

Minuman

Minuman terbaik untuk anak anda ialah air. Sertakan botol air dalam kotak makanan anak anda setiap hari.

Apa yang harus tidak disertakan

Minuman manis seperti minuman ringan, air mineral berperisa, susu berperisa, kordial dan minuman buah-buahan adalah 'pilihan mengikut selera'. Makanan-makanan ini tidak memberi banyak khasiat dan dapat mengenyangkan kanak-kanak, dan mengakibatkan kekurangan selera makan untuk makanan yang lebih sihat. Minuman manis juga dapat mengakibatkan gigi reput dan bertambahnya berat badan, dan bukan sebahagian daripada kotak makanan sihat.

Sertakan pelbagai makanan dalam kotak makanan anak anda dari hari ke hari. Pastikan makanan yang dimasukkan dalam kotak makanan adalah daripada golongan makanan dasar.

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

Jika anda sedang memasukkan makanan yang perlu didinginkan (misalnya keju, yogurt, susu atau telur masak atau daging), gunakan beg makanan terinsulasi dengan sebotol air beku di dalam. Ini akan memastikan makan tengah hari tetap dingin dan dicegah daripada rosak.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Bahasa Malay (Malaysian)



Idea untuk kotak makanan:

Hidangan untuk pusat kanak-kanak kecil

Lunchbox ideas:

Meals for early childhood setting

Untuk idea hidangan dan kudapan lanjut

Dietitians Association of Australia

www.daa.asn.au

www.health.gov.au

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

10149 June 2013



Australian Government

Department of Health and Ageing



Anda akan harus menyediakan makan tengah hari dan kudapan untuk anak anda semasa ia berada di pusat penjagaan seharian keluarga, pusat penjagaan atau prasekolah jika pusat kanak-kanak kecil tidak memberi makanan. Kanak-kanak mempunyai perut yang kecil, maka keperluan tenaga dan khasiat mereka sebaiknya dipenuhi dengan hidangan kecil dan kudapan yang teratur sepanjang hari.

Susu lembu tidak sepatutnya diberikan sebagai minuman utama kepada bayi sebelum ia berumur 12 bulan. Ia boleh digunakan dalam jumlah yang kecil dalam makanan lain pada umur lebih kurang enam bulan. Susu biasa penuh krim adalah disyorkan untuk kanak-kanak berumur satu hingga dua tahun, dan susu biasa dikurangkan lemak adalah sesuai untuk kanak-kanak berumur lebih dua tahun.

Bergantung pada betapa lama anak anda menghadiri pusat kanak-kanak kecil, anda mungkin perlu menyediakan satu kudapan saja, atau makan tengah hari dengan satu atau dua kudapan. Hidangan dan kudapan berkala membantu anak anda berkonsentrasi, bermain dan menikmati hari sekolahnya.

Idea untuk makan tengah hari

- Sandwic, roti balut pita kecil atau roti gulung kecil dengan inti seperti:
 - telur tumbuk dengan daun salad
 - ayam hiris dengan keju dan daun salad
 - tuna, jagung dan daun salad
 - daging dada ayam belanda dengan timun dan daun salad
 - ayam, acar dan tunas alfalfa
 - daging bakar dingin, acar, daun salad dan tomato
 - vegemite dan keju
 - keju krim dan lobak merah hiris
 - avokado, tomato dan daun salad
 - pisang tumbuk
- Beberapa biskut atau keropok beras dengan keju
- Sekeping frittata dingin kecil
- Baulu masin yang dibuat di rumah – zukini atau jagung dan keju
- Satu atau dua keping pizza pita yang dibuat di rumah

Apa yang harus tidak disertakan

Cuba jangan menyertakan inti manis dalam sandwic, misalnya: jem, madu, butir gula atau jem coklat.

Pastikan makan tengah hari tetap dingin dengan dikirimkan dalam kotak makanan terinsulasi, dengan botol minuman beku atau ais batu di dalam.

Idea untuk kudapan

- Potongan buah-buahan segar kecil: oren mandarin, pisang, aprikot, pear, plum atau segenggam anggur
- Belahan buah-buahan: epal, oren, tembikai atau nanas
- Dua atau tiga keping biskut dengan keju atau vegemite
- Satu atau dua keping dadar kecil – cuba sertakan buah-buahan hiris atau sayur-sayuran dalam campuran
- Skon berperisa – labu atau keju
- Beberapa belah atau tangkai sayur yang disajikan dengan dip (pastikan sayur-sayuran liat atau berserabut dididih cepat sehingga lembut)
- Sajian kecil yogurt
- Tangkai keju

Apa yang harus tidak disertakan

Kudapan dalam bungkusan seperti biskut muesli, gula-gula gulung, coklat, gula-gula, donut dan kentang goreng. Ini adalah makanan 'pilihan mengikut selera', makanan yang tinggi kilo joule, gula, garam ditambah dan/atau lemak tepu dan hanya ada sedikit khasiat.

Jika anda ingin menyertakan 'manisan' dalam kotak makanan anak anda, pilihlah benda selain daripada makanan. Catatan atau gambar kecil yang terkadang atau pelekat cerah daripada anda dapat menggembirakan anak anda. Tidak perlu untuk menyertakan 'pilihan mengikut selera' dalam kotak makanan.