

## Minuman manis

Minuman manis tidak diperlukan sebagai sebahagian daripada gizi sihat, kerana tidak memberi banyak khasiat. Minuman manis boleh mengenyangkan kanak-kanak, dan mengakibatkan kurang selera untuk makanan lain. Oleh sebab kandungan gula yang tinggi, minuman manis juga menyebabkan gigi reput dan memainkan peranan dalam penambahan berat badan berlebihan pada kanak-kanak.

Minuman manis termasuk:

- minuman ringan
- air mineral berperisa
- susu berperisa
- kordial
- minuman sukan
- minuman tenaga
- minuman buah
- jus buah.

Jika anda kadang-kadang memberi minuman manis, beri sedikit sahaja dan tidak setiap hari. Untuk menghadkan jumlah gula yang dimakan, cairkan minuman manis dengan air sebelum disajikan.

Jangan sekali-kali memberi minuman manis dalam botol kerana ini boleh mengakibatkan gigi reput dan mengurangkan selera kanak-kanak. Hanya beri sedikit minuman manis daripada cawan, jika diberi sama sekali.



# GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Bahasa Malay (Malaysian)



## Kepentingan air minum

The importance of drinking water

Untuk maklumat lanjut

Raising Children Network  
[www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

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



**Air sangat perlu untuk hidup. Kanak-kanak kecil terutama menghadapi risiko dahaga dan dehidrasi, dan harus mempunyai akses ke air minum pada bila-bila masa.**

**Minuman manis atau minuman yang mengandungi kandungan gula tinggi adalah 'pilihan mengikut selera'. Ia patut diberikan sekali-sekala sahaja dan hanya dalam kuantiti yang sangat kecil.**

## Air untuk bayi

Susu ibu merupakan makanan sempurna untuk bayi hingga umur sekitar enam bulan, dan harus tetap merupakan minuman utama hingga sekurang-kurangnya umur 12 bulan. Namun, dari umur sekitar enam bulan, air yang dimasak dan didinginkan boleh diberi dalam botol atau cawan sebagai minuman tambahan.

## Air untuk kanak-kanak kecil

Air harus disediakan sepanjang masa. Selalu beri air pada waktu makan dan waktu kudapan, dan juga beri air antara hidangan dan kudapan. Kanak-kanak kecil harus cukup mahir untuk minum air daripada cawan, dan seharusnya tidak perlu diberi minum daripada botol.

## Air untuk kanak-kanak umur prasekolah

Air harus disediakan sepanjang masa. Beri air dengan hidangan dan kudapan, dan pastikan air paip disediakan antara hidangan supaya kanak-kanak boleh sendiri menyajikan. Galakkan kanak-kanak umur prasekolah untuk menuangkan air sendiri daripada kendi ke dalam cawan. Anak prasekolah harus mempunyai botol air sendiri supaya mereka boleh minum sendiri pada bila-bila masa.

**Kanak-kanak kecil harus digalakkan untuk minum sekitar satu liter cecair setiap hari. Anak yang berumur tiga hingga lima tahun memerlukan 1.2 liter cecair setiap hari.**

## Petua untuk memberi air kepada kanak-kanak

- Simpan kendi air paip segar supaya mudah dicapai.
- Pada hari panas, simpan kendi air di peti sejuk.
- Kirimkan botol air jernih yang dilabel kepada pusat kanak-kanak kecil setiap hari.
- Bawa botol air apabila ke kedai atau taman.
- Pastikan orang dewasa menjadi teladan dengan minum banyak air juga!

## Susu biasa

Susu biasa tanpa perisa juga merupakan minuman yang penting bagi kanak-kanak kecil, dan boleh diberi pada waktu makan atau waktu kudapan kepada kanak-kanak di atas umur 12 bulan. Pastikan tidak terlalu banyak susu biasa diberi, terutamanya sesaat sebelum hidangan – kanak-kanak dapat mudah kenyang dengan susu dan tidak lapar untuk makan. Beri susu kurang lemak tanpa perisa kepada kanak-kanak di atas umur dua tahun. Susu kurang lemak tidak sesuai untuk kanak-kanak di bawah umur dua tahun.

