

## Cara untuk mula memberi makanan pejal

Sewaktu memperkenalkan makanan pejal, pemberian susu ibu hendaklah diteruskan. Susu ibu hendaklah terus menjadi minuman susu utama bayi sehingga mereka berumur 12 bulan (atau lebih lama daripada itu jika anda mahu). Jika penyusuan telah berhenti, formula bayi harus menjadi minuman susu utama bagi bayi sampai umur 12 bulan.

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

### Membawa makanan ke pusat kanak-kanak kecil

- Siapkan jumlah kecil satu atau dua jenis makanan untuk dimakan oleh anak anda dalam pusat itu.
- Beri makanan yang dapat dipegang dengan jari supaya anak anda boleh lebih terlibat dalam makan sendiri.
- Beri susu ibu yang diperas atau formula dengan sedikit makanan. Bayi anda akan masih perlu diberi susu.
- Semasa mengangkut makanan bayi anda, pastikan agar tetap dingin dengan menggunakan bekas atau beg makanan yang terinsulasi, dengan ais batu atau botol air beku di dalam beg tersebut.

Makanan bayi komersial adakalanya boleh diberi – pastikan sahaja bayi anda diberi beraneka rasa dan tekstur. Kemahiran bayi untuk makan berkembang dengan cepat, dan tidak lama kemudian, bayi akan dapat makan makanan yang berketul, makanan ditumbuk dan makanan yang dapat dipegang dengan tangan.



# GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Bahasa Malay (Malaysian)



## Makanan pertama: Makanan daripada rumah

**First foods: Food from home**

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



## Mula memberi makanan keras

Sekitar umur enam bulan, gizi susu ibu atau formula sahaja tidak lagi memenuhi keperluan khasiat bayi. Makanan lain diperlukan untuk melengkapi pemberian susu, dan pada umur ini bayi siap mula mempelajari kemahiran yang diperlukan untuk makan makanan pejal, dan mengalami rasa dan tekstur baru. Kemahiran ini membentuk asas untuk tabiat dan pilihan makan pada masa hadapan.

Berbincanglah dengan kakitangan dan pengasuh kanak-kanak kecil tentang jenis makanan yang sedang dimakan oleh anak anda di rumah. Kakitangan dan pengasuh juga akan dapat memberitahu anda apa yang telah dimakan oleh anak anda sepanjang hari, dan sama ada mereka menikmati mana-mana makanan baru.



## Makanan mana yang harus mula diberi...

Makanan boleh diperkenalkan dalam sebarang urutan asalkan teksturnya sesuai dengan tahap perkembangan pembesaran bayi tersebut.

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

Tidak perlu ditambah garam, gula atau perisa lain pada makanan bayi. Air masak sejuk atau susu lembu boleh ditambahkan jika cecair diperlukan sewaktu meleceh atau memurikan makanan.

## Risiko bayi tercekik

Beberapa jenis makanan merupakan risiko tercekik untuk kanak-kanak kecil yang giginya dan kebolehnya untuk mengunyah masih sedang berkembang.

Untuk mengurangkan risiko tercekik:

- Hanya beri makanan dengan tekstur yang anak anda sedia makan. Mula dengan makanan yang licin dan lumat, beralih ke makanan cincang, dan akhirnya makanan yang dimakan sekeluarga.
- Anda hendaklah pasti epal, lobak merah dan buah-buahan atau sayur-sayuran keras yang lain diparut, dimasak atau dilecek sebelum diberikan kepada anak anda.
- Kacang bulat-bulat, bertih jagung dan makanan yang keras, kecil, bulat dan/atau melekit lain sepatutnya tidak dihidangkan sama sekali kepada kanak-kanak kecil.

**'Makanan tertentu merupakan risiko tercekik untuk kanak-kanak kecil...'**

