

GET UP & GROW

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

MEMASAK UNTUK ANAK-ANAK



COOKING FOR CHILDREN
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

Memasak untuk Anak-anak



Pengantar dari Menteri	i
Pendahuluan	2
BAGIAN 1: MAKAN SEHAT	
Penyusuan	5
Formula bayi	8
Mulai memberikan makanan keras	10
Makanan keluarga	15
Merencanakan hidangan	23
Contoh menu	32
Keselamatan makanan: Alergi, termengkelan dan penanganan makanan	36
BAGIAN 2: RESEP	
Pengantar resep	49
Gorengan	52
Nasi	56
Pasta	60
Casserole & gulai	64
Perkedel & frittata	68
Sajian kedua & kudapan	72
BAGIAN 3: BAHAN BACAAN LEBIH LANJUT	
Untuk informasi lebih lanjut	79
Memesan sumber daya Get Up & Grow	81
Penghargaan	83

Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood 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 *Pedoman Pemberian Makanan pada Bayi (Infant Feeding Guidelines)* (2012) dan *Pedoman Gizi Australia (Australian Dietary Guidelines)* (2013).

Pendahuluan

Garis pedoman *Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood* 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.
- *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).



“...berikan dorongan untuk tabiat makan sehat pada anak-anak..’

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. *Memasak untuk Anak-anak* dibentuk untuk memberikan garis pedoman bagi makan sehat, dan berisi ide-ide makanan yang menganjurkan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak, dan memberikan dorongan untuk tabiat makan sehat pada anak-anak – tabiat yang dapat membentuk dasar untuk kehidupannya kelak.

Australia merupakan masyarakat beraneka budaya yang terdiri dari banyak keluarga, termasuk keluarga-keluarga kaum pribumi Australia dan keluarga dari seluruh dunia. Setiap kelompok ini mempunyai pilihan dan budaya yang berbeda, maka berbagai resep dan gaya telah termasuk dalam *Memasak untuk Anak-anak*. Membicarakan kebutuhan spesifik dan kepercayaan dengan orang tua dan keluarga merupakan cara yang terbaik untuk menunjukkan rasa hormat terhadap semua budaya dan agama, dan mungkin memberikan ide-ide baik yang dapat Anda bagikan di pusat anak kecil.



Makanan merupakan bagian penting dari kehidupan sosial dan perkembangan anak-anak.

Memasak untuk Anak-anak dibentuk untuk memberikan berbagai peluang makan dan menjadikan makan sehat suatu hal yang menyenangkan.

Memasak untuk Anak-anak mencakup informasi tentang:

- jenis makanan yang sesuai untuk anak-anak dari berbagai kelompok usia
 - resep yang mudah digunakan dengan berbagai pilihan bahan (untuk memungkinkan penggunaan bahan-bahan yang tersedia)
 - memilih resep yang sesuai untuk anak-anak yang mempunyai alergi atau intoleransi
- kebersihan dapur dan penyiapan makanan umum.
 - jumlah bahan untuk enam, 25 dan 60 sajian anak-anak (jumlahnya juga dapat digunakan sebagai pedoman untuk menyesuaikan resep Anda sendiri dengan mudah bergantung pada jumlah sajian)

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

Makanan yang diberikan oleh pusat anak kecil memainkan peranan yang penting dalam memastikan bahwa anak-anak mendapatkan khasiat yang mencukupi untuk pertumbuhan dan perkembangan sehat, dan membantu dalam membentuk dasar untuk makan sehat sepanjang hidup. Informasi dalam buku ini akan berfungsi sebagai pedoman untuk membantu anak-anak dan keluarga bangkit dan tumbuh!

Penyusuan



GARIS PEDOMAN MAKAN 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.

Air susu ibu merupakan makanan yang sempurna untuk bayi kecil. Bayi memerlukan air susu ibu **saja** (atau susu formula bayi jika penyusuan tidak memungkinkan) selama enam bulan pertama, dengan berlanjutnya penyusuan sampai usia 12 bulan, dan lebih lama jika diinginkan oleh ibu dan bayi. Tempat kerja Anda harus memberikan dorongan kepada para ibu untuk memberikan air susu ibu kepada anaknya jika bisa. Sampai saat bayi mulai makan makanan keras, penyiapan makanan tidak perlu – namun, Anda mungkin diharuskan mengendalikan air susu ibu.

Penanganan air susu ibu secara aman

Bayi harus minum air susu ibu dari ibunya sendiri saja. Perhatian diperlukan untuk memastikan bahwa air susu ibu disimpan dalam keadaan terbaik untuk minuman bayi. Juga penting untuk memastikan bahwa air susu ibu tidak tersentuh makanan atau minuman lain.



Label dan penyimpanan

- Air susu ibu yang tidak digunakan pada hari yang berkenaan dan dibawa dari rumah harus dibuang pada akhir hari.
- Air susu ibu harus dibawa ke pusat anak kecil:
 - dalam botol plastik yang disterilkan, dan di 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 terpuak atau tertumpah, air susu ibu tidak menetes pada makanan lain.

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 segala sisa air susu ibu yang telah dihangatkan, atau segala susu yang masih tinggal dalam botol setelah suatu penyajian. 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:

- Pastikan bahwa dua anggota staf telah 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.**

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.

Walaupun air susu ibu adalah yang terbaik, jika penyusuan tidak mungkin, formula bayi merupakan satu-satunya alternatif yang aman. Sampai bayi berusia 12 bulan, formula bayi harus menjadi minuman utama yang diberikan kepada bayi yang telah berhenti menyusui atau sedang separuh menyusui. Formula bayi harus disiapkan menurut petunjuk pembuat dan diberikan kepada bayi dalam botol atau cangkir bersih.

Penanganan botol dan formula secara aman di pusat anak kecil

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 bukan secara kontan.

Tidak aman bagi orang tua untuk memberikan formula bayi yang telah disiapkan sebelumnya – ini adalah untuk menghindari risiko kecil bakteri tumbuh dalam formula yang telah disiapkan sebelumnya dan mengakibatkan penyakit.



Pusat anak kecil Anda mungkin lebih senang jika orang tua membawa botol yang telah diisi dengan jumlah yang benar air yang telah dimasak dan didinginkan sebelumnya. Dengan ini, staf dan pengasuh tidak perlu memasak dan mendinginkan air sebelum memberikan makan kepada setiap bayi.

Ketika menyiapkan botol formula, ingatlah yang berikut:

- Air dari alat pendidih tidak sesuai untuk anak kecil.
- Formula bayi harus disiapkan sedapat mungkin bertepatan dengan waktu diperlukan.
- Jika formula perlu disimpan setelah disiapkan, simpan di kulkas sampai digunakan dan jangan disimpan lebih lama dari 24 jam.
- Jangan tambahkan apa-apa bahan pada formula bayi. Menambahkan biji-bijian bayi atau bahan lain dapat mengganggu dalam penyuaian bayi.
- Jangan hangatkan botol dalam microwave. Hangatkan botol dalam air hangat, selama tidak lebih dari 10 menit. Ini akan menghangatkan botol secara rata dan mengurangi risiko bayi terluka.
- Setelah digunakan, sirami semua botol dan puting dengan air dingin dan kirimkan kembali ke rumah untuk dicuci dan disterilkan.

Susu sapi

Susu sapi tidak boleh diberikan kepada bayi sebagai minuman utama sampai bayi berusia sekurang-kurangnya 12 bulan. Sedikit susu sapi dapat ditambahkan kepada makanan campuran untuk bayi. Namun, susu rendah lemak tidak dianjurkan untuk anak-anak di bawah usia dua tahun.

Mulai memberikan makanan keras

GARIS PEDOMAN MAKAN SEHAT

Mulailah memberikan makanan keras pada sekitar usia enam bulan.

Kapan harus mulai diberikan makanan keras

Sangat direkomendasikan bahwa makanan keras jangan diberikan sampai bayi telah berusia sekitar enam bulan. Ada banyak manfaat dari mulai memberikan makanan baru ketika masih tetap menyusui, dan penyusuan harus berkelanjutan selama sekurang-kurangnya 12 bulan pertama kehidupan bayi. Penyusuan dapat berkelanjutan lebih lama dari 12 bulan jika diinginkan



oleh ibu dan bayi. Bayi yang minum formula bayi harus tetap minum formula sambil makanan keras mulai diberikan, sampai usia 12 bulan.

'Sangat direkomendasikan bahwa makanan keras jangan diberikan sampai bayi telah berusia sekitar enam bulan...'



Menyiapkan makanan pertama untuk bayi

Ketika Anda menyiapkan makanan pertama untuk bayi, ingatlah hal-hal berikut:

- Tidak perlu ditambah garam, gula atau rasa tambahan.
- Air putih dapat ditambahkan jika diperlukan cairan tambahan.
- Air susu ibu atau formula bayi dapat ditambahkan, tetapi hanya ketika hidangan individu sedang disiapkan untuk setiap anak. Ingatlah bahwa air susu ibu yang diberikan oleh seorang ibu harus diberikan kepada anaknya sendiri saja.
- Bagi kebanyakan bayi, makanan pertama harus licin, tidak bergumpal dan kepekatannya serupa dengan custard.
- Bayi harus diberikan makanan licin saja pada mulanya. Keterampilannya untuk makan akan berkembang dengan cepat dan kemudian mereka dapat melanjutkan ke makanan yang ditumbuk, dicincang atau diiris halus.
- Sepanjang makanan yang kaya akan zat besi telah dimasukkan dalam makanan pertamanya, makanan dapat diberikan dalam urutan dan jumlah yang sesuai bagi bayi.
- Segala makanan yang disajikan kepada bayi tetapi tidak dimakan harus dibuang.

Makanan apa untuk mulai diberikan

Tahap	Contoh makanan yang dapat dikonsumsi
Makanan pertama (sejak sekitar enam bulan)	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
Makanan bergizi lain akan diperkenalkan sebelum 12 bulan	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
Dari 12 sampai 24 bulan	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 mencoba mulai usia sekitar tujuh bulan. Bagi sebagian bayi, ini akan merupakan peralihan dari minum dari botol ke minum dari cangkir, manakala bayi yang menyusui dapat langsung beralih ke minum dari cangkir tanpa menggunakan botol sambil tetap menyusui.

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.

'Bayi dapat belajar menggunakan cangkir dari usia muda...'

Walaupun adakalanya air diberikan dalam botol setelah usia enam bulan, sebaiknya digunakan cangkir. Menjelang usia sekitar 12 sampai 15 bulan (atau lebih awal untuk bayi yang minum susu formula), 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.

Bayi tidak memerlukan minuman manis seperti kordial, minuman ringan dan sari buah. Minuman ini harus tidak diberikan sama sekali, terutama dari botol. Minuman manis dapat mengurangi nafsu makan bayi untuk makanan berkhasiat dan meningkatkan risiko gigi reput. Sampai usia 12 bulan, air susu ibu atau formula harus merupakan minuman utama untuk bayi.

Risiko bayi tersedak

Bayi harus diawasi pada setiap waktu ketika sedang makan, karena dapat mudah termengkelan. Bayi harus tidak sekali-kali diletakkan dalam pelbet atau ranjang dengan botol. Menopangkan botol untuk bayi atau membiarkan bayi tanpa diawasi ketika sedang makan menimbulkan risiko bayi termengkelan.

Anak-anak 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 bayi kapan saja mereka sedang makan.
- Berikan makanan yang sesuai menurut kemampuan anak untuk makan. Mulai dengan makanan yang licin dan lunak, dan kemudian lanjutkan ke makanan keluarga.
- Parut, masak atau tumbuk apel, wortel dan buah-buahan atau sayur-sayuran keras lain sebelum diberikan kepada anak kecil.
- Jangan berikan potongan buah-buahan dan sayur-sayuran yang mentah dan keras, kacang-kacangan, berondong jagung, kerupuk jagung dan makanan padat yang keras, kecil, bulat dan/ atau lengket lainnya kepada anak kecil.
- Jangan sekali-kali memaksa bayi untuk makan.

Kebutuhan makanan khusus

Mulai memberikan makanan keras bagi sebagian anak mungkin tertunda, dan diterimanya makanan keras dan kemajuan dengan berbagai tekstur mungkin lebih lambat. Penting untuk membicarakan persoalan yang berkaitan dengan makanan anak-anak bersama orang tua, dan tentukan rencana bersama yang memenuhi kebutuhan anak tersebut.

Makanan keluarga



Mulai memberikan makanan keluarga kepada anak-anak

Memantapkan tabiat makan yang baik secara dini dan mempunyai gizi yang seimbang amat perlu untuk kesehatan dan kesejahteraan anak-anak. Sebagai seorang yang menyiapkan dan memasak makanan untuk anak-anak, Anda berpeluang mempengaruhi secara positif jenis makanan yang dimakan oleh anak-anak, di samping tabiat makannya. Ini menyumbang kepada pengembangan tabiat baik dan kesehatan baik pada masa kecil dan kelak.



PEDOMAN MAKAN SEHAT

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

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.



Pedoman 3	<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">• 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.• Diet rendah lemak tidak cocok untuk anak di bawah usia dua tahun. <p>b. Batasi asupan makanan dan minuman yang mengandung garam tambahan.</p> <ul style="list-style-type: none">• Baca label untuk memilih makanan dengan kadar sodium yang lebih rendah di antara makanan yang sejenis.• Jangan menambahkan garam ke makanan saat memasak atau di meja. <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>
Pedoman 4	Mendorong, mendukung dan mempromosikan penyusuan.
Pedoman 5	Jaga makanan Anda; masak dan simpan dengan aman.





Kelompok makanan dasar

Pedoman Makan Sehat Australia menggolongkan semua makanan, berdasarkan khasiat yang diberikan. Kelompok makanan dasar memberikan khasiat yang perlu untuk kesehatan dan kehidupan sehari-hari yang baik.

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).

Makanan dari kelompok makanan dasar sering dikenal sebagai 'makanan sehari-hari'. Penting untuk memilih kebanyakan makanan yang dimakan setiap hari, apakah hidangan atau kudapan, dari kelompok-kelompok makanan ini. Kebanyakan makanan yang diberikan sebagai hidangan juga dapat diberikan sebagai kudapan. Kudapan sesuai yang umum termasuk roti atau biji-bijian, buah-buahan, sayur-sayuran, susu, keju dan yogurt.

Di sisi lain, 'makanan tidak penting' atau 'makanan sesekali' (lihat halaman 23) memiliki nilai gizi yang sedikit dan kurang penting bagi kesehatan. Makanan tidak penting dapat mengurangi selera anak-anak untuk makan dari kelompok makanan yang benar.

Tiga hidangan dan dua kudapan setiap hari cukup baik untuk anak kecil; anak-anak yang mungkin tidak makan malam sampai lewat sekali mungkin memerlukan kudapan kecil pada waktu sore. Kudapan sama penting dengan hidangan untuk nutrisi anak-anak.

Pastikan bahwa diberikan beraneka jenis makanan, dan sertakan makanan tradisional dari berbagai budaya dalam menu Anda (lihat bagian resep untuk beberapa ide). Ajak keluarga untuk membagi resep tradisional atau favoritnya. Ingatlah tentang alergi makanan ketika sedang mulai menyajikan resep baru, dan periksa dengan teliti sebelum menambahkannya pada menu Anda – Anda mungkin harus menyesuaikan beberapa resep. Apakah Anda sedang menyiapkan hidangan dan kudapan untuk banyak anak di pusat anak kecil atau untuk beberapa anak saja

di rumah, penting untuk mempertimbangkan kelompok-kelompok makanan dasar dan beberapa khasiat spesifik seperti zat besi, kalsium dan vitamin C.

Roti, biji-bijian, nasi, pasta dan bijian lain

Berikan berbagai jenis roti, biji-bijian, nasi, pasta atau biji-bijian lain (misalnya couscous atau polenta) setiap hari. Cobalah berbagai jenis roti seperti roti bijian lengkap, roti bijian utuh, roti gulung, roti pipih, roti pita dan bolu Inggris.

Sayur-sayuran dan polong

Sertakan satu atau lebih banyak sajian sayur-sayuran dalam setiap hidangan utama. Berikan berbagai sayur-sayuran, dan pilih berbagai warna dan tekstur. Sertakan sayur-sayuran masak serta sayur-sayuran selada. Hati-hati untuk mencegah risiko termengkelan dan jangan sajikan sayur-sayuran mentah yang keras kepada anak kecil.





Buah-buahan

Tawarkan buah setiap hari sebagai cemilan atau sajian kedua. Pilihlah berbagai buah-buahan setiap minggu, termasuk buah-buahan musiman di samping buah-buahan beku atau kaleng. Kebanyakan anak akan menikmati selada buah-buahan atau piring buah-buahan.

Susu, yogurt, keju dan/atau alternatif

Susu biasa, keju dan yogurt merupakan makanan susu yang paling umum. Susu sapi tidak boleh diberikan sebagai minuman utama bagi bayi di bawah usia 12 bulan. Namun, susu dalam jumlah kecil dapat digunakan dalam makanan lain sejak usia enam bulan misalnya dalam sereal sarapan, dan dalam produk susu lain 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. Krim dan mentega tidak merupakan sumber kalsium yang mencukupi dan tidak termasuk sebagai makanan sehari-hari.

Cobalah memberikan satu sajian susu, keju atau yogurt dengan setiap hidangan atau kudapan. Ini dapat berupa:

- buah-buahan kocok
- yogurt
- segelas susu
- keju yang disajikan dengan piring buah-buahan atau sayur-sayuran, roti atau biskuit.
- susu atau keju yang digunakan dalam masakan – misalnya dalam custard atau dalam masakan pasta.

Anak-anak di atas usia 12 bulan yang tidak minum susu sapi atau produk susu sapi dapat minum minuman kedelai yang ditambah kalsium. Susu oat dan beras dapat digunakan setelah usia 12 bulan, jika telah diperkaya kalsium dan berjenis lemak penuh (full fat). Disarankan untuk mendapat pengawasan dari profesional kesehatan.

Daging kurang lemak, ikan, ayam dan/atau alternatif

Berikan satu sajian daging untuk anak, atau alternatif, dalam hidangan tengah hari dan sore. Ini dapat berupa:

- daging merah kurang lemak seperti sapi, domba dan kanguru
- daging putih kurang lemak seperti ayam, ayam belanda, ikan, babi dan sapi muda
- makanan vegetarian yang kaya dengan protein, misalnya telur, keju, polong (termasuk kacang merah, buncis dan miju), kacang-kacangan dan tahu.

Makanan yang kaya dengan zat besi

Ketika menyajikan daging putih atau masakan vegetarian, berikan sajian tambahan makanan lain yang mengandung zat besi dengan hidangan utama. Ini penting karena daging putih, biji-bijian dan sayur-sayuran memberikan sedikit zat besi dibandingkan dengan daging merah. Makanan lain yang memberikan sedikit zat besi termasuk:

- roti bijian lengkap
- sayur-sayuran seperti bayam, broccoli dan blumkol
- kacang-kacangan seperti kacang panggang dan miju.





Makanan yang kaya dengan vitamin C

Berikan suatu jenis buah atau sayur yang kaya dengan vitamin C bersama setiap hidangan daging putih atau hidangan vegetarian, karena vitamin C membantu tubuh menyerap zat besi. Makanan yang kaya dengan vitamin C termasuk:

- brokoli, blumkol, kacang hijau, tomat dan kapsikum
- buah sitrun, buah kiwi, belewar dan arbei.

'Makanan tidak penting'

'Makanan tidak penting' tidaklah termasuk dalam kelompok makanan dasar dan umumnya tinggi dalam kilojoule, lemak jenuh, serta gula dan/atau garam tambahan. Makanan terkadang biasanya mempunyai sedikit sekali nilai nutrisi dan sering diolah atau dibungkus. Tidak perlu sering-sering memberikan makanan tidak penting seperti ini.

'Tidak perlu sering-sering memberikan makanan tidak penting seperti ini.'

Contoh makanan tidak penting ini antara lain:

- 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
- eskrim, kue dan hidangan pencuci mulut tertentu
- minuman ringan, minuman sari buah, minuman olah raga, minuman energi, susu dengan rasa tertentu, dan minuman mineral dengan rasa.

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. 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.

Anak-anak harus memiliki 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 juga penting, karena merupakan sumber kalsium yang baik.

Minuman manis bukan bagian dari gizi yang sehat karena tidak



memberikan banyak khasiat dan anak-anak bisa kenyang karena minuman manis, dan mengakibatkan kurang nafsu makan untuk makanan lain yang berkhasiat. Minuman manis juga dapat menyebabkan gigi reput dan bertambahnya berat badan. Penting untuk menghindari dari memberikan minuman manis kepada anak-anak, misalnya minuman ringan, air mineral dengan rasa tambahan, susu dengan rasa tambahan, kordial, minuman buah dan sari buah.

‘Anak-anak harus memiliki akses ke air minum kapan saja sepanjang hari...’

Merencanakan hidangan



Penting untuk merencanakan sebelumnya ketika menyiapkan hidangan untuk anak-anak, supaya berbagai makanan diberikan. Merencanakan sebelumnya juga membantu ketika berbelanja untuk bahan-bahan dan membuat anggaran.

Mengembangkan menu

Mengembangkan menu akan menjadikan perencanaan dan penyiapan makanan lebih mudah. Contoh menu telah disertakan pada halaman 34 dan 35. Untuk mengembangkan menu Anda sendiri, ikuti langkah-langkah ini sambil melihat contoh menu.

1. Tentukan jumlah hari yang akan tercakup oleh menu Anda.

Pada umumnya lebih mudah untuk merencanakan menu 'berputar', atau menu yang berulang setelah waktu tertentu, daripada memikirkan banyak hidangan dan kudapan yang disiapkan sekali saja. Mempunyai putaran yang direncanakan mengurangi waktu yang Anda habiskan membuat rencana dan pesanan. Bergantung pada pusat anak kecil Anda dan kebutuhannya, menu tiga atau empat minggu mungkin diperlukan untuk variasi. Jika kebanyakan anak hanya hadir secara terkadang, putaran yang lebih singkat mungkin sesuai, walaupun masih harus bervariasi. Jika digunakan putaran yang lebih singkat, pertimbangkan menu enam atau tujuh hari untuk memastikan bahwa anak-anak diberikan beraneka makanan setiap kali mereka berada di penitipan.

Lihatlah contoh menu pada halaman 34 dan 35, yang merupakan menu 10 hari atau dua minggu.

2. Tentukan apakah Anda akan memberikan satu atau dua sajian pada waktu makan siang.

Lihatlah contoh menu pada halaman 34 dan 35, yang memberikan dua sajian pada waktu makan siang.

Jika Anda memutuskan untuk memberikan satu sajian, makanan tambahan mungkin diperlukan pada waktu kudapan.

3. Siapkan grafik pada sehelai kertas atau di komputer.

Pastikan bahwa Anda mempunyai cukup lajur untuk mencakup jumlah hari dalam putaran menu Anda, dan cukup baris untuk kudapan dan jumlah sajian setiap hari.

Lihatlah contoh menu pada halaman 34 dan 35. Di atas halaman adalah judul lajur. Oleh karena ini sebuah menu dua minggu, menu ini terdiri dari dua halaman, dengan satu lajur untuk setiap hari dari sepuluh hari. Pada sebelah kiri adalah lima baris untuk kudapan dan sajian hidangan utama yang dijadwalkan pada setiap hari.





4. Periksa kembali koleksi resep Anda dan pikirkan ide hidangan.

Ketika Anda memeriksa kembali koleksi resep Anda, pikirkan makanan musiman. Makanan musiman sering lebih sedap dan biasanya lebih murah. Setiap hidangan tengah hari dan sore harus menyertakan yang berikut untuk setiap anak:

- satu sajian daging kurang lemak, ayam, ikan atau alternatif
- satu sajian roti, biji-bijian atau bijian
- satu atau dua sajian sayur-sayuran.

Lihatlah contoh menu pada halaman 34 dan 35. Menu ini termasuk berbagai makanan dari setiap kelompok makanan.



5. Mulai mengisi jadwal Anda dengan ide hidangan.

- Mulai dengan masakan yang mempunyai sumber protein utama (daging, ikan, ayam atau alternatif seperti telur atau polong). Misalnya, gulai kambing mempunyai daging sebagai sumber protein, masakan bakar tuna mempunyai ikan, dan sop miju mempunyai polong sebagai sumber protein.
- Tambahkan makanan yang akan menemani masakan utama dengan baik, dan berupaya menyediakan berbagai warna. Misalnya, apakah diperlukan sayur hijau atau oranye karena tidak ada sayur tersebut dalam masakan utama? Apakah masakan akan disajikan dengan nasi, mi atau roti?
- Jika Anda memberikan sajian kedua, pilih makanan yang melengkapi masakan utama. Pada umumnya, sajian kedua yang berdasarkan buah-buahan dan/atau susu merupakan pilihan terbaik.
- Pastikan bahwa ada berbagai jenis masakan sepanjang minggu. Berbagai rasa, warna dan gaya masakan akan menjadikan hidangan lebih menarik.

Lihatlah contoh menu pada halaman 34 dan 35. Sepanjang putaran, ada berbagai makanan dari setiap kelompok makanan.

'Berbagai rasa, warna dan gaya masakan akan menjadikan hidangan lebih menarik.'



6. Tambahkan kudapan pada jadwal menu.

Anda mungkin mempunyai pilihan kudapan tetap – misalnya, buah-buahan pada waktu teh pagi, biskuit kering biasa atau roti lapis pada waktu siang. Anda mungkin ingin mempertimbangkan mengubah sedikit pilihan-pilihan ini. Beberapa alternatif termasuk buah-buahan kaleng dengan yogurt, buah-buahan kocok, buah-buahan dengan dip ricotta, tangkai sayur-sayuran kukus dengan dip, atau potongan kecil jagung pada tongkolnya. Kadang-kadang Anda mungkin memutuskan untuk memberikan makanan bakar seperti kue pisang atau dadar kecil.

Untuk kudapan, berusahalah memberikan satu atau dua sajian dari gabungan:

- buah-buahan
- sayur-sayuran
- susu, keju, yogurt atau alternatif
- roti, biji-bijian dan bijian.

Lihatlah contoh menu pada halaman 34 dan 35. Waktu teh pagi termasuk kudapan yang hanya memerlukan waktu yang singkat untuk disiapkan. Ada kudapan waktu teh siang yang memerlukan waktu yang lebih lama untuk dibakar atau disiapkan.

7. Beberapa hal lain untuk dipertimbangkan...

Sebelum Anda siap membuat menu Anda, ada beberapa hal untuk ditentukan, misalnya:

- Logistik dan waktu penyiapan makanan. Misalnya, jangan rencanakan makanan bakar untuk waktu teh siang jika Anda akan perlu menggunakan oven untuk makan siang, karena mungkin tidak cukup waktu untuk keduanya. Atau pastikan bahwa direncanakan masakan yang memerlukan waktu penyiapan yang singkat saja untuk hari ketika Anda akan berbelanja untuk bahan pangan.
- Pertimbangkan berganti hari ketika Anda mengulangi menu. Menawarkan masakan pada hari yang berlainan memberikan variasi kepada anak-anak yang hanya hadir pada hari tertentu.

Tabiat makan vegetarian dan vegan

Ada keluarga yang mengikuti tabiat makan vegetarian. Biasanya ini berarti tidak makan produk hewan seperti daging, ayam dan ikan. Ada orang vegetarian yang 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. Hati-hati apabila memberikan kacang-kacangan dan biji-bijian, karena merupakan risiko termengkelan untuk anak kecil.

Tabiat makan vegan mengecualikan segala makanan yang bersumber hewan, seperti susu, keju dan telur, serta daging, ayam dan ikan. Sulit sekali untuk memenuhi kebutuhan khasiat anak-anak dengan tabiat makan vegan, karena jumlah makanan yang diperlukan untuk memberikan khasiat yang mencukupi 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 hidangan dan kudapan kepada anak-anak yang vegan.





Kebiasaan agama dan budaya

Penting untuk mempertimbangkan dan menghormati nilai-nilai keluarga, termasuk mereka yang berlatar belakang budaya dan bahasa majemuk. Ada anak dan pusat anak kecil yang akan mengikuti kepercayaan agama dan budaya yang memandu tabiat makan, misalnya Kosher atau Halal. Pusat anak kecil yang menerapkan tabiat makan tertentu seperti ini masih dapat mengikuti garis pedoman yang dijelaskan sebelumnya. Ada orang tua yang memilih untuk memberikan makanan dari rumah untuk anaknya – informasi tentang memberikan makanan dari rumah dapat ditemui dalam *Buku Keluarga* dan *Buku Staf dan Pengasuh*.

Besarnya sajian yang dianjurkan untuk anak balita dan anak prasekolah

Tabel berikut merupakan rekomendasi jumlah sajian minimal dan ukuran penyajian untuk masing-masing dari kelima kelompok makanan yang dibutuhkan anak-anak agar tetap sehat. 'Ukuran penyajian' merupakan jumlah yang bersifat tetap, dan dapat digunakan untuk menghitung rata-rata jumlah total makanan yang dibutuhkan setiap hari. 'Ukuran porsi' adalah berapa banyak yang dimakan anak. Ini tergantung dari usia dan kebutuhan energi mereka, serta selera mereka pada hari itu. Saat memberi makanan dan cemilan, berikanlah variasi makanan dari semua kelompok makanan.

Kelompok makanan	Ukuran penyajian menurut standar Pedoman Gizi Australia
Roti dan sereal	1 helai roti atau $\frac{2}{3}$ cangkir sereal sarapan atau $\frac{1}{2}$ cangkir nasi masak atau $\frac{1}{2}$ cangkir pasta masak
Sayur-sayuran	$\frac{1}{2}$ cangkir sayur-sayuran – sertakan 2 atau 3 jenis
Buah-buahan	1 cangkir buah-buahan segar atau rebus atau 2 potong kecil buah-buahan (misalnya aprikot, kiwi, plum) atau 1 buah ukuran sedang (misalnya apel, pisang, jeruk) atau 2 atau 3 jenis buah yang berlainan dalam jumlah yang setara
Produk susu dan alternatifnya	250 ml susu atau 40gr keju atau 200gr yogurt atau 250ml susu kedelai yang ditambah kalsium
Daging dan alternatifnya	65gr daging merah rendah lemak, atau 80gr daging putih atau 100gr ikan masak atau 1 cangkir legume/kacang masak (misalnya kacang panggang/baked beans, kacang oro) atau 2 telur

Jumlah penyajian per hari berdasarkan usia anak

Kelompok makanan	13 – 23 bulan	2 – 3 tahun	4- 8 tahun
Roti dan sereal	4	4	4
Sayur-sayuran	2-3	2 $\frac{1}{2}$	4 $\frac{1}{2}$
Buah-buahan	$\frac{1}{2}$	1	1 $\frac{1}{2}$
Produk susu dan alternatifnya	1 - 1 $\frac{1}{2}$	1 $\frac{1}{2}$	1 $\frac{1}{2}$ (perempuan); 2 (laki-laki)
Daging dan alternatifnya	1	1	1 $\frac{1}{2}$

Untuk info lebih lanjut tentang jumlah penyajian untuk kelompok usia yang berbeda, kunjungi www.eatforhealth.gov.au



'Saya masih lapar'

Nafsu makan anak-anak akan berbeda dan mereka akan makan lebih banyak pada suatu hari dan kurang pada hari yang lain. Penting agar tersedia makanan tambahan jika seorang anak masih lapar pada akhir hidangan atau kudapan. Sajian tambahan hidangan utama atau bagian dari hidangan utama dapat diberikan, jika ada. Jika tidak ada, berikan sepotong buah-buahan atau satu atau dua keping biskuit.



Memesan dan berbelanja

Berapa banyak makanan yang perlu saya beli?

Rencanakan hidangan dan kudapan Anda sekurang-kurangnya seminggu sebelumnya. Lihatlah menu Anda dan tuliskan semua bahan yang akan Anda perlukan untuk suatu minggu. Periksa lemari untuk melihat apa yang telah Anda punyai, dan kemudian siapkan daftar perbelanjaan dan beli segala barang lain yang akan Anda perlukan. Sering lebih murah untuk membeli secara kontan, maka Anda mungkin ingin membeli makanan tahan lama dalam jumlah yang lebih besar, dan menambah saja jumlah makanan segar manapun setiap minggu.

Kudapan atau sajian	Contoh Menu Hari 1	Contoh Menu Hari 2	Contoh Menu Hari 3	Contoh Menu Hari 4	Contoh Menu Hari 5
Waktu teh pagi	<ul style="list-style-type: none"> Buah-buahan segar 	<ul style="list-style-type: none"> Roti bakar kismis 	<ul style="list-style-type: none"> Buah-buahan segar 	<ul style="list-style-type: none"> Roti bakar bijian lengkap dengan selai 	<ul style="list-style-type: none"> Roti bakar kismis
Minuman	<ul style="list-style-type: none"> Susu atau air 	<ul style="list-style-type: none"> Susu atau air 	<ul style="list-style-type: none"> Susu atau air 	<ul style="list-style-type: none"> Susu atau air 	<ul style="list-style-type: none"> Susu atau air
Sajian pertama un-tuk makan siang	<ul style="list-style-type: none"> Stroganoff daging sapi Couscous Labu, kacang hijau dan broccoli 	<ul style="list-style-type: none"> Sayur-sayuran goreng dengan ayam Nasi 	<ul style="list-style-type: none"> Perkedel ubi jalar dan buncis Roti Turki Selada campuran 	<ul style="list-style-type: none"> Lasagne Roti pita Kacang hijau dan broccoli 	<ul style="list-style-type: none"> Risotto ayam bakar Selada hijau
Minuman	<ul style="list-style-type: none"> Air 	<ul style="list-style-type: none"> Air 	<ul style="list-style-type: none"> Air 	<ul style="list-style-type: none"> Air 	<ul style="list-style-type: none"> Air
Sajian kedua un-tuk makan siang	<ul style="list-style-type: none"> Apel rebus Custard 	<ul style="list-style-type: none"> Buah-buahan segar Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> Abrikos rebus Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> Buah-buahan segar 	<ul style="list-style-type: none"> Kue spons apel Custard
Waktu teh siang	<ul style="list-style-type: none"> Roti pita dengan hommus 	<ul style="list-style-type: none"> Buah-buahan kocok 	<ul style="list-style-type: none"> Dadar kecil Buah berry 	<ul style="list-style-type: none"> Scone dengan selai buah-buahan 	<ul style="list-style-type: none"> Buah-buahan segar Yogurt
Minuman	<ul style="list-style-type: none"> Susu atau air 	<ul style="list-style-type: none"> Susu atau air 	<ul style="list-style-type: none"> Susu atau air 	<ul style="list-style-type: none"> Susu atau air 	<ul style="list-style-type: none"> Susu atau air



Bagian 1: Makan Sehat

Kudapan atau sajian	Contoh Menu Hari 6	Contoh Menu Hari 7	Contoh Menu Hari 8	Contoh Menu Hari 9	Contoh Menu Hari 10
Waktu teh pagi	<ul style="list-style-type: none">Keju dan biskuit	<ul style="list-style-type: none">Buah-buahan segar	<ul style="list-style-type: none">Bolu Inggris bijian lengkap dengan selai	<ul style="list-style-type: none">Roti bakar kismis dengan keju ricotta	<ul style="list-style-type: none">Buah-buahan segar
Minuman	<ul style="list-style-type: none">Susu atau air	<ul style="list-style-type: none">Susu atau air	<ul style="list-style-type: none">Susu atau air	<ul style="list-style-type: none">Susu atau air	<ul style="list-style-type: none">Susu atau air
Sajian pertama un-tuk makan siang	<ul style="list-style-type: none">Pasta tuna berkrumSelada campuran	<ul style="list-style-type: none">Sayur-sayuran goreng dengan broccoli, telur dan tahu	<ul style="list-style-type: none">Daging domba dengan kacang hijau bermentolPolentaWortel, jagung dan kacang hijau	<ul style="list-style-type: none">Frittata ayam dengan kacang polongRoti bijian lengkap	<ul style="list-style-type: none">Chilli con carne dengan nasi dan kejuTortillaSelada hijau
Minuman	<ul style="list-style-type: none">Air	<ul style="list-style-type: none">Air	<ul style="list-style-type: none">Air	<ul style="list-style-type: none">Air	<ul style="list-style-type: none">Air
Sajian kedua un-tuk makan siang	<ul style="list-style-type: none">Puding roti buah-buahan	<ul style="list-style-type: none">Buah-buahan segarYogurt	<ul style="list-style-type: none">Kebab buah-buahanDip yogurt	<ul style="list-style-type: none">Selada buah-buahan	<ul style="list-style-type: none">Pear dari kalengCustard
Waktu teh siang	<ul style="list-style-type: none">Buah-buahan segar	<ul style="list-style-type: none">Bolu keju dan jagung	<ul style="list-style-type: none">Kue pisang	<ul style="list-style-type: none">Tangkai sayur-sayuran kukusDip tzatziki	<ul style="list-style-type: none">Dadar kecilBuah-buahan segar
Minuman	<ul style="list-style-type: none">Susu atau air	<ul style="list-style-type: none">Susu atau air	<ul style="list-style-type: none">Susu atau air	<ul style="list-style-type: none">Susu atau air	<ul style="list-style-type: none">Susu atau air

Makanan berikut akan tahan lama dalam lemari, kulkas atau alat pembeku, dan digunakan dalam banyak resep.

Bahan-bahan kering

- Tepung biasa
bijian lengkap
- Tepung self-raising
bijian lengkap
- Pasta, spageti dan mi
- Nasi
- Kacang kering, buncis
dan miju
- Bubuk susu kering

Makanan kaleng

- Tomat kaleng
- Buah-buahan kaleng
(dalam sari asli)
- Tuna kaleng (dalam air
mata air)
- Kacang-kacangan,
buncis dan miju kering
atau kaleng
- Kacang panggang
- Susu kental kaleng

Makanan beku

- Kacang hijau
- Jagung
- Sayur-sayuran campuran

Makanan kulkas

- Telur

Makanan segar

- Bawang
- Bawang putih

Lain-lain

- Minyak zaitun
- Minyak canola
- Susu tahan lama/UHT
- Herba dan bumbu kering



Sarapan

Sarapan merupakan hidangan yang penting. Memulai setiap hari dengan sarapan penting dalam memantapkan rutin makan sehat.

Jika anak-anak tidak bersarapan:

- lebih sulit bagi mereka untuk mengendalikan perilakunya dan menikmati harinya
- sulit sekali bagi mereka untuk mendapatkan khasiat yang mencukupi untuk sehari
- mereka merasa lapar kemudian, maka lebih mungkin akan makan kudapan yang kurang berkhasiat
- mereka akan lebih mungkin berlebihan berat badan atau gemuk.

Sarapan bisa sederhana dan berkhasiat, dan tidak harus mahal atau melibatkan banyak penyiapan. Walaupun pusat anak kecil Anda tidak memberikan sarapan, berguna untuk menyediakan sedikit makanan sarapan untuk anak-anak yang datang tanpa bersarapan. Jika Anda mendapati bahwa banyak anak yang datang tanpa bersarapan, Anda mungkin ingin mempertimbangkan menambahkan sarapan pada menu harian Anda atau memberikan dorongan kepada keluarga untuk memberikan sarapan kepada anaknya.

Beberapa pilihan yang sehat dan cepat untuk sarapan termasuk:

- biji-bijian berbijian lengkap, susu dan buah-buahan
- bubur dengan buah-buahan dan segelas susu
- yogurt dengan buah-buahan, atau buah-buahan kocok
- roti bakar atau crumpet dengan keju dan potongan buah-buahan
- dadar kecil dengan ricotta dan buah-buahan.

Keselamatan makanan

Alergi, termengkelan dan penanganan makanan

Pengantar keselamatan makanan

Keselamatan makanan merupakan suatu pertimbangan yang penting ketika menyediakan makanan untuk anak-anak. Ini termasuk keselamatan dalam segala aspek penyiapan dan penyajian makanan, misalnya mengendalikan segala risiko termengkelan, menghindari reaksi alergi, sensitivitas dan intoleransi, dan memastikan bahwa makanan tidak tercemar.



'Alergi makanan disebabkan oleh reaksi sistem imunitas terhadap suatu protein...'



Alergi dan intoleransi

Ada anak yang mungkin mengalami reaksi buruk karena makanan tertentu. Penyebab reaksi tersebut mungkin alergi atau intoleransi terhadap makanan tersebut. Alergi dan intoleransi bulan hal yang sama. Intoleransi makanan jauh lebih ringan daripada alergi. Cara menanganinya pun berbeda di tiap-tiap lokasi pusat penitipan anak.

Alergi makanan

Alergi makanan disebabkan oleh reaksi sistem imunitas 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 parah. Memastikan bahwa anak-anak menghindari dari terpajan kepada segala makanan yang menimbulkan alergi merupakan satu-satunya cara untuk mengendalikan alergi makanan.

Sebagai orang yang bertanggung jawab menyiapkan makanan, peranan Anda adalah memastikan bahwa anak-anak yang mempunyai alergi tidak terpajan kepada makanan atau makanan-makanan 'pencetus'. Apabila anak yang mempunyai alergi makanan yang diketahui mendaftarkan diri di pusat anak kecil Anda, orang tua anak tersebut akan memberikan informasi medis dan bekerja dengan staf dan pengasuh di pusat anak kecil untuk mengembangkan suatu rencana penanganan alergi. Di samping rencana manajemen risiko, pusat anak kecil akan memerlukan:

- nama anak dan fotonya
- perincian tentang segala alergi dan makanan pencetus
- perincian tentang P3K atau rencana manajemen anafilaksis, yang ditulis bersama orang tua dan direktur atau penyelenggara pusat anak kecil.



Makanan pencetus harus tidak sekali-kali mencemarkan apa-apa makanan yang akan disajikan kepada anak-anak yang mempunyai alergi. Jika suatu hidangan yang disajikan oleh pusat anak kecil akan dimakan oleh semua anak, termasuk anak yang mempunyai alergi tertentu, makanan tersebut harus tidak mengandung bahan apapun yang menimbulkan apa-apa risiko. Hidangan yang dibuat dengan bahan yang menyatakan 'Mungkin mengandung sisi kacang-kacangan' pada labelnya harus tidak sekali-kali diberikan kepada anak yang mempunyai alergi terhadap kacang-kacangan, kecuali jika keluarga anak tersebut telah menyatakan bahwa makanan tertentu aman bagi anaknya.

Pastikan bahwa semua tempat penyiapan makanan tetap bersih dan cuci peralatan dengan teliti, terutama jika Anda telah mengendalikan makanan pencetus yang diketahui.

Ada pusat anak kecil yang memilih agar makanan pencetus dikecualikan dari menunya sama sekali. Ini tidak selalu perlu, dan hanya harus dipertimbangkan dengan rekomendasi tertulis dari ahli medis yang sesuai. Lihatlah kebijakan manajemen alergi pusat anak kecil Anda untuk perincian spesifik.



Jika suatu alergi bersifat parah, mungkin ditentukan bahwa anak yang berkenaan hanya akan makan makanan yang dibawa dari rumah. Ini akan harus ditentukan ketika anak tersebut didaftarkan.

Lihatlah situs internet Persatuan Australasia untuk Imunologi dan Alergi Klinis (ASCIA) untuk informasi tentang rencana manajemen alergi: www.allergy.org.au.

'Makanan pencetus harus tidak sekali-kali mencemarkan apa-apa makanan yang akan disajikan kepada anak-anak yang mempunyai alergi.'

Intoleransi makanan

Reaksi karena intoleransi makanan biasanya kurang parah dibandingkan dengan reaksi alergi, dan memerlukan dosis makanan yang lebih besar. Orang tua biasanya akan memberikan pusat anak kecil strategi-strategi untuk mengurangi terpajannya anak tersebut kepada makanan tertentu.

Ingatlah bahwa Anda harus yakin bahwa makanan yang Anda siapkan untuk setiap anak adalah aman.



Risiko tersedak bagi balita dan anak kecil

Gigi dan keterampilan mengunyah pada anak kecil masih sedang berkembang. Mereka mempunyai jalan napas yang kecil, dan makanan yang tersedot atau tertelan adakalanya dapat mengakibatkan jalan napas tersekat. Oleh karena itu, anak-anak harus selalu duduk dan diawasi ketika sedang makan.

Makanan tertentu merupakan risiko termengkelan lebih besar bagi anak kecil, dan harus lebih berwaspada dengan makanan ini. Makanan padat yang keras, kecil, bulat dan/atau lengket tidak disarankan karena dapat menyebabkan tersedak dan tidak dapat bernafas.

Makanan umum yang mungkin mengakibatkan termengkelan 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 untuk mencegah dari termengkelan.

Permen dan keripik jagung yang keras juga berisiko tersedak, tapi makanan ini jangan disediakan di lokasi karena termasuk makanan tidak penting.

'...makanan yang tersedot atau tertelan adakalanya dapat mengakibatkan jalan napas tersekat.'



Penanganan makanan secara aman

Sistem imunitas anak kecil masih sedang berkembang, maka terutama penting bahwa garis pedoman keselamatan makanan diikuti kapan saja sedang disiapkan makanan untuk mereka.

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.

Makanan kurang aman dan anak-anak

Anak-anak lebih mungkin jatuh sakit karena makan makanan kurang aman dibandingkan dengan orang dewasa. Di pusat anak kecil, makin banyak anak yang diberikan makan, makin besar risiko pencemaran. Ini adalah karena lebih sulit untuk menangani jumlah makanan yang lebih besar secara aman.



Bakteri dalam makanan

Ada bakteri dalam kebanyakan makanan, dan kerusakan makanan sering disebabkan oleh bakteri. Bakteri sering mengakibatkan makanan tidak dapat dimakan dan kurang enak tetapi tidak selalu berbahaya. Bakteri tertentu, yang dikenal sebagai patogen, *berbahaya* dan dapat mengakibatkan keracunan makanan atau gastroenteritis.

Gejalanya termasuk 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.

Mencegah gastroenteritis

Penyebab paling umum gastroenteritis adalah penyakit virus yang ditularkan melalui sentuhan antara orang, dan bukan melalui makanan. Kebersihan yang baik, terutama pencucian tangan, amat penting untuk membatasi merebaknya gastroenteritis virus.

**'Keracunan makanan terutama
serius pada anak-anak...'**



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 telur, serta segala masakan yang mengandung bahan-bahan ini. Nasi masak juga memungkinkan bertumbuhnya bakteri tertentu. Jika makanan ini dibiarkan di luar kulkas untuk jangka waktu panjang, makanan tersebut akan rusak dan tidak dapat dimakan. Namun, makanan ini hanya akan menyebabkan penyakit jika mengandung bakteri patogenis yang berbahaya. Mengikuti prosedur memasak dan penyimpanan yang benar akan membantu memastikan bahwa makanan tetap aman, dengan mengendalikan segala keadaan yang memungkinkan bakteri membiak dan tumbuh sampai besar jumlahnya.

Makanan berisiko rendah

Makanan yang kurang memungkinkan bakteri tumbuh, atau 'makanan berisiko rendah', termasuk pasta mentah dan beras, biskuit, makanan kudapan yang dibungkus, permen dan coklat. Makanan ini dapat disimpan dengan aman untuk waktu yang lama tanpa didinginkan. Makanan kaleng adalah aman apabila kaleng masih bersegel, tetapi setelah dibuka, makanan tersebut mungkin berisiko tinggi. Permen loli, coklat dan cemilan dalam kemasan termasuk makanan tidak penting, dan tidak cocok untuk lokasi ini.

Menyiapkan makanan secara aman

Ada sejumlah faktor untuk dipertimbangkan ketika memastikan bahwa makanan adalah aman.

Sumber makanan

- Beli makanan dari pemasok yang dipercayai.
- Beli makanan segar dari tempat di mana pergantiannya tinggi.
- Pastikan bahwa kemasan tidak pecah dan belum dicapai tanggal kedaluwarsa produk.
- Angkut makanan berisiko tinggi dengan cepat atau dalam bekas dingin.

Penyimpanan makanan

- Lindungi makanan berisiko rendah dengan meletakkannya dalam bekas bersegel setelah bungkusannya telah dibuka.
- Simpan makanan berisiko tinggi di kulkas sebelum memasak, atau sampai siap dimakan.
- Letakkan segala makanan masak berisiko tinggi kembali di kulkas jika tidak segera dimakan.





Penyiapan makanan

- Cuci tangan selalu sebelum mengendalikan makanan apapun. Cuci sekali lagi setelah menyentuh rambut, membersihkan hidung Anda atau hidung anak dengan tisu, bersin, menggunakan kakus atau membantu anak di kakus, menggantungkan lampin atau menyentuh benda lain yang mungkin membawa bakteri.
- Gunakan papan memotong khusus untuk daging dan ikan mentah, benda masak seperti daging dan sayur-sayuran, dan buah-buahan dan roti lapis. Bubuh kode warna pada papan memotong untuk memastikan bahwa digunakan hanya untuk makanan yang benar.
- Cuci pisau setelah digunakan pada daging dan ikan mentah, dan sebelum menggunakannya pada segala makanan yang siap dimakan.
- Pastikan bahwa makanan dimasak atau dihangatkan kembali ke suhu yang benar.

Penyiapan makanan dengan anak-anak

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



Menggunakan makanan kembali

- Jangan hangatkan kembali makanan masak lebih dari sekali.
- Buang segala makanan yang disajikan dan tidak dimakan.
- Buang segala makanan yang tidak disajikan, tetapi telah berada di luar kulkas selama lebih dari dua jam.
- Ketika menghangatkan kembali makanan, hangatkan sampai mengeluarkan uap, biarkan makanan tersebut dingin sampai mencapai suhu penyajian, dan kemudian segera disajikan.

Lingkungan dapur

- Pastikan semua bagian dapur adalah bersih.
- Periksa setiap hari bahwa kulkas berfungsi dengan benar, dan juga bahwa makanan tetap dingin.
- Cuci piring mangkuk antara penggunaan, dalam air sabun hangat dan biarkan kering, daripada dikeringkan dengan kain lap. Pada umumnya, mesin pencuci diperlukan untuk pencucian piring mangkuk anak-anak secara aman.

Undang-undang keselamatan makanan

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



'Makanan yang telah dihangatkan kembali...tidak dapat dihangatkan lagi dan disajikan kemudian.'



Menyajikan makanan secara aman

Penting agar orang dewasa maupun anak-anak memahami beberapa peraturan dasar untuk menyajikan makanan secara bersih. Beberapa hal utama termasuk:

- Orang dewasa dan anak-anak harus mencuci tangan sebelum makan.
- Penjepit dan sendok harus digunakan untuk menyajikan makanan. Dengan menyediakan alat penyajian berukuran anak-anak, mereka dapat diberikan dorongan untuk mandiri sambil memelihara tabiat penanganan makanan secara aman.
- Segala makanan yang disajikan di meja atau piring individu harus dibuang jika tidak dimakan, dan bukannya disajikan lagi kemudian.
- Segala makanan yang tidak disajikan dari dapur dapat ditutup dan disimpan di kulkas, dan dihangatkan kembali dan disajikan kemudian. Makanan yang telah dihangatkan kembali tidak dapat dihangatkan lagi – 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 lagi dan disajikan kemudian.
- Anak-anak harus tidak menggunakan mangkuk atau alat makan yang sama, atau makan dari piring atau cangkir anak lain.
- Makanan yang telah jatuh ke lantai harus tidak dimakan.

Menangani darurat di dapur secara aman

Bagaimana jika kulkas rusak?

Anda adakalanya mungkin menghadapi kejadian di luar kontrol Anda, misalnya kulkas rusak. Jika hal ini terjadi, ganti menu supaya Anda dapat segera menggunakan makanan yang paling mahal. Jika kulkas tetap tutup, suhu akan tetap rendah untuk agak lama. Mungkin ada baiknya membeli sedikit es untuk memastikan bahwa makanan tetap dingin, dan ini memberikan Anda waktu untuk memasak dan mengatur perbaikan kulkas dan penyimpanan alternatif jika perlu.

Anda mungkin dapat menyimpan makanan yang tidak dapat segera digunakan di kulkas lain – misalnya kulkas orang tua.

Sajikan makanan berisiko rendah jika akan agak lama sebelum kulkas diperbaiki. Beberapa contoh termasuk:

- roti lapis dengan inti seperti kacang panggang, mentega kacang (jika diperbolehkan di pusat anak kecil Anda), telur atau tuna (dimasak atau disiapkan sesaat sebelum diperlukan)
- pasta, nasi, bawang dan tomat atau tuna kaleng (semuanya dimasak dan segera disajikan)
- susu kental atau susu kering kaleng
- sayur-sayuran kaleng atau beku kering
- sayur-sayuran segar atau kaleng.

Segala makanan yang tidak digunakan pada waktu makan harus dibuang.

Hari cuti tukang masak

Memastikan agar disiapkan dan dibekukan hidangan seharian tambahan merupakan persiapan yang baik untuk hari cuti yang direncanakan, atau hari apabila Anda tidak dapat masuk kerja secara tidak terduga (lihat bagian resep untuk resep yang mudah dibekukan). Kecuali jika alat pembeku cukup besar, mungkin lebih mudah untuk menyiapkan dan membekukan makanan yang dapat digunakan di samping makanan dari lemari. Misalnya, saus pasta beku dapat digabungkan dengan pasta yang dimasak pada hari penyajian.

Segala makanan beku harus digunakan dalam waktu tiga bulan. Jika makanan beku yang disiapkan sebelumnya tidak diperlukan dalam waktu tiga bulan, gunakan makanan tersebut dalam menu dan gantikan dalam alat pembeku dengan hidangan yang baru dimasak.

Roti lapis memakan waktu lama untuk disiapkan bagi banyak orang. Alternatif yang baik adalah kacang panggang yang disajikan dengan roti atau roti bakar.

Pengantar resep



Memilih resep

Pilihlah resep yang menyertakan makanan dari kelompok-kelompok makanan dasar, dan hindari resep yang menyertakan bahan dengan banyak lemak, gula atau garam.

Carilah resep yang menggunakan cara memasak yang sehat seperti menggoreng, mengukus, membakar dan memanggang. Batasi jumlah lemak atau minyak yang ditambahkan. Kebanyakan masakan yang menggunakan minyak dapat disiapkan dengan jauh lebih kecil jumlah minyak daripada yang diusulkan, dan masih berhasil dan sedap.

Jika Anda perlu memperbesar resep untuk disajikan kepada jumlah anak di pusat anak kecil Anda, gunakan sajian anak-anak yang dijelaskan pada halaman 32 untuk memastikan bahwa Anda mempunyai makanan yang mencukupi untuk memberikan sekurang-kurangnya satu sajian dari setiap kelompok makanan yang relevan bagi setiap anak. Hati-hati ketika menyesuaikan jumlah bahan tambahan seperti bawang dan bawang putih, atau penambah rasa seperti herba dan bumbu. Jumlahnya tidak perlu ditambah sama banyak seperti bahan-bahan utama. Resep dalam buku ini mungkin memberikan sedikit garis pedoman untuk jumlah bahan dan penambah rasa utama bagi jumlah anak yang berbeda.



Menyesuaikan resep

Banyak bahan yang mungkin menjadikan suatu resep mengandung banyak lemak atau bergaram dapat diganti untuk alternatif yang lebih sehat. Jadwal berikut memberikan beberapa saran.

Bahan	Pilihan lebih sehat
Susu	Susu kurang lemak dapat digunakan bagi anak-anak di atas usia 2 tahun (Susu krim penuh dianjurkan bagi anak-anak di bawah usia 2 tahun)
Krim	Susu kental kurang lemak atau krim kurang lemak
Krim masam	Yogurt asli
Santan	Susu kental kurang lemak rasa kelapa atau santan kurang lemak
Daging	Daging kurang lemak
Ayam	Ayam tanpa kulit
Sosis cincang	Daging sapi cincang kurang lemak atau ayam
Penganan	Gunakan penganan filo dan semprot lembar selang dengan minyak, atau sajikan penganan hanya di atas pie
Mentega	Margarin atau minyak sayur politakjenuh
Minyak	Minyak sayur seperti minyak zaitun atau canola
Kaldu	Kaldu kurang garam
Garam	Jangan gunakan sama sekali, dan gunakan herba atau bumbu segar untuk menambah rasa
Gula	Jumlah terbatas



Ide-ide resep

Halaman-halaman berikut berisi resep yang dapat disiapkan di rumah maupun di pusat anak kecil. Semua resep telah dibentuk untuk menawarkan berbagai makanan sehat kepada anak kecil.

Catatan resep

Resep pada halaman-halaman berikut mudah disiapkan. Beberapa resep memerlukan waktu memasak yang lebih lama, manakala yang lain memerlukan waktu penyiapan yang lebih lama. Ada resep di mana anda perlu mulai melakukan persiapan lebih awal pada suatu hari, atau Anda mungkin ingin melakukan persiapan hari sebelumnya.

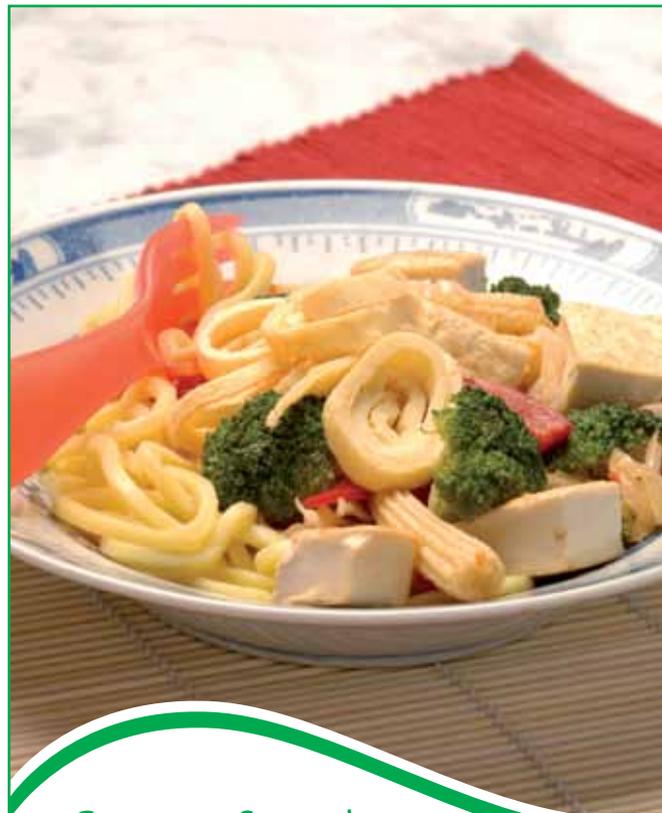
- Potongan daging kurang lemak dan daging cincang kurang lemak dianjurkan apabila daging digunakan.
- Dianjurkan paha ayam tanpa kulit. Jika digunakan potongan lain dari ayam, buang segala kulit dan tulang atau beli potongan yang telah dibuang tulang dan kulit.
- Pilih kaldu dan saus kurang garam jika tersedia.
- Apabila telur digunakan, telur 70g dianjurkan.
- Waktu memasak yang diusulkan mungkin berbeda bergantung pada oven/kompor Anda.
- Setiap resep telah dibentuk untuk anak kecil. Jumlahnya merupakan anggaran, untuk disajikan kepada enam, 25 atau 60 anak sebagai hidangan utama. Ada beberapa pengecualian dalam resep sajian kedua dan kudapan.
- Singkatan ukuran:
 - st = sendok teh (5 mililiter)
 - sb = sendok besar (20 mililiter)
 - cangkir = cangkir metrik (250 mililiter)

Gorengan

Gorengan biasanya dimasak dalam kuali atau panci rata besar, dengan api besar. Gorengan merupakan cara yang baik sekali untuk menyertakan banyak sayur-sayuran dalam suatu hidangan. Gorengan dapat dimasak dengan daging sapi, domba, babi atau ayam dan gabungan sayur-sayuran. Untuk membuat gorengan vegetarian, sertakan banyak sayur-sayuran dan sedikit protein seperti telur atau tahu. Sajikan gorengan dalam wadah daun selada atau beralaskan nasi atau mi masak.



San Choy Bau Daging Sapi Cincang (hlm. 57)



Gorengan Sayur dengan Telur dan Tahu (hlm. 55)

Gorengan Sayur dengan Telur dan Tahu



*Tidak sesuai untuk dibekukan

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Minyak canola	½ sb	2 sb	3 sb
Bawang	1 kecil	1 besar	2 besar
Telur	3	12	30
Kubis	¼ besar	1 besar	2½ besar
Anak jagung	1 cangkir	4 cangkir	10 cangkir
Kapsikum merah	1	4	10
Bunga broccoli	1 cangkir	4 cangkir	10 cangkir
Tahu keras	200g	800g	2kg
Kecap	2 sb	3 sb	125ml
Mi hokkien	300g	1,2kg	3kg

Cara membuat

1. Masak mi menurut petunjuk pada kemasan.
2. Aduk telur dengan garpu dan tuangkan ke dalam kuali atau panci anti lengket panas. Masak untuk membentuk telur dadar tipis, kemudian letakkan ke tepi.
3. Kupas bawang dan potong dadu halus-halus.
4. Cuci sayur-sayuran dan iris menjadi potongan yang serupa ukurannya (buang biji dan tangkai kapsikum).
5. Saring anak jagung dan diiris separuh.
6. Hangatkan minyak dalam panci, tambahkan bawang dan bawang putih, dan masak dengan pelan sampai berwarna coklat.
7. Tambahkan semua sayur-sayuran dan kecap. Aduk dan masak sampai sayur-sayuran lunak dan lembut.
8. Potong telur masak menjadi irisan. Potong tahu menjadi ketul kecil.
9. Tambahkan telur dan tahu ke dalam panci. Aduk selama 2 sampai 3 menit supaya cukup hangat.
10. Sajikan dengan mi hokkien.

○ Tanpa produk susu ○ Tanpa gluten ○ Vegetarian ○ Tanpa telur

Gorengan Ayam dan Sayur-sayuran

*Tidak sesuai untuk dibekukan

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Minyak canola	½ sb	2 sb	3 sb
Bawang putih tumbuk	1 siung	2 siung	3 siung
Filet paha ayam (tanpa kulit)	350g	1,5kg	3,5kg
Kubis	¼ kecil	1 kecil	2½ kecil
Wortel	1 ukuran sedang	4 ukuran sedang	10 ukuran sedang
Kapsikum merah	1	4	10
Zucchini	1 ukuran sedang	4 ukuran sedang	10 ukuran sedang
Sambal manis	2 sb	3 sb	125ml
Beras	1 cangkir	4 cangkir	10 cangkir

Cara membuat

1. Masak nasi menurut petunjuk pada kemasan.
2. Cuci sayur-sayuran dan iris menjadi potongan yang serupa ukurannya (buang biji dan tangkai kapsikum).
3. Potong daging ayam menjadi irisan kecil, pisahkan dan buang segala kulit atau tulang.
4. Hangatkan minyak dalam panci, tambahkan ayam dan bawang putih dan masak dengan pelan sampai ayam berwarna coklat dan cukup matang. Letakkan ke tepi.
5. Tambahkan kubis, wortel dan kapsikum ke dalam panci dan masak selama 2 sampai 3 menit.
6. Tambahkan zucchini dan tetap masak selama 3 sampai 5 menit.
7. Tambahkan ayam dan sambal manis ke dalam panci. Aduk dan masak sampai sayur-sayuran menjadi lembut dan ayam cukup hangat.
8. Sajikan dengan nasi kukus.

⦿Tanpa produk susu ⦿Tanpa gluten ⦿Vegetarian ⦿Tanpa telur

Variasi: Gorengan Daging Sapi dan Broccoli

- Gantikan filet ayam dengan irisan daging sapi kurang lemak.
- Tanpa zucchini.
- Tambahkan broccoli di Langkah 5 (2 cangkir untuk 6 sajian, 8 cangkir untuk 25 sajian dan 20 cangkir untuk 60 sajian).
- Gantikan sambal manis dengan jumlah yang sama saus Hoisin atau saus prem.

⦿Tanpa produk susu ⦿Tanpa gluten ⦿Vegetarian ⦿Tanpa telur



San Choy Bau Daging Sapi Cincang

*Tidak sesuai untuk dibekukan

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Minyak canola	½ sb	2 sb	3 sb
Bawang putih tumbuk	1 siung	2 siung	3 siung
Jahe parut	1 st	2 st	3 st
Daun bawang	1	4	10
Daging sapi cincang	400g	1,75kg	4kg
Kubis	¼ kecil	1 kecil	2½ kecil
Wortel	1 ukuran sedang	4 ukuran sedang	10 ukuran sedang
Kacang polong	2 cangkir	8 cangkir	20 cangkir
Kapsikum	½	2	5
Kecap	2 sb	3 sb	125ml
Mi beras (kering)	200g	800g	2kg
Daun selada biasa	6 daun	25 daun	60 daun

Cara membuat

1. Pecahkan mi beras menjadi ketul kecil, masukkan dalam mangkuk besar tahan haba dan tutup dengan air didih. Biarkan selama 5 menit atau sampai lunak. Disaring.
2. Tumbuk bawang putih. Parut jahe. Iris daun bawang halus-halus.
3. Cuci sayur-sayuran dan iris halus-halus menjadi potongan yang serupa ukurannya.
4. Hangatkan kuah atau wajan dengan api sederhana-besar sampai panas. Tambahkan minyak, bawang putih, jahe dan daun bawang. Masak selama 30 detik.
5. Tambahkan daging cincang. Goreng dengan menggunakan sendok kayu untuk memecahkan ketul daging, sampai semua daging berwarna coklat. (Untuk jumlah besar, akan harus dilakukan sedikit demi sedikit.)
6. Tambahkan kecap. Aduk dan masak selama 2 sampai 3 menit atau sampai kuah telah pekat sedikit.
7. Tambahkan kubis, kapsikum, wortel dan kacang polong. Aduk dan masak selama 5 menit, sampai sayur-sayuran lembut.
8. Saring mi dan tambahkan. Aduk sampai rata.
9. Sajikan dengan wadah daun selada. Perbolehkan anak-anak mengisi campuran dalam daun selada, digulung dan dimakan.

Beras

Beras dapat digunakan dengan berbagai cara. Resep-resep di sini termasuk risotto, nasi masak dalam bakso dan nasi sebagai hidangan sampingan. Beras harus dimasak dengan banyak cairan karena menyerap banyak air ketika sedang memasak. Nasi akan mencapai tiga kali volumenya setelah masak; 1 cangkir beras akan menghasilkan 3 cangkir nasi.



Risotto Ayam Bakar
(hlm. 59)



Sop Tomat dan Bakso
(hlm. 61)



Chilli Con Carne
dan Nasi (hlm. 60)



Risotto Ayam Bakar

*Dapat disiapkan lebih awal *Tidak sesuai untuk dibekukan

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Minyak zaitun	½ sb	2 sb	3 sb
Bawang	1 kecil	1 besar	2 besar
Filet paha ayam	350g	1,5kg	3,5kg
Kaldu ayam	1 liter (4 cangkir)	4 liter	10 liter
Daun anak bayam	150g	600g	1,5kg
Labu	400g	1,5kg	4kg
Beras arborio atau basmati	1 cangkir	4 cangkir	10 cangkir
Keju parmesan	1 sb	¼ cangkir	¾ cangkir

Cara membuat

1. Panaskan oven sampai 180°C.
2. Kupas bawang dan potong dadu halus-halus.
3. Potong daging ayam menjadi irisan kecil, dan buang segala kulit atau tulang.
4. Cuci bayam. Potong labu menjadi ketul kecil.
5. Hangatkan minyak dalam wajan anti lengket di atas api sederhana.
6. Tambahkan daging ayam ke dalam wajan. Masak, balik-balikkan selama 5 menit atau sampai berwarna coklat.
7. Angkat dari wajan dan letakkan ke tepi.
8. Tambahkan bawang dan beras. Aduk untuk menggabungkannya.
9. Tambahkan kaldu, bayam dan labu ke dalam wajan dan didih selama 1 menit.
10. Pindahkan campuran ke dalam loyang. Letakkan daging ayam di atas beras dan bakar selama 25 menit.
11. Angkat penutupnya, aduk dan kembalikan ke dalam oven, dan masak selama 10 menit lagi atau sampai nasi cukup masak dan semua cairan telah diserap.
12. Sajikan dengan sayur-sayuran kukus.

⦿ Tanpa produk susu ⦿ Tanpa gluten ⦿ Vegetarian ⦿ Tanpa telur



Jari-jari anak: Anak-anak dapat membantu dengan mencuci dan mengeringkan daun anak bayam.

Chilli Con Carne dan Nasi

*Dapat disiapkan lebih awal *Sesuai dibekukan

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Minyak zaitun	½ sb	2 sb	3 sb
Bawang	1 kecil	2 besar	2 besar
Bawang putih	1 siung	2 siung	3 siung
Wortel	1 ukuran sedang	2 ukuran sedang	4 besar
Seledri	1 tangkai	2 tangkai	4 tangkai
Kapsikum merah	1	2	10
Bubuk cabai	½ st	1 st	2 st
Jintan tumbuk	½ st	1 st	2 st
Daging sapi cincang kurang lemak	250g	1kg	2,5kg
Buncis	1 x kaleng 125g	1 x kaleng 400g	3 x kaleng 400g
Kacang merah	1 x kaleng 125g	1 x kaleng 400g	3 x kaleng 400g
Tomat	1 x kaleng 400g	1 x kaleng 800g	5 x kaleng 800g
Air dingin	250ml (1 cangkir)	1 liter	2,5 liter
Tortilla tepung	6	25	60
Beras	1½ cangkir	4½ cangkir	15 cangkir

Cara membuat

1. Masak nasi menurut petunjuk pada kemasan.
2. Kupas bawang dan potong dadu halus-halus. Wortel, seledri dan kapsikum dipotong dadu.
3. Hangatkan minyak dalam panci besar di atas api sederhana. Tambahkan bawang, wortel, seledri, kapsikum ke dalam panci. Tambahkan bubuk cabai dan jintan. Aduk dan masak selama 6 atau 8 menit, sampai sayur-sayuran menjadi lunak.
4. Tambahkan daging sapi, aduk dan gunakan sendok kayu untuk memecahkan daging menjadi ketul yang lebih kecil. Masak selama 2 sampai 3 menit, sampai daging cincang berwarna coklat sedikit.
5. Saring dan sirami buncis dan kacang merah. Tambahkan ke dalam panci disertakan tomat kaleng dan air dingin. Aduk dan masak sampai mendidih.
6. Kecilkan api, biarkan mendidih pelan selama 30 menit atau sampai kuah telah pekat.
7. Sajikan dengan nasi biasa dan tortilla tepung. Sediakan taburan untuk ditambahkan oleh anak-anak – avokad tumbuk, tomat, daun selada iris atau keju parut.

⦿Tanpa produk susu ⦿Tanpa gluten ⦿Vegetarian ⦿Tanpa telur



Jari-jari anak: Anak-anak dapat membantu memilih taburan dan menaburkannya pada chili con carne.



Sop Tomat dan Bakso

*Dapat disiapkan lebih awal *Sesuai untuk dibekukan

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Sup konsentrat tomat dengan pengurangan garam	1 x kaleng 420g	4 x kaleng 420g	10 x kaleng 420g
Air dingin	1¾ cangkir	1,75 liter	4,25 liter
Daging sapi cincang	400g	1,75kg	4kg
Bawang	1 kecil	2 besar	4 besar
Beras basmati	1 cangkir	4 cangkir	10 cangkir
Telur	1	2	4
Peterseli berdaun pipih	¼ cangkir	½ cangkir	1 cangkir

Cara membuat

1. Letakkan sop dan air dalam wajan besar di atas api sederhana-besar. Masak sampai mendidih.
2. Gabungkan daging cincang, bawang, beras, telur dan peterseli yang dipotong halus-halus ke dalam sebuah mangkuk besar.
3. Gunakan satu per satu sendok besar campuran ini, gulung campuran untuk membentuk bakso.
4. Tambahkan bakso ke dalam sop mendidih dengan teliti. Kecilkan api menjadi rendah. Tutup dan didih pelan selama 40 menit atau sampai nasi dan bakso cukup masak.
5. Sajikan dengan kacang hijau, labu dan kentang tumbuk serta roti bijian lengkap.

Variasi: Sop Bakso Ayam dan Tomat

- Gantikan daging sapi cincang dengan jumlah yang sama daging ayam cincang.
- Sajikan dengan kentang tumbuk, sayur-sayuran kukus dan roti lunak.

⦿Tanpa produk susu ⦿Tanpa gluten ⦿Vegetarian ⦿Tanpa telur



Jari-jari anak: Anak-anak dapat membantu dengan menggulungkan bakso.

Pasta

Ada banyak jenis pasta yang tersedia dan begitu banyak saus untuk menemani pasta tersebut. Jumlah kombinasi yang dapat Anda lakukan tidak terbatas! Ketika memilih pasta, cobalah penne, rigatoni, spirali, conchiglie, farfalle, spegeti, fettuccine, gnocchi, cannelloni atau lasagna. Dari segi saus, saus yang berdasarkan tomat populer dengan ditambahkan daging atau sayur-sayuran atau keduanya. Saus berkrim merupakan satu lagi pilihan. Resep di bawah menggunakan susu kental untuk menambahkan sifat 'berkrim' saus pasta tersebut. Pasta biasanya berkembang dua kali besarnya ketika dimasak; separuh cangkir pasta mentah akan menghasilkan secangkir pasta masak.



Pasta Tuna Berkrim
(hlm. 64)



Lasagne (hlm. 65)





Bolognese

*Dapat disiapkan lebih awal *Sesuai untuk dibekukan (saus saja)

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Minyak zaitun	½ sb	2 sb	3 sb
Bawang putih	1 siung	2 siung	3 siung
Bawang	1 kecil	2 besar	4 besar
Wortel	1 besar	4 besar	10 besar
Seledri	2 tangkai	1 kg	2,5 kg
Zucchini	1 besar	4 besar	10 besar
Daging sapi cincang kurang lemak	400g	1,75kg	4kg
Tomat tumbuk	1 x kaleng 800g	3 x kaleng 800g	8 x kaleng 800g
Miju	1 x kaleng 125g	1 x kaleng 400g	3 x kaleng 400g
Daun kemangi kering	½ st	1 st	1½ st
Oregano kering	½ st	1 st	1½ st
Pasta spirali (mentah)	1½ cangkir	6 cangkir	15 cangkir
Keju cheddar atau parmesan parut	¼ cangkir	1 cangkir	4 cangkir

Cara membuat

1. Potong bawang, wortel dan seledri halus-halus. Parut zucchini. Saring dan sirami miju.
2. Hangatkan minyak dalam wajan besar di atas api sederhana. Tambahkan bawang, bawang putih, wortel seledri dan zucchini. Masak dan aduk selama 3 sampai 4 menit atau sampai bawang menjadi lembut.
3. Tambahkan daging cincang. Masak dan aduk dengan sendok kayu untuk memecahkan daging cincang, selama 5 atau 6 menit atau sampai daging cincang berwarna coklat. (Untuk jumlah lebih besar, ini akan harus dilakukan sedikit demi sedikit.)
4. Tambahkan tomat, miju, daun kemangi dan oregano ke dalam wajan. Kecilkan api menjadi sederhana-kecil. Masak tertutup, dan aduk dari waktu ke waktu, selama sekurang-kurangnya 30 menit atau sampai saus telah pekat sedikit.
5. Masak pasta dalam air didih, menurut petunjuk pada kemasan, sampai lembut. Disaring.
6. Sajikan pasta dengan saus di atasnya dan taburkan keju parut.
7. Sajikan dengan roti pita atau roti gulung bijian lengkap.

Pasta Tuna Berkrim

*Tidak sesuai untuk dibekukan

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Pasta penne (mentah)	1½ cangkir	6 cangkir	15 cangkir
Bunga broccoli	1 cangkir	4 cangkir	10 cangkir
Wortel	2 besar	8 besar	20 besar
Air	50ml	200ml	500ml
Biji jagung	200g (1 cangkir)	800g	2kg
Susu kental kurang lemak	1 x kaleng 185ml	2 x kaleng 375ml	5 x kaleng 375ml
Tepung jagung	1 st	1 sb	2 sb
Tuna (dalam air mata air)	1 x kaleng 425g	3 x kaleng 425g	8 x kaleng 425g

Cara membuat

1. Cuci bunga broccoli. Cuci dan iris wortel halus-halus.
2. Masak pasta dalam panci besar air didih, menurut petunjuk pada kemasan. Tambahkan broccoli 5 menit sebelum pasta masak.
3. Tambahkan wortel dan air ke dalam panci besar di atas api kecil. Tutup dan biarkan memasak selama 5 menit atau sampai wortel menjadi lunak.
4. Tambahkan susu kental dan tepung jagung. Masak sampai mendidih.
5. Saring tuna, tambahkan ke dalam panci. Didih pelan selama 2 menit.
6. Saring pasta dan broccoli. Kembalikan ke dalam panci.
7. Tambahkan saus pada pasta dan broccoli. Aduk pelan untuk mencampurkan.
8. Sajikan dengan segera.

⦿ Tanpa produk susu ⦿ Tanpa gluten ⦿ Vegetarian ⦿ Tanpa telur

Variasi: Pasta Bakar Vegetarian

- Gantikan pasta penne dengan pasta conchiglie.
- Gantikan tuna dengan jamur champignon yang diiris (120g untuk 6 sajian, 500g untuk 25 sajian, 1,2kg untuk 60 sajian).
- Setelah pasta dan saus digabungkan (Langkah 8), taruh dalam loyang.
- Taburkan keju parut di atasnya (100g untuk 6 sajian, 400g untuk 25 sajian, 1kg untuk 60 sajian).
- Bakar dalam oven pada suhu 180°C selama 30 menit, sampai berwarna coklat keemasan di atas.

⦿ Tanpa produk susu ⦿ Tanpa gluten ⦿ Vegetarian ⦿ Tanpa telur



Lasagne

*Dapat disiapkan lebih awal *Sesuai untuk dibekukan

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Saus bolognese	Jumlah untuk 6 sajian	Jumlah untuk 25 sajian	Jumlah untuk 60 sajian
Keju ricotta	375g	1,5kg	3,5kg
Lembar lasagne instan	225g	1kg	2,25kg
Keju parmesan	¼ cangkir	1 cangkir	2½ cangkir

Cara membuat

1. Panaskan oven sampai 200°C.
2. Siapkan saus bolognese, seperti dalam resep sebelumnya (hlm. 61). (Anda tidak perlu memasak pasta spirali.)
3. Taruh lapisan tipis saus daging di dasar loyang besar. Tambahkan satu lapisan lembar lasagne.
4. Taruh satu lapisan saus daging dan separuh keju ricotta di atasnya.
5. Tetap lapiskan lembar lasagne dan saus bolognese, ulang sampai loyang hampir penuh. Habiskan dengan lapisan saus bolognese.
6. Taruh keju ricotta selebihnya di atas dan taburkan keju parmesan di atasnya.
7. Bakar di dalam oven pada suhu 200°C selama 1 jam.
8. Sajikan dengan roti bijian lengkap dan sayur-sayuran campur.

○Tanpa produk susu ○Tanpa gluten ○Vegetarian ○Tanpa telur



Jari-jari anak: Anak-anak dapat membantu dengan menaburkan keju di atasnya.

Casserole & gulai

Casserole dan gulai hampir selalu dimulai dengan bumbu dasar bawang, wortel dan seledri, dan cairan dari tomat atau kaldu. Kemudian, sejumlah kombinasi dapat ditambahkan kepada bumbu dasar ini. Tambahkan sayur-sayuran lain, penambah rasa dan sedikit daging merah atau putih dan kemudian masak di atas api kecil atau di dalam oven sederhana selama sekurang-kurangnya satu jam.



Stroganoff Daging Sapi (hlm. 68)



Gulai Ayam (hlm. 67)



Sajian sampingan untuk Casserole & Gulai



Gulai Ayam

*Dapat disiapkan lebih awal *Sesuai untuk dibekukan

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Bawang	1 kecil	1 besar	2 besar
Wortel	1 ukuran sedang	4 ukuran sedang	10 ukuran sedang
Tangkai seledri	1	2	4
Tomat	1 x kaleng 800g	4 x kaleng 800g	8 x kaleng 800g
Minyak zaitun	½ sb	2 sb	3 sb
Bubuk kari	1 st	3 st	2 sb
Labu	1 cangkir	4 cangkir	10 cangkir
Kacang polong	1 cangkir	4 cangkir	10 cangkir
Zucchini	1 ukuran sedang	2 ukuran sedang	5 ukuran sedang
Filet paha ayam	350g	1,5kg	3,5kg
Kismis	1 sb	4 sb	8 sb
Nanas	120g	500g	1,2kg
Yogurt asli	¼ cangkir	1 cangkir	4 cangkir
Beras	1 cangkir	4 cangkir	10 cangkir

Cara membuat

1. Masak nasi menurut petunjuk pada kemasan.
2. Panaskan oven sampai 180°C.
3. Kupas dan potong bawang. Cuci dan iris wortel dan seledri.
4. Hangatkan minyak dalam wajan besar di atas api sederhana. Tambahkan bawang, wortel dan seledri. Masak dengan pelan selama 5 menit.
5. Tambahkan bubuk kari dan masak selama 1 sampai 2 menit.
6. Kupas labu. Potong labu, zucchini dan kacang menjadi cebisan. Tambahkan ke dalam wajan dan aduk selama 1 sampai 2 menit.
7. Tambahkan daging ayam, tomat kaleng dan kismis ke dalam wajan. Masak sampai mendidih, dan kemudian kecilkan api dan didih pelan selama 1 jam.
8. Sajikan dengan nasi kukus, potongan nanas dan yogurt asli.

⦿ Tanpa produk susu ⦿ Tanpa gluten ⦿ Vegetarian ⦿ Tanpa telur



Jari-jari anak: Anak-anak dapat membantu dengan memilih taburan dan menambahkannya kepada piring gulainya.

Stroganoff Daging Sapi

*Sesuai untuk dibekukan

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Bawang	1 kecil	1 besar	2 besar
Wortel	1 ukuran sedang	4 ukuran sedang	10 ukuran sedang
Tangkai seledri	2	4	6
Kaldu sapi (kurang garam)	2 cangkir	8 cangkir	20 cangkir
Minyak zaitun	½ sb	2 sb	3 sb
Jamur champignon	250g (1 cangkir)	1kg	2,5kg
Kentang kecil	200g	800g	2kg
Tepung biasa	1 sb	¼ cangkir	½ cangkir
Irisan daging sapi kurang lemak	400g	1,75kg	4kg
Saus Worcestershire	2 sb	8 sb	20 sb
Pasta tomat	2 sb	¼ cangkir	½ cangkir
Krim masam kurang lemak	2 sb	½ cangkir	1 cangkir
Pasta (mentah)	1 cangkir	4 cangkir	10 cangkir

Cara membuat

1. Masak pasta menurut petunjuk pada kemasan.
2. Kupas dan potong bawang. Cuci dan iris wortel dan seledri.
3. Hangatkan minyak dalam wajan besar di atas api sederhana. Tambahkan bawang, wortel dan seledri. Masak pelan selama 5 menit.
4. Iris jamur. Cuci dan iris kentang halus-halus.
5. Tambahkan kentang ke dalam wajan. Masak selama 3 menit.
6. Besarkan api menjadi besar. Tambahkan jamur. Masak selama 4 menit, atau sampai lembut. Letakkan ke tepi.
7. Taburkan tepung ke dalam piring dangkal. Saluti irisan daging sapi dengan sedikit tepung.
8. Dalam panci anti lengket, masak daging sapi sedikit demi sedikit sampai berwarna coklat.
9. Kembalikan daging sapi, bawang, kentang dan jamur ke dalam wajan. Tambahkan kaldu, saus Worcestershire dan pasta tomat. Masak sampai mendidih. Kecilkan api menjadi sederhana rendah. Didih pelan selama 10 menit, atau sampai saus telah pekat sedikit.
10. Angkat dari api. Aduk krim masam ke dalamnya.
11. Sajikan dengan pasta, couscous atau nasi dan sayur-sayuran campur.

⦿ Tanpa produk susu ⦿ Tanpa gluten ⦿ Vegetarian ⦿ Tanpa telur



Sayur-sayuran Campur dengan Couscous

*Dapat disiapkan lebih awal

*Sesuai untuk dibekukan (sebelum ditambahkan yogurt Yunani)

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Minyak zaitun	1 sb	2 sb	3 sb
Bawang	1 kecil	1 besar	2 besar
Paprika manis	½ st	2 st	1 sb
Tomat	1 x kaleng 800g	4 x kaleng 800g	8 x kaleng 800g
Air panas	275ml	1 liter	2,75 liter
Pasta tomat	1 sb	3 sb	6 sb
Blumkol	½ kecil	2 kecil	4 besar
Wortel	1 ukuran sedang	4 ukuran sedang	10 ukuran sedang
Zucchini	1 ukuran sedang	4 ukuran sedang	10 ukuran sedang
Kentang	2 besar	8 besar	10 besar
Kapsikum hijau	1	4	10
Buncis	1 x kaleng 400g	3 x kaleng 400g	4 x kaleng 800g
Yogurt Yunani kurang lemak	¼ cangkir	1 cangkir	2½ cangkir
Couscous (mentah)	1 cangkir	4 cangkir	10 cangkir

Cara membuat

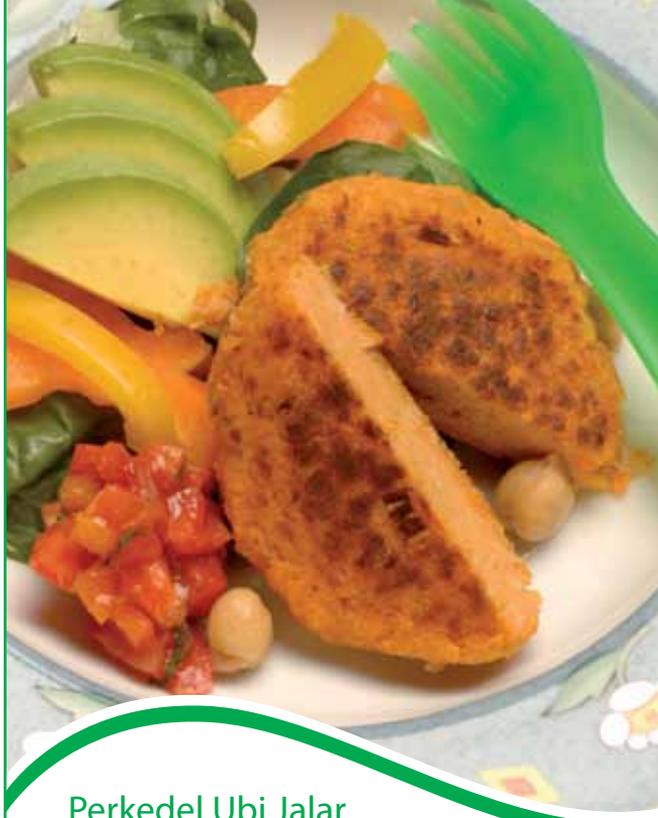
1. Masak couscous menurut petunjuk pada kemasan.
2. Panaskan oven sampai 180°C.
3. Kupas dan potong bawang. Pecahkan blumkol menjadi bunga kecil. Iris wortel, zucchini, kentang dan kapsikum menjadi potongan yang serupa ukurannya.
4. Hangatkan minyak dalam wajan besar di atas api sederhana. Tambahkan bawang dan masak selama 5 menit, sampai lunak.
5. Tambahkan paprika, tomat, air dan pasta tomat. Aduk dan masak sampai mendidih pelan.
6. Tambahkan sayur-sayuran dan buncis ke dalam wajan. Aduk sampai rata.
7. Pindahkan ke dalam loyang oven untuk dibakar, tutup dan masak di dalam oven pada suhu 180°C selama 40 menit (sampai semua sayur-sayuran lunak).
8. Aduk yogurt Yunani ke dalamnya sebelum disajikan.
9. Sajikan dengan couscous, atau gunakan nasi, pasta atau polenta.

● Tanpa produk susu ● Tanpa gluten ● Vegetarian ● Tanpa telur

Perkedel & frittata

Perkedel dimulai dengan dasar kanji seperti kentang tumbuk, nasi atau remah roti. Tambahkan sedikit sayur-sayuran, daging cincang dan telur untuk membantu bahan melengket dan membentuk perkedel menurut ukuran yang Anda perlukan.

Frittata biasanya dibakar dalam oven dan selalu mengandung telur sebagai bahan utama. Hampir kombinasi apapun sayur-sayuran, keju, ikan, ayam atau daging dapat ditambahkan kepada telur dan kemudian dibakar.



Perkedel Ubi Jalar dan Buncis (hlm. 72)



Frittata ayam dengan kacang polong (hlm. 73)



Perkedel Tuna dan Jagung (hlm. 72)



Rissole Daging dan Sayur

*Sesuai untuk dibekukan

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Daging cincang kurang lemak	400g	1,75g	4kg
Kentang	1 ukuran sedang	4 ukuran sedang	10 ukuran sedang
Wortel	1 ukuran sedang	4 ukuran sedang	10 ukuran sedang
Bawang	1 kecil	1 besar	2 besar
Kapsikum	1	4	10
Zucchini	½ kecil	2 kecil	5 kecil
Remah roti	2 sb	¼ cangkir	¾ cangkir
Telur	1	4	10
Minyak zaitun	1 semprotan	2 semprotan	3 semprotan

Cara membuat

1. Kupas dan parut bawang.
2. Cuci dan parut kentang, wortel dan zucchini.
3. Kapsikum dipotong dadu halus-halus.
4. Gabungkan daging cincang, remah roti dan sayur-sayuran dalam mangkuk, tambahkan telur dan aduk dengan baik.
5. Gulungkan genggam kecil adonan untuk membentuk bola.
6. Hangatkan panci anti lengket, semprot sedikit minyak dan masak rissole sedikit demi sedikit, dan pipihkan sedikit dengan sudip sambil dimasukkan ke dalam panci.
7. Masak selama 4 sampai 5 menit pada setiap belah, sampai berwarna sedikit coklat dan cukup masak.
8. Sajikan dengan roti pita dan selada.

⦿ Tanpa produk susu ⦿ Tanpa gluten ⦿ Vegetarian ⦿ Tanpa telur



Jari-jari anak: Anak-anak dapat membantu dengan menggulungkan rissoles untuk membentuk bola.

Perkedel Ubi Jalar dan Buncis

*Sesuai untuk dibekukan

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Ubi jalar (oranye)	1 ukuran sedang (400g)	4 ukuran sedang (1,5kg)	10 ukuran sedang (4kg)
Buncis	1 x kaleng 400g	4 x kaleng 400g	10 x kaleng 400g
Sari lemon	2 st	2 sb	100ml
Bawang merah (dipotong halus)	¼ kecil	1 kecil	4 kecil
Remah roti	½ cangkir	2 cangkir	5 cangkir
Telur	1	4	10

Cara membuat

1. Panaskan oven sampai 180°C.
2. Kupas dan potong ubi jalar menjadi potongan kecil.
3. Kukus ubi jalar selama 20 menit atau sampai lembut.
4. Saring ubi jalar. Saring dan sirami buncis.
5. Tumbuk ubi jalar dan buncis dengan sari lemon sampai halus. Letakkan di kulkas dan dinginkan selama 30 menit.
6. Gabungkan ubi jalar dan buncis dengan bawang, remah roti dan telur.
7. Ambil genggam kecil adonan dan gulungkan menjadi bola. Pipihkan sedikit untuk membentuk perkedel.
8. Alas baki oven dengan kertas oven anti lengket. Letakkan perkedel dalam baki yang dialas.
9. Semprot sedikit minyak zaitun.
10. Bakar dalam oven pada suhu 180°C, terbalikkan sekali, selama 30 menit atau sampai berwarna keemasan.
11. Sajikan dengan roti Turki, acar dan selada atau sayur-sayuran lunak.

⦿ Tanpa produk susu ⦿ Tanpa gluten ⦿ Vegetarian ⦿ Tanpa telur

Variasi: Perkedel Tuna dan Jagung

- Gantikan ubi jalar (2 kentang putih sedang untuk setiap ubi jalar).
- Gantikan buncis dengan tuna dalam air mata air, yang telah disaring (180g untuk 6 sajian, 720g untuk 25 sajian, 1,8kg untuk 60 sajian).
- Tambahkan biji jagung manis kaleng (disaring dan disirami) pada Langkah 7 (125g untuk 6 sajian, 500g untuk 25 sajian, 1,25kg untuk 60 sajian).
- Sajikan dengan roti gulung bijian lengkap dan keju krim, serta selada atau sayur-sayuran lunak.

⦿ Tanpa produk susu ⦿ Tanpa gluten ⦿ Vegetarian ⦿ Tanpa telur



Jari-jari anak: Anak-anak dapat membantu dengan menggulungkan perkedel untuk membentuk bola dan mengoleskan keju krim pada roti gulung.



Frittata ayam dengan kacang polong

*Tidak sesuai untuk dibekukan

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Minyak zaitun	½ sb	2 sb	3 sb
Bawang	1 kecil	1 besar	2 besar
Telur	4	15	40
Ayam (masak lalu potong seperti dadu)	200g	800g	2kg
Kacang Hijau	1 cangkir	4 cangkir	10 cangkir
Kentang rebus (diiris)	1 besar	4 besar	10 besar
Keju parut	½ cangkir	2 cangkir	5 cangkir

Cara membuat

1. Hangatkan minyak di dalam panci dan tambahkan bawang. Aduk dan masak sampai lunak tetapi sebelum berwarna coklat.
2. Masukkan ayam, kacang polong dan kentang. Aduk perlahan agar panas merata.
3. Aduk telur dalam mangkuk lain.
4. Letakkan sayur-sayuran di atas piring yang tahan oven.
5. Taburkan keju parut di atas sayur-sayuran.
6. Tuangkan campuran telur di atas sayur-sayuran dan keju.
7. Bakar dalam oven pada suhu 160°C selama 30 menit (atau sampai cukup masak).
8. Sajikan dengan roti atau biskuit bijian lengkap.

Variasi: Frittata Tuna dan Broccoli

- Gantikan ham dengan tuna dalam air mata air, yang disaring (200g untuk 6 sajian, 800g untuk 25 sajian, 2kg untuk 60 sajian).
- Gantikan kacang hijau dengan jumlah yang sama bunga broccoli.
- Tambahkan biji jagung manis segar, beku atau kaleng (disaring dan disirami) pada Langkah 4 (125g untuk 6 sajian, 400g untuk 25 sajian, 1,25kg untuk 60 sajian).
- Sajikan dengan roti atau biskuit bijian lengkap.

☉Tanpa produk susu ☉Tanpa gluten ☉Vegetarian ☉Tanpa telur

Sajian kedua & kudapan

Pilih masakan sajian kedua dan kudapan yang berdasarkan makanan berkhasiat. Hindari menyediakan 'makanan tidak penting' sebagai sajian kedua atau cemilan. Seringkali buah-buahan segar dan yogurt merupakan sajian kedua yang enak. Resep-resep berikut memberikan ide-ide untuk sajian kedua dan kudapan yang memerlukan penyiapan yang lebih sedikit sambil menyertakan makanan yang sehat.



Kebab Buah-buahan
(hlm. 79)



Buah-buahan
Kocok (hlm. 80)



Dadar Kecil (hlm. 78)



Kue Spons Apel

*Tidak sesuai untuk dibekukan

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Pie apel	1 x kaleng 880g	3 x kaleng 880g	7 x kaleng 880g
Kayu manis	½ st	1 st	2 st
Telur	3	12	30
Gula kastor	¼ cangkir	1 cangkir	2½ cangkir
Tepung self-raising bijian lengkap	¾ cangkir	3¼ cangkir	7½ cangkir
Susu kurang lemak	1 sb	80ml	200ml
Air	¼ cangkir	1 cangkir	2½ cangkir

Cara membuat

1. Panaskan oven sampai 180°C.
2. Lapiskan apel di dasar piringan pembakar tahan oven.
3. Taburkan kayu manis dengan rata di atas apel.
4. Aduk atau kocok telur dan gula sampai pekat dan berkrim.
5. Lipatkan tepung, susu dan air ke dalam adonan telur.
6. Tuangkan campuran tepung dan telur tergabung dengan rata di atas apel.
7. Bakar dalam oven pada suhu 180°C sampai kira-kira 20 menit. Kue spons akan berwarna coklat keemasan ketika siap.

Variasi

- Tambahkan kismis kepada lapisan apel dan kayu manis.
- Gunakan persik atau pear kaleng untuk menggantikan apel.

☉Tanpa produk susu ☉Tanpa gluten ☉Vegetarian ☉Tanpa telur

Crumble Buah-buahan

*Sesuai untuk dibekukan (adonan crumble saja)

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Oat	100g	400g	1 kg
Tepung bijian lengkap	100g	400g	1kg
Gula merah	2 sb	¼ cangkir	¾ cangkir
Margarin	2 sb	125g	300g
Buah-buahan	1 x kaleng 440g	2 x kaleng 800g	6 x kaleng 800g
Kayu manis	1 st	2 st	3 st

Cara membuat

1. Panaskan oven sampai 180°C.
2. Gabungkan tepung, oat, gula dan margarin dalam mangkuk.
3. Gunakan ujung jari, oleskan margarin pada bahan-bahan kering sampai adonan terasa seperti remah roti.
4. Saring segala sari buah-buahan dari kaleng dan lapiskan buah-buahan di dasar pinggan membakar tahan oven yang besar.
5. Taburkan kayu manis dengan rata di atas apel.
6. Taburkan campuran crumble dengan rata di atas apel.
7. Bakar dalam oven pada suhu 180°C selama kira-kira 20 menit, sampai berwarna coklat keemasan di atas.

● Tanpa produk susu ● Tanpa gluten ● Vegetarian ● Tanpa telur



Jari-jari anak: Anak-anak dapat membantu dengan mencampurkan crumble dan menaburkannya di atas buah-buahan.



Puding Roti Buah-buahan

*Tidak sesuai untuk dibekukan

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Roti buah-buahan	6 helai	25 helai	60 helai
Telur	3	12	30
Susu	500ml	2 liter	5 liter
Gula	1 sb	¼ cangkir	¾ cangkir

Cara membuat

1. Panaskan oven sampai 180°C.
2. Potong setiap helai roti menjadi 4, dan lapiskan potongan dalam loyang yang dalam.
3. Kocok telur dengan pelan dalam kendi. Tambahkan susu dan gula, dan kocok untuk menggabungkannya.
4. Tuangkan campuran dengan rata di atas roti. Biarkan selama 10 menit, supaya roti menyerap cairannya.
5. Bakar dalam oven selama 45 menit atau sampai custard menjadi kental di tengah dan lapisan atas roti berwarna coklat keemasan.
6. Sajikan dengan potongan pisang atau buah-buahan segar yang lain.

☉ Tanpa produk susu ☉ Tanpa gluten ☉ Vegetarian ☉ Tanpa telur



Jari-jari anak: Anak-anak dapat membantu dengan melapiskan roti dan menuangkan campuran di atasnya.

Dadar Kecil

*Tidak sesuai untuk dibekukan

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Tepung self-raising bijian lengkap	½ cangkir	2½ cangkir	6 cangkir
Gula kastor	1 st	1½ sb	4 sb
Susu	100ml	400ml	1 liter
Telur	1	3	8

Cara membuat

1. Ayak tepung ke dalam mangkuk besar.
2. Aduk gula kastor ke dalamnya. Buat lubang di tengah.
3. Dalam kendi, kocok susu dan telur.
4. Tuangkan susu dan telur ke dalam campuran tepung dan kocok untuk membentuk adonan halus.
5. Hangatkan wajan anti lengket di atas api sederhana, atau hangatkan pemanggang roti lapis berdasar rata.
6. Tuangkan sendok besar adonan ke dalam wajan atau pemanggang roti lapis dan masak selama 1 menit atau sampai gelembung muncul di permukaannya. Terbalikkan dan masak selama semenit lagi atau sampai berwarna keemasan dan cukup masak.
7. Ulangi sampai semua adonan telah digunakan.
8. Sajikan dengan potongan buah-buahan segar dan yogurt biasa. Perbolehkan anak-anak menghiasi dadar kecil sendiri dengan taburan.

☉ Tanpa produk susu ☉ Tanpa gluten ☉ Vegetarian ☉ Tanpa telur



Jari-jari anak: Anak-anak dapat membantu dengan menuangkan adonan ke atas pemanggang roti lapis atau ke dalam wajan dan menambahkan pilihan taburan sendiri.



Kebab Buah-buahan

*Tidak sesuai untuk dibekukan

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Jeruk	1	3	5
Arbei	6	25	60
Buah kiwi	2	7	15
Semangka	¼	½	1
Batang eskrim kayu	6	25	60

Cara membuat

1. Kupas jeruk dan potong dadu.
2. Sirami arbei, buang tangkai dan potong separuh.
3. Kupas buah kiwi dan potong menjadi potongan seperempat.
4. Buang kulit dari semangka dan potong dadu.
5. Atur buah-buahan di atas piring dan cocok potongan buah-buahan pada batang eskrim kayu.

⦿Tanpa produk susu ⦿Tanpa gluten ⦿Vegetarian ⦿Tanpa telur



Jari-jari anak: Anak-anak dapat membantu mencocok potongan buah-buahan pada batang eskrim.

Buah-buahan Kocok

*Tidak sesuai untuk dibekukan

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Susu	600ml	2,5 liter	6 liter
Yogurt	300ml	1,75 liter	3 liter
Buah-buahan	1½ cangkir	6 cangkir	15 cangkir

Cara membuat

1. Campurkan susu, yogurt dan potongan buah-buahan dalam mesin pencampur sampai halus.
2. Tuangkan dan langsung disajikan.

Ide-ide untuk buah-buahan

- Pisang
- Arbei
- Blueberry
- Persik kaleng
- Buah berry beku

⦿ Tanpa produk susu ⦿ Tanpa gluten ⦿ Vegetarian ⦿ Tanpa telur



Jari-jari anak: Anak-anak dapat membantu dengan menghiasi setiap sajian buah-buahan kocok dengan potongan buah-buahan segar.

Untuk informasi lebih lanjut



Makan sehat

Allergy and Anaphylaxis Australia (Alergi dan Anafilaksis Australia)

T: (02) 9482 5988 atau 1300 728 000

I: www.allergyfacts.org.au

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

I: www.allergy.org.au

Australian Dietary Guidelines and the 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, Departemen Kesehatan dan Penuaan Pemerintah Australia dan Dewan Riset Medis dan Kesehatan Nasional)

I: www.eatforhealth.gov.au

Australian Guide to Healthy Eating, Australian Government Department of Health and Ageing and National Health and Medical Research Council (Pedoman Makanan Sehat Australia, Departemen Kesehatan dan Penuaan Pemerintah Australia dan Dewan Riset Medis dan Kesehatan Nasional)

I: www.eatforhealth.gov.au

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

T: (02) 6271 2222

I: www.foodstandards.gov.au

Kidsafe (Anak-anak Aman)

I: www.kidsafe.com.au

Resep

Dietitians Association of Australia (Persatuan Ahli Gizi Australia)

I: www.daa.asn.au

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.



Pedoman 3	<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">• 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.• Diet rendah lemak tidak cocok untuk anak di bawah usia dua tahun. <p>b. Batasi asupan makanan dan minuman yang mengandung garam tambahan.</p> <ul style="list-style-type: none">• Baca label untuk memilih makanan dengan kadar sodium yang lebih rendah di antara makanan yang sejenis.• Jangan menambahkan garam ke makanan saat memasak atau di meja. <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>
Pedoman 4	Mendorong, mendukung dan mempromosikan penyusuan.
Pedoman 5	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

Segala informasi dalam terbitan ini benar setakat bulan Juni 2013.