

GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD
MAKAN SIHAT DAN KEGIATAN FIZIKAL UNTUK MASA KECIL

MEMASAK UNTUK KANAK-KANAK



COOKING FOR CHILDREN

Bahasa Malay (Malaysian)



Australian Government

Department of Health and Ageing

Kata Pengantar daripada Menteri

Saya bersukacita memberi pengantar untuk *Panduan Pemakanan Sihat dan Kegiatan Fizikal untuk Pusat Kanak-kanak Kecil*, sebuah inisiatif yang merupakan unsur penting daripada *Rencana Kanak-kanak Kecil dan Rencana Pengendalian Obesitas* daripada Kerajaan.

Tahun-tahun pertama kanak-kanak kami memang merupakan tahun-tahun terpenting bagi mereka dan memantapkan perilaku sihat dari masa lahir akan membentuk asas untuk kesihatan dan kesejahteraan seumur hidup. Makanan berkhasiat dan kegiatan fizikal berkala menyokong pertumbuhan dan perkembangan normal kanak-kanak dan mengurangkan risiko timbulnya penyakit kronik kelak yang berkenaan dengan gaya hidup.

Sambil lebih banyak kanak-kanak menghabiskan masa dalam penjagaan, pusat kanak-kanak kecil dapat memainkan peranan penting dalam menyokong pilihan sihat berkenaan dengan khasiat dan kegiatan fizikal. Bahan sumber ini memberi maklumat dan nasihat praktis untuk membantu kakitangan penjagaan, pengasuh dan keluarga dalam peranan ini.

Panduan ini telah dibentuk supaya dapat digunakan di pelbagai pusat kanak-kanak kecil termasuk penjagaan di pusat penjagaan, penjagaan seharian keluarga dan prasekolah. Panduan ini berdasarkan penyelidikan dan konsisten dengan pemikiran semasa tentang perkembangan kanak-kanak kecil.

Panduan ini juga akan melengkapi pelbagai program lain, misalnya Pemeriksaan Kanak-kanak Sihat untuk semua kanak-kanak berumur empat tahun sebelum mula sekolah serta bahan sumber seperti *Siap Sedia untuk Hidup – Panduan tabiat untuk kanak-kanak sihat*.

Inisiatif-inisiatif ini akan membantu memastikan semua kanak-kanak di Australia mengalami permulaan terbaik dalam kehidupan dan setiap peluang pada masa hadapan.



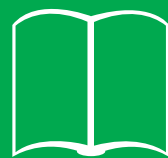
Yang Mulia Nicola Roxon
Menteri Kesihatan dan Lanjut Umur

ISBN: 1-74186-913-7 Nombor Kelulusan Penerbitan: 10149

© Komanwel Australia 2009

Karya ini merupakan hak cipta. Selain daripada sebarang kegunaan yang dibenarkan di bawah *Copyright Act (Akta Hak Cipta) 1968*, tiada bahagian manapun yang boleh disalin dengan sebarang proses tanpa kebenaran bertulis daripada Komanwel. Permintaan dan pertanyaan berkenaan 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/ccs

Memasak untuk Kanak-kanak



Kandungan

Pengantar daripada Menteri	i
Pendahuluan	2
BAHAGIAN 1: PEMAKANAN SIHAT	
Penyusuan	5
Formula bayi	8
Mula memberi makanan pejal	10
Makanan keluarga	15
Merancang hidangan	23
Contoh menu	32
Keselamatan makanan: Alergi, tercekik dan pengendalian makanan	36
BAHAGIAN 2: RESIPI	
Pengenalan resipi	49
Gorengan	52
Nasi	56
Pasta	60
Kaserol & kari	64
Perkedel & frittata	68
Sajian kedua & kudapan	72
BAHAGIAN 3: BAHAN BACAAN LANJUT	
Untuk maklumat lanjut	79
Memesan bahan sumber Get Up & Grow	81
Penghargaan	83

Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood memberi maklumat am tidak komersial yang berdasarkan penyelidikan kepada pusat pendidikan dan penjagaan kanak-kanak kecil, bagi membantu dalam mengembangkan tabiat sihat untuk kanak-kanak dari umur lahir hingga lima tahun. Bagi kanak-kanak yang mempunyai keadaan perubatan atau khasiat tertentu, nasihat perubatan mungkin diperlukan.

Para pembaca harus sedar bahawa bahan sumber ini mungkin mengandungi imej orang asli dan Penduduk Kepulauan Selat Torres yang telah meninggal.

Sumber ini telah dikemas kini untuk mencerminkan *Infant Feeding Guidelines (Garis Panduan Memberi Makan Bayi)* (2012) dan *Australian Dietary Guidelines (Garis Panduan Dietari Australia)* (2013).

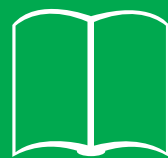
Pendahuluan

Garis panduan *Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood* dan bahan sumber yang disertakan telah dikembangkan oleh profesional kesihatan kanak-kanak dan kanak-kanak kecil dengan kerjasama Jabatan Kesihatan dan Lanjut Usia Kerajaan Australia. Kerajaan negeri dan wilayah juga terlibat dalam perundingan dalam mengembangkan bahan sumber ini.

Bahan sumber *Get Up & Grow* dibentuk untuk digunakan di pelbagai pusat kanak-kanak kecil oleh keluarga, kakitangan dan pengasuh, dan juga untuk menyokong pendekatan nasional yang konsisten terhadap gizi kanak-kanak dan kegiatan fizikal. Semasa mengamalkan garis panduan dan cadangan yang dijelaskan dalam bahan sumber tersebut, pusat kanak-kanak kecil juga akan perlu memenuhi semua keperluan lain yang ditetapkan dalam peraturan negeri, wilayah atau federal.

Bahan sumber pemakanan sihat dan aktiviti fizikal ini adalah berdasarkan tiga dokumen kesihatan kebangsaan penting yang memfokuskan kepada kanak-kanak, iaitu:

- *Australian Dietary Guidelines (2013)* dan *Infant Feeding Guidelines (2012)*, yang menjadi asas dasar pemakanan di Australia.
- *National Physical Activity Recommendations for Children 0 to 5 years*, yang dikembangkan untuk memandu dasar dan amalan berkenaan dengan kegiatan fizikal untuk kanak-kanak kecil (disediakan ringkasan di akhir Bahagian 2: Kegiatan Fizikal).



‘...galakkan amalan pemakanan sihat pada kanak-kanak...’

Koleksi bahan sumber ini juga telah dikembangkan bagi mengakui kemajmukan budaya dan agama yang kaya di Australia. Untuk memastikan pelbagai keperluan dipertimbangkan dalam pengembangan, kakitangan dan pengasuh kanak-kanak kecil, profesional yang berkaitan, serta ibu bapa dari seluruh Australia terlibat dalam perundingan melalui soal selidik dan kumpulan tumpuan. Perundingan ini meliputi pelbagai kumpulan: antaranya dari lokasi bandar, luar bandar dan terpencil, daripada latar belakang majmuk budaya dan bahasa, dari latar belakang orang asli dan Penduduk Kepulauan Selat Torres, dan pengasuh kanak-kanak cacat.

Di Australia, kami sedang menghadapi masalah yang makin besar dengan kanak-kanak yang berlebihan berat badan dan kanak-kanak gemuk. *Memasak untuk Kanak-kanak* dibentuk untuk memberi garis panduan bagi pemakanan sihat, dan berisi idea-idea makanan yang menganjurkan pertumbuhan dan perkembangan kanak-kanak, dan menggalakkan amalan pemakanan sihat pada kanak-kanak – amalan yang dapat membentuk asas untuk kehidupan mereka kelak.

Australia merupakan masyarakat beraneka budaya yang terdiri daripada banyak keluarga, termasuk keluarga-keluarga orang asli Australia dan keluarga dari serata dunia. Setiap kumpulan ini mempunyai pilihan dan budaya yang berbeza, maka pelbagai resipi dan gaya telah termasuk dalam *Memasak untuk Kanak-kanak*. Membincangkan keperluan spesifik dan kepercayaan dengan ibu bapa dan keluarga merupakan cara yang terbaik untuk menunjukkan rasa hormat terhadap semua budaya dan agama, dan mungkin memberi idea-idea baik yang boleh anda kongsi di pusat kanak-kanak kecil.



Makanan merupakan sebahagian penting daripada kehidupan sosial dan perkembangan kanak-kanak. *Memasak untuk Kanak-kanak* dibentuk untuk memberi pelbagai peluang pemakanan dan menjadikan pemakanan sihat suatu hal yang menyeronokkan. Memasak untuk Kanak-kanak termasuk maklumat tentang:

- jenis makanan yang sesuai untuk kanak-kanak daripada pelbagai golongan umur
- resipi yang mudah digunakan dengan pelbagai pilihan bahan (untuk membolehkan penggunaan bahan-bahan yang tersedia)

- memilih resipi yang sesuai untuk kanak-kanak yang mempunyai alergi atau intolerans
- kebersihan dapur dan penyiapan makanan am.
- jumlah bahan untuk enam, 25 dan 60 sajian kanak-kanak (jumlah juga boleh digunakan sebagai panduan untuk menyesuaikan resipi anda sendiri dengan mudah bergantung pada bilangan sajian)

Di samping empat buku sumber (Buku Pengarah/Penyelenggara, Buku Kakitangan dan Pengasuh, Buku Keluarga dan Memasak untuk Kanak-kanak), terdapat bahan tambahan, seperti poster dan pelekat untuk pusat penjagaan dan asuhan kanak-kanak, risalah untuk ibu bapa dan sisipan untuk surat berita.

Makanan yang diberi oleh pusat kanak-kanak kecil memainkan peranan yang penting dalam memastikan kanak-kanak mendapat khasiat yang mencukupi untuk pertumbuhan dan perkembangan sihat, dan membantu dalam membentuk asas untuk pemakanan sihat sepanjang hidup. Maklumat dalam buku ini akan berfungsi sebagai panduan untuk membantu kanak-kanak dan keluarga bangkit dan tumbuh!

Penyusuan



GARIS PANDUAN PEMAKANAN SIHAT

Penyusuan eksklusif, dengan sokongan positif, untuk bayi sehingga berumur lebih kurang enam bulan adalah digalakkan. Penyusuan berterusan dianjurkan selama sekurang-kurangnya 12 bulan – dan lebih lama jika diinginkan oleh ibu dan bayi.

Susu ibu merupakan makanan yang sempurna untuk bayi kecil. Bayi memerlukan susu ibu sahaja (atau formula bayi jika pemberian susu badan tidak dapat dilakukan) sekitar enam bulan pertama, dengan meneruskan pemberian susu badan sehingga umur 12 bulan, dan lebih lama jika ibu dan bayi mahukannya. Tempat kerja anda harus menggalakkan para ibu untuk memberi susu ibu kepada anak mereka jika boleh. Hingga saat bayi mula makan makanan pejal, penyiapan makanan tidak perlu – namun, anda mungkin diharuskan mengendalikan susu ibu.

Pengendalian susu ibu dengan selamat

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



Label dan penyimpanan

- Susu ibu yang tidak digunakan pada hari yang berkenaan dan dibawa dari rumah harus dibuang pada akhir hari.
- Susu ibu harus dibawa ke pusat kanak-kanak kecil:
 - dalam botol plastik yang disterilkan, dan di dalam bekas terinsulasi
 - dilabel dengan nama kanak-kanak dan tarikh untuk digunakan.
- Botol harus diletakkan dalam dulang anti-tumpah pada rak terendah peti sejuk. Ini adalah untuk memastikan jika terpuak atau tertumpah, susu ibu tidak minitis pada makanan lain.

Memanaskan susu ibu

Bayi dapat minum susu ibu langsung daripada peti sejuk, tetapi jika bayi lebih menyukai susu hangat:

- Panaskan susu dengan meletakkan botol dalam air hangat.
- Selalu periksa suhu susu sebelum diberi kepada bayi.
- Jangan panaskan susu dalam ketuhar gelombang mikro, kerana seringkali susu tidak dipanaskan secara rata dan boleh mengakibatkan luka. Di samping itu, memanaskan susu ibu dengan ketuhar gelombang mikro boleh memusnahkan faedah semula jadi tertentu.
- Buang sebarang sisa susu ibu yang telah dipanaskan, atau sebarang susu yang masih tinggal dalam botol setelah sesuatu penyajian. Susu ini tidak boleh disimpan untuk masa kemudian atau dipanaskan semula.





Protokol untuk susu ibu

Apabila tiba masanya untuk memberi bayi susu ibu daripada peti sejuk:

- Pastikan dua ahli kakitangan telah memeriksa bahawa nama pada botol ialah nama bayi yang akan disuapi.
- Tandatangani catatan penyajian bayi.
- Beri susu ibu dalam botol plastik yang disterilkan atau cawan yang diberi oleh ibu. Sesetengah keluarga memilih untuk menyuapi bayi dengan botol, manakala keluarga lain memilih agar susu ibu yang diperas disajikan dalam cawan. Bayi biasanya siap untuk minum daripada cawan sekitar umur tujuh atau lapan bulan.
- Jika bayi diberi susu daripada ibu lain, atau anda *berasa* bahawa perkara ini telah berlaku, **beritahu pengarah atau pengurus anda dengan segera.**

Formula bayi

GARIS PANDUAN PEMAKANAN SIHAT

Jika seseorang bayi tidak menyusu, atau separa menyusu, atau jika penyusuan telah berhenti, gunakan formula bayi hingga umur 12 bulan.

Walaupun susu ibu adalah yang terbaik, jika penyusuan tidak mungkin, formula bayi merupakan satu-satunya alternatif yang selamat. Sehingga bayi berumur 12 bulan, formula bayi harus menjadi minuman utama yang diberi kepada bayi yang telah berhenti menyusu atau sedang separa menyusu. Formula bayi harus disiapkan menurut arahan pengeluar dan diberi kepada bayi dalam botol atau cawan bersih.

Pengendalian botol dan formula dengan selamat di pusat kanak-kanak kecil

Ibu bapa harus memberi botol dan puting yang disterilkan, serta tepung formula yang telah disukat sebelumnya, setiap hari. Ini harus dilabel secara jelas dengan tarikh, nama bayi dan jumlah air untuk dicampurkan dengan formula. Air untuk formula bayi harus disiapkan dengan memasak air segar dalam ceret atau kendi dan dibiarkan mendidih selama 30 saat (atau, untuk ceret automatik, sehingga berhenti). Kemudian air tersebut harus didinginkan sebelum digunakan. Formula bayi harus selalu disiapkan sedapat mungkin bertepatan dengan waktu diperlukan. Paling selamat untuk menyiapkan sajian secara individu, dan bukannya secara kontan.

Tidak selamat bagi ibu bapa untuk memberi formula bayi yang telah disiapkan sebelumnya – ini adalah untuk menghindari risiko kecil bakteria tumbuh dalam formula yang telah disiapkan sebelumnya dan mengakibatkan penyakit.



Pusat kanak-kanak kecil anda mungkin lebih suka jika ibu bapa membawa botol yang telah diisi dengan jumlah yang betul air yang telah dimasak dan didinginkan sebelumnya. Dengan ini, kakitangan dan pengasuh tidak perlu memasak dan mendinginkan air sebelum memberi makan kepada setiap bayi.

Apabila menyiapkan botol formula, ingatlah yang berikut:

- Air daripada alat pendidih tidak sesuai untuk kanak-kanak kecil.
- Formula bayi harus disiapkan sedapat mungkin bertepatan dengan waktu diperlukan.
- Jika formula perlu disimpan setelah disiapkan, simpan di peti sejuk sehingga digunakan dan jangan disimpan lebih lama daripada 24 jam.
- Jangan tambahkan sebarang bahan pada formula bayi. Menambahkan bijirin bayi atau bahan lain boleh mengganggu dalam penyuaapan bayi.
- Jangan panaskan botol dalam ketuhar gelombang mikro. Panaskan botol dalam air hangat, selama tidak lebih daripada 10 minit. Ini akan memanaskan botol secara rata dan mengurangkan risiko bayi terluka.
- Setelah digunakan, jirus semua botol dan puting dengan air sejuk dan kirimkan kembali ke rumah untuk dicuci dan disterilkan.

Susu lembu

Susu lembu tidak sepatutnya tidak diberikan kepada bayi sebagai minuman utama sehingga bayi berumur sekurang-kurangnya 12 bulan. Sejumlah kecil susu lembu boleh dicampurkan ke dalam makanan yang disediakan untuk bayi. Susu rendah lemak dan dikurangkan lemak tidak digalakkan diberi kepada kanak-kanak di bawah umur dua tahun.

Mula memberi makanan pejal

GARIS PANDUAN PEMAKANAN SIHAT

Mulakan pemberian makanan pejal pada sekitar umur enam bulan.

Bila harus mula diberi makanan pejal

Pemberian makanan pejal sangat tidak digalakkan sehingga bayi berumur lebih kurang enam bulan. Terdapat banyak faedah daripada mula memberi makanan baru semasa masih tetap menyusui, dan penyusuan harus berterusan selama sekurang-kurangnya 12 bulan pertama kehidupan bayi. Penyusuan boleh berterusan lebih lama daripada 12 bulan jika diinginkan oleh ibu dan bayi. Bayi yang minum formula



bayi harus tetap minum formula sambil makanan pejal mula diberi, sehingga umur 12 bulan.

'Pemberian makanan pejal sangat tidak digalakkan sehingga bayi berumur lebih kurang enam bulan...'



Menyiapkan makanan pertama untuk bayi

Apabila anda menyiapkan makanan pertama untuk bayi, ingatlah hal-hal berikut:

- Tidak perlu ditambah garam, gula atau rasa tambahan.
- Air kosong boleh ditambahkan jika diperlukan cecair tambahan.
- Susu ibu atau formula bayi boleh ditambahkan, tetapi hanya apabila hidangan individu sedang disiapkan untuk setiap anak. Ingatlah bahawa susu ibu yang diberi oleh seorang ibu harus diberi kepada anaknya sendiri sahaja.
- Bagi kebanyakan bayi, makanan pertama harus licin, tidak bergumpal dan berkepekatan serupa dengan kustard.
- Bayi harus diberi makanan licin sahaja pada mulanya. Kemahiran mereka untuk makan akan berkembang dengan cepat dan kemudian mereka boleh melanjutkan ke makanan yang ditumbuk, dicincang atau dihiris halus.
- Makanan pertama boleh diberikan dalam apa jua urutan dan pada kadar yang sesuai dengan bayi, asalkan makanan tersebut mengandungi makanan yang kaya dengan zat besi.
- Sebarang makanan yang disajikan kepada bayi tetapi tidak dimakan harus dibuang.

Makanan apa untuk mula diberi

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

Catatan 1: Makanan yang keras, kecil, bulat dan/atau melekit tidak disyorkan kerana ia boleh menyebabkan tercekik.

Catatan 2: Untuk mengelakkan botulisme, jangan beri madu kepada bayi berumur bawah 12 bulan.

Kacang dan makanan keras yang lain

Makanan yang berisiko tinggi boleh menyebabkan bayi tercekik seperti kacang bulat-bulat, benih, lobak merah mentah, batang saderi dan ketul-ketul epal hendaklah dielakkan pada tiga tahun pertama kerana saiznya dan/atau ketekalannya akan meningkatkan risiko tersedut dan tercekik. Namun begitu, pes kacang dan sapuan kacang boleh diberikan kepada bayi daripada umur lebih kurang enam bulan.



Maju ke minum daripada cawan

Bayi boleh belajar menggunakan cawan dari umur muda, dan biasanya siap mencuba sekitar tujuh bulan. Bagi sesetengah bayi, ini akan merupakan peralihan daripada minum daripada botol ke minum daripada cawan, manakala bayi yang menyusu boleh langsung beralih ke minum daripada cawan tanpa menggunakan botol sambil tetap menyusu.

Susu ibu boleh diberi kepada bayi dalam cawan jika ibu telah memeras susu dan memilih agar tidak menyajikan susu dengan botol. Air masak yang telah didinginkan sebelumnya boleh diberi sebagai minuman tambahan dalam botol atau cawan setelah umur enam bulan.

‘Bayi boleh belajar menggunakan cawan dari umur muda...’

Walaupun adakalanya air diberi dalam botol setelah umur enam bulan, sebaiknya digunakan cawan. Menjelang umur sekitar 12 hingga 15 bulan (atau lebih awal bagi bayi yang diberi formula), kebanyakan bayi dapat memegang cawan dengan cukup baik untuk minum sendiri dan boleh berhenti menggunakan botol. Bayi yang tetap minum daripada botol pada tahun kedua mungkin minum banyak susu dan kurang selera untuk makanan lain – yang menambah kemungkinan bayi kekurangan zat besi.

Bayi tidak memerlukan minuman manis seperti kordial, minuman ringan dan jus buah. Minuman ini harus tidak diberi sama sekali, terutamanya daripada botol. Minuman manis boleh mengurangkan selera bayi untuk makanan berkhasiat dan meningkatkan risiko gigi reput. Hingga umur 12 bulan, susu ibu atau formula harus merupakan minuman utama untuk bayi.

Risiko bayi tercekik

Bayi harus diawasi pada setiap masa apabila sedang makan, kerana boleh mudah tercekik. Bayi harus tidak sekali-kali diletakkan dalam kot atau katil dengan botol. Menopangkan botol untuk bayi atau membiarkan bayi tanpa diawasi apabila sedang makan menimbulkan risiko bayi tercekik.

Kanak-kanak umumnya 'terjeluak', dengan batuk atau tersendat, apabila mereka sedang belajar makan. Hal ini berbeza daripada tercekik dan tidak harus memprihatinkan. Namun, tercekik yang menghalang pernafasan merupakan kecemasan perubatan.

Untuk mengurangkan risiko tercekik:

- Awasi bayi pada bila-bila masa mereka sedang makan.
- Beri makanan yang sesuai menurut kebolehan anak untuk makan. Mula dengan makanan yang licin dan lunak, dan kemudian lanjutkan ke makanan keluarga.
- Parut, masak atau tumbuk epal, lobak merah dan buah-buahan atau sayur-sayuran keras lain sebelum diberi kepada kanak-kanak kecil.
- Jangan beri kanak-kanak kecil potongan buah-buahan dan sayur-sayuran yang mentah dan keras, kekacang, bertih jagung, keropok jagung atau makanan pejal yang keras, kecil, bulat dan/atau melekit.
- Jangan sekali-kali memaksa bayi untuk makan.

Keperluan makanan khusus

Mula memberi makanan pejal bagi sesetengah kanak-kanak mungkin tertunda, dan diterimanya makanan pejal dan kemajuan dengan pelbagai tekstur mungkin lebih lambat. Penting untuk membincangkan isu-isu yang berkaitan dengan makanan kanak-kanak bersama ibu bapa, dan tentukan rancangan bersama yang memenuhi keperluan anak tersebut.

Makanan keluarga



Mula memberi makanan keluarga kepada kanak-kanak

Memantapkan amalan makan yang baik secara awal dan mempunyai gizi yang seimbang amat perlu untuk kesihatan dan kesejahteraan kanak-kanak. Sebagai seorang yang menyiapkan dan memasak makanan untuk kanak-kanak, anda berpeluang mempengaruhi secara positif jenis makanan yang dimakan oleh kanak-kanak, di samping tabiat pemakanan mereka. Ini menyumbang kepada pengembangan amalan baik dan kesihatan baik pada masa kecil dan kelak.



PANDUAN PEMAKANAN SIHAT

Pastikan makanan yang diberikan kepada kanak-kanak sesuai dengan umur dan perkembangan kanak-kanak tersebut, dan merangkumi banyak pilihan makanan berkhasiat selaras dengan *Garis Panduan Dietari Australia* (lihat di bawah).

Garis Panduan Dietari Australia

Garis Panduan 1

Untuk memperoleh dan mengekalkan berat yang sihat, anda hendaklah aktif secara fizikal dan memilih jumlah makanan dan minuman berkhasiat untuk memenuhi keperluan tenaga anda.

- Kanak-kanak dan remaja hendaklah makan makanan berkhasiat yang mencukupi untuk membesar dan berkembang secara normal. Mereka sepatutnya aktif secara fizikal setiap hari dan pembesaran mereka hendaklah diperiksa secara berkala.
- Orang dewasa hendaklah makan makanan berkhasiat dan sentiasa aktif secara fizikal bagi membantu mengekalkan kekuatan otot dan berat badan yang sihat.

Garis Panduan 2

Nikmati pelbagai pilihan makanan berkhasiat daripada lima kumpulan ini setiap hari:

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

Minum banyak air.



Garis Panduan 3	Hadkan pengambilan makanan mengandungi lemak tepu, ditambah garam, ditambah gula dan alkohol. a. Hadkan pengambilan makanan yang tinggi lemak tepu seperti banyak biskut, kek, pastri, pai, daging proses, burger komersial, piza, gorengan, kentang goreng, kerepek dan makanan ringan savouri yang lain. • Gantikan makanan tinggi lemak yang mengandungi lebih banyak lemak tepu seperti mentega, krim, marjerin masakan, kelapa dan minyak sawit dengan makanan yang mengandungi lebih banyak lemak polidaktepunya dan monodidaktepunya seperti minyak, sapuan, pes/mentega kacang dan avokado. • Diet rendah lemak tidak sesuai untuk kanak-kanak berumur bawah dua tahun. b. Hadkan pengambilan makanan dan minuman yang mengandungi garam tambahan. • Baca label untuk membuat pilihan yang rendah kandungan garam daripada sekumpulan makanan yang serupa. • Jangan bubuh garam ke dalam makanan yang dimasak atau yang terhidang di meja. c. Hadkan pengambilan makanan dan minuman mengandungi gula tambahan seperti gula-gula, minuman ringan dan kordial yang ditambah gula, minuman buah-buahan, air bervitamin, minuman tenaga dan sukan. d. Jika anda memilih untuk minum alkohol, hadkan pengambilannya. Bagi wanita yang hamil, yang berancang untuk menjadi hamil atau untuk menyusui bayi, pilihan paling selamat adalah untuk mengelakkan daripada meminum alkohol.
Garis Panduan 4	Galakkan, sokong dan promosikan pemberian susu ibu.
Garis Panduan 5	Jaga makanan anda; sediakan dan simpan dengan selamat.





Kumpulan makanan asas

Panduan Pemakanan Sihat Australia menggolongkan semua makanan, berdasarkan khasiat yang diberi. Kumpulan makanan asas memberi khasiat yang perlu untuk kesihatan dan kehidupan sehari-hari yang baik.

Kumpulan makanan asas ialah:

- Sayur-sayuran dan kekacang /kacang.
- Buah-buahan
- Makanan bijian (bijirin), kebanyakannya bijian sempurna dan/atau pelbagai bijirin serat tinggi, seperti roti, bijirin, nasi, pasta, mi, polenta, kuskus, oat, kuinoa dan barli
- Daging dan ayam itik tanpa lemak, ikan, telur, tauhu, kekeras dan benih, dan kekacang/kacang.
- Susu, yogurt, keju dan/atau alternatifnya, kebanyakannya dikurangkan lemak (susu dikurangkan lemak tidak sesuai untuk kanak-kanak di bawah dua tahun).

Makanan daripada kumpulan makanan asas sering dipanggil 'makanan sehari-hari'. Penting untuk memilih kebanyakan makanan yang dimakan setiap hari, sama ada hidangan atau kudapan, daripada kumpulan-kumpulan makanan ini. Kebanyakan makanan yang diberi sebagai hidangan juga boleh diberi sebagai kudapan. Kudapan sesuai yang umum termasuk roti atau bijirin, buah-buahan, sayur-sayuran, susu, keju dan yogurt.

Sebaliknya, makanan 'pilihan mengikut selera' atau 'makanan sekali-sekala' (lihat muka surat 23) mempunyai sedikit khasiat sahaja dan tidak diperlukan untuk menjamin kesihatan yang baik. Selera kanak-kanak untuk makanan daripada kumpulan makanan akan berkurangan sekiranya mereka makan makanan mengikut selera.

Tiga hidangan dan dua kudapan setiap hari cukup baik untuk kanak-kanak kecil; kanak-kanak yang mungkin tidak makan malam hingga lewat sekali mungkin memerlukan kudapan kecil pada waktu petang. Kudapan sama penting dengan hidangan untuk khasiat kanak-kanak.

Pastikan diberi beraneka jenis makanan, dan sertakan makanan tradisional daripada pelbagai budaya dalam menu anda (lihat bahagian resipi untuk beberapa idea). Ajak keluarga untuk berkongsi resipi tradisional atau resipi kegemaran. Ingatlah tentang alergi makanan apabila sedang mula menyajikan resipi baru, dan periksa dengan teliti sebelum menambahkan resipi tersebut pada menu anda – anda mungkin harus menyesuaikan beberapa resipi. Sama ada anda sedang menyiapkan hidangan dan kudapan untuk banyak kanak-kanak di pusat kanak-kanak kecil atau untuk beberapa kanak-kanak sahaja di rumah, penting untuk mempertimbangkan kumpulan-kumpulan makanan asas dan beberapa khasiat tertentu seperti zat besi, kalsium dan vitamin C.

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

Beri pelbagai jenis roti, bijirin, nasi, pasta atau biji-bijian lain (misalnya couscous atau polenta) setiap hari. Cubalah pelbagai jenis roti seperti roti bijian lengkap, roti bijian utuh, roti gulung, roti leper, roti pita dan baulu Inggeris.

Sayur-sayuran dan legum

Sertakan satu atau lebih banyak sajian sayur-sayuran dalam setiap hidangan utama. Beri pelbagai sayur-sayuran, dan pilih pelbagai warna dan tekstur. Sertakan sayur-sayuran masak serta sayur-sayuran salad. Hati-hati untuk mencegah risiko tercekik dan jangan sajikan sayur-sayuran mentah yang keras kepada kanak-kanak kecil.





Buah-buahan

Beri buah-buahan setiap hari sebagai kudapan atau sajian kedua. Pilihlah pelbagai buah-buahan setiap minggu, termasuk buah-buahan musiman di samping buah-buahan beku atau tin. Kebanyakan anak akan menikmati salad buah-buahan atau pinggan buah-buahan.

Susu, yogurt, keju dan/atau alternatif

Susu biasa, keju dan yogurt merupakan makanan tenusu yang paling umum. Bayi di bawah 12 bulan tidak sepatutnya diberi susu lembu sebagai makanan utama. Namun susu lembu boleh dicampurkan dalam jumlah yang kecil ke dalam makanan lain daripada umur lebih kurang enam bulan seperti bijirin sarapan, dan keluaran tenusu lain seperti yogurt, kastard dan keju. Susu biasa krim penuh dianjurkan untuk kanak-kanak yang berumur satu hingga dua tahun, dan susu biasa kurang lemak sesuai untuk kanak-kanak di atas umur dua tahun. Krim dan mentega tidak merupakan sumber kalsium yang mencukupi dan tidak termasuk sebagai makanan sehari-hari.

Cubalah memberi satu sajian susu, keju atau yogurt dengan setiap hidangan atau kudapan. Ini boleh berupa:

- bancuhan buah-buahan
- yogurt
- segelas susu
- keju yang disajikan dengan pinggan buah-buahan atau sayur-sayuran, roti atau biskut.
- susu atau keju yang digunakan dalam masakan – misalnya dalam kustard atau dalam masakan pasta.

Kanak-kanak di atas umur 12 bulan yang tidak minum susu lembu atau keluaran susu lembu boleh minum minuman soya yang ditambah kalsium. Susu beras dan oat boleh digunakan setelah berumur lebih 12 bulan jika diperkuat dengan kalsium dan tidak dikurangkan lemak. Pemantauan profesional kesihatan disyorkan.

Daging kurang lemak, ikan, ayam dan/atau alternatif

Beri satu sajian daging untuk kanak-kanak, atau alternatif, dalam hidangan tengah hari dan petang. Ini boleh berupa:

- daging merah kurang lemak seperti lembu, bebiri dan kanguru
- daging putih kurang lemak seperti ayam, ayam belanda, ikan, babi dan anak lembu
- makanan vegetarian yang kaya dengan protein, misalnya telur, keju, legum (termasuk kacang merah, kacang kuda dan dal), kacang-kacangan dan tahu.

Makanan yang kaya dengan zat besi

Semasa menyajikan daging putih atau masakan vegetarian, beri sajian tambahan makanan lain yang berisi zat besi dengan hidangan utama. Ini penting kerana daging putih, bijirin dan sayur-sayuran memberi sedikit zat besi dibandingkan dengan daging merah.

Makanan lain yang memberi sedikit zat besi termasuk:

- roti bijian lengkap
- sayur-sayuran seperti bayam, brokoli dan kubis bunga
- kacang-kacangan seperti kacang panggang dan dal.





Makanan yang kaya dengan vitamin C

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

- brokoli, kubis bunga, kacang hijau, tomato dan kapsikum
- buah sitrus, buah kiwi, tembikai wangi dan strawberi.

‘Pilihan mengikut selera’

‘Pilihan mengikut selera’ tidak termasuk dalam mana-mana kumpulan makanan asas, dan pada amnya tinggi kilo joule, kandungan lemak tepu, gula dan/atau garam yang ditambah. Makanan mengikut selera biasanya mempunyai sedikit sekali nilai khasiat dan sering diproses atau dibungkus. Pilihan mengikut selera tidak perlu diberikan selalu.

‘Pilihan mengikut selera tidak perlu diberikan selalu.’

Antara pilihan mengikut selera termasuk:

- coklat dan gula-gula
- biskut manis, kentang goreng dan biskut masin berlemak tinggi
- makanan goreng
- makanan berdasarkan pastri seperti pai, roti gulung sosej dan penganan
- makanan segera
- aiskrim, kek dan hidangan pencuci mulut tertentu
- minuman ringan, minuman buah-buahan, kordial, minuman sukan, minuman tenaga, susu berperisa dan air mineral berperisa.

PANDUAN PEMAKANAN SIHAT

Beri air di samping minuman susu yang sesuai dari segi umur. Bayi di bawah umur enam bulan yang tidak menyusu secara eksklusif boleh diberi air masak yang telah didinginkan di samping formula bayi.

Air amat perlu untuk banyak fungsi tubuh yang penting, termasuk penghadaman, penyerapan khasiat dan penyingkiran bahan perkumuhan. Bayi di bawah umur enam bulan yang tidak menyusu secara eksklusif boleh diberi air masak yang telah didinginkan. Dari umur enam hingga 12 bulan, air masak yang telah didinginkan boleh diberi di samping susu ibu atau formula. Bagi kanak-kanak yang berumur satu hingga lima tahun, air dan susu lembu harus merupakan minuman utama yang diberi.

Air minuman hendaklah sentiasa tersedia untuk kanak-kanak sepanjang hari. Jika disediakan, beri air paip yang selamat kepada kanak-kanak – pada amnya tidak perlu dibeli air botol. Susu biasa juga penting, kerana merupakan sumber kalsium yang baik.



Minuman manis bukan sebahagian daripada gizi yang sihat kerana tidak memberi banyak khasiat dan kanak-kanak boleh kenyang kerana minuman manis, dan mengakibatkan kurang selera untuk makanan lain yang berkhasiat. Minuman manis juga dapat menyebabkan gigi reput dan bertambahnya berat badan. Penting untuk menghindari daripada memberi minuman manis kepada kanak-kanak, misalnya minuman ringan, air mineral berperisa, susu berperisa, kordial, minuman buah dan jus buah.

‘Kanak-kanak harus mempunyai akses ke air minum setiap masa...’

Merancang hidangan



Penting untuk merancang sebelumnya apabila menyiapkan hidangan untuk kanak-kanak, supaya pelbagai makanan diberi. Merancang sebelumnya juga membantu semasa membeli bahan-bahan dan merancang peruntukan belanja.

Mengembangkan menu

Mengembangkan menu akan menjadikan perancangan dan penyediaan makanan lebih mudah. Contoh menu telah disertakan pada muka surat 34 dan 35. Untuk mengembangkan menu anda sendiri, ikut langkah-langkah ini sambil melihat contoh menu.

1. Tentukan bilangan hari yang akan diliputi oleh menu anda.

Pada amnya lebih mudah untuk merancang menu 'berputar', atau menu yang berulang setelah tempoh tertentu, daripada memikirkan banyak hidangan dan kudapan yang disiapkan sekali sahaja. Mempunyai putaran yang dirancang mengurangkan masa yang anda habiskan membuat rancangan dan pesanan. Bergantung pada pusat kanak-kanak kecil anda dan keperluan pusat tersebut, menu tiga atau empat minggu mungkin diperlukan untuk kepelbagaian. Jika kebanyakan anak hanya hadir secara terkadang, putaran yang lebih singkat mungkin sesuai, walaupun masih harus beraneka. Jika digunakan putaran yang lebih singkat, pertimbangkan menu enam atau tujuh hari untuk memastikan kanak-kanak diberi beraneka makanan setiap kali mereka berada di penitipan.

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

2. Tentukan sama ada anda akan memberi satu atau dua sajian pada waktu makan tengah hari.

Lihatlah contoh menu pada muka surat 34 dan 35, yang memberi dua sajian pada waktu makan tengah hari.

Jika anda memutuskan untuk memberi satu sajian, makanan tambahan mungkin diperlukan pada waktu kudapan.

3. Siapkan carta pada sehelai kertas atau di komputer.

Pastikan anda mempunyai cukup lajur untuk meliputi bilangan hari dalam putaran menu anda, dan cukup baris untuk kudapan dan jumlah sajian setiap hari.

Lihatlah contoh menu pada muka surat 34 dan 35. Di atas muka surat ialah tajuk lajur. Oleh sebab ini suatu menu dua minggu, menu ini terdiri daripada dua muka surat, dengan satu lajur untuk setiap hari daripada sepuluh hari. Pada sebelah kiri ialah lima baris untuk kudapan dan sajian hidangan utama yang dijadualkan pada setiap hari.





4. Periksa semula koleksi resipi anda dan fikirkan idea hidangan.

Semasa anda memeriksa semula koleksi resipi anda, fikirkan makanan musiman. Makanan musiman sering lebih sedap dan biasanya lebih murah. Setiap hidangan tengah hari dan petang harus menyertakan yang berikut untuk setiap anak:

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

Lihatlah contoh menu pada muka surat 34 dan 35. Menu ini termasuk pelbagai makanan daripada setiap kumpulan makanan.



5. Mula mengisi jadual anda dengan idea hidangan.

- Mula dengan masakan yang mempunyai sumber protein utama (daging, ikan, ayam atau alternatif seperti telur atau legum). Misalnya, kari kambing mempunyai daging sebagai sumber protein, masakan bakar tuna mempunyai ikan, dan sup dal mempunyai legum sebagai sumber protein.
- Tambahkan makanan yang akan menemani masakan utama dengan baik, dan berusaha menyediakan pelbagai warna. Misalnya, adakah diperlukan sayur hijau atau jingga kerana tiada sayur tersebut dalam masakan utama? Adakah masakan akan disajikan dengan nasi, mi atau roti?
- Jika anda memberi sajian kedua, pilih makanan yang melengkapi masakan utama. Pada amnya, sajian kedua yang berdasarkan buah-buahan dan/atau susu merupakan pilihan terbaik.
- Pastikan terdapat pelbagai jenis masakan sepanjang minggu. Pelbagai rasa, warna dan gaya masakan akan menjadikan hidangan lebih menarik.

Lihatlah contoh menu pada muka surat 34 dan 35. Sepanjang putaran, terdapat pelbagai makanan daripada setiap kumpulan makanan.

**‘Pelbagai rasa,
warna dan gaya masakan akan
menjadikan hidangan lebih menarik.’**



6. Tambahkan kudapan pada jadual menu.

Anda mungkin mempunyai pilihan kudapan tetap – misalnya, buah-buahan pada waktu teh pagi, biskut kering biasa atau sandwic pada masa tengah hari. Anda mungkin ingin mempertimbangkan mengubah sedikit pilihan-pilihan ini. Beberapa alternatif termasuk buah-buahan tin dengan yogurt, bancuhan buah-buahan, buah-buahan dengan dip ricotta, tangkai sayur-sayuran kukus dengan dip, atau potongan kecil jagung pada tongkol. Kadang-kadang anda mungkin memutuskan untuk memberi makanan bakar seperti kek pisang atau dadar kecil.

Untuk kudapan, berusahalah memberi satu atau dua sajian daripada gabungan:

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

Lihatlah contoh menu pada muka surat 34 dan 35. Waktu teh pagi termasuk kudapan yang hanya memerlukan masa yang singkat untuk disiapkan. Sesetengah kudapan waktu teh tengah hari memerlukan masa yang lebih lama untuk dibakar atau disiapkan.

7. Beberapa hal lain untuk dipertimbangkan...

Sebelum anda siap membuat menu anda, terdapat beberapa hal untuk ditentukan, misalnya:

- Logistik dan waktu penyiapan makanan. Misalnya, jangan rancangkan makanan bakar untuk waktu teh tengah hari jika anda akan perlu menggunakan ketuhar untuk makan tengah hari, kerana mungkin tidak cukup masa untuk kedua-dua masakan. Atau pastikan dirancang masakan yang memerlukan masa penyiapan yang singkat sahaja untuk hari semasa anda akan membeli sayur.
- Pertimbangkan berganti hari apabila anda mengulangi menu. Menawarkan masakan pada hari yang berlainan memberi kepelbagaian kepada kanak-kanak yang hanya hadir pada hari tertentu.

Amalan pemakanan vegetarian dan vegan

Sesetengah keluarga mengikut amalan makan vegetarian. Biasanya ini bermakna tidak makan keluaran haiwan seperti daging, ayam dan ikan. Sesetengah orang vegetarian masih makan keluaran haiwan tertentu seperti telur, susu, keju dan yogurt.

Penting sekali agar orang vegetarian makan pelbagai legum, kacang-kacangan, bijirin dan makanan berdasarkan biji-bijian, untuk mendapatkan khasiat sama yang diberi oleh daging, ayam dan ikan. Hati-hati apabila memberi kacang-kacangan dan bijirin, kerana merupakan risiko tercekik untuk kanak-kanak kecil.

Amalan pemakanan vegan mengecualikan segala makanan yang bersumber haiwan, seperti susu, keju dan telur, serta daging, ayam dan ikan. Sukar sekali untuk memenuhi keperluan khasiat kanak-kanak dengan amalan pemakanan vegan, kerana jumlah makanan yang diperlukan untuk memberi khasiat yang mencukupi mungkin terlalu besar untuk ditangani oleh kanak-kanak tersebut. Keluarga harus merancang dengan teliti untuk anak yang bergizi vegan, dan mungkin sukar bagi pusat kanak-kanak kecil untuk memberi hidangan dan kudapan kepada kanak-kanak yang vegan.





Amalan agama dan budaya

Penting untuk mempertimbangkan dan menghormati nilai-nilai keluarga, termasuk mereka yang berlatar belakang budaya dan bahasa majmuk. Sesetengah kanak-kanak dan pusat kanak-kanak kecil akan mengikut kepercayaan agama dan budaya yang memandu amalan makan, misalnya Kosher atau Halal. Pusat kanak-kanak kecil yang menerapkan amalan makan tertentu seperti ini masih boleh mengikut garis panduan yang dijelaskan sebelumnya. Sesetengah ibu bapa memilih untuk memberi makanan dari rumah untuk anak mereka – maklumat tentang memberi makanan dari rumah boleh dijumpai dalam *Buku Keluarga* dan *Buku Kakitangan dan Pengasuh*.

Saiz sajian yang dianjurkan untuk anak bertatih dan anak prasekolah

Jadual yang berikut menyenaraikan bilangan minimum hidangan dan saiz hidangan yang disyorkan daripada lima kumpulan makanan yang kanak-kanak perlukan untuk kesihatan mereka. 'Saiz hidangan' adalah tetap dan boleh digunakan untuk mengira jumlah keseluruhan makanan yang diperlukan setiap hari. 'Ukuran catuan' adalah jumlah makanan yang sebenarnya dimakan oleh seorang kanak-kanak. Ia bergantung pada umur dan keperluan tenaga mereka, dan juga selera mereka dalam sehari. Pada waktu makan dan kudapan dalam sehari, sediakan pelbagai makanan daripada semua kumpulan makanan.

Kumpulan makanan	Saiz hidangan standard Garis Panduan Dietari Australia
Roti dan bijirin	1 keping roti atau $\frac{2}{3}$ cawan bijirin sarapan atau $\frac{1}{2}$ cawan nasi atau $\frac{1}{2}$ cawan pasta masak
Sayur-sayuran	$\frac{1}{2}$ cawan sayur-sayuran - termasuk 2 atau 3 jenis berbeza
Buah-buahan	1 cawan buah-buahan segar atau dimasak stew atau 2 keping kecil buah (misalnya aprikot, buah kiwi, plum) atau 1 biji buah saiz sederhana (contohnya epal, pisang, oren) atau 2 atau 3 jenis buah yang sama jumlahnya
Hasil tenusu dan alternatifnya	250 ml susu atau 40g keju atau 200g yogurt atau 250ml susu soya diperkaya dengan kalsium
Daging dan alternatif	65g daging merah atau 80g daging putih tanpa lemak masak atau 100g ikan masak atau 1 cup kekacang dimasak (contohnya kacang bakar, kacang kuda) atau 2 biji telur

Jumlah hidangan sehari mengikut umur kanak-kanak

Kumpulan Makanan	13 – 23 bulan	2 – 3 tahun	4- 8 tahun
Roti dan bijirin	4	4	4
Sayur-sayuran	2-3	2 $\frac{1}{2}$	4 $\frac{1}{2}$
Buah-buahan	$\frac{1}{2}$	1	1 $\frac{1}{2}$
Hasil tenusu dan alternatifnya	1 - 1 $\frac{1}{2}$	1 $\frac{1}{2}$	1 $\frac{1}{2}$ (budak perempuan); 2 (budak lelaki)
Daging dan alternatifnya	1	1	1 $\frac{1}{2}$

Untuk maklumat lanjut berkenaan jumlah hidangan untuk kumpulan umur berlainan, layari www.eatforhealth.gov.au



‘Saya masih lapar’

Selera kanak-kanak akan berbeza dan mereka akan makan lebih banyak pada suatu hari dan kurang pada hari yang lain. Penting agar disediakan makanan tambahan jika seorang anak masih lapar pada akhir hidangan atau kudapan. Sajian tambahan hidangan utama atau sebahagian daripada hidangan utama boleh diberi, jika ada. Jika tidak, beri sepotong buah-buahan atau satu atau dua keping biskut.



Memesan dan membeli-belah

Betapa banyak makanan yang perlu saya beli?

Rancang hidangan dan kudapan anda sekurang-kurangnya seminggu sebelumnya. Lihatlah menu anda dan tulis semua bahan yang akan anda perlukan untuk suatu minggu. Periksa almari untuk melihat apa yang telah anda punyai, dan kemudian siapkan senarai membeli-belah 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 sahaja jumlah sebarang makanan segar 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	Buah-buahan segar	Roti bakar kismis	Buah-buahan segar	Roti bakar bijian lengkap dengan jem	Roti bakar kismis
Minuman	Susu atau air	Susu atau air	Susu atau air	Susu atau air	Susu atau air
Sajian pertama un- tuk makan tengah hari	- Stroganoff daging lembu - Couscous - Labu, kacang hijau dan brokoli	- Sayur-sayuran goreng dengan ayam - Nasi	- Perkedel ubi keledak dan kacang hijau - Roti Turki - Salad campuran	- Lasagne - Roti pita - Kacang hijau dan brokoli	- Risotto ayam bakar - Salad hijau
Minuman	Air	Air	Air	Air	Air
Sajian kedua un- tuk makan tengah hari	- Epal rebus - Kustard	- Buah-buahan segar - Yogurt	- Aprikot rebus - Yogurt	Buah-buahan segar	- Kek span epal - Kustard
Waktu teh tengah hari	Roti pita dengan hommus	Bancuhan buah-buahan	- Dadar kecil - Buah beri	Scone dengan jem buah-buahan	- Buah-buahan segar - Yogurt
Minuman	Susu atau air	Susu atau air	Susu atau air	Susu atau air	Susu atau air

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	Keju dan biskut	Buah-buahan segar	Baulu Inggeris bijian lengkap dengan jem	Roti bakar kismis dengan keju ricotta	Buah-buahan segar
Minuman	Susu atau air	Susu atau air	Susu atau air	Susu atau air	Susu atau air
Sajian pertama untuk makan tengah hari	- Pasta tuna berkrim - Salad campuran	Sayur-sayuran goreng dengan brokoli, telur dan tauhu	- Daging bebiri dengan kacang hijau berpu dina - Polenta - Lobak merah, jagung dan kacang hijau	- Kacang hijau dan frittata ayam - Roti bijian lengkap	- Chilli con carne dengan nasi dan keju - Tortilla - Salad hijau
Minuman	Air	Air	Air	Air	Air
Sajian kedua untuk makan tengah hari	Puding roti buah-buahan	- Buah-buahan segar - Yogurt	- Kebab buah-buahan - Dip yogurt	Salad buah-buahan	- Pear daripada tin - Kustard
Waktu teh tengah hari	Buah-buahan segar	Baulu keju dan jagung	Kek pisang	- Tangkai sayur-sayuran kukus - Dip tzatziki	- Dadar kecil - Buah-buahan segar
Minuman	Susu atau air	Susu atau air	Susu atau air	Susu atau air	Susu atau air



Bahagian 1: Pemakanan sihat

Makanan berikut akan tahan lama dalam almari, peti sejuk atau alat pembeku, dan digunakan dalam banyak resipi.

Bahan-bahan kering

- Tepung biasa
bijian lengkap
- Tepung naik sendiri
bijian lengkap
- Pasta, spaghetti dan mi
- Nasi
- Kacang kering, kacang
kuda dan dal
- Tepung susu kering

Makanan tin

- Tomato tin
- Buah-buahan tin
(dalam jus asli)
- Tuna tin
(dalam air mata air)
- Kacang-kacangan,
kacang kuda dan dal
kering atau tin
- Kacang panggang
- Susu sejat tin

Makanan beku

- Kacang hijau
- Jagung
- Sayur-sayuran campuran

Makanan peti sejuk

- Telur

Makanan segar

- Bawang
- Bawang putih

Lain-lain

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



Sarapan

Sarapan merupakan hidangan yang penting. Memulakan setiap hari dengan sarapan adalah penting dalam memantapkan rutin pemakanan sihat.

Jika kanak-kanak tidak bersarapan:

- lebih sukar bagi mereka untuk mengawal kelakuan dan menikmati hari mereka
- sukar sekali bagi mereka untuk mendapat khasiat yang mencukupi untuk sehari
- mereka berasa lapar kemudian, maka lebih mungkin akan makan kudapan yang kurang berkhasiat
- mereka akan lebih mungkin berlebihan berat badan atau gemuk.

Sarapan boleh bersifat sederhana dan berkhasiat, dan tidak harus mahal atau melibatkan banyak penyiapan. Walaupun pusat kanak-kanak kecil anda tidak memberi sarapan, berguna untuk menyediakan sedikit makanan sarapan untuk kanak-kanak yang datang tanpa bersarapan. Jika anda mendapati bahawa banyak anak yang datang tanpa bersarapan, anda mungkin ingin mempertimbangkan menambahkan sarapan pada menu harian anda atau menggalakkan keluarga untuk memberi sarapan kepada anak mereka.

Beberapa pilihan yang sihat dan cepat untuk sarapan termasuk:

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

Keselamatan makanan

Alergi, tercekik dan pengendalian makanan

Pengenalan keselamatan makanan

Keselamatan makanan merupakan suatu pertimbangan yang penting apabila menyediakan makanan untuk kanak-kanak. Ini termasuk keselamatan dalam segala aspek penyediaan dan penyajian makanan, misalnya mengurus segala risiko tercekik, menghindari reaksi alergi, sensitivitas dan intolerans, dan memastikan makanan tidak tercemar.



**'Alergi makanan
disebabkan oleh reaksi sistem
imun terhadap suatu protein...'**



Alergi dan intolerans

Sesetengah anak mungkin mengalami reaksi buruk kerana makanan tertentu. Penyebab reaksi tersebut mungkin alergi atau intolerans terhadap makanan tersebut. Alergi dan intolerans bukan perkara yang sama. Intolerans makanan tidak seteruk alergi. Cara menangani kedua-duanya berbeza bergantung pada tempat penjagaan kanak-kanak.

Alergi makanan

Alergi makanan disebabkan oleh reaksi sistem imun terhadap suatu protein dalam sesuatu makanan. Sumber alergi makanan yang paling umum pada kanak-kanak di bawah umur lima tahun ialah susu lembu, soya, telur, kacang tanah, kacang pokok, gandum, bijan, ikan dan kerang-kerangan. Alergi makanan timbul pada sekitar satu daripada setiap 20 anak, dan sesetengah alergi ini teruk. Memastikan kanak-kanak menghindari daripada terdedah kepada segala makanan yang menimbulkan alergi merupakan satu-satunya cara untuk mengurus alergi makanan.

Sebagai orang yang bertanggungjawab menyiapkan makanan, peranan anda adalah memastikan kanak-kanak yang mempunyai alergi tidak terdedah kepada makanan atau makanan-makanan 'pencetus'. Apabila anak yang mempunyai alergi makanan yang diketahui mendaftarkan diri di pusat kanak-kanak kecil anda, ibu bapa anak tersebut akan memberi maklumat perubatan dan bekerja dengan kakitangan dan pengasuh di pusat kanak-kanak kecil untuk mengembangkan suatu rancangan pengendalian alergi. Di samping rancangan pengurusan risiko, pusat kanak-kanak kecil akan memerlukan:

- nama dan foto anak
- butir-butir tentang segala alergi dan makanan pencetus
- butir-butir tentang pertolongan cemas atau rancangan pengurusan anafilaksis, yang ditulis bersama ibu bapa dan pengarah atau penyelenggara pusat kanak-kanak kecil.



Makanan pencetus harus tidak sekali-kali mencemarkan sebarang makanan yang akan disajikan kepada kanak-kanak yang mempunyai alergi. Jika suatu hidangan yang disajikan oleh pusat kanak-kanak kecil akan dimakan oleh semua kanak-kanak, termasuk kanak-kanak yang mempunyai alergi tertentu, makanan tersebut harus tidak mengandungi apa-apa bahan yang menimbulkan sebarang risiko. Hidangan yang dibuat dengan bahan yang menyatakan 'Mungkin mengandungi sisi kacang-kacangan' pada label harus tidak sekali-kali diberi kepada kanak-kanak yang mempunyai alergi terhadap kacang-kacangan, kecuali jika keluarga kanak-kanak tersebut telah menyatakan bahawa makanan tertentu selamat bagi anak mereka.

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

Sesetengah pusat kanak-kanak kecil yang memilih agar makanan pencetus dikecualikan daripada menu sama sekali. Ini tidak selalu perlu, dan hanya harus dipertimbangkan dengan cadangan bertulis daripada ahli perubatan yang sesuai. Lihatlah dasar pengurusan alergi pusat kanak-kanak kecil anda untuk butir-butir spesifik.



Jika sesuatu alergi bersifat teruk, mungkin ditentukan bahawa anak yang berkenaan hanya akan makan makanan yang dibawa dari rumah. Ini akan harus ditentukan semasa anak tersebut didaftarkan.

Lihatlah laman web Persatuan Australasia untuk Immunologi dan Alergi Klinis (ASCIA) untuk maklumat tentang rancangan pengurusan alergi: www.allergy.org.au.

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

Intolerans makanan

Reaksi kerana intolerans makanan biasanya kurang teruk berbanding dengan reaksi alergi, dan memerlukan dosis makanan yang lebih besar. Ibu bapa biasanya akan memberi pusat kanak-kanak kecil strategi-strategi untuk mengurangkan terdedahnya anak tersebut kepada makanan tertentu.

Ingatlah bahawa anda harus yakin bahawa makanan yang anda siapkan untuk setiap kanak-kanak adalah selamat.



Risiko kanak-kanak bertatih dan kanak-kanak kecil tercekik

Gigi dan kemahiran mengunyah pada kanak-kanak kecil masih sedang berkembang. Mereka mempunyai salur udara yang kecil, dan makanan yang tersedut atau tertelan adakalanya boleh mengakibatkan salur udara tersekat. Oleh sebab itu, kanak-kanak harus selalu duduk dan diawasi apabila sedang makan.

Makanan tertentu merupakan risiko tercekik lebih besar bagi kanak-kanak kecil, dan harus lebih berwaspada dengan makanan ini. Makanan yang keras, kecil, bulat dan/atau melekit tidak digalakkan kerana ia boleh menyebabkan tercekik dan sesak nafas.

Makanan umum yang mungkin mengakibatkan tercekik termasuk:

- makanan pejal yang boleh pecah menjadi gumpal atau ketul
- lobak merah mentah, seladeri dan potongan epal, yang harus diparut, dipotong halus, dimasak atau ditumbuk untuk mengelakkan daripada tercekik
- kacang-kacangan, bijirin dan bertih jagung
- potongan daging yang liat atau susah dikunyah
- sosej atau hot dog, yang harus tidak berkulit atau dibuang kulit, dan dipotong menjadi potongan kecil untuk mengelakkan daripada tercekik.

Gula-gula yang keras dan cip jagung juga berisiko menyebabkan tercekik, namun ia tidak sepatutnya diberikan di tempat penjagaan kerana ia adalah pilihan mengikut selera.

'...makanan yang tersedut atau tertelan adakalanya boleh mengakibatkan salur udara tersekat.'



Pengendalian makanan dengan selamat

Sistem imun kanak-kanak kecil masih sedang berkembang, maka terutamanya penting bahawa garis panduan keselamatan makanan diikuti pada bila-bila masa sedang disediakan makanan untuk mereka.

Pencemaran dalam makanan boleh termasuk:

- benda asing – rambut, butir logam atau benda lain yang termasuk secara tidak sengaja dalam proses penyiapan dan memasak
- bahan kimia daripada proses pengeluaran makanan, atau bahan pembersihan
- pencemar semula jadi, misalnya toksin
- pencemaran daripada hama
- bakteria.

Makanan kurang selamat dan kanak-kanak

Kanak-kanak lebih mungkin jatuh sakit kerana makan makanan kurang selamat berbanding dengan orang dewasa. Di pusat kanak-kanak kecil, makin banyak kanak-kanak yang diberi makan, makin besar risiko pencemaran. Ini adalah kerana lebih sukar untuk menangani jumlah makanan yang lebih besar dengan selamat.



Bakteria dalam makanan

Terdapat bakteria dalam kebanyakan makanan, dan kerosakan makanan sering disebabkan oleh bakteria. Bakteria sering mengakibatkan makanan tidak dapat dimakan dan kurang enak tetapi tidak selalu berbahaya. Bakteria tertentu, yang dipanggil patogen, *berbahaya* dan boleh mengakibatkan keracunan makanan atau gastroenteritis.

Gejala termasuk mual, muntah, cirit-birit dan kekejangan perut. Pelbagai bakteria mengakibatkan pelbagai penyakit – ada yang mungkin singkat dan ringan, manakala yang lain pula lebih serius dan mungkin mengakibatkan dehidrasi dan memerlukan rawatan di hospital.

Keracunan makanan terutamanya serius pada kanak-kanak dan orang tua kerana sistem imun mereka lebih lemah dan mereka lebih mudah mengalami dehidrasi.

Mencegah gastroenteritis

Penyebab paling umum gastroenteritis ialah penyakit virus yang dijangkiti melalui sentuhan antara orang, dan bukan melalui makanan. Kebersihan yang baik, terutamanya pencucian tangan, amat penting untuk mengehadkan merebaknya gastroenteritis virus.

**‘Keracunan
makanan terutamanya
serius pada kanak-kanak...’**



Makanan berisiko tinggi

Makanan yang membolehkan bakteria tumbuh dengan mudah ialah makanan yang lembab dan mempunyai banyak khasiat. Makanan ini dipanggil 'makanan berisiko tinggi', dan termasuk susu, daging, ikan dan telur, serta sebarang masakan yang mengandungi bahan-bahan ini. Nasi masak juga membolehkan bertumbuhnya bakteria tertentu. Jika makanan ini dibiarkan di luar peti sejuk untuk jangka masa panjang, makanan tersebut akan rosak dan tidak dapat dimakan. Namun, makanan ini hanya akan menyebabkan penyakit jika mengandungi bakteria patogenik yang berbahaya. Mengikut prosedur memasak dan penyimpanan yang betul akan membantu memastikan makanan tetap selamat, dengan mengawal sebarang keadaan yang membolehkan bakteria membiak dan tumbuh hingga besar jumlahnya.

Makanan berisiko rendah

Makanan yang kurang mungkin membolehkan bakteria tumbuh, atau 'makanan berisiko rendah', termasuk pasta mentah dan beras, biskut, makanan kudapan yang dibungkus, gula-gula dan coklat. Makanan ini dapat disimpan dengan selamat untuk waktu yang lama tanpa didinginkan. Makanan tin adalah selamat apabila tin masih kedap, tetapi setelah dibuka, makanan tersebut mungkin berisiko tinggi. Gula-gula, coklat dan banyak makanan snek berbungkus adalah makanan pilihan mengikut selera dan tidak sesuai untuk tempat penjagaan atau asuhan.

Menyiapkan makanan dengan selamat

Terdapat sejumlah faktor untuk dipertimbangkan apabila memastikan makanan adalah selamat.

Sumber makanan

- Beli makanan daripada pembekal yang dipercayai.
- Beli makanan segar daripada tempat dengan pusing ganti tinggi.
- Pastikan bungkusan tidak pecah dan belum dicapai tarikh luput keluaran.
- Angkut makanan berisiko tinggi dengan cepat atau dalam bekas dingin.

Penyimpanan makanan

- Lindungi makanan berisiko rendah dengan meletakkan makanan tersebut dalam bekas kedap setelah bungkusan telah dibuka.
- Simpan makanan berisiko tinggi di peti sejuk sebelum memasak, atau hingga siap dimakan.
- Letakkan sebarang makanan masak berisiko tinggi kembali di peti sejuk jika tidak segera dimakan.





Penyiapan makanan

- Cuci tangan selalu sebelum mengendalikan sebarang makanan apapun. Cuci sekali lagi setelah menyentuh rambut, membersihkan hidung anda atau hidung kanak-kanak dengan tisu, bersin, menggunakan tandas atau membantu kanak-kanak di tandas, menggantikan lampin atau menyentuh benda lain yang mungkin membawa bakteria.
- Gunakan papan memotong berasingan untuk daging dan ikan mentah, benda masak seperti daging dan sayur-sayuran, dan buah-buahan dan sandwic. Beri kod warna pada papan memotong untuk memastikan digunakan hanya untuk makanan yang betul.
- Cuci pisau setelah digunakan pada daging dan ikan mentah, dan sebelum digunakan pada sebarang makanan yang siap dimakan.
- Pastikan makanan dimasak atau dipanaskan semula ke suhu yang betul.

Penyiapan makanan dengan kanak-kanak

- Pastikan kanak-kanak selalu mencuci tangan sebelum mengendalikan sebarang makanan.
- Awasi kanak-kanak pada setiap masa apabila di dapur.
- Berwaspada untuk mencegah sebarang kecederaan daripada pisau tajam dan permukaan panas.



Menggunakan makanan semula

- Jangan panaskan semula makanan masak lebih daripada sekali.
- Buang sebarang makanan yang disajikan dan tidak dimakan.
- Buang sebarang makanan yang tidak disajikan, tetapi telah berada di luar peti sejuk selama lebih daripada dua jam.
- Apabila memanaskan semula makanan, panaskan hingga mengeluarkan wap, biarkan makanan tersebut dingin hingga mencapai suhu penyajian, dan kemudian segera disajikan.

Persekitaran dapur

- Pastikan semua bahagian dapur adalah bersih.
- Periksa setiap hari bahawa peti sejuk berfungsi dengan betul, dan juga bahawa makanan tetap dingin.
- Cuci pinggan mangkuk antara penggunaan, dalam air sabun panas dan biarkan kering, daripada dikeringkan dengan kain lap. Pada amnya, mesin pencuci diperlukan untuk pencucian pinggan mangkuk kanak-kanak dengan selamat.

Undang-undang keselamatan makanan

Kebanyakan negeri dan wilayah mempunyai keperluan undang-undang khusus, di samping peraturan untuk pusat kanak-kanak kecil, yang berkenaan dengan keselamatan makanan secara spesifik. Di beberapa tempat, perkara ini mungkin dikelola oleh kerajaan tempatan. Sesetengah pihak berkuasa mengharuskan kakitangan dan pengasuh mengikuti latihan rasmi.



‘Makanan yang telah dipanaskan semula...tidak boleh dipanaskan lagi dan disajikan kemudian.’



Menyajikan makanan dengan selamat

Penting agar orang dewasa mahupun kanak-kanak memahami beberapa peraturan asas untuk menyajikan makanan secara bersih. Beberapa hal utama termasuk:

- Orang dewasa dan kanak-kanak harus mencuci tangan sebelum makan.
- Penjepit dan sudu harus digunakan untuk menyajikan makanan. Dengan menyediakan alat penyajian saiz kanak-kanak, mereka boleh digalakkan untuk berdikari sambil mengekalkan amalan pengendalian makanan secara selamat.
- Segala makanan yang disajikan di meja atau pinggan individu harus dibuang jika tidak dimakan, dan bukannya disajikan lagi kemudian.
- Sebarang makanan yang tidak disajikan daripada dapur boleh ditutup dan disimpan di peti sejuk, dan dipanaskan semula dan disajikan kemudian. Makanan yang telah dipanaskan semula tidak boleh dipanaskan lagi – misalnya kari yang dimasak hari sebelumnya dan disimpan di peti sejuk, yang kemudian dipanaskan dan disajikan pada keesokan harinya di pusat kanak-kanak kecil tidak boleh dipanaskan lagi dan disajikan kemudian.
- Kanak-kanak harus tidak berkongsi mangkuk atau alat makan, atau makan daripada pinggan atau cawan anak lain.
- Makanan yang telah jatuh ke lantai harus tidak dimakan.

Menangani kecemasan di dapur dengan selamat

Bagaimana jika peti sejuk rosak?

Anda adakalanya mungkin menghadapi kejadian di luar kawalan anda, misalnya peti sejuk rosak. Jika hal ini berlaku, ganti menu supaya anda boleh segera menggunakan makanan yang paling mahal. Jika peti sejuk tetap tutup, suhu akan tetap rendah untuk agak lama. Mungkin ada baiknya membeli sedikit ais untuk memastikan makanan tetap dingin, dan ini memberi anda masa untuk memasak dan mengatur pembaikan peti sejuk dan penyimpanan alternatif jika perlu.

Anda mungkin boleh menyimpan makanan yang tidak dapat segera digunakan di peti sejuk lain – misalnya peti sejuk ibu bapa.

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

- sandwic dengan inti seperti kacang panggang, mentega kacang (jika dibenarkan di pusat kanak-kanak kecil anda), telur atau tuna (dimasak atau disiapkan sesaat sebelum diperlukan)
- pasta, nasi, bawang dan tomato atau tuna tin (semuanya dimasak dan segera disajikan)
- susu sejat atau susu kering tin
- sayur-sayuran tin atau kering sejuk beku
- sayur-sayuran segar atau tin.

Sebarang 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 dirancang, atau hari apabila anda tidak dapat masuk kerja secara tidak terduga (lihat bahagian resipi untuk resipi yang mudah dibekukan). Kecuali jika alat pembeku cukup besar, mungkin lebih mudah untuk menyiapkan dan membekukan makanan yang boleh digunakan di samping makanan daripada almari. Misalnya, sos pasta beku boleh digabungkan dengan pasta yang dimasak pada hari penyajian.

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

Sandwic memakan masa lama untuk disiapkan bagi banyak orang. Alternatif yang baik ialah kacang panggang yang disajikan dengan roti atau roti bakar.

Pengenalan resipi



Memilih resipi

Pilihlah resipi yang menyertakan makanan daripada kumpulan-kumpulan makanan asas, dan hindari resipi yang menyertakan bahan dengan banyak lemak, gula atau garam.

Carilah resipi yang menggunakan cara memasak yang sihat seperti menggoreng, mengukus, membakar dan memanggang. Hadkan jumlah lemak atau minyak yang ditambahkan. Kebanyakan masakan yang menggunakan minyak boleh disiapkan dengan jauh lebih kecil jumlah minyak daripada yang dicadangkan, dan masih berhasil dan sedap.

Jika anda perlu memperbesar resipi untuk disajikan kepada bilangan kanak-kanak di pusat kanak-kanak kecil anda, gunakan sajian kanak-kanak yang dijelaskan pada muka surat 32 untuk memastikan anda mempunyai makanan yang mencukupi untuk memberi sekurang-kurangnya satu sajian daripada setiap kumpulan makanan yang berkenaan bagi setiap kanak-kanak. Hati-hati apabila menyesuaikan jumlah bahan tambahan seperti bawang dan bawang putih, atau perisa seperti herba dan rempah. Jumlahnya tidak perlu ditambah sama banyak seperti bahan-bahan utama. Resipi dalam buku ini mungkin memberi sedikit garis panduan untuk jumlah bahan dan perisa utama bagi bilangan kanak-kanak yang berbeza.



Menyesuaikan resipi

Banyak bahan yang mungkin menjadikan sesuatu resipi mengandungi banyak lemak atau garam boleh diganti untuk alternatif yang lebih sihat. Jadual berikut memberi beberapa cadangan.

Bahan	Pilihan lebih sihat
Susu	Susu kurang lemak boleh digunakan bagi kanak-kanak di atas usia 2 tahun (Susu penuh krim dianjurkan bagi kanak-kanak di bawah usia 2 tahun)
Krim	Susu sejat kurang lemak atau krim kurang lemak
Krim masam	Yogurt asli
Santan	Susu sejat kurang lemak rasa kelapa atau santan kurang lemak
Daging	Daging kurang lemak
Ayam	Ayam tanpa kulit
Sosej cincang	Daging lembu cincang kurang lemak atau ayam
Pastri	Gunakan pastri filo dan sembur lembar selang dengan minyak, atau sajikan pastri hanya di atas pai
Mentega	Marjerin atau minyak sayur politaktepu
Minyak	Minyak sayur seperti minyak zaitun atau canola
Kaldu	Kaldu kurang garam
Garam	Jangan gunakan sama sekali, dan gunakan herba atau rempah segar untuk menambah rasa
Gula	Jumlah terhad



Idea-idea resipi

Muka surat-muka surat berikut mengandungi resipi yang boleh disiapkan di rumah mahupun di pusat kanak-kanak kecil. Semua resipi telah dibentuk untuk menawarkan pelbagai makanan sihat kepada kanak-kanak kecil.

Catatan resipi

Resipi pada muka surat-muka surat berikut mudah disiapkan. Beberapa resipi memerlukan masa memasak yang lebih lama, manakala yang lain memerlukan masa penyiapan yang lebih lama. Terdapat sesetengah resipi di mana anda perlu mula melakukan persiapan lebih awal pada suatu hari, atau anda mungkin ingin melakukan persiapan hari sebelumnya.

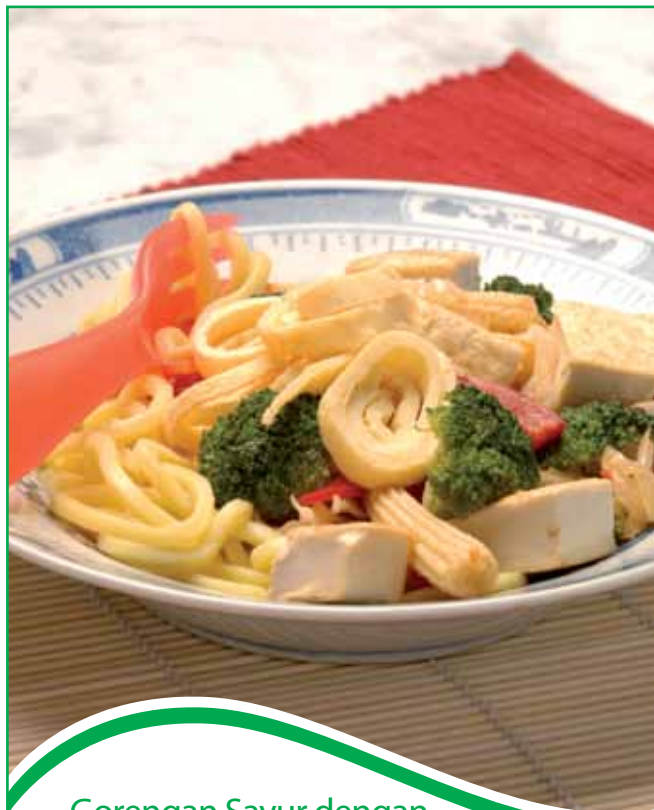
- Potongan daging kurang lemak dan daging cincang kurang lemak dicadangkan apabila daging digunakan.
- Dicadangkan paha ayam tanpa kulit. Jika digunakan potongan lain daripada ayam, buang segala kulit dan tulang atau beli potongan yang telah dibuang tulang dan kulit.
- Pilih kaldu dan sos kurang garam jika disediakan.
- Apabila telur digunakan, telur 70g dicadangkan.
- Masa memasak yang dicadangkan mungkin berbeza bergantung pada ketuhar/dapur anda.
- Setiap resipi telah dibentuk untuk kanak-kanak kecil. Jumlahnya merupakan anggaran, untuk disajikan kepada enam, 25 atau 60 kanak-kanak sebagai hidangan utama. Terdapat beberapa pengecualian dalam resipi sajian kedua dan kudapan.
- Singkatan sukatan:
 - ct = camca teh (5 mililiter)
 - cb = camca besar (20 mililiter)
 - cawan = cawan metrik (250 mililiter)

Gorengan

Gorengan biasanya dimasak dalam kuali atau periuk rata besar, dengan api besar. Gorengan merupakan cara yang baik sekali untuk menyertakan banyak sayur-sayuran dalam sesuatu hidangan. Gorengan boleh dimasak dengan daging lembu, bebiri, babi atau ayam dan gabungan sayur-sayuran. Untuk membuat gorengan vegetarian, sertakan banyak sayur-sayuran dan sedikit protein seperti telur atau tauhu. Sajikan gorengan dalam wadah daun salad atau beralaskan nasi atau mi masak.



San Choy Bau Daging
Lembu Cincang (ms. 57)



Gorengan Sayur dengan
Telur dan Tauhu (ms. 55)

Gorengan Sayur dengan Telur dan Tauhu



*Tidak sesuai untuk dibekukan

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Minyak canola	½ cb	2 cb	3 cb
Bawang	1 kecil	1 besar	2 besar
Telur	3	12	30
Kubis	¼ besar	1 besar	2½ besar
Anak jagung	1 cawan	4 cawan	10 cawan
Kapsikum merah	1	4	10
Bunga brokoli	1 cawan	4 cawan	10 cawan
Tauhu keras	200g	800g	2kg
Kicap	2 cb	3 cb	125ml
Mi hokkien	300g	1.2kg	3kg

Cara membuat

1. Masak mi menurut arahan pada bungkusan.
2. Kacau telur dengan garpu dan tuangkan ke dalam kualiti atau periuk tak melekat panas. Masak untuk membentuk telur dadar nipis, kemudian letakkan ke tepi.
3. Kupas dan potong bawang dengan halus.
4. Cuci sayur-sayuran dan hiris menjadi potongan yang serupa saiznya (buang biji dan tangkai kapsikum).
5. Tuskan anak jagung dan dibelah separuh.
6. Panaskan minyak dalam periuk, tambahkan bawang dan bawang putih, dan masak dengan perlahan sehingga berwarna perang.
7. Tambahkan semua sayur-sayuran dan kicap. Kacau dan masak sehingga sayur-sayuran lunak dan lembut.
8. Potong telur masak menjadi hirisan. Potong tauhu menjadi ketul kecil.
9. Tambahkan telur dan tauhu ke dalam periuk. Kacau selama 2 hingga 3 minit supaya cukup panas.
10. Sajikan dengan mi hokkien.

☒ Tanpa keluaran tenusu
 ☒ Tanpa gluten
 ☒ Vegetarian
 ☒ Tanpa telur

Gorengan Ayam dan Sayur-sayuran

*Tidak sesuai untuk dibekukan

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Minyak canola	½ cb	2 cb	3 cb
Bawang putih tumbuk	1 ulas	2 ulas	3 ulas
Filet paha ayam (tanpa kulit)	350g	1.5kg	3.5kg
Kubis	¼ kecil	1 kecil	2½ kecil
Lobak merah	1 bersaiz sederhana	4 bersaiz sederhana	10 bersaiz sederhana
Kapsikum merah	1	4	10
Zukini	1 bersaiz sederhana	4 bersaiz sederhana	10 bersaiz sederhana
Sos cili manis	2 cb	3 cb	125ml
Beras	1 cawan	4 cawan	10 cawan

Cara membuat

1. Masak nasi menurut arahan pada bungkusan.
2. Cuci sayur-sayuran dan hiris menjadi potongan yang serupa saiznya (buang biji dan tangkai kapsikum).
3. Potong daging ayam menjadi hirisan kecil, pisahkan dan buang segala kulit atau tulang.
4. Panaskan minyak dalam periuk, tambahkan ayam dan bawang putih dan masak dengan perlahan sehingga ayam berwarna perang dan cukup masak. Letakkan ke tepi.
5. Tambahkan kubis, lobak merah dan kapsikum ke dalam periuk dan masak selama 2 hingga 3 minit.
6. Tambahkan zukini dan tetap masak selama 3 hingga 5 minit.
7. Tambahkan ayam dan sos cili manis ke dalam periuk. Kacau dan masak sehingga sayur-sayuran menjadi lembut dan ayam cukup panas.
8. Sajikan dengan nasi kukus.

☉Tanpa keluaran tenusu ☉Tanpa gluten ☉Vegetarian ☉Tanpa telur

Pengubahsuaian: Gorengan Daging Lembu dan Brokoli

- Gantikan filet ayam dengan hirisan daging lembu kurang lemak.
- Tanpa zukini.
- Tambahkan brokoli di Langkah 5 (2 cawan untuk 6 sajian, 8 cawan untuk 25 sajian dan 20 cawan untuk 60 sajian).
- Gantikan sos cili manis dengan jumlah yang sama sos Hoisin atau sos plum.

☉Tanpa keluaran tenusu ☉Tanpa gluten ☉Vegetarian ☉Tanpa telur



San Choy Bau Daging Lembu Cincang

*Tidak sesuai untuk dibekukan

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Minyak canola	½ cb	2 cb	3 cb
Bawang putih tumbuk	1 ulas	2 ulas	3 ulas
Halia parut	1 ct	2 ct	3 ct
Daun bawang	1	4	10
Daging lembu cincang	400g	1.75kg	4kg
Kubis	¼ kecil	1 kecil	2½ kecil
Lobak merah	1 bersaiz sederhana	4 bersaiz sederhana	10 bersaiz sederhana
Kacang pendek	2 cawan	8 cawan	20 cawan
Kapsikum	½	2	5
Kicap	2 cb	3 cb	125ml
Mi beras (kering)	200g	800g	2kg
Daun salad 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 minit atau hingga lunak. Tuskan.
2. Tumbuk bawang putih. Parut halia. Hiris daun bawang halus-halus.
3. Cuci sayur-sayuran dan potong dadu halus-halus menjadi potongan yang serupa saiznya.
4. Panaskan kuali atau periuk menggoreng dengan api sederhana-besar hingga panas. Tambahkan minyak, bawang putih, halia dan daun bawang. Masak selama 30 saat.
5. Tambahkan daging cincang. Goreng dengan menggunakan senduk kayu untuk memecahkan ketul daging, hingga semua daging berwarna perang. (Untuk jumlah besar, akan harus dilakukan sedikit demi sedikit.)
6. Tambahkan kicap. Kacau dan masak selama 2 hingga 3 minit atau hingga kuah telah pekat sedikit.
7. Tambahkan kubis, kapsikum, lobak merah dan kacang pendek. Kacau dan masak selama 5 minit, hingga sayur-sayuran lembut.
8. Tuskan mi dan tambahkan. Kacau hingga rata.
9. Sajikan dengan wadah daun salad. Benarkan kanak-kanak mengisi campuran dalam daun salad, digulung dan dimakan.

Beras

Beras boleh digunakan dengan pelbagai cara. Resipi-resipi di sini termasuk risotto, nasi masak dalam bebola daging dan nasi sebagai hidangan sampingan. Beras harus dimasak dengan banyak cecair kerana menyerap banyak air apabila sedang memasak. Nasi akan mencapai tiga kali isi padu setelah masak; 1 cawan beras akan menghasilkan 3 cawan nasi.



Risotto Ayam Bakar
(ms. 59)



Sup Tomato dan
Bebola Daging (ms. 61)



Chilli Con Carne dan
Nasi (ms. 60)



Risotto Ayam Bakar

*Boleh disediakan lebih awal *Tidak sesuai untuk dibekukan

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Minyak zaitun	½ cb	2 cb	3 cb
Bawang	1 kecil	1 besar	2 besar
Filet paha ayam	350g	1.5kg	3.5kg
Kaldu ayam	1 liter (4 cawan)	4 liter	10 liter
Daun anak bayam	150g	600g	1.5kg
Labu	400g	1.5kg	4kg
Beras arborio atau basmati	1 cawan	4 cawan	10 cawan
Keju parmesan	1 cb	¼ cawan	¾ cawan

Cara membuat

1. Panaskan ketuhar hingga 180°C.
2. Kupas bawang dan potong dadu halus-halus.
3. Potong daging ayam menjadi hirisan kecil, dan buang segala kulit atau tulang.
4. Cuci bayam. Potong labu menjadi ketul kecil.
5. Panaskan minyak dalam periuk menggoreng tak melekat di atas api sederhana.
6. Tambahkan daging ayam ke dalam periuk. Masak, balik-balikkan selama 5 minit atau hingga berwarna perang.
7. Angkat daripada periuk dan letakkan ke tepi.
8. Tambahkan bawang dan beras. Aduk untuk menggabungkannya.
9. Tambahkan kaldu, bayam dan labu ke dalam periuk dan didih selama 1 minit.
10. Pindahkan campuran ke dalam loyang. Letakkan daging ayam di atas beras dan bakar selama 25 minit.
11. Angkat penutupnya, kacau dan kembalikan ke dalam ketuhar, dan masak selama 10 minit lagi atau hingga nasi cukup masak dan semua cecair telah diserap.
12. Sajikan dengan sayur-sayuran kukus.

⦿Tanpa keluaran tenusu ⦿Tanpa gluten ⦿Vegetarian ⦿Tanpa telur



Jari-jemari kecil: Kanak-kanak boleh membantu dengan mencuci dan mengeringkan daun anak bayam.

Chilli Con Carne dan Nasi

*Boleh disediakan lebih awal *Sesuai dibekukan (tanpa nasi)

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Minyak zaitun	½ cb	2 cb	3 cb
Bawang	1 kecil	2 besar	2 besar
Bawang putih	1 ulas	2 ulas	3 ulas
Lobak merah	1 bersaiz sederhana	2 bersaiz sederhana	4 besar
Seladeri	1 tangkai	2 tangkai	4 tangkai
Kapsikum merah	1	2	10
Serbuk cili	½ ct	1 ct	2 ct
Jintan tumbuk	½ ct	1 ct	2 ct
Daging lembu cincang kurang lemak	250g	1kg	2.5kg
Kacang kuda	1 x tin 125g	1 x tin 400g	3 x tin 400g
Kacang buncis	1 x tin 125g	1 x tin 400g	3 x tin 400g
Tomato	1 x tin 400g	1 x tin 800g	5 x tin 800g
Air sejuk	250ml (1 cawan)	1 liter	2.5 liter
Tortilla tepung	6	25	60
Beras	1½ cawan	4½ cawan	15 cawan

Cara membuat

1. Masak nasi menurut arahan pada bungkusan.
2. Kupas bawang dan potong dadu halus-halus. Lobak merah, seladeri dan kapsikum dipotong dadu.
3. Panaskan minyak dalam periuk besar di atas api sederhana. Tambahkan bawang, lobak merah, seladeri, kapsikum ke dalam periuk. Tambahkan serbuk cili dan jintan. Kacau dan masak selama 6 atau 8 minit, hingga sayur-sayuran menjadi lunak.
4. Tambahkan daging lembu, kacau dan gunakan senduk kayu untuk memecahkan daging menjadi ketul yang lebih kecil. Masak selama 2 hingga 3 minit, sehingga daging cincang berwarna perang sedikit.
5. Tuskan dan jirus kacang kuda dan kacang buncis. Tambahkan ke dalam periuk disertakan tomato tin dan air sejuk. Kacau dan masak sehingga mendidih.
6. Kecilkan api, biarkan mendidih perlahan selama 30 minit atau sehingga kuah telah pekat.
7. Sajikan dengan nasi biasa dan tortilla tepung. Sediakan taburan untuk ditambahkan oleh kanak-kanak – avokado tumbuk, tomato, daun salad hiris atau keju parut.

⦿Tanpa keluaran tenusu ⦿Tanpa gluten ⦿Vegetarian ⦿Tanpa telur



Jari-jemari kecil: Kanak-kanak boleh membantu memilih taburan dan menaburkannya pada chili con carne.



Sup Tomato dan Bebola Daging

*Boleh disediakan lebih awal *Sesuai untuk dibekukan

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Sup tomato pekat kurang garam	1 x tin 420g	4 x tin 420g	10 x tin 420g
Air sejuk	1¾ cawan	1.75 liter	4.25 liter
Daging lembu cincang	400g	1.75kg	4kg
Bawang	1 kecil	2 besar	4 besar
Beras basmati	1 cawan	4 cawan	10 cawan
Telur	1	2	4
Parsli berdaun leper	¼ cawan	½ cawan	1 cawan

Cara membuat

1. Letakkan sup dan air dalam periuk menggoreng besar di atas api sederhana-besar. Masak sehingga mendidih.
2. Gabungkan daging cincang, bawang, beras, telur dan parsli yang dipotong halus-halus ke dalam sebuah mangkuk besar.
3. Gunakan satu per satu sudu besar campuran ini, gulung campuran untuk membentuk bebola daging.
4. Tambahkan bebola daging ke dalam sup mendidih dengan teliti. Kecilkan api menjadi rendah. Tutup dan didih perlahan selama 40 minit atau hingga nasi dan bebola daging cukup masak.
5. Sajikan dengan kacang hijau, labu dan kentang tumbuk serta roti bijian lengkap.

Pengubahsuaian: Sup Bebola Daging Ayam dan Tomato

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

○Tanpa keluaran tenusu ○Tanpa gluten ○Vegetarian ○Tanpa telur



Jari-jemari kecil: Kanak-kanak boleh membantu dengan menggulungkan bebola daging.

Pasta

Terdapat banyak jenis pasta yang disediakan dan begitu banyak sos untuk menemani pasta tersebut. Jumlah kombinasi yang boleh anda lakukan tidak terhad! Apabila memilih pasta, cubalah penne, rigatoni, spirali, conchiglie, farfalle, spegeti, fettuccine, gnocchi, cannelloni atau lasagna. Dari segi sos, sos yang berdasarkan tomato popular dengan ditambahkan daging atau sayur-sayuran atau kedua-duanya. Sos berkrim merupakan satu lagi pilihan. Resipi di bawah menggunakan susu sejat untuk menambahkan sifat 'berkrim' sos pasta tersebut. Pasta biasanya berkembang dua kali saiznya apabila dimasak; separuh cawan pasta mentah akan menghasilkan secawan pasta masak.



Pasta Tuna Berkrim
(ms. 64)



Lasagne (ms. 65)

Bolognese



*Boleh disiapkan lebih awal *Sesuai untuk dibekukan (sos sahaja)

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Minyak zaitun	½ cb	2 cb	3 cb
Bawang putih	1 ulas	2 ulas	3 ulas
Bawang	1 kecil	2 besar	4 besar
Lobak merah	1 besar	4 besar	10 besar
Seladeri	2 tangkai	1 kg	2.5 kg
Zukini	1 besar	4 besar	10 besar
Daging lembu cincang kurang lemak	400g	1.75kg	4kg
Tomato tumbuk	1 x tin 800g	3 x tin 800g	8 x tin 800g
Dal	1 x tin 125g	1 x tin 400g	3 x tin 400g
Daun selasih kering	½ ct	1 ct	1½ ct
Oregano kering	½ ct	1 ct	1½ ct
Pasta spirali (mentah)	1½ cawan	6 cawan	15 cawan
Keju cheddar atau parmesan parut	¼ cawan	1 cawan	4 cawan

Cara membuat

1. Potong bawang, lobak merah dan seladeri halus-halus. Parut zukini. Tuskan dan jirus dal.
2. Panaskan minyak dalam periuk menggoreng besar di atas api sederhana. Tambahkan bawang, bawang putih, lobak merah seladeri dan zukini. Masak dan kacau selama 3 hingga 4 minit atau hingga bawang menjadi lembut.
3. Tambahkan daging cincang. Masak dan kacau dengan senduk kayu untuk memecahkan daging cincang, selama 5 atau 6 minit atau sehingga daging cincang berwarna perang. (Untuk jumlah lebih besar, ini akan harus dilakukan sedikit demi sedikit.)
4. Tambahkan tomato, dal, daun selasih dan oregano ke dalam periuk. Kecilkan api menjadi sederhana-kecil. Masak tertutup, dan kacau sekali-sekala, selama sekurang-kurangnya 30 minit atau sehingga sos telah pekat sedikit.
5. Masak pasta dalam air didih, menurut arahan pada bungkusan, hingga lembut. Tuskan.
6. Sajikan pasta dengan sos 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 cawan	6 cawan	15 cawan
Bunga brokoli	1 cawan	4 cawan	10 cawan
Lobak merah	2 besar	8 besar	20 besar
Air	50ml	200ml	500ml
Isirong jagung	200g (1 cawan)	800g	2kg
Susu sejat kurang lemak	1 x tin 185ml	2 x tin 375ml	5 x tin 375ml
Tepung jagung	1 ct	1 cb	2 cb
Tuna (dalam air mata air)	1 x tin 425g	3 x tin 425g	8 x tin 425g

Cara membuat

1. Cuci bunga brokoli. Cuci dan hiris lobak merah halus-halus.
2. Masak pasta dalam periuk besar air didih, menurut arahan pada bungkusannya. Tambahkan brokoli 5 minit sebelum pasta masak.
3. Tambahkan lobak merah dan air ke dalam periuk besar di atas api kecil. Tutup dan biarkan memasak selama 5 minit atau hingga lobak merah menjadi lunak.
4. Tambahkan susu sejat dan tepung jagung. Masak sehingga mendidih.
5. Tuskan tuna, tambahkan ke dalam periuk. Didih perlahan selama 2 minit.
6. Tuskan pasta dan brokoli. Kembalikan ke dalam periuk.
7. Tambahkan sos pada pasta dan brokoli. Kacau perlahan untuk mencampurkan.
8. Sajikan dengan segera.

⦿Tanpa keluaran tenusu ⦿Tanpa gluten ⦿Vegetarian ⦿Tanpa telur

Pengubahsuaian: Pasta Bakar Vegetarian

- Gantikan pasta penne dengan pasta conchiglie.
- Gantikan tuna dengan cendawan butang yang dhiiris (120g untuk 6 sajian, 500g untuk 25 sajian, 1.2kg untuk 60 sajian).
- Setelah pasta dan sos 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 ketuhar pada suhu 180°C selama 30 minit, hingga berwarna perang keemasan di atas.

⦿Tanpa keluaran tenusu ⦿Tanpa gluten ⦿Vegetarian ⦿Tanpa telur



Lasagne

*Boleh disediakan lebih awal *Sesuai untuk dibekukan

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Sos bolognese	Jumlah untuk 6 sajian	Jumlah untuk 25 sajian	Jumlah untuk 60 sajian
Keju ricotta	375g	1.5kg	3.5kg
Lembar lasagne segera	225g	1kg	2.25kg
Keju parmesan	¼ cawan	1 cawan	2½ cawan

Cara membuat

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

⦿ Tanpa keluaran tenusu ⦿ Tanpa gluten ⦿ Vegetarian ⦿ Tanpa telur



Jari-jemari kecil: Kanak-kanak boleh membantu dengan menaburkan keju di atasnya.

Casserole & kari

Casserole dan kari hampir selalu dimulakan dengan rempah asas bawang, lobak merah dan seladeti, dan cecair daripada tomato atau kaldu. Kemudian, sejumlah kombinasi boleh ditambahkan kepada rempah asas ini. Tambahkan sayur-sayuran lain, perisa dan sedikit daging merah atau putih dan kemudian masak di atas api kecil atau di dalam ketuhar sederhana selama sekurang-kurangnya satu jam.



Stroganoff Daging
Lembu (ms. 68)



Kari Ayam (ms. 67)



Sajian sampingan
untuk Casserole & Kari

Kari Ayam



*Boleh disiapkan lebih awal *Sesuai untuk dibekukan

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Bawang	1 kecil	1 besar	2 besar
Lobak merah	1 bersaiz sederhana	4 bersaiz sederhana	10 bersaiz sederhana
Tangkai seladeri	1	2	4
Tomato	1 x tin 800g	4 x tin 800g	8 x tin 800g
Minyak zaitun	½ cb	2 cb	3 cb
Serbuk kari	1 ct	3 ct	2 cb
Labu	1 cawan	4 cawan	10 cawan
Kacang pendek	1 cawan	4 cawan	10 cawan
Zukini	1 bersaiz sederhana	2 bersaiz sederhana	5 bersaiz sederhana
Filet paha ayam	350g	1.5kg	3.5kg
Kismis	1 cb	4 cb	8 cb
Nanas	120g	500g	1.2kg
Yogurt asli	¼ cawan	1 cawan	4 cawan
Beras	1 cawan	4 cawan	10 cawan

Cara membuat

1. Masak nasi menurut arahan pada bungkusan.
2. Panaskan ketuhar hingga 180°C.
3. Kupas dan potong bawang. Cuci dan hiris lobak merah dan seladeri.
4. Panaskan minyak dalam periuk menggoreng besar di atas api sederhana. Tambahkan bawang, lobak merah dan seladeri. Masak dengan perlahan selama 5 minit.
5. Tambahkan serbuk kari dan masak selama 1 hingga 2 minit.
6. Kupas labu. Potong labu, zukini dan kacang menjadi cebisan. Tambahkan ke dalam periuk dan kacau selama 1 hingga 2 minit.
7. Tambahkan daging ayam, tomato tin dan kismis ke dalam periuk. Masak sehingga mendidih, dan kemudian kecilkan api dan didih perlahan selama 1 jam.
8. Sajikan dengan nasi kukus, potongan nanas dan yogurt asli.

⦿Tanpa keluaran tenusu ⦿Tanpa gluten ⦿Vegetarian ⦿Tanpa telur



Jari-jemari kecil: Kanak-kanak boleh membantu dengan memilih taburan dan menambahkannya kepada pinggan karinya.

Stroganoff Daging Lembu

*Sesuai untuk dibekukan

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Bawang	1 kecil	1 besar	2 besar
Lobak merah	1 bersaiz sederhana	4 bersaiz sederhana	10 bersaiz sederhana
Tangkai seladeri	2	4	6
Kaldu lembu (kurang garam)	2 cawan	8 cawan	20 cawan
Minyak zaitun	½ cb	2 cb	3 cb
Cendawan butang	250g (1 cawan)	1kg	2.5kg
Kentang kecil	200g	800g	2kg
Tepung biasa	1 cb	¼ cawan	½ cawan
Hirisan daging lembu kurang lemak	400g	1.75kg	4kg
Sos Worcestershire	2 cb	8 cb	20 cb
Pes tomato	2 cb	¼ cawan	½ cawan
Krim masam kurang lemak	2 cb	½ cawan	1 cawan
Pasta (mentah)	1 cawan	4 cawan	10 cawan

Cara membuat

1. Masak pasta menurut arahan pada bungkusan.
2. Kupas dan potong bawang. Cuci dan hiris lobak merah dan seladeri.
3. Panaskan minyak dalam periuk menggoreng besar di atas api sederhana. Tambahkan bawang, lobak merah dan seladeri. Masak perlahan selama 5 minit.
4. Hiris cendawan. Cuci dan hiris kentang halus-halus.
5. Tambahkan kentang ke dalam periuk. Masak selama 3 minit.
6. Besarkan api menjadi besar. Tambahkan cendawan. Masak selama 4 minit, atau hingga lembut. Letakkan ke tepi.
7. Taburkan tepung ke dalam pinggan dangkal. Saluti hirisan daging lembu dengan sedikit tepung.
8. Dalam periuk tak melekat, masak daging lembu sedikit demi sedikit hingga berwarna perang.
9. Kembalikan daging lembu, bawang, kentang dan cendawan ke dalam periuk. Tambahkan kaldu, sos Worcestershire dan pes tomato. Masak sehingga mendidih. Kecilkan api menjadi sederhana rendah. Didih perlahan selama 10 minit, atau sehingga sos telah pekat sedikit.
10. Angkat daripada api. Kacau krim masam ke dalamnya.
11. Sajikan dengan pasta, couscous atau nasi dan sayur-sayuran campur.



Sayur-sayuran Campur dengan Couscous

*Boleh disiapkan lebih awal

*Sesuai untuk dibekukan (sebelum ditambahkan yogurt Greek)

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Minyak zaitun	1 cb	2 cb	3 cb
Bawang	1 kecil	1 besar	2 besar
Paprika manis	½ ct	2 ct	1 cb
Tomato	1 x tin 800g	4 x tin 800g	8 x tin 800g
Air panas	275ml	1 liter	2.75 liter
Pes tomato	1 cb	3 cb	6 cb
Kubis bunga	½ kecil	2 kecil	4 besar
Lobak merah	1 bersaiz sederhana	4 bersaiz sederhana	10 bersaiz sederhana
Zukini	1 bersaiz sederhana	4 bersaiz sederhana	10 bersaiz sederhana
Kentang	2 besar	8 besar	10 besar
Kapsikum hijau	1	4	10
Kacang kuda	1 x tin 400g	3 x tin 400g	4 x tin 800g
Yogurt Greek kurang lemak	¼ cawan	1 cawan	2½ cawan
Couscous (mentah)	1 cawan	4 cawan	10 cawan

Cara membuat

1. Masak couscous menurut arahan pada bungkusan.
2. Panaskan ketuhar hingga 180°C.
3. Kupas dan potong bawang. Pecahkan kubis bunga menjadi bunga kecil. Hiris lobak merah, zukini, kentang dan kapsikum menjadi potongan yang serupa saiznya.
4. Panaskan minyak dalam periuk menggoreng besar di atas api sederhana. Tambahkan bawang dan masak selama 5 minit, hingga lunak.
5. Tambahkan paprika, tomato, air dan pes tomato. Kacau dan masak sehingga mendidih perlahan.
6. Tambahkan sayur-sayuran dan kacang kuda ke dalam periuk. Kacau hingga rata.
7. Pindahkan ke dalam loyang ketuhar untuk dibakar, tutup dan masak di dalam ketuhar pada suhu 180°C selama 40 minit (hingga semua sayur-sayuran lunak).
8. Kacau yogurt Greek ke dalamnya sebelum disajikan.
9. Sajikan dengan couscous, atau gunakan nasi, pasta atau polenta.

○Tanpa keluaran tenusu ○Tanpa gluten ○Vegetarian ○Tanpa telur

Perkedel & frittata

Perkedel dimulakan dengan asas kanji seperti kentang tumbuk, nasi atau serbuk roti. Tambahkan sedikit sayur-sayuran, daging cincang dan telur untuk membantu menyebatikan bahan dan membentuk perkedel menurut saiz yang anda perlukan.

Frittata biasanya dibakar dalam ketuhar dan selalu termasuk telur sebagai bahan utama. Hampir sebarang kombinasi sayur-sayuran, keju, ikan, ayam atau daging boleh ditambahkan kepada telur dan kemudian dibakar.



Perkedel Ubi Keledek
dan Kacang Kuda (ms. 72)



Kacang hijau dan
frittata ayam (ms. 73)



Perkedel Tuna dan
Jagung (ms. 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 bersaiz sederhana	4 bersaiz sederhana	10 bersaiz sederhana
Lobak merah	1 bersaiz sederhana	4 bersaiz sederhana	10 bersaiz sederhana
Bawang	1 kecil	1 besar	2 besar
Kapsikum	1	4	10
Zukini	½ kecil	2 kecil	5 kecil
Serbuk roti	2 cb	¼ cawan	¾ cawan
Telur	1	4	10
Minyak zaitun	1 semburan	2 semburan	3 semburan

Cara membuat

1. Kupas dan parut bawang.
2. Cuci dan parut kentang, lobak merah dan zukini.
3. Kapsikum dipotong dadu halus-halus.
4. Gabungkan daging cincang, serbuk roti dan sayur-sayuran dalam mangkuk, tambahkan telur dan kacau dengan baik.
5. Gulungkan genggam kecil adunan untuk membentuk bebola.
6. Panaskan periuk tak melekat, sembur sedikit minyak dan masak rissole sedikit demi sedikit, dan leperkan sedikit dengan sudip sambil dimasukkan ke dalam periuk.
7. Masak selama 4 hingga 5 minit pada setiap belah, hingga berwarna sedikit perang dan cukup masak.
8. Sajikan dengan roti pita dan salad.

⦿ Tanpa keluaran tenusu ⦿ Tanpa gluten ⦿ Vegetarian ⦿ Tanpa telur



Jari-jemari kecil: Kanak-kanak boleh membantu dengan menggulungkan rissole untuk membentuk bebola.

Perkedel Ubi Keledek dan Kacang Kuda

*Sesuai untuk dibekukan

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Ubi keledek (jingga)	1 bersaiz sederhana (400g)	4 bersaiz sederhana (1.5kg)	10 bersaiz sederhana (4kg)
Kacang kuda	1 x tin 400g	4 x tin 400g	10 x tin 400g
Jus limau	2 ct	2 cb	100ml
Bawang merah (dipotong halus)	¼ kecil	1 kecil	4 kecil
Serbuk roti	½ cawan	2 cawan	5 cawan
Telur	1	4	10

Cara membuat

1. Panaskan ketuhar hingga 180°C.
2. Kupas dan potong ubi keledek menjadi potongan kecil.
3. Kukus ubi keledek selama 20 minit atau hingga lembut.
4. Tuskan ubi keledek. Tuskan dan jirus kacang kuda.
5. Tumbuk ubi keledek dan kacang kuda dengan jus limau hingga halus. Letakkan di peti sejuk dan dinginkan selama 30 minit.
6. Gabungkan ubi keledek dan kacang kuda dengan bawang, serbuk roti dan telur.
7. Ambil genggam kecil adunan dan gulungkan menjadi bebola. Leperkan sedikit untuk membentuk perkedel.
8. Alas dulang ketuhar dengan kertas ketuhar tak melekat. Letakkan perkedel dalam dulang yang dialas.
9. Sembur sedikit minyak zaitun.
10. Bakar dalam ketuhar pada suhu 180°C, terbalikkan sekali, selama 30 minit atau hingga berwarna keemasan.
11. Sajikan dengan roti Turki, acar dan salad atau sayur-sayuran lunak.

⦿Tanpa keluaran tenusu ⦿Tanpa gluten ⦿Vegetarian ⦿Tanpa telur

Pengubahsuaian: Perkedel Tuna dan Jagung

- Gantikan ubi keledek (2 kentang putih sederhana untuk setiap ubi keledek).
- Gantikan kacang kuda dengan tuna dalam air mata air, yang telah dituskan (180g untuk 6 sajian, 720g untuk 25 sajian, 1.8kg untuk 60 sajian).
- Tambahkan isirong jagung manis tin (dituskan dan dijirus) 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 salad atau sayur-sayuran lunak.

⦿Tanpa keluaran tenusu ⦿Tanpa gluten ⦿Vegetarian ⦿Tanpa telur



Jari-jemari kecil: Kanak-kanak boleh membantu dengan menggulungkan perkedel untuk membentuk bebola dan mengoleskan keju krim pada roti gulung.



Kacang hijau dan frittata ayam

*Tidak sesuai untuk dibekukan

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Minyak zaitun	½ cb	2 cb	3 cb
Bawang	1 kecil	1 besar	2 besar
Telur	4	15	40
Ayam (dimasak dan dipotong dadu)	200g	800g	2kg
Kacang Hijau	1 cawan	4 cawan	10 cawan
Kentang rebus (dhiiris)	1 besar	4 besar	10 besar
Keju parut	½ cawan	2 cawan	5 cawan

Cara membuat

1. Panaskan minyak di dalam periuk dan tambahkan bawang. Kacau dan masak sehingga lunak tetapi sebelum berwarna perang.
2. Masukkan ayam, kacang hijau dan kentang. Kacau dengan perlahan supaya masak dengan sempurna.
3. Kacau telur dalam mangkuk lain.
4. Letakkan sayur-sayuran di atas pinggan yang tahan ketuhar.
5. Taburkan keju parut di atas sayur-sayuran.
6. Tuangkan campuran telur di atas sayur-sayuran dan keju.
7. Bakar dalam ketuhar pada suhu 160°C selama 30 minit (atau sehingga cukup masak).
8. Sajikan dengan roti atau biskuit bijian lengkap.

Pengubahsuaian: Frittata Tuna dan Brokoli

- Gantikan ayam dengan tuna berendam air jernih yang telah dibuangkan airnya (200g untuk 6 hidangan, 800 g untuk 25 hidangan, 2kg untuk 60 hidangan).
- Gantikan kacang hijau dengan jumlah yang sama bunga brokoli.
- Tambahkan isirong jagung manis segar, beku atau tin (dituskan dan dijirus) pada Langkah 4 (125g untuk 6 sajian, 400g untuk 25 sajian, 1.25kg untuk 60 sajian).
- Sajikan dengan roti atau biskuit bijian lengkap.

🌱Tanpa keluaran tenusu 🌱Tanpa gluten 🌱Vegetarian 🌱Tanpa telur

Sajian kedua & kudapan

Pilih masakan sajian kedua dan kudapan yang berdasarkan makanan berkhasiat. Elakkan memberi makanan 'pilihan mengikut selera' sebagai hidangan kedua atau snek. Seringkali buah-buahan segar dan yogurt merupakan sajian kedua yang sedap. Resipi-resipi berikut memberi idea-idea untuk sajian kedua dan kudapan yang memerlukan penyediaan yang lebih sedikit sambil menyertakan makanan yang sihat.



Kebab Buah-buahan
(ms. 79)



Bancuhan
Buah-buahan (ms. 80)



Dadar Kecil (ms. 78)



Kek Span Epal

*Tidak sesuai untuk dibekukan

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Pie epal	1 x tin 880g	3 x tin 880g	7 x tin 880g
Kayu manis	½ ct	1 ct	2 ct
Telur	3	12	30
Gula kastor	¼ cawan	1 cawan	2½ cawan
Tepung naik sendiri bijian lengkap	¾ cawan	3¼ cawan	7½ cawan
Susu kurang lemak	1 cb	80ml	200ml
Air	¼ cawan	1 cawan	2½ cawan

Cara membuat

1. Panaskan ketuhar hingga 180°C.
2. Lapiskan epal di dasar pinggan membakar tahan ketuhar.
3. Taburkan kayu manis dengan rata di atas epal.
4. Kacau atau pukul telur dan gula sehingga pekat dan berkrim.
5. Lipatkan tepung, susu dan air ke dalam adunan telur.
6. Tuangkan campuran tepung dan telur bergabung dengan rata di atas epal.
7. Bakar dalam ketuhar pada suhu 180°C hingga kira-kira 20 minit.
Kue spons akan berwarna perang keemasan apabila siap.

Pengubahsuaian

- Tambahkan kismis kepada lapisan epal dan kayu manis.
- Gunakan pic atau pear daripada tin untuk menggantikan epal.

☉Tanpa keluaran tenusu ☉Tanpa gluten ☉Vegetarian ☉Tanpa telur

Crumble Buah-buahan

*Sesuai untuk dibekukan (adunan crumble sahaja)

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Oat	100g	400g	1kg
Tepung bijian lengkap	100g	400g	1kg
Gula merah	2 cb	¼ cawan	¾ cawan
Marjerin	2 cb	125g	300g
Buah-buahan	1 x tin 440g	2 x tin 800g	6 x tin 800g
Kayu manis	1 ct	2 ct	3 ct

Cara membuat

1. Panaskan ketuhar hingga 180°C.
2. Gabungkan tepung, oat, gula dan marjerin dalam mangkuk.
3. Gunakan ujung jari, oleskan marjerin pada bahan-bahan kering hingga adunan terasa seperti serbuk roti.
4. Tuskan segala jus buah-buahan daripada tin dan lapiskan buah-buahan di dasar pinggan membakar tahan ketuhar yang besar.
5. Taburkan kayu manis dengan rata di atas epal.
6. Taburkan campuran crumble dengan rata di atas epal.
7. Bakar dalam ketuhar pada suhu 180°C selama kira-kira 20 minit, hingga berwarna perang keemasan di atas.

☉Tanpa keluaran tenusu ☉Tanpa gluten ☉Vegetarian ☉Tanpa telur



Jari-jemari kecil: Kanak-kanak boleh 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 keping	25 keping	60 keping
Telur	3	12	30
Susu	500ml	2 liter	5 liter
Gula	1 cb	¼ cawan	¾ cawan

Cara membuat

1. Panaskan ketuhar hingga 180°C.
2. Potong setiap keping roti menjadi 4, dan lapiskan potongan dalam loyang yang dalam.
3. Pukul telur dengan perlahan dalam kendi. Tambahkan susu dan gula, dan pukul untuk menggabungkannya.
4. Tuangkan campuran dengan rata di atas roti. Biarkan selama 10 minit, supaya roti menyerap cecairnya.
5. Bakar dalam ketuhar selama 45 minit atau hingga kустard menjadi kental di tengah dan lapisan atas roti berwarna perang keemasan.
6. Sajikan dengan potongan pisang atau buah-buahan segar yang lain.

☉ Tanpa keluaran tenusu ☉ Tanpa gluten ☉ Vegetarian ☉ Tanpa telur



Jari-jemari kecil: Kanak-kanak boleh membantu dengan melapiskan roti dan menuangkan campuran di atasnya.

Dadar Kecil

*Tidak sesuai untuk dibekukan

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Tepung naik sendiri bijian lengkap	½ cawan	2½ cawan	6 cawan
Gula kastor	1 ct	1½ cb	4 cb
Susu	100ml	400ml	1 liter
Telur	1	3	8

Cara membuat

1. Ayak tepung ke dalam mangkuk besar.
2. Kacau gula kastor ke dalamnya. Buat lubang di tengah.
3. Dalam kendi, pukul susu dan telur.
4. Tuangkan susu dan telur ke dalam campuran tepung dan pukul untuk membentuk adunan halus.
5. Panaskan periuk menggoreng tak melekat di atas api sederhana, atau panaskan pemanggang sandwic berdasar rata.
6. Tuangkan sudu besar adunan ke dalam periuk atau pemanggang sandwic dan masak selama 1 minit atau hingga gelembung muncul di permukaan. Terbalikkan dan masak selama seminit lagi atau hingga berwarna keemasan dan cukup masak.
7. Ulangi hingga semua adunan telah digunakan.
8. Sajikan dengan potongan buah-buahan segar dan yogurt biasa. Benarkan kanak-kanak menghiasi dadar kecil sendiri dengan taburan.

☉Tanpa keluaran tenusu ☉Tanpa gluten ☉Vegetarian ☉Tanpa telur



Jari-jemari kecil: Kanak-kanak boleh membantu dengan menuangkan adunan ke atas pemanggang sandwic atau ke dalam periuk dan menambahkan pilihan taburan sendiri.



Kebab Buah-buahan

*Tidak sesuai untuk dibekukan

BAHAN	6 sajian	25 sajian	60 sajian
Oren	1	3	5
Strawberi	6	25	60
Buah kiwi	2	7	15
Tembikai	¼	½	1
Batang aiskrim kayu	6	25	60

Cara membuat

1. Kupas oren dan potong dadu.
2. Jirus strawberi, buang tangkai dan potong separuh.
3. Kupas buah kiwi dan belah menjadi potongan suku.
4. Buang kulit daripada tembikai dan potong dadu.
5. Atur buah-buahan di atas pinggan dan cucuk potongan buah-buahan pada batang aiskrim kayu.

○Tanpa keluaran tenusu ○Tanpa gluten ○Vegetarian ○Tanpa telur



Jari-jemari kecil: Kanak-kanak boleh membantu mencucuk potongan buah-buahan pada batang aiskrim.

Bancuhan Buah-buahan

*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 cawan	6 cawan	15 cawan

Cara membuat

1. Campurkan susu, yogurt dan potongan buah-buahan dalam alat pengisar sehingga halus.
2. Tuangkan dan langsung disajikan.

Idea-idea untuk buah-buahan

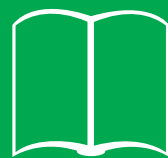
- Pisang
- Strawberi
- Blueberry
- Pic tin
- Buah beri beku

⦿ Tanpa keluaran tenusu ⦿ Tanpa gluten ⦿ Vegetarian ⦿ Tanpa telur



Jari-jemari kecil: Kanak-kanak boleh membantu dengan menghiasi setiap sajian bancuhan buah-buahan dengan potongan buah-buahan segar.

Untuk maklumat lanjut



Pemakanan sihat

**Allergy and Anaphylaxis Australia
(Alergi dan Anafilaksis Australia)**

T: (02) 9482 5988 atau 1300 728 000

L: www.allergyfacts.org.au

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

L: 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
(Australian Dietary Guidelines and the Infant Feeding Guidelines,
Australian Government Department of Health and Ageing and National
Health and Medical Research Council)***

L: www.eatforhealth.gov.au

***Australian Guide to Healthy Eating, Australian Government Department of
Health and Ageing and National Health and Medical Research Council
(Australian Guide to Healthy Eating, Australian Government Department of
Health and Ageing and National Health and Medical Research Council)***

L: www.eatforhealth.gov.au

**Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)
(Piawaian Makanan Australia New Zealand (FSANZ))**

T: (02) 6271 2222

L: www.foodstandards.gov.au

**Kidsafe
(Kanak-kanak Selamat)**

L: www.kidsafe.com.au

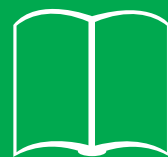
Resipi

**Dietitians Association of Australia
(Persatuan Ahli Gizi Australia)**

L: www.daa.asn.au

Garis Panduan Dietari Australia

Garis Panduan 1	Untuk memperoleh dan mengekalkan berat yang sihat, anda hendaklah aktif secara fizikal dan memilih jumlah makanan dan minuman berkhasiat untuk memenuhi keperluan tenaga anda. • Kanak-kanak dan remaja hendaklah makan makanan berkhasiat yang mencukupi untuk membesar dan berkembang secara normal. Mereka sepatutnya aktif secara fizikal setiap hari dan pembesaran mereka hendaklah diperiksa secara berkala. • Orang dewasa hendaklah makan makanan berkhasiat dan sentiasa aktif secara fizikal bagi membantu mengekalkan kekuatan otot dan berat badan yang sihat.
Garis Panduan 2	Nikmati pelbagai pilihan makanan berkhasiat daripada lima kumpulan ini setiap hari: • banyak sayur-sayuran, termasuk jenis dan warna berbeza, dan kekacang/kacang • buah-buahan • makanan bijian (bijirin), kebanyakannya bijian sempurna dan/atau pelbagai bijirin serat tinggi, seperti roti, bijirin, nasi, pasta, mi, polenta, kuskus, oat, kuinoa dan barli • daging dan ayam itik tanpa lemak, ikan, telur, tauhu, kekerasan dan benih, dan kekacang/kacang • susu, yogurt, keju dan/atau alternatifnya, kebanyakannya dikurangkan lemak (susu dikurangkan lemak tidak sesuai untuk kanak-kanak di bawah dua tahun). Minum banyak air.



Garis Panduan 3	Hadkan pengambilan makanan mengandungi lemak tepu, ditambah garam, ditambah gula dan alkohol. a. Hadkan pengambilan makanan yang tinggi lemak tepu seperti banyak biskut, kek, pastri, pai, daging proses, burger komersial, piza, gorengan, kentang goreng, kerepek dan makanan ringan savouri yang lain. • Gantikan makanan tinggi lemak yang mengandungi lebih banyak lemak tepu seperti mentega, krim, marjerin masakan, kelapa dan minyak sawit dengan makanan yang mengandungi lebih banyak lemak polidaktepu dan monotaktepu seperti minyak, sapuan, pes/mentega kacang dan avokado. • Diet rendah lemak tidak sesuai untuk kanak-kanak berumur bawah dua tahun. b. Hadkan pengambilan makanan dan minuman yang mengandungi garam tambahan. • Baca label untuk membuat pilihan yang rendah kandungan garam daripada sekumpulan makanan yang serupa. • Jangan bubuh garam ke dalam makanan yang dimasak atau yang terhidang di meja. c. Hadkan pengambilan makanan dan minuman mengandungi gula tambahan seperti gula-gula, minuman ringan dan kordial yang ditambah gula, minuman buah-buahan, air bervitamin, minuman tenaga dan sukan. d. Jika anda memilih untuk minum alkohol, hadkan pengambilannya. Bagi wanita yang hamil, yang berancang untuk menjadi hamil atau untuk menyusui bayi, pilihan paling selamat adalah untuk mengelakkan daripada meminum alkohol.
Garis Panduan 4	Galakkan, sokong dan promosikan pemberian susu ibu.
Garis Panduan 5	Jaga makanan anda; sediakan dan simpan dengan selamat.

© Commonwealth of Australia, 2013.

Pengiktirafan

Bahan sumber *Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood* merupakan inisiatif daripada Kerajaan Australia dan dikembangkan oleh konsortium Pusat Kesihatan Kanak-kanak Masyarakat (sebuah jabatan Royal Children's Hospital Melbourne dan pusat penyelidikan utama Murdoch Children's Research Institute), Perkhidmatan Gizi & 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 gizi, kegiatan fizikal, kesihatan kanak-kanak dan kanak-kanak kecil, serta para wakil daripada kerajaan negeri dan wilayah. Konsortium ini juga berterima kasih kepada pertubuhan-pertubuhan serta kakitangan pendidikan kanak-kanak kecil dan penjagaan, pihak berkepentingan dalam gizi dan kegiatan fizikal, serta ibu bapa dan keluarga yang terlibat dalam perundingan dan memberi nasihat dan maklum balas yang amat berharga semasa pengembangan *Get Up & Grow*.

Projek ini didanai oleh Jabatan Kesihatan dan Lanjut Usia Kerajaan Australia.

© hak cipta 2009



Australian Government
Department of Health and Ageing



www.health.gov.au

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