

Cara untuk mula memberi makanan pejal

Sewaktu makanan pejal diperkenalkan, pemberian susu badan juga hendaklah diteruskan. Susu ibu hendaklah terus menjadi minuman susu utama bayi sehingga mereka berumur 12 bulan (atau lebih lama daripada itu jika anda mahu). Sebagai alternatif, bayi yang minum formula bayi harus tetap minum formula sehingga umur 12 bulan juga.

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.

Beralih ke pemberian makanan daripada cawan

Bayi dapat belajar menggunakan cawan dari umur kecil, dan biasanya siap mengembangkan kemahiran yang penting ini dari umur sekitar tujuh bulan.

Sambil bayi anda beralih ke makan daripada cawan, beritahu kakitangan dan pengasuh kanak-kanak kecil anda supaya mereka boleh memberi anak anda minuman daripada cawan. Jika anda telah menyediakan botol setiap hari, anda tidak lagi perlu mengiriskan botol.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Bahasa Malay (Malaysian)



Makanan pertama: Makanan yang diberi oleh pusat kanak-kanak kecil

First foods:
Food provided by the
early childhood setting

Untuk maklumat lanjut

Raising Children Network
www.raisingchildren.net.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



Mula memberi makanan pejal

Sekitar umur enam bulan, gizi susu ibu atau formula sahaja tidak lagi memenuhi keperluan khasiat bayi. Makanan lain diperlukan untuk melengkapkan 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 bagaimana anak anda sedang makan di rumah. Kakitangan dan pengasuh akan membantu dalam memberi makan, dan membantu bayi anda menikmati pengalaman dengan makanan baru. Mereka juga akan dapat memberitahu anda apa yang anak anda telah makan sepanjang hari, dan apakah anak anda sedang 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
Makanan pertama (daripada lebih kurang enam bulan)	Makanan kaya zat besi, termasuk bijirin yang diperkuat (contohnya nasi), sayur-sayuran (contohnya kekacang, kacang soya, kacang dal), ikan, hati, daging dan ayam, itik, tauhu biasa sudah dimasak
Makanan berkhasiat lain untuk diperkenalkan sebelum umur 12 bulan	Sayur-sayuran sudah dimasak atau mentah (contohnya lobak merah, kentang, tomato), buah-buahan (contohnya epal, pisang, tembikai), telur sempurna, bijirin (contohnya gandum, oat), roti, pasta, pes kacang, jejari roti bakar dan biskut rusk, makanan hasil tenusu seperti keju penuh lemak, kastard dan yogurt.
Dari umur 12 hingga 24 bulan	Makanan keluarga Susu pasteur penuh krim

Berbincanglah dengan para kakitangan dan pengasuh dan beritahu mereka makanan yang anda sudah berikan kepada bayi anda, dan tekstur makanan yang sudah boleh terimanya.

Risiko bayi tercekik

Beberapa jenis makanan merupakan risiko tercekik untuk kanak-kanak yang gigi dan kemahirannya untuk mengunyah masih berkembang. Pusat kanak-kanak kecil akan mempunyai dasar yang diterapkan untuk mengurangkan risiko tercekik pada kanak-kanak kecil.

Untuk mengurangkan risiko tercekik:

- Beri makanan dengan tekstur yang sesuai menurut tahap perkembangan – bermula dengan makanan yang licin dan lembut, dan kemudian beralih ke makanan cincang dan akhirnya makanan keluarga.
- Parut, masak atau lecek epal, lobak merah dan buah-buahan atau sayur-sayuran keras yang lain sebelum memberinya kepada kanak-kanak kecil.
- Kacang bulat-bulat, bertih jagung dan makanan yang keras, kecil, bulat dan/atau melekit lain sepatutnya tidak dihidangkan sama sekali kepada kanak-kanak kecil.

‘Bermula dengan makanan yang licin dan lembut...’

