai 'baik' atau 'buruk'.
- Hindari dari berbicara tentang gizi dan diet. Tidak pantas bagi anak-anak untuk mengikuti diet atau membatasi konsumsi makanannya, dan tidak membantu jika orang dewasa membicarakan diet atau membatasi makanan.
- Anjurkan citra tubuh yang positif dengan memberikan dorongan dan pujian kepada anak-anak karena apa yang dapat mereka lakukan.



## GARIS PEDOMAN MAKAN SEHAT

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

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

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

**'Tawarkan dan berikan dorongan untuk mencoba makanan baru secara berkala, dan sertakan berbagai rasa, tekstur dan warna.'**

Jika makanan tidak diberikan oleh pusat anak kecil, berikan dorongan kepada orang tua untuk memberikan berbagai makanan untuk anak mereka. Walaupun berbagai makanan tidak dianjurkan, dapat membantu jika berbicara dengan anak-anak tentang berbagai makanan yang dibawa dalam kotak makanan, tanpa mengasingkan anak-anak tertentu.

### **Peranan orang dewasa**

Anda mempunyai pengaruh besar terhadap anak-anak yang Anda asuh. Mereka mempelajari banyak hal dengan memperhatikan apa yang Anda lakukan dan mendengarkan Anda. Dengan duduk bersama anak-anak pada waktu makan dan mencontohi tabiat makan yang sehat, Anda dapat mengajar anak-anak tabiat makan sehat.

Beberapa hal penting tentang peranan ini termasuk yang berikut:

- Duduk bersama anak-anak ketika waktu hidangan dan kudapan.
- Jika makanan diberikan, makan makanan yang sama seperti anak-anak.
- Berikan dorongan kepada anak-anak untuk mencicipi semua makanan yang ditawarkan pada waktu hidangan atau kudapan.
- Jangan memberikan atau menolak makanan sebagai ganjaran atau hukuman.
- Pastikan bahwa lingkungan sosial tenang dan positif.

### **Bekerja dengan orang tua**

Bekerja dalam kemitraan dengan orang tua, berikan dukungan kepada mereka untuk menganjurkan tabiat makan sehat di rumah. Bicarakan makan dan nutrisi bersama orang tua, karena ini memberikan peluang yang berharga untuk mempelajari tentang tabiat dan keterampilan makan anak-anak baik di rumah maupun di pusat anak kecil.





## GARIS PEDOMAN MAKAN SEHAT

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

Orang dewasa bertanggung jawab atas memberikan anak-anak jumlah sesuai makanan sehat dan berkhasiat. Anak-anak kemudian harus diberikan peluang untuk menentukan apa dan berapa banyak yang akan mereka makan dari makanan yang ditawarkan. Ini memungkinkan mereka makan menurut nafsu makannya dan mempelajari cara untuk menanggapi isyarat lapar dan kenyang dari tubuhnya.

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

Apabila anak-anak membawa hidangan atau kudapan sendiri, masih terserah kepada anak yang berkenaan untuk menentukan berapa banyak makanan yang akan dimakan. Segala makanan yang tidak dimakan dibawa pulang ke rumah dalam kotak makanan. Sedapat mungkin, makanan harus dihidangkan di meja supaya anak-anak dapat menyajikan dirinya. Pastikan bahwa piring besar, mangkuk penyajian dan alat penyajian tersedia supaya anak-anak dapat menyajikan makanannya sendiri. Dengan memperbolehkannya menyajikan diri sendiri, anak-anak diberikan peluang untuk mengembangkan koordinasi dan keterampilan pergerakan halus seperti menuangkan, menyajikan dan menyampaikan. Anak-anak juga mengembangkan keterampilan bahasa dan komunikasi ketika sedang makan dalam lingkungan sosial.

## Menangani anak yang rewel tentang makanan

Anak bertatih tumbuh lebih lambat daripada bayi dan nafsu makannya kurang teratur. Oleh karena itu, mereka mungkin sangat memilih jenis makanan yang mereka makan, serta jumlahnya. Ada anak prasekolah yang juga mungkin rewel tentang makanan. Dalam hal ini, orang dewasa yang bertanggung jawab menyediakan pilihan makanan sehat dan memberikan dorongan kepada anak-anak untuk mencicipi setiap makanan yang berlainan. Terserah kepada anak yang berkenaan untuk menentukan berapa banyak makanan yang akan dimakan. Cobalah jangan repot, karena ini menambah fokus pada makanan dan dapat mengakibatkan situasi menjadi semakin parah.

Bagi kebanyakan anak yang sehat, aktif dan sedang tumbuh dengan baik, tidak perlu khawatir jika rewel tentang makanan. Jika seorang anak tidak makan satu kelompok makanan sama sekali atau mempunyai pilihan makanan yang sangat terbatas selama jangka waktu panjang, rujukan kepada Ahli Gizi Berpraktik Terakreditasi mungkin membantu.

Beberapa petuah untuk menangani anak yang rewel tentang makanan termasuk yang berikut:

- Pastikan anak tidak kenyang dari minuman atau makanan tidak penting sebelum makanan utama atau cemilan.
- Pertahankan rutin waktu makan yang tetap.
- Pastikan bahwa waktu makan menyenangkan dan tidak menimbulkan stres.
- Pastikan bahwa Anda mencontohi tabiat makan yang sehat.
- Tetap tawarkan makanan yang sebelumnya ditolak. Bahkan adakalanya anak-anak perlu terpajan kepada makanan baru beberapa kali sebelum mencicipinya.
- Tetapkan batas waktu 20-30 menit untuk suatu hidangan. Setelah waktu itu, ambil segala makanan yang tidak dimakan dan perbolehkan anak meninggalkan meja. Jangan tawarkan makanan atau minuman sampai hidangan atau kudapan berikut yang dijadwalkan.



### 'Saya masih lapar'

Penting agar tersedia makanan tambahan jika seorang anak masih lapar. Sajian tambahan hidangan utama atau bagian dari hidangan utama dapat diberikan, jika ada. Jika tidak ada, berikan potongan kecil buah-buahan atau beberapa keping biskuit.

Nafsu makan anak-anak berbeda dari hari ke hari, tetapi jika seorang anak tampaknya lapar selalu pada akhir hidangan, bicarakan hal ini dengan direktur dan keluarga anak tersebut.

#### PEDOMAN MAKAN SEHAT

Berikan hidangan dan kudapan secara berkala pada waktu yang diketahui.

Memantapkan rutin waktu makan yang baik ketika masih anak membantu memelihara pola hidangan berkala melalui usia remaja dan dewasa. Pola hidangan yang berkala membentuk dasar untuk gizi yang sehat dan seimbang. Anak-anak mempunyai perut yang kecil, dan kebutuhannya untuk tenaga dan khasiat paling baik dipenuhi dengan hidangan dan kudapan berkhasiat yang kecil dan sering.



## Memberikan hidangan secara berkala pada waktu yang diketahui

Memberikan peluang berkala untuk makan selaras dengan konsep membagikan tanggung jawab makan, yang bertujuan memberikan dorongan kepada anak-anak untuk belajar mengatur nafsu makannya sendiri. Seorang anak dapat yakin tentang makan atau menolak makanan apabila mengetahui bahwa makanan akan diberikan lagi pada waktu yang diketahui. Di samping itu, orang dewasa seringkali lebih nyaman jika anak-anak menolak makanan atau makan kurang apabila mereka mengetahui bahwa tidak ada selang waktu yang panjang antara peluang untuk makan. Kudapan sama penting dengan hidangan untuk nutrisi anak-anak. Anak kecil hanya dapat makan jumlah tertentu pada waktu makan, dan mereka memerlukan peluang berkala untuk makan bagi memelihara tingkat tenaga dan mencapai konsumsi sehat khasiat sepanjang hari. Tiga hidangan dan dua kudapan setiap hari cukup baik untuk anak kecil. Anak-anak yang tidak makan malam sampai lewat sekali mungkin memerlukan kudapan kecil pada waktu sore.

Kudapan harus menyumbangkan khasiat seimbang dengan nilai tenaganya. Beberapa cemilan, atau 'makanan tidak penting', memberikan energi (kilojoule) tanpa memberikan cukup nutrisi. Ini bukan kudapan baik untuk anak-anak dan harus tidak diberikan.

**'Tiga hidangan dan dua kudapan sehari cukup baik untuk anak kecil.'**





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

Waktu kudapan dapat diatur secara agak fleksibel, untuk memungkinkan anak-anak menyelesaikan suatu kegiatan. Sebagai alternatif, kudapan dapat tersedia selama waktu tertentu, jika sesuai untuk pusat anak kecil. Anak-anak yang menjadi terlalu lapar sering bengkung. Namun, tetap makan sedikit-sedikit mengganggu pembelajaran anak-anak untuk mengenal rasa lapar dan makan untuk menganggapinya.

## Sarapan

Sarapan merupakan hidangan yang sangat penting, karena beberapa sebab:

- Tanpa sumbangan nutrisi dari sarapan, sulit sekali untuk mengonsumsi khasiat yang mencukupi pada waktu siang.
- Tidak bersarapan mengakibatkan rasa lapar kemudian, dan sering menyebabkan anak makan kudapan kurang berkhasiat yang ada pada waktu itu.
- Bersarapan merupakan bagian penting dari memantapkan rutin yang sehat untuk anak kecil, yang menetapkan kerangka untuk kehidupannya kelak.
- Lebih mungkin anak kecil yang tidak bersarapan akan berlebihan berat badan atau gemuk, biasanya karena gabungan sebab.

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

Pilihan sehat lain untuk sarapan termasuk:

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

Memilih pilihan sarapan yang sederhana berarti bahwa Anda tidak perlu bersusah payah untuk menyiapkan sarapan, terutama pada waktu yang sibuk.

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





Karena banyak sebab, anak-anak kadangkala tiba di pusat anak kecil tanpa bersarapan. Jika hal ini sering terjadi, bicarakan sebabnya dan penyelesaian yang mungkin bersama orang tua. Seringkali orang tua yang sendiri tidak bersarapan mungkin tidak menganggapnya begitu penting untuk anaknya; atau anak tersebut mungkin lamban sekali bersiap-siap pada waktu pagi, dan tidak ada waktu yang tinggal untuk bersarapan.

## '...pertimbangkan memberikan sarapan di pusat anak kecil.'

Jika sejumlah anak sering tiba tanpa bersarapan, dan jika tampaknya masalahnya adalah persediaan makanan di rumah, pertimbangkan memberikan sarapan di pusat anak kecil. Jika Anda tidak memberikan sarapan, sediakan makanan lain untuk diberikan kepada anak-anak yang tiba tanpa bersarapan.

### **Makanan perayaan**

Ulang tahun dan acara khusus lain penting bagi anak kecil dan keluarganya. Dalam banyak budaya, acara khusus dirayakan dengan makanan. Untuk mempromosikan makan sehat, gunakan makanan bergizi yang dibuat dan disajikan dengan cara yang khusus, daripada mengandalkan ‘makanan tidak penting’ untuk perayaan. Jika makanan dibawa untuk acara khusus, berikan dorongan kepada orang tua untuk memilih makanan berkhasiat.

Jika makanan tidak penting digunakan untuk acara-acara khusus, tawarkan dalam ukuran anak-anak yang kecil, dan pertimbangkan juga untuk menawarkan buah atau pilihan sehat lainnya.

Apabila orang tua memberikan makanan untuk dibagikan di pusat anak kecil, mintalah agar makanan tersebut masih dalam kemasan aslinya, dan beserta daftar bahan dan tanggal kedaluwarsa. Di pusat anak kecil di mana anak-anak mempunyai alergi makanan, perayaan tanpa makanan akan lebih sesuai.

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

## **‘Perayaan tidak perlu berfokus pada makanan...’**

# Keselamatan makanan



## PEDOMAN MAKAN SEHAT

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

Keselamatan makanan merupakan suatu pertimbangan yang teramat penting di pusat anak kecil. Hal ini mencakup mengendalikan segala risiko yang mungkin anak-anak termengkelan dengan makanan, menghindari reaksi alergi maupun reaksi intoleransi atau sensitif terhadap makanan, dan memastikan bahwa makanan tidak tercemar.

## Alergi dan intoleransi

Anak-anak mungkin mengalami reaksi buruk karena makan makanan tertentu. Banyak orang di masyarakat mengira intoleransi makanan sama seperti alergi makanan. Hal ini dapat membingungkan karena intoleransi makanan jauh lebih ringan daripada alergi. Bagaimana cara menanganinya di lokasi penitipan anak juga berbeda. Penting bagi staf untuk mengetahui perbedaan antara alergi makanan dan intoleransi makanan.

### Alergi makanan

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

Gejala reaksi alergi biasanya segera terjadi dan dapat termasuk kaligata atau ruam pada kulit; pembengkakan bibir, lidah atau mulut; muntah, diare; atau kesulitan bernapas. Alergi parah dapat mengakibatkan reaksi anafilaksis, di mana pernapasan menjadi amat sulit. Hal ini dapat mengakibatkan kehilangan kesadaran dan kecederaan serius atau kematian.

Apabila anak-anak mempunyai alergi makanan parah, mungkin sekali orang tua telah mempunyai rencana manajemen alergi yang telah dikembangkan bersama dokternya. Rencana manajemen alergi individu harus dikembangkan di pusat anak kecil Anda untuk anak-anak yang mempunyai alergi makanan parah. Lihatlah situs internet Persatuan Australasia untuk Imunologi dan Alergi Klinis (ASCIA) di [www.allergy.org.au](http://www.allergy.org.au) untuk informasi tentang rencana manajemen alergi.

Memastikan bahwa anak-anak menghindari dari terpajan kepada makanan yang menimbulkan alergi merupakan satu-satunya penyelesaian untuk alergi makanan. Ini berarti menghindari dari terpajan kapan saja, termasuk waktu makan dan ketika memasak dan kegiatan kerajinan tangan. Pengawasan teliti untuk anak-anak yang mempunyai alergi makanan diperlukan, terutama pada waktu hidangan dan kudapan.

Semua orang yang bekerja dengan anak-anak harus mengetahui gejala awal alergi makanan, dan harus dilatih dalam menangani reaksi alergi. Setiap pusat anak kecil harus mempunyai kebijakan manajemen alerginya sendiri, di samping rencana manajemen alergi individu. Tentukan persyaratan setempat di negara bagian atau wilayah Anda sehubungan dengan pelatihan dan manajemen alergi.





### ***Makanan yang disediakan oleh pusat anak kecil***

Pastikan bahwa makanan yang aman dan bebas dari alergen diberikan kepada anak-anak yang mempunyai alergi. Segala hidangan yang diberikan di pusat anak kecil harus tidak termasuk makanan yang menimbulkan alergi pada anak tertentu. Anak-anak harus dinasihati agar tidak membagi makanan pada semua waktu hidangan dan kudapan. Ada orang tua dengan anak yang mempunyai alergi, yang memilih untuk mengantar hidangan bersama anaknya selalu.

Ada pusat anak kecil yang mungkin memutuskan untuk melarang makanan tertentu dari pusat anak kecil. Hal ini hanya perlu dipertimbangkan dengan rekomendasi dari seorang ahli medis.

### ***Makanan yang dibawa dari rumah***

Nasihat agar anak-anak tidak bertukar atau membagi makanan. Jika seorang anak yang menghadiri pusat anak kecil mempunyai suatu alergi parah, seorang ahli medis mungkin menganjurkan adanya kebijakan yang melarang segala makanan yang berisi alergen tertentu itu dari berada di pusat anak kecil kapan saja. Misalnya, jika seorang anak mempunyai alergi terhadap kacang, kebijakan tersebut mungkin menyatakan bahwa kacang atau pasta kacang tidak diperbolehkan di pusat anak kecil tersebut kapan saja. Apakah perincian kebijakan tertentu sesuai atau tidak bergantung pada jenis dan jumlah makanan yang harus dihindari, parahnya alergi anak tersebut dan dampak terhadap nutrisi anak-anak lain.

### **Intoleransi makanan**

Reaksi karena intoleransi makanan biasanya kurang parah daripada reaksi karena alergi makanan. Biasanya diperlukan dosis makanan yang lebih besar untuk mengakibatkan reaksi daripada intoleransi makanan. Gejala intoleransi makanan dapat termasuk sakit kepala, ruam kulit dan perut terasa kurang enak. Bekerjalah dengan orang tua untuk mengembangkan rencana bagi mengelola intoleransi makanan seorang anak – ini mungkin termasuk mengurangi terpajannya anak tersebut kepada makanan tertentu.

## Risiko tersedak bagi balita dan anak kecil

Anak-anak mempunyai jalan napas yang kecil, dan ketika makanan tersedot atau tertelan, dapat mengakibatkan jalan napas tersekat. Anak-anak harus duduk kapan saja sedang makan, dan harus diawasi selalu. Makanan padat yang keras, kecil, bulat dan/atau lengket tidak dianjurkan karena dapat menyebabkan tersedak dan kesulitan bernafas

Makanan tertentu merupakan risiko lebih besar anak kecil termengkelan, dan harus lebih berwaspada dengan makanan ini, termasuk:

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

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





## Kebersihan makanan

Pencemaran dalam makanan dapat termasuk:

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



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

## Bakteri dalam makanan

Ada bakteri dalam kebanyakan makanan. Kerusakan makanan sering disebabkan oleh bakteri, yang biasanya mengakibatkan makanan tidak dapat dimakan dan kurang enak tetapi tidak selalu berbahaya.

Bakteri tertentu, yang dikenal sebagai patogen, berbahaya. Bakteri ini dapat mengakibatkan keracunan makanan atau gastroenteritis, yang melibatkan mual, muntah, diare dan kekejangan perut. Berbagai bakteri mengakibatkan berbagai penyakit – ada yang mungkin singkat dan ringan, manakala yang lain pula lebih serius dan mungkin mengakibatkan dehidrasi dan memerlukan perawatan di rumah sakit. Keracunan makanan terutama serius pada anak-anak dan orang lanjut usia karena sistem imunitasnya lebih lemah dan mereka lebih mudah mengalami dehidrasi.

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





### ***Makanan berisiko tinggi***

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

### ***Makanan berisiko rendah***

Makanan yang kurang memungkinkan bakteri tumbuh dikenal sebagai 'makanan berisiko rendah', dan contoh termasuk pasta dan nasi mentah, serta biskuit. Kudapan, permen dan coklat yang dibungkus juga merupakan makanan berisiko rendah – tetapi karena makanan tersebut juga merupakan makanan tidak penting, harus tidak diberikan kepada anak-anak yang sedang diasuh. Makanan berisiko rendah dapat disimpan selama waktu yang lama tanpa didinginkan. Makanan kaleng adalah aman apabila kaleng masih bersegel, tetapi setelah dibuka, makanan tersebut mungkin berisiko tinggi.

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

## Menyajikan makanan secara aman

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

- Pastikan bahwa semua anak dan orang dewasa mencuci tangan sebelum menyiapkan makanan atau makan.
- Gunakan penjepit dan sendok sajian untuk menyajikan makanan.
- Buang segala makanan sisa yang disajikan di meja atau piring individu. Jangan disajikan lagi kemudian.
- Tutup dan simpan segala makanan yang tidak disajikan dari dapur dalam kulkas, supaya dapat disajikan kemudian.
- Jangan hangatkan kembali makanan yang pernah dihangatkan kembali. Misalnya, gulai yang dimasak hari sebelumnya dan disimpan di kulkas, yang kemudian dihangatkan dan disajikan pada keesokan harinya di pusat anak kecil tidak dapat dihangatkan kembali dan disajikan kemudian.
- Buang segala makanan yang disajikan di meja atau piring jika tidak dimakan dalam waktu dua jam. Jangan disajikan lagi kemudian.
- Jangan biarkan anak-anak menggunakan mangkuk atau alat makan yang sama, atau makan dari piring atau cangkir anak lain.
- Jangan biarkan anak makan makanan yang telah jatuh ke lantai.

## 'Gunakan penjepit dan sendok sajian untuk menyajikan makanan.'

### Persiapan makanan bersama anak-anak

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

# Kegiatan fisik



## Pendahuluan

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



Kebanyakan anak mendapati bahwa menyenangkan untuk bermain dan menjadi aktif, dan penting untuk memberikan dorongan untuk kegiatan fisik pada tahun-tahun awal masa kecil karena dua sebab. Pertama, pengembangan tabiat yang baik membentuk dasar untuk tahun-tahun kemudian. Kedua, kegiatan fisik berkala pada masa kecil dapat berdampak terhadap hasil kesehatan jangka pendek dan jangka panjang.

Pusat anak kecil merupakan tempat yang sempurna untuk mengembangkan tabiat kegiatan fisik yang baik dan mempengaruhi perilaku keluarga. Orang tua, staf dan pengasuh dapat bekerja sama untuk bersama-sama bertanggung jawab atas menjadikan kegiatan fisik suatu prioritas di dalam maupun di luar rumah.

Bagi anak-anak yang berusia lima tahun ke bawah, bermain secara aktif merupakan bentuk kegiatan fisik yang terbaik. Bermain secara aktif melibatkan permainan 'bebas' yang tidak berstruktur dan permainan 'direncanakan' yang berstruktur (di dalam dan terutama di luar), 'pengangkutan aktif' (misalnya berjalan ke destinasi, dan bukannya membawa mobil atau kereta anak) dan tugas sehari-hari tertentu.

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





## Lahir sampai usia satu tahun

### REKOMENDASI

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

### Pentingnya pergerakan dari saat lahir sampai usia satu tahun

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

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

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

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

## **Menganjurkan pergerakan pada bayi dari usia lahir sampai satu tahun**

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

### ***Waktu perut***

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

### **Ide untuk bermain:**

Baringkan bayi pada berbagai permukaan lantai – misalnya permadani atau tikar. Anda dapat coba meletakkan mainan atau benda lain yang sesuai jauh sedikit dari jangkauannya, supaya ia menjangkau dan coba menggenggam.

### ***Bergerak keliling***

Ruang mainan harus memberikan dorongan kepada bayi untuk coba berlatih pergerakan baru dan menggunakan otot besar untuk menendang, merangkak dan mengangkat dirinya untuk berdiri.

### **Ide untuk bermain:**

Ketika bayi lebih pandai bergerak, ia akan menikmati tantangan dari bergerak sekitar ruang yang berlainan. Anda mungkin ingin membuat terowong untuk dilalui dengan merangkak, atau bangku yang kukuh untuk dipanjat.

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

### ***Bunyi***

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

### **Ide untuk bermain:**

Berikan bayi ketak-ketak atau mainan bising lain seperti sendok kayu dan panci untuk bermain. Anda juga dapat memainkan musik bagi bayi untuk didengarkan dan bergerak menurut musik tersebut.



### **Sentuhan**

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

#### **Ide untuk bermain:**

Berikan bayi mainan dan benda yang dibuat dari berbagai bahan atau dengan berbagai tekstur, untuk disentuh dan diperas. Anda dapat coba membuat mainan Anda sendiri – misalnya kertas renyuk dalam kaus kaki panjang.

### **Penglihatan**

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

#### **Ide untuk bermain:**

Bacakan kepada bayi buku yang dibuat dari kain atau kardus, letakkan bayi di bawah perhiasan bergerak yang berwarna-warni atau bermain cilukba.

### **Bayi dan bermain di luar**

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

Semua orang harus diberikan dorongan untuk menunjukkan, berbicara dan menyanyi kepada bayi tentang apa yang dilihat, didengar atau dirasakan, untuk membantunya menikmati pengalaman di luar. Ini juga dapat termasuk membawanya ke taman atau keluar berjalan dalam kereta anak.

**'Bacakan kepada bayi buku yang dibuat dari kain atau kardus...'**

## Anak bertatih dan anak prasekolah: Usia satu sampai lima tahun

### REKOMENDASI

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

### Pentingnya pergerakan untuk anak berusia satu sampai lima tahun

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

Penelitian pada anak-anak yang berusia di bawah lima tahun telah

menunjukkan bahwa bermain secara aktif membantunya:

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

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



### Bermain secara aktif

Anak kecil lazimnya akan mencari petualangan dan ingin menjelajah. Intensitas kegiatan dapat berkisar dari tindakan ringan (misalnya membangun atau bermain di lantai) sampai ke tindakan yang bertenaga (misalnya berlari atau melompat). Kemampuan dan perkembangan anak harus memandu kegiatan dan permainan apa yang sesuai dan menarik baginya. Anda harus sudah tahu tahap perkembangan setiap anak yang Anda asuh dan apa yang dinikmatinya. Anak kecil senang menunjukkan apa yang dapat mereka lakukan, dan ditantang secara berkala untuk mencoba hal yang baru.



Bermain secara aktif mencakup hal-hal berikut:

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

Semua jenis permainan ini harus termasuk dalam program pusat anak kecil Anda, terutama permainan bebas tidak berstruktur.

### **Permainan tidak berstruktur**

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

#### Contoh permainan tidak berstruktur termasuk:

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

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





### **Permainan berstruktur**

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

Contoh permainan berstruktur termasuk:

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



## ***Pengangkutan aktif***

Pengangkutan aktif melibatkan penggunaan kegiatan fisik, misalnya berjalan, mengayuh sepeda atau menggunakan skuter untuk melakukan perjalanan. Keluarga juga dapat diberikan dorongan untuk menggunakan pengangkutan aktif. Kebanyakan anak kecil dapat berjalan atau mengayuh, walaupun untuk waktu yang singkat. Makin dewasa dan kuat, mereka akan mampu berjalan atau mengayuh makin jauh dan lama secara bertahap. Pengangkutan aktif juga merupakan peluang yang baik untuk mengajar anak-anak tentang keselamatan lalu lintas. Ingatlah untuk mengawasi anak-anak ketika menggunakan pengangkutan aktif.

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

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

**'Pengangkutan aktif juga merupakan peluang yang baik untuk mengajar anak-anak tentang keselamatan lalu lintas.'**





### **Tugas fisik sehari-hari**

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

Contoh tugas fisik sehari-hari termasuk:

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

**‘... berikan dorongan kepada anak-anak untuk menciptakan permainan dan kegiatan sendiri.’**

### **Menganjurkan bermain secara aktif untuk anak berusia satu sampai lima tahun**

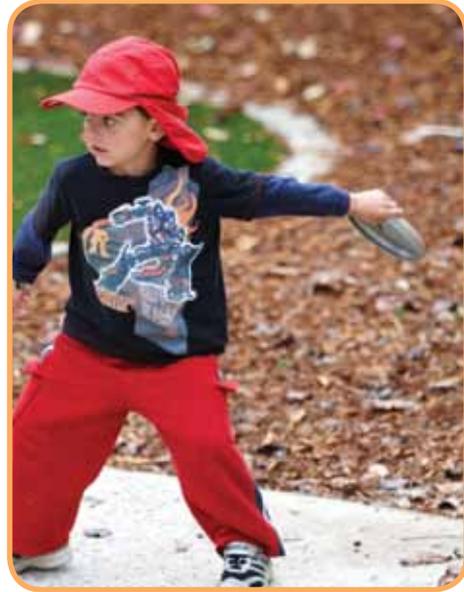
Tidak semua anak lazimnya aktif atau kreatif, dan ada yang akan lebih perlu dipandu dibandingkan dengan anak-anak lain. Mereka mungkin perlu ditunjukkan bagaimana menikmati menggunakan peralatan yang berlainan, bagaimana mencoba tindakan yang sama seperti orang lain atau bagaimana menggunakan musik dan bunyi untuk menjadikan permainan lebih menyenangkan. Adakalanya cobalah ikut serta dalam permainan aktif anak-anak – namun, berikan dorongan kepada anak-anak untuk menciptakan permainan dan kegiatan sendiri.

Orang dewasa amat penting dalam memastikan bahwa anak-anak menjadi aktif, dan bahwa mereka senang menjadi aktif. Orang dewasa harus yakin tentang kemampuannya untuk memberikan anak-anak berbagai pengalaman bermain. Pengaruh positif dari orang dewasa harus tidak dianggap remeh. Orang dewasa dapat mendatangkan perubahan yang berkelanjutan dalam membantu anak-anak untuk belajar dan berkembang melalui kegiatan fisik dan pergerakan yang berkala.

**Memanfaatkan sebaik-baiknya usulan sederhana untuk bermain secara aktif**

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

- **bagaimana** tubuhnya dapat bergerak
- **ke mana** tubuhnya dapat bergerak
- **apa** yang dapat dilakukan tubuhnya
- **dengan** siapa mereka dapat bergerak





## **Bagaimana tubuh bergerak**

### Waktu

- 'Berapa cepat kamu bisa...?'
- 'Kamu bisa lebih pelan?'
- 'Kamu bisa cepat, kemudian pelan?'

### Daya

- 'Kamu bisa cari benda yang berat?'
- 'Berapa lembut kamu bisa...?'
- 'Kamu bisa memegangnya lebih lembut atau halus?'

### Aliran

- 'Dan berhenti!'
- 'Kamu bisa melakukannya sambil bergoyang?'
- 'Berapa lancar kamu bisa...'

## **Ke mana tubuh bergerak**

### Arah dan bentuk pergerakan

- 'Bisa dibuat ke depan/belakang/sisi/bawah/atas?'
- 'Bisa melalui/ke atas/ke bawah/keliling?'

### Ketinggian

- 'Berapa tinggi kamu bisa...?'
- 'Bisa dibuat rendah?'

### Pola di tanah

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

## ***Apa yang dapat dilakukan oleh tubuh***

### **Bentuk**

- 'Bisa merentangkan tubuh dan...?'
- 'Bisa bergulung dan...?'
- 'Berapa besar/kecil kamu bisa...?'
- 'Bisa membuat sesuatu yang tinggi/pendek/kecil/besar/panjang/lebar?'

### **Dukungan tubuh**

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

## **Pengetahuan umum tentang tubuh**

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

### **Bergerak dengan siapa**

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





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

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

Selalu pastikan keselamatan segala peralatan mainan, termasuk segala akses dan penyimpanan peralatan. Ingatlah bahwa benda tertentu yang sesuai untuk anak yang lebih besar mungkin tidak aman untuk anak yang lebih kecil.

## **‘Bermain harus memberikan dorongan untuk menggunakan tubuh bagian atas, tubuh bagian bawah dan seluruh tubuh.’**

### ***Pergerakan tubuh bagian atas***

Berikan benda untuk dipegang, dilambai, diguncang, diketuk, dilempar, dipukul atau ditangkap.

#### **Saran untuk peralatan:**

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

### ***Pergerakan tubuh bagian bawah***

Berikan benda untuk bergerak di atas, melalui atau kelilingnya.

#### **Saran untuk peralatan:**

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

## ***Memanjat***

Selalu pertimbangkan keselamatan anak-anak ketika merencanakan kegiatan memanjat. Namun, anak-anak harus diperbolehkan mengambil risiko yang berpatutan.

### **Saran untuk peralatan:**

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

## ***Menjaga keseimbangan***

Kegiatan menjaga keseimbangan tidak perlu tinggi, dan usia harus dipertimbangkan selalu ketika menyiapkan peralatan.

### **Saran untuk peralatan:**

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



## ***Membangun***

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

### **Saran untuk peralatan:**

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

## ***Pergerakan kreatif***

### **Saran untuk peralatan:**

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





## Ide pergerakan untuk anak berusia satu sampai lima tahun

### Tubuh bagian bawah

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

#### Mulai dengan:

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



#### Lanjutkan ke:

- *melompat* atas atau keliling benda seperti tali, kerucut atau permadani persegi berwarna untuk jarak yang lebih jauh, meniru hewan
- *menendang* dengan sebelah manapun kaki, atau lebih jauh dan lebih tinggi
- *berbaris* ke sisi, ke belakang dan ke depan atau mulai dengan kaki sebelah
- *berjalan* dengan berbagai arah, kecepatan dan bentuk, pada ujung jari kaki atau sepanjang tali
- *berlari* ke belakang, keliling rintangan atau untuk jarak yang lebih jauh.

## **Tubuh bagian atas**

Contoh termasuk membangun, memukul, melempar dan menggali.

### **Mulai dengan:**

- *membangun* dengan benda yang besar dan ringan seperti kotak kardus, tong susu atau ember
- *memukul* bola pantai yang tidak bergerak atau kertas renyuk (dengan tangan)
- *melempar* pompom, bola besar atau kantong kacang-kacangan
- *menggali* dalam kotak berisi selendang atau wol (dengan tangan)

### **Lanjutkan ke:**

- *membangun* dengan benda yang kecil dan besar, misalnya kotak, tangkai atau blok
- *memukul* bola yang bergerak pelan, dengan satu tangan dan kemudian tangan sebelah
- *melempar* dengan satu tangan dan kemudian tangan sebelah, atau pada sasaran
- *menggali* dengan sekop atau bekas lama dalam tanah atau pasir.

## **Seluruh tubuh**

Contoh termasuk menari, memanjat dan menjaga keseimbangan.

### **Mulai dengan:**

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

### **Lanjutkan ke:**

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



### Bermain di luar untuk anak berusia satu sampai lima tahun.

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



Bermain di luar memberikan anak-anak peluang untuk:

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

## Mengambil 'risiko' ketika bermain di luar

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

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

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

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

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



### Peringatan untuk bermain di luar...

**SunSmart©** Ikutilah kebijakan perlindungan dari matahari – krim tabir surya, tempat teduh, topi dan pakaian yang sesuai.

**Awasi** Pastikan bahwa Anda mengawasi anak-anak secara aktif sekitar air, ketinggian, tangga, pagar, hewan dan benda kecil.

**Pakaian** Berikan dorongan kepada orang tua untuk mengenakan pada anaknya pakaian dan sepatu yang sesuai untuk menjadi aktif.

**Air** Pastikan bahwa anak-anak minum banyak air ketika bermain di luar, terutama dalam cuaca panas.

**Ikut serta** Ikut serta dalam permainan anak dan berikan dukungan kepadanya dalam bermain di luar. Pastikan bahwa permainan masih berpandukan anak-anak.



### **Anak-anak dari semua budaya**

Berbagai budaya mempunyai sensitivitas berlainan yang harus dihormati.

- Berbicaralah dengan orang tua tentang artinya bermain dan menjadi aktif dalam negara dan budaya mereka.
- Mintalah orang tua membawa berbagai musik, alat musik atau benda mainan.
- Berikan dorongan untuk berbagai gaya tarian dan pergerakan.
- Ingatlah adanya pandangan yang berlainan tentang kontak tubuh atau pakaian.

### **Rekomendasi keselamatan**

Setiap negara bagian dan wilayah mempunyai garis pedoman dan rekomendasinya sendiri untuk menjadikan ruang mainan di luar dan di dalam aman dan selaras dengan standar di Australia. Pusat anak kecil Anda akan harus mematuhi peraturan yang relevan untuk lokasinya yang tertentu.



# Perilaku santai dan waktu layar



'Perilaku santai' merupakan istilah yang digunakan untuk menjelaskan waktu yang dihabiskan melakukan tugas yang tidak aktif dari segi fisik, yang tidak memerlukan banyak tenaga. Menonton televisi merupakan kegiatan santai yang umum pada masa kecil. Anak-anak yang menghabiskan waktu yang lama tidak aktif lebih mungkin mempunyai pengembangan fisik, sosial dan intelektual yang kurang baik. Merencanakan dan memberikan dorongan untuk kegiatan fisik ketika anak-anak tidak tidur merupakan bagian penting dari menganjurkan gaya hidup yang sehat. Membatasi jangka waktu panjang ketika anak-anak tidak aktif sama penting dengan memastikan bahwa mereka melakukan kegiatan yang mencukupi.

Tugas santai dapat digolongkan sebagai '**produktif**' atau '**tidak produktif**'. Perilaku santai produktif dan 'waktu santai' tenang perlu untuk anak kecil.

## Perilaku santai tidak produktif

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

## Perilaku santai produktif:

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

## REKOMENDASI

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

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

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

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

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





## REKOMENDASI

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

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

Kebanyakan anak akan terpajan kepada waktu skrin di rumah, dan bagi banyak anak, ini akan berlebihan. Di pusat anak kecil, mungkin ditetapkan bahwa waktu layar tidak disertakan dalam program, atau terbatas pada acara khusus saja.

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

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

## REKOMENDASI

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

Adakalanya anak-anak dibiarkan tidak aktif selama lebih dari yang pantas, di tempat seperti kursi tinggi, kereta anak dan tempat duduk mobil. Bahkan ketika bermain di luar, ada anak yang mungkin masih tidak aktif.

Anak kecil yang mempunyai orang dewasa untuk berinteraksi bersamanya lebih mungkin menjadi aktif. Bersedialah untuk ikut serta dalam permainan dan membantu anak yang kurang aktif untuk menjadi aktif ketika waktu bermain. Ini dapat termasuk memberikan anak-anak dorongan untuk:

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

**‘Anak kecil yang mempunyai orang dewasa untuk berinteraksi bersamanya lebih mungkin menjadi aktif.’**



### Anak-anak dari semua budaya

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

- Tentukan apa yang mereka lakukan untuk waktu tenang atau waktu santai.
- Mintalah agar orang tua menyediakan permainan dan buku yang mencontohi budayanya.
- Beri tahu keluarga tentang rekomendasi untuk waktu layar dan waktu tidak aktif secara fisik.



# 'Beri tahu keluarga tentang rekomendasi untuk waktu layar dan waktu tidak aktif secara fisik.'



Ringkasan rekomendasi untuk usia lahir sampai lima tahun





## Bagian 2: Kegiatan fisik

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



# Untuk informasi lebih lanjut

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

## Makan sehat

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

T: (02) 9482 5988 or 1300 728 000

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

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

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

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

T: (03) 9885 0855

Telepon bantuan penyusuan: 1800 686 268

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

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

T: (02) 9906 4412

I: [www.ada.org.au](http://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 (Pedoman Gizi Australia dan Pedoman Pemberian Makanan Pada Bayi, Australian Government Department of Health and Ageing and National Health and Medical Research Council)***

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



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

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

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

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

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

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

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

T: (02) 6163 5200 or 1800 812 942

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

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

T: (02) 6242 1800 or 1800 356 900

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

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

T: (02) 6271 2222

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

**Kidsafe  
(Anak-anak Aman)**

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

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

T: (02) 9431 8621

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

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

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

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

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

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

T: (03) 9489 8099

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

## **Kegiatan fisik**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

T: +64 4 472 8058 (international)

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

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

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



### Bagian 3: Bahan Bacaan Lebih Lanjut



## Pedoman Gizi Australia

### Pedoman 1

Untuk mencapai dan mempertahankan berat badan yang sehat, aktiflah secara fisik dan pilih jumlah makanan dan minuman yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan energi Anda.

- Anak-anak dan remaja harus makan makanan bergizi yang cukup untuk dapat tumbuh dan berkembang secara normal. Mereka harus aktif secara fisik setiap hari dan pertumbuhan mereka harus diperiksa secara teratur.
- Orang yang lebih tua harus makan makanan bergizi dan selalu aktif secara fisik untuk membantu mempertahankan kekuatan otot dan berat badan yang sehat.

### Pedoman 2

Nikmati berbagai macam makanan bergizi dari lima kelompok makanan ini setiap hari:

- banyak sayuran, termasuk berbagai jenis dan warna, dan polong/oro-oro/kacang sayuran (kacang panjang, buncis dll)
- buah-buahan
- makanan sereal (gandum), terutama gandum utuh (wholegrain) dan/atau jenis sereal berserat tinggi, seperti roti, sereal, nasi, pasta, mi, polenta, couscous, oat, quinoa dan barley
- daging tanpa lemak dan unggas, ikan, telur, tahu, kacang dan biji-bijian, dan polong/oro-oro/kacang sayuran
- susu, yogurt, keju dan/atau alternatifnya, sebagian besar rendah lemak (susu rendah lemak tidak cocok untuk anak di bawah usia dua tahun).

Dan minum banyak air.



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

## Pengakuan

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

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

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

© hak cipta 2009



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



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

Segala informasi dalam terbitan ini benar setakat bulan Juni 2013.