



RIGHT NUTRITION *for* your child

孩子的适当营养
Pemakanan Yang Sibat Untuk Anak Anda



Nutrition Society of Malaysia

Supported By



**THE ADVISORY PANEL /
PANEL PENASIHAT**

CHAIRMAN / PENERUSI

Dr Tee E Siong, KMN
Nutritionist
President,
Nutrition Society of Malaysia

MEMBERS / AHLI-AHLI

Associate Professor Dr Zaitun Yassin
Nutritionist
Council Member,
Nutrition Society of Malaysia

Dr Poh Bee Koon
Nutritionist
Council Member,
Nutrition Society of Malaysia

Ms Winnie Chee
Dietitian
Member,
Nutrition Society of Malaysia

Mrs Mary Easaw-John
Dietitian
Member,
Nutrition Society of Malaysia

Professor Dr Zulkifli Ismail
Paediatrician
President,
Malaysian Paediatric Association

Dr Koh Chong Tuan
Paediatrician
Immediate Past President,
Malaysian Paediatric Association

Mr Paul Jambunathan
Clinical Psychologist

Mrs Eveleen Ling
Early Childhood Educator
President, Malaysian Association
of Kindergartens

Mrs Patricia Teh
Early Childhood Educator

Ms Wong Cheng Yee
Trainer
Association of Registered
Childcare Providers Malaysia

Mr Stephen Tan
Mr Paul Yeo
Consultants,
VersaTrend Sdn Bhd



initiated by



Nutrition Society of Malaysia

with the technical input & cooperation of



MALAYSIAN PAEDIATRIC ASSOCIATION



Malaysian Association of Kindergartens



**Association of
Registered Childcare Providers Malaysia**

supported by



wholly-managed by



First edition 2001

Produced for BRIGHT START Nutrition, a programme wholly-managed by VersaTrend Sdn Bhd.

No part of this publication may be reproduced without the written consent of the BRIGHT START Nutrition Secretariat.

For further information, please contact the BRIGHT START Nutrition Secretariat at
Tel: (03) 5621 1408; Fax: (03) 5621 1708; E-mail: bsn@po.jaring.my

Nutrition Society of Malaysia does not endorse any products.

Visit Malaysia's foremost nutrition website, <http://www.nutriweb.org.my>

ISBN 983-2455-00-6

Contents • 内容 • Kandungan

- 06 How Nutrition Affects The Formative Years**
 - 07 Your Child's Nutritional Requirements**
 - 08 Problems Related To Food And Nutrition**
 - 10 Right Nutrition For Your Child**
 - 16 Feeding Problems And Mealtime Tips**
 - 18 Nutritious Choices For Every Meal**
 - 41 Fun And Healthy Recipe Ideas**
-
- 19 营养对形成时期的影响**
 - 20 孩子的营养需求**
 - 21 有关食物及营养的问题**
 - 22 孩子的适当营养**
 - 25 喂食问题及进餐秘诀**
 - 27 饮食的营养选择**
 - 41 营养食谱健康乐**
-
- 28 *Pengaruh Pemakanan Dalam Tahun-Tahun Formatif***
 - 29 *Keperluan Pemakanan Anak Anda***
 - 30 *Masalah Yang Berkaitan Dengan Makanan Dan Pemakanan***
 - 32 *Pemakanan Sihat Untuk Anak Anda***
 - 37 *Masalah Memberi Kanak-Kanak Makan Dan Petua Waktu Makan***
 - 40 *Pilihan Makanan Yang Berkhasiat Untuk Setiap Masa***
 - 41 *Idea Resipi Yang Sihat Dan Menyeronokkan***

A Word To Parents:

The information and advice in this booklet are relevant to growing boys and girls. For linguistic simplicity, we use the masculine noun, 'he', to refer to your child.

给父母们的话:

本册子的资料及内容是专为成长中的男孩及女孩而设。文中的“他”仅是文字上的应用，它是对您的不同性别的孩子的总称。

Nota Untuk Ibu Bapa:

Maklumat dan nasihat yang terkandung dalam buku kecil ini adalah sesuai untuk kanak-kanak lelaki dan perempuan yang sedang membesar.



Nutrition Society of Malaysia

STRENGTHENING YOUR CHILD'S FOUNDATION

As a parent, your greatest wish is to see your child grow up well and succeed in life. Thus, you lovingly provide him the best of everything and every opportunity to flourish.

Nutrition is one of your most fundamental areas of concern. As a parent, you instinctively recognise its importance as the foundation for good health, normal growth and optimum development. However, like many other parents, you may encounter certain questions about what, how much and how to feed your child, especially during his formative years.

In order to provide some guidance, we in Nutrition Society of Malaysia have initiated BRIGHT START Nutrition, Malaysia's first comprehensive toddler and pre-school nutrition education programme by a professional body. Made possible by Dutch Lady Nutrition Center, the programme combines the expertise of several of the country's top experts in child nutrition, health, development and education.

This handbook is one of the many educational activities under the BRIGHT START Nutrition programme. It reflects painstaking effort to give you practical insights into food and nutrition, children's nutritional needs, correct feeding practices and how to foster healthy eating habits.

We trust you will find this handbook useful. By ensuring right nutrition for your child, you will be strengthening the foundation upon which he can grow, learn, play and successfully meet the challenges that will come his way.

DR TEE E SIONG, KMN

President (2000/2)

Nutrition Society of Malaysia &

Chairman, BRIGHT START Nutrition Advisory Panel



MALAYSIAN PAEDIATRIC ASSOCIATION

RIGHT NUTRITION FOR A HEALTHY CHILD

As paediatricians, we often find ourselves counselling parents on how to feed their children. This reflects the relationship that exists between children's nutrition and their well-being. Basically, adequately-nourished children are able to thrive and attain their potential. On the other hand, poorly-nourished children tend to be more vulnerable to disease as well as growth and developmental problems.

Although we live in times of plenty, many children in Malaysia continue to be affected by malnutrition. Some are under-nourished due to inadequate or improper food intake. Others are over-fed and become obese, thus increasing their risk of heart and circulatory diseases, diabetes and even cancer in later life.

There can be no compromise for right nutrition, especially during the formative years. This has led us to collaborate with Nutrition Society of Malaysia in the BRIGHT START Nutrition programme.

This handbook is one of the many initiatives designed to further empower parents in ensuring their children's nutrition and in managing a variety of important issues. These include recognising healthy and unhealthy nutritional states, preventing common nutritional problems, and dealing with the frustrations of feeding difficulties. It is worth noting that the suggestions and recommendations offered here have been tailored to suit local food preferences and Malaysian family lifestyles.

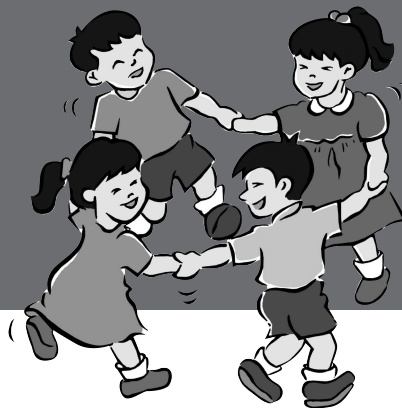
We hope you will draw much benefit from this handbook and wish you every success in providing right nutrition to help safeguard the health of your child.

PROFESSOR DR ZULKIFLI ISMAIL

President (2000/1)

Malaysian Paediatric Association

HOW NUTRITION AFFECTS THE FORMATIVE YEARS



Toddlerhood and the pre-school years are critical in your child's growth and development. Described below are some of the normal changes that occur during this formative period and the impact that nutrition may have on them.

HEIGHT AND WEIGHT

It would be normal for your toddler or pre-schooler to grow at a relatively slow and steady pace. However, he is growing. His weight may increase at an average of 2–3 kg per year while he grows taller by about 6–8 cm per year. Your child may grow at a different rate from another. Optimise your child's physical growth with right nutrition.

BONES AND MUSCLES

Bones and muscles have to grow as your child matures and takes on greater physical tasks. Healthy bone and muscle development are crucial if your child is to be able to act upon his world and enjoy the experiences and opportunities it provides. Right nutrition will help your child to develop healthy bones through adulthood and prevent osteoporosis from occurring in later life.

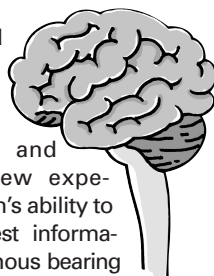


TEETH

Teeth start growing from before they erupt. By about age 3, your child may have a full set of milk teeth. These then fall out to make way for the permanent set (which will fully erupt between the ages of 6 and 21). Caring for teeth is not just about regular brushing, it also has to do with what your child eats.

BRAIN AND NERVOUS SYSTEM

Toddlerhood and the pre-school years is the time for active learning and encountering new experiences. The brain's ability to absorb and digest information has an enormous bearing on your child's potential. Right nutrition is just as important to the brain and nervous system as is providing the right stimulation.



PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT

It is during toddlerhood and the pre-school years that behaviour takes root and your child begins to develop a sense of mental health. Right nutrition enables him to have a healthy sense of body shape and body identity, both of which are important to his self-esteem.

MOTOR SKILLS

Your child is learning to gain control

over his physical movements. He first learns to perform gross motor movements (such as crawling, standing, walking, running and skipping) before acquiring the fine motor skills for smaller and more complex actions. Right nutrition plays a role in your child's motor development. Once he has mastered himself, he will be better able to interact with his physical environment.

PHYSICAL ACTIVITY

As your child becomes more coordinated physically and starts making friends, you may find him running around and playing more vigorously than before. Such physical activities are not only fun, they also make your child healthier. Physical activity promotes cardiovascular fitness and enhances bone and muscle strength. From a nutrition standpoint, physical activity helps your child maintain healthy body weight by burning up the excess energy he gets from food. It can also stimulate his appetite.

MAKING FRIENDS

Interacting with peers and other adults is an important experience for your child to learn vital social skills. But, along the way, you have to make sure that he does not pick up unhealthy habits, including those that involve eating. Ensuring the right nutrition provides the energy and good health that your child needs for making friends.

YOUR CHILD'S NUTRITIONAL REQUIREMENTS



Right nutrition is all about providing the right foods, at the right times and in the right amounts. This is to ensure that your child receives the nutrients (see below) that are vital for his growth and development.

3 IMPORTANT FACTS ABOUT FOOD AND NUTRIENTS



1. Different foods provide different nutrients, and in different amounts.
2. No single food can meet all the nutritional needs of your child.
3. A wide variety of foods is required to ensure that your child gets all the nutrients he needs daily.

THE MAIN NUTRIENTS IN FOODS



- **Energy** is required to generate heat for maintaining body temperature and for fuelling all bodily functions, including:
 - ✓ Voluntary (physical) activities:

walking, sitting, talking, working, playing and everything else your child does through the day.

- ✓ Involuntary (basal) activities: breathing, digesting food, blood circulation, maintaining muscular tone, transmitting nerve impulses.

- Carbohydrates, protein and fats provide energy; fats provide $2\frac{1}{4}$ times (9 kilocalories per gram) more energy than carbohydrates or protein (4 kilocalories per gram).
- Energy from food must be sufficient to make sure that growth is achieved without compromise.



- Both complex (starches) and simple (sugars) **carbohydrates** are broken down into glucose, the fuel that the body needs.
- Fibre, a type of complex carbohydrate, is essential for maintaining good health.
- Main sources of carbohydrates are grains, cereals and tubers.



- Carbohydrates are also found in fruits, vegetables and legumes (beans and pulses).

- Carbohydrates protect other nutrients from being used as energy sources.



- **Protein** is the building block for muscles and other body parts.
- Protein also repairs and replaces tissues.



- Sources of protein include fish, meat, poultry, legumes, milk and dairy products.
- Adequate protein intake ensures optimum growth.



- **Fats** are important for providing energy, maintaining body temperature and making hormones and cells in the body.
- Fat from food is important for

transporting fat-soluble vitamins and providing essential fatty acids that the body cannot manufacture on its own.

- Main sources of fat are cooking oil, meat fats and table spreads.
- Fats are not unhealthy unless taken in excessive amounts.



- **Vitamins and minerals** are organic compounds that cannot

be manufactured by the human body.

- Vitamins can be divided into:
 - ✓ Fat-soluble vitamins: vitamins A, D, E and K.
 - ✓ Water-soluble vitamins: B-group vitamins and vitamin C.
- Minerals can be divided into:
 - ✓ Macrominerals: calcium, phosphorous, sodium, potassium, chloride and sulphur.
 - ✓ Trace minerals: iron, manganese, iodine, zinc, selenium, fluoride, copper and cobalt.
- Vitamins and minerals are vital

for health as they perform hundreds of functions in the body.

- A balanced diet can supply all the necessary vitamins and minerals.

THE A-B-C OF MEETING CHILDREN'S NUTRITIONAL NEEDS

Foods provide nutrients to your child. Important to meeting nutritional needs are:

- **A**dequate amount of food
- **B**alanced intake of different foods
- **C**orrect feeding practices

PROBLEMS RELATED TO FOOD AND NUTRITION



Even mild malnutrition can affect your child's growth, development and health. This makes it essential for him to receive foods that are nutritious and offered in the appropriate amounts. Excessive or inadequate food intake can lead to over-nutrition or nutrient deficiencies, respectively.

PROTEIN-ENERGY MALNUTRITION

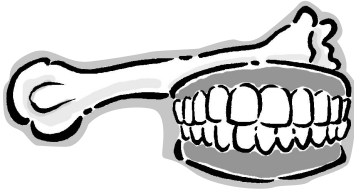
- A lack of foods that supply protein and energy may result in various growth problems, including stunting, underweight, failure-to-thrive, poor resistance to infections, and so on.

- It is important that your child consumes sufficient amounts of protein, carbohydrates and fats to provide energy for activity, growth and development.



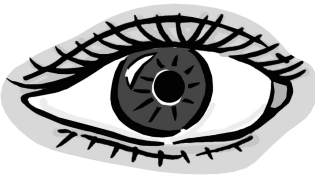
IRON DEFICIENCY ANAEMIA

- Iron is important for making haemoglobin, the substance in blood that carries oxygen to the tissues.
- If your child does not get enough iron in food, he may become anaemic. Signs of anaemia include constantly feeling lethargic, being unable to pay attention, and looking pale.
- Make sure that your child is fed adequate amounts of foods that are rich in iron, such as meat, fish, liver, egg yolk, green leafy vegetables, cereals, nuts and beans and iron-fortified foods.



BRITTLE BONES RESULTING FROM INADEQUATE CALCIUM INTAKE

- Calcium is needed for strong bones and teeth.
- Adequate calcium intake is important to ensure that your child is able to maximise his bone gain from an early age. Having high bone gain (peak bone mass) by adolescence helps prevent osteoporosis (brittle bone disease) from occurring in later life. This is especially important for girls.
- Your child should take milk, cheese and yoghurt as these are the primary sources of calcium. Other sources include fish with edible bones (eg. sardines and *ikan bilis*), bean products and green leafy vegetables.



DISEASES RESULTING FROM VITAMIN A DEFICIENCY

- Vitamin A is required for good vision, healthy skin and protection against infection.
- Night blindness commonly results from vitamin A deficiency; long term deficiency can cause blindness.
- Various animal foods, including fish liver oils and egg yolk, are rich in vitamin A. Green leafy

vegetables and yellow/orange coloured fruits and vegetables are rich in pro-vitamin A.

OBESITY

- Obesity results from excessive energy intake from food and lack of physical activity.
- It is associated with a number of major adult illnesses – heart disease, high blood pressure, stroke, diabetes and certain cancers.
- Regular physical activity and healthy eating habits help prevent obesity.



DENTAL CARIES

- Consumption of sticky sugary foods and drinks encourages bacterial growth in the mouth; this promotes dental caries.
- Premature loss of milk teeth (due to dental decay) during toddlerhood may adversely affect the development of permanent teeth.
- Limit consumption of sugary foods and drinks in between meals and encourage your child to practise proper dental hygiene.

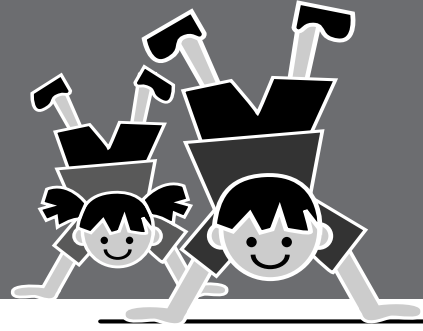


EXCESSIVE VITAMIN AND MINERAL INTAKE

- Vitamins and minerals are vital but are only required in small amounts by the body. Excessive intake from supplements can be harmful to health. For example, excessive amounts of fat-soluble vitamins (A, D, E and K) can cause them to accumulate in fatty tissues and bring about toxic side effects.
- Consuming a balanced diet daily can supply all the necessary vitamins and minerals in appropriate combination and amounts.
- Nutrient supplements are therefore unnecessary, unless prescribed by a nutritionist, dietitian or medical doctor.



RIGHT NUTRITION FOR YOUR CHILD



Optimising your child's nutrition requires that you understand his needs, make right food choices and adopt right feeding practices. For your guidance, here are the 13 core messages and recommendations of the BRIGHT START Nutrition Guidelines.

1 PROVIDE A VARIETY OF WHOLESOME AND NUTRITIOUS FOODS

The Food Guide Pyramid (see page 11) is your reference to make good food choices. It places common food groups on different levels to show that certain foods should be consumed more than others. Giving your child a variety of foods, however, does not imply that he should be allowed to over-eat.

EAT MOST FROM LEVEL 1: RICE, NOODLES, BREAD, OTHER CEREALS & CEREAL PRODUCTS, AND TUBERS

These foods are major sources of energy for the body. Examples of 1 serving include:

- 1/2 cup of cooked rice or
- 1 cup of plain rice porridge or
- 1/2 small chapatti or
- 1 slice of bread or
- 1/2 cup of soaked noodles or
- 1/2 cup of breakfast cereals or
- 1 medium-sized potato or
- 3 plain cracker biscuits

EAT MORE FROM LEVEL 2: FRUITS & VEGETABLES

These foods provide vitamins, minerals and fibre to help the body

function healthily. Examples of 1 serving include:

- 1/2 cup of dark green leafy vegetables with edible stems or
- 1/2 cup of fruit or root vegetables such as tomato, carrot, cucumber or
- 1/2 medium-sized guava or
- 1 slice of papaya, watermelon, pineapple or
- 1 medium-sized banana, orange, pear, apple

EAT MODERATE AMOUNTS FROM LEVEL 3: FISH, LEAN MEAT, POULTRY, EGGS, BEANS & BEAN PRODUCTS

These foods are good sources of protein. Examples of 1 serving include:

- 1 medium-sized chicken drumstick or
- 2 matchbox-sized pieces of lean meat or
- 2 eggs or
- 1 cup of beans or pulses or
- 1 1/2 pieces of tofu

EAT MODERATE AMOUNTS FROM LEVEL 3: MILK AND DAIRY PRODUCTS

These foods are good sources of protein, calcium, other minerals and vitamins. Examples of 1 serving include:

- 1 cup of milk or
- 1 cup of yoghurt or
- 1 slice of cheese

EAT LEAST FROM LEVEL 4: FATS, OIL, SALT AND SWEETS

At the tip of the pyramid are fats, oil, salt and sweets. These should be taken in minimal quantities because excess can lead to health problems.

REMEMBER: GIVE PLENTY OF WATER DAILY.

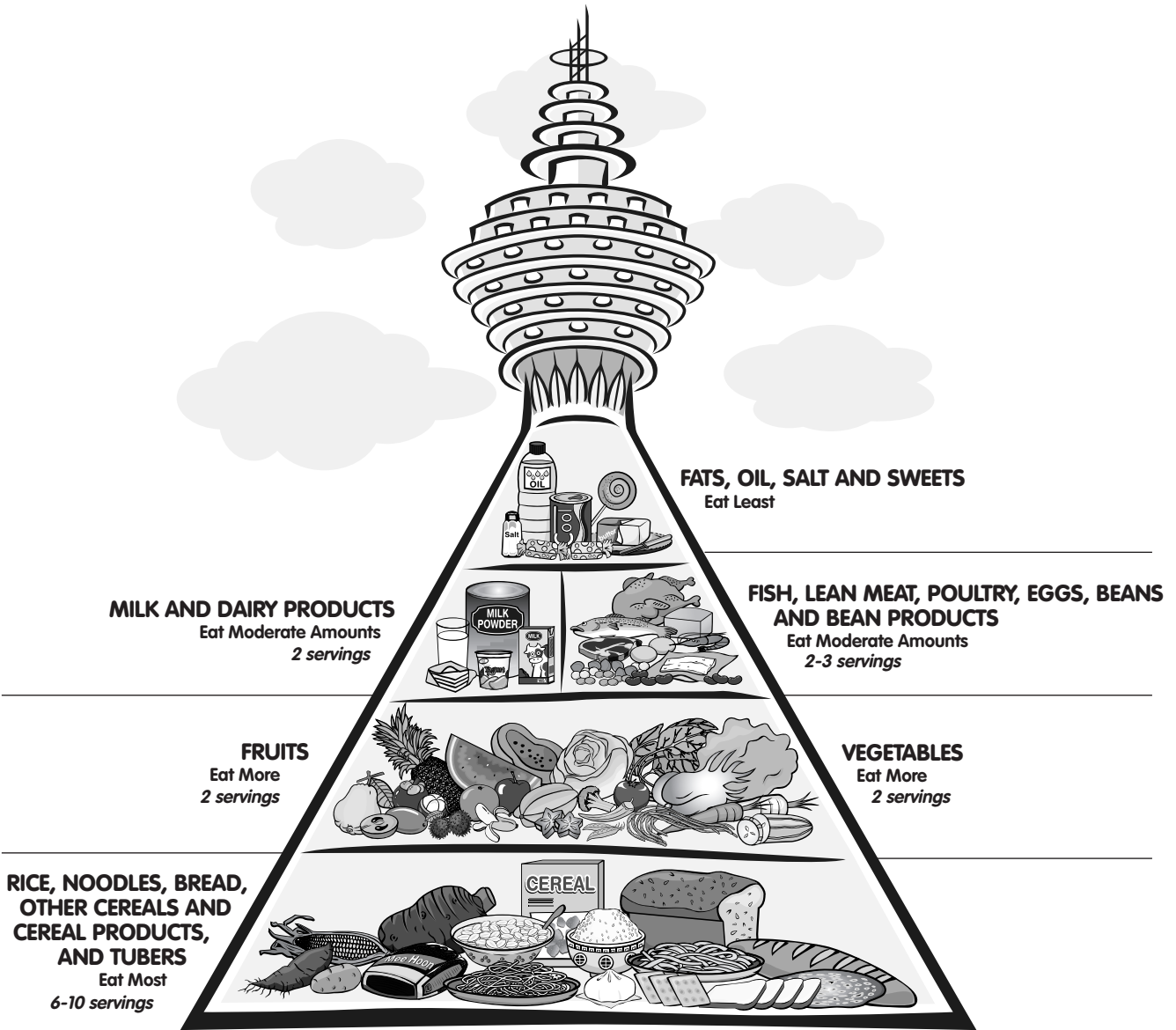
2 MAKE RICE, OTHER CEREALS AND CEREAL-BASED FOODS THE MAIN SOURCE OF ENERGY

- Rice is the staple food of Malaysians and helps form the foundation of a nutritious diet.
- It is recommended that starchy foods (eg rice) supply the largest proportion of energy as they are filling, yet low in fat.
- Many starchy foods also provide protein, dietary fibre, minerals and vitamins.

3 ENCOURAGE MORE FRUIT AND VEGETABLE INTAKE FOR VITAMINS AND MINERALS



- Vitamins and minerals are required to promote growth and development, build a healthy immune system and ensure overall well-being.
- Although your child may be more receptive towards fruits because of their natural sweetness, his diet should contain *both* fruits and vegetables; one cannot substitute the other.



FOOD GUIDE PYRAMID FOR CHILDREN



REMEMBER: GIVE PLENTY OF WATER DAILY.

- Fruits and vegetables also provide dietary fibre which help prevent constipation.

4 GIVE FISH, LEAN MEAT, POULTRY, EGGS, BEANS, BEAN PRODUCTS AND PULSES FOR PROTEIN

- Protein from animal sources are considered 'high quality'.

- Certain plant foods (eg beans, pulses and cereals) also provide protein; however, they generally lack one or more essential amino acids.

- A diet comprising a mixture of sufficient protein from animal and plant sources will provide adequate amino acids.

- If your child is not given animal protein due to cultural or religious reasons, he should eat a variety of combinations of beans, bean

products and pulses to obtain protein of sufficient quality.

5 GIVE MILK, MILK PRODUCTS AND OTHER CALCIUM-RICH FOODS DAILY

- Milk and dairy products are excellent sources of calcium.
- Other sources include fish with edible bones (eg. sardines and *ikan bilis*), bean products and green leafy vegetables.

MILK FOR YOUR GROWING CHILD

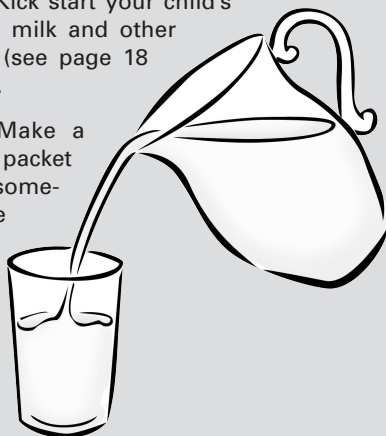
You are encouraged to include milk in your child's daily food intake. It is a convenient way to help him optimise his nutrition.

MILK IS MARVELLOUS...

- As the best source of **DIETARY CALCIUM** for growing bones and teeth. Calcium also plays many other important roles, eg in the regulation of heart beat, muscle contraction and wound healing.
- For **HIGH QUALITY PROTEIN** that is essential for cell development, growth and repair.
- Also for the **CARBOHYDRATES AND FAT** it contains. Lactose (the carbohydrate in milk) and milk fat are valuable sources of energy that your child needs. Fat-free milk is not encouraged for young children.
- For being a good source of **VITAMINS AND MINERALS**. Magnesium, phosphorous and vitamin D in milk help the body utilise calcium more efficiently. There is also vitamin A that ensures healthy vision, skin and immune system.

YOU CAN COUNT ON MILK FOR ...

- **A Quick-Fix Breakfast.** Kick start your child's day with a glass of warm milk and other nutritious breakfast foods (see page 18 for recommended choices).
- **A Nutritious Snack.** Make a hungry child happy with a packet of milk, accompanied by something else that is light (see page 19 for recommended choices).
- **Making Up For Poor Eating.** While unable to replace a complete diet, milk gives a nutrient boost at times of need.



TIPS TO ENCOURAGE MILK DRINKING

- Powdered or pasteurised (packet) milk make good choices as both are highly nutritious. However, this does not apply to sweetened condensed and evaporated milk due to their low nutritional value.
- Have the whole family drink milk; your child would not want to be left out.
- Allow your child to select the flavour of his choice.
- Fascinate your child with stories about the power of milk. Knowing what milk can do could make him more willing to drink it.
- Be creative with milk. Blend it with ice cream to make a milkshake. Blending with fruit or fruit juice gives you a 'milktail'; blend some ice along with it and voila! you can have an ice-blended 'Milky Surprise'!

6 GIVE LEAN MEAT, POULTRY, FISH, VEGETABLES AND OTHER FOODS THAT ARE RICH IN IRON DAILY TO PREVENT DEFICIENCY

- Iron deficiency is the most common nutritional deficiency among children worldwide.
- Your child's iron stores start depleting soon after he is weaned, thus making it necessary for him to rely on food to supply the iron he requires.
- Iron in liver, meat, poultry and fish is more easily absorbed by the body, compared with iron in cereals, fruits, vegetables, beans and pulses.
- Iron is best and most safely obtained from food; iron supplements should not be given to children unless prescribed by the doctor.

7 FAT IS IMPORTANT; HOWEVER EXCESSIVE AMOUNTS SHOULD BE AVOIDED

- Dietary fat is important as it provides energy and fatty acids and transports fat-soluble vitamins.
- Essential fatty acids (omega 3 and omega 6) can only come from food and are important for the development of the brain, nervous system and eyes.
- Your child will receive the appropriate amounts and varieties of fat that he requires from a diet that conforms to the Food Guide Pyramid.
- Low-fat diets that severely restrict the total amount and types of fat eaten are not suitable for young children.

8 LIMIT SWEETS, SWEETENED FOODS AND SUGARY DRINKS; MINIMISE SALT INTAKE

- Sweets, sweetened foods and sugary drinks are high in calories but

usually low in important nutrients.

- Excessive intake will provide unnecessary calories that will be converted to body fat.
- Limit intake of these foods to certain times or occasions only; entirely prohibiting your child from taking such foods only raises his curiosity and increases his desire for them.
- As for salt, your child requires it in very small amounts.
- Taking too much salt is not advisable as it may increase the risk of high blood pressure.

9 IF SNACKING IS REQUIRED, GIVE NUTRITIOUS FOODS IN SMALL PORTIONS AND AT THE RIGHT TIMES

- Snacks should not replace main meals.
- However, healthy and nutritious snacking can contribute towards ensuring adequate nutrition, especially if your child:
 - ✓ Becomes more active physically.
 - ✓ Develops erratic eating behaviours.
 - ✓ Presents a 'fair to poor appetite' that makes you anxious.
 - ✓ Is only able to take in small servings of food during his main meals.
- Snacks can be given in between main meals to ward off occasional hunger pangs.
- However, do not always give in to your child if he frequently rejects mealtimes and asks for snacks later. Where possible, let him wait until it is time for the next main meal so that he can learn to regulate his eating.

10 PREPARE FOODS THAT ARE HYGIENIC AND SAFE TO EAT

- Your child is vulnerable to illnesses brought about by eating foods contaminated with bacteria, toxins, parasites, viruses, inedible physical

- substances and harmful chemicals.
- You should pay careful attention to food preparation, storage and serving as contamination usually occurs during these stages.

11 ENCOURAGE PHYSICAL ACTIVITY FOR FITNESS AND OPTIMUM DEVELOPMENT

- Encourage your child to be physically active as this is important to promote healthy growth and development.
- Physical activity increases energy expenditure, thus avoiding the risk of overweight and obesity.

12 MEASURE GROWTH REGULARLY TO MONITOR HEALTH AND NUTRITIONAL STATUS

- Determine your child's growth rate by comparing his height and weight measurements against standard growth charts (see the accompanying Growth Record Card).
- Neither underweight nor overweight are desirable. Underweight may be an indication of health problems while overweight can increase your child's risk of disease in later life.
- Measuring your child's growth regularly can help you detect health problems early.
- Any significant changes in weight in the short term should be regarded with caution and you should seek medical advice.

13 MAKE MEALTIMES AN ENJOYABLE FAMILY EXPERIENCE

- Eating together encourages your child to be more receptive of foods and increases his food choices.
- It also promotes mealtime regularity and provides the opportunity for you to encourage healthy eating habits in your child.
- Keep the environment for eating pleasant.

KEEPING AN EYE ON GROWTH

Your child will grow at his own rate. Comparisons with his peers is not a useful way of gauging growth and could lead to unnecessary worry.

A simple yet effective way of assessing your child's growth is by monitoring his height and weight. Head circumference can also be measured to determine appropriate brain growth for very young children.

Depending on how and the extent of change over a period of time, these measurements serve as useful indicators of any growth disturbances that may be present. Height and weight measurements help show whether your child is adequately nourished, under-nourished or over-nourished.

Growth can be monitored by looking at your child's weight-for-age and height-for-age and comparing these with international references. This can be done by plotting your child's weight and height in the accompanying Growth Record Card. Note that you have to use the appropriate weight and height chart, for boys and girls, depending on your child's gender.

MEASURING WEIGHT AND HEIGHT

The child aged 2 years and above should be weighed and measured at least every 6 months. The respective measurements can be taken using a proper measuring board and weighing scale, with the children in a standing position. Your child should be weighed at about the same time of the day on each occasion.

Tips For Measuring Weight

1. Set the pointer on the weigh-

ing scale to zero. Digital scales also need to be calibrated correctly before use.

2. Your child should be wearing light clothing and without shoes.
3. Make sure your child stands still before taking the reading.

Tips For Measuring Height

(please refer to illustrations on page 15)

WEIGHT MEASUREMENT & INTERPRETATION

- Use the weight-for-age growth chart.
- Note your child's age on the horizontal (x) axis and draw a vertical line upwards.
- Note your child's weight on the vertical (y) axis and draw a horizontal line to the right.
- Place a dot with a circle around it at the point where the two lines you have drawn meet.
- Observe where this circled dot (the weight mark) lies in the chart.
- It is good if your child's weight is located within the area marked 'Desirable Weight' (coloured white on the chart). Keep the child growing normally by observing the BRIGHT START Nutrition guidelines.
- If your child's weight lies within the area marked 'Overweight' (coloured yellow), it indicates that he is too heavy for his age at the time of measurement.
- Weight located in the 'Underweight' area (coloured red) indicates that your child's weight is inadequate for his age.
- Your child should be examined by a medical doctor if:
 - His weight remains in the 'Overweight' and 'Under-

weight' range for 2 consecutive measurements (ie 6 months after the first measurement was taken).

- There is a sudden sharp increase or decrease in weight, irrespective of whether your child's weight is located within the 'Desirable Weight', 'Overweight' or 'Underweight' ranges.

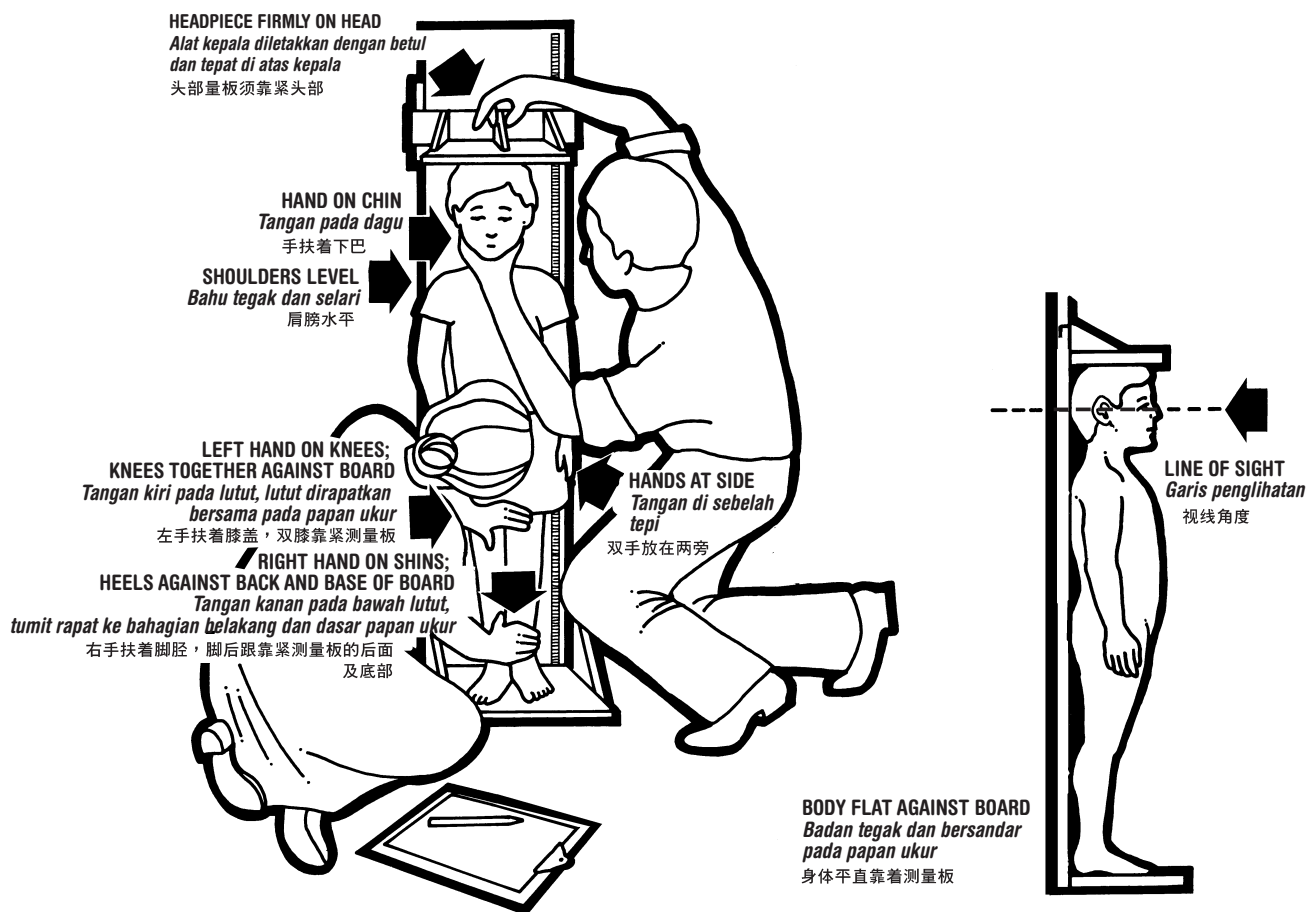
HEIGHT MEASUREMENT & INTERPRETATION

- Use the height-for-age growth chart.
- Note your child's age on the horizontal (x) axis and draw a vertical line upwards.
- Note your child's height on the vertical (y) axis and draw a horizontal line to the right.
- Place a dot with a circle around it at the point where the two lines you have drawn meet.
- Observe where this circled dot (the height mark) lies in the chart.
- How tall children grow is influenced by their parents' heights as well as diet quality.
- Children do not grow taller at the same rate as each other. Thus, interpreting the height-for-age chart should be done with some caution, with allowance given for variation.
- It is good if your child's height is located within the area marked 'Desirable Height' (coloured white on the chart).
- If increases in your child's height remain unsatisfactory for his age after 2 consecutive measurements (ie 6 months after the first measurement), he should be examined by a medical doctor. Your child may be fine, but it is best to check.

Tips For Measuring Height

Petua Untuk Mengukur Ketinggian

测量身高的提示



Adapted from / *Dipetik daripada* / 摘录自
 'How To Weigh and Measure Children. Assessing the Nutritional Status of Young Children in Household Surveys'. Preliminary Version. United Nations. Department of Technical Co-operation for Development and Statistical Office. New York, 1986.

FEEDING PROBLEMS AND MEALTIME TIPS



Feeding problems are not uncommon among toddlers and preschoolers. The frustration that parents feel usually sets in after children enter the stage of negativism in their second year of life. During this phase, children will say “No” to almost any request in an effort to test the limits set by their parents. Of course, there are also other reasons for feeding problems: children’s lack of familiarity with new foods, distractions or physical illness. Persistent feeding problems can result in slower growth rate.

Described below are some of the more common feeding frustrations.

“My child wants to eat only one type of food”



The stubborn insistence on eating only a certain type of food but not others is known as ‘food jags’. This happens to many children but there is no need to be alarmed. Try coaxing or persuading your child to eat something from each of the major food groups. Teasing has been found to be an effective way to succeed.



“My child refuses to eat vegetables”

Your child should have been properly introduced to vegetables during the complementary feeding (weaning) stage. If you

had not done so, you can expect difficulties in making him like vegetables after he has passed his first birthday. But it is still not too late; make the effort to serve different kinds of vegetables that are cooked/prepared in different ways. Making feeding fun and imaginative may enable you to hold his attention sufficiently to taste the vegetables.

VEGETABLES IN STOOLS

Some children who take excessive amounts of vegetables may pass out intact pieces of the food in their stools. Called ‘toddler’s diarrhoea’, this condition is nothing to worry about. Just offer a little less vegetables next time.



“My child eats too little”

You may notice that your child eats very little, when compared with his peers. There is no cause for concern if this occurs occasionally and he is growing well. However, if poor eating persists and your child exhibits poor weight gain, medical assessment will be required.

“My child has an erratic appetite”

Your child may sometimes have a tremendous appetite but, at other times, he may not want to eat very much at all. Such variations in appetite are normal; they occur

in children just as in adults. Nevertheless, it helps to check if your child likes the way certain foods are served or whether he is ill.



“My child is more interested in things other than food”

Your child is at an age when he is very interested in playing and satisfying his curiosity about his surroundings. This could lead to a temporary loss of interest in food. This should not cause concern but, if this problem occurs frequently, discuss the matter with a nutritionist, dietitian or a doctor.

“My child likes to keep food in his mouth instead of swallowing”

This could be due to distractions in the feeding environment (such as a television show or stereo playing loudly) or a sign that your child may already be full. Make sure the eating environment is calm and make eating fun. Also check whether you may be inadvertently ‘force-feeding’ your child by giving him overly-large spoonfuls of food. Using suitably-sized, child-friendly cutlery can prevent this from occurring.

“I can’t make my child eat regular meals”

Check whether your child has

been eating high-sugar or other calorie-rich snacks (eg sweets, potato chips and carbonated drinks) through the day. If so, it is no wonder he is feeling full. It also helps to check when the last snack was taken; snacks should not be allowed less than 1½–2 hours before a main meal.

“My child does not like eating as an activity”



Eating is as much a social activity as an individual need. So, this problem is

common among children who are forced to eat alone while the rest of the household is engaged in other more interesting or distracting activities. Having pleasant mealtimes together is the best way to help your child enjoy eating. Eating as a family is the best way to keep the whole family together as your child grows up.

MEALTIME TIPS



Involve Your Child

- Encourage your older child to participate in planning, purchasing and preparing foods. Bringing him along to the supermarket and discussing food choices can make him more inclined to eat them.
- With an older child, let him help lay the table.

Set The Times For Eating

- Serve foods at regular and appropriate times.
- Be sure not to offer snacks in less than 1½ to 2 hours before a main meal.
- Before mealtimes, ensure that your child is not too tired or over-excited. Allow a short break before eating.
- Don't let mealtimes drag on for more than an hour. Half an hour is a good time.

Make Eating Comfortable

- Make sure your child is seated comfortably and at an appropriate height. He should be able to reach his food without having to struggle.
- Your child's bowl, plate and cup should be made of unbreakable material and be heavy enough to resist spilling.
- A younger child will find scooping easier from a shallow bowl.

- It is a good idea to let your child have his own attractive set of personal cutlery which should be without any sharp edges.
- A spoon with a thicker handle allows for an easier, less tiring grasp.

Make Food Appetising

- Vary foods served from day to day.
- Avoid monotony – use different cooking styles.
- Be creative. Serve food in fun shapes and interesting ways.
- Learn different styles of cuisines from other cultures.
- Give preference to wholesome snacks such as fresh fruits, vegetables, milk, fruit juices, whole grain crackers and even wholemeal sandwiches.

Always Encourage

- Never try to physically force food into your child's mouth.
- Avoid scolding or threatening your child when feeding difficulties arise; gentle encouragement always works better in the long run.
- Do not bribe your child to make him eat.
- Try fascinating your child with stories about each new food you want him to try. You can talk about what the food can do, how delicious it tastes and even how you prepared it.
- If your child is old enough, negotiate with him about the amount of food to be eaten. Having made an agreement may make him more willing to eat.
- If your child refuses to eat a particular food (eg vegetables), do persevere and continue to give the food in small quantities from time to time.

- Set a good example and eat as a happy family at least once a day. This lets your child look forward to eating with his parents and siblings.
- Make mealtimes fun and enjoyable.
- If your child is a truly problematic eater, offer nutritious snacks to help compensate for poor food intake during main meals. Preference should be given to milk, fresh fruits, fruit juices, vegetables, whole grain crackers or little wholemeal sandwiches. But remember, snacks must never replace main meals.

Make Eating Safe

- Avoid extreme temperatures in food. Children normally prefer warm food. Beware the risk of scalding.
- Supervise your child while he is eating.
- Prevent choking by not giving small, hard and round-shaped foods (eg peanuts), or foods that are overly chewy or sticky (like *dodol*).
- Always check that fish is properly de-boned.
- Make sure that your child sits upright while eating.
- Let your child eat in a calm environment; he should not be allowed to run around with food or cutlery in his mouth – these contribute to the risk of choking and serious injury to the mouth, respectively.
- It is not hygienic to eat from the same plate, bite into the same food item or drink from the same cup as your child.
- If you are unsure whether a particular food item is safe for eating, throw it away. It is better to be safe than sorry.

NUTRITIOUS CHOICES FOR EVERY MEAL



Breakfast is vital for growing minds and bodies. Snacks can keep hungry children happy in-between meals. Lunch and dinner keep them going.

But whatever the meal, making nutritious food choices can make a big difference to your child's overall nutritional well-being.

BETTER BREAKFASTS AND NUTRITIOUS SNACKS

Children who eat nutritious breakfasts are more alert, have better memory and are more able to pay attention in class. All these help them learn more effectively.

Always serve breakfast with a nutritious beverage that is high in protein, vitamins and minerals. Good choices include milk, fruit juice or soybean milk.

FOODS FOR BREAKFAST

1. Breakfast cereals or oatmeal with milk
2. Bread/crackers with cheese/margarine/jam
3. Scrambled eggs on toast
4. Baked beans, omelette and toast
5. Tuna/egg/sardine sandwich

6. Chicken/fish porridge with vegetables
7. *Mee hoon/mee/kuay teow soup*
8. Stir-fried noodles with chicken and vegetables (less oil)
9. Fried rice with vegetables (less oil)
10. *Chee cheong fun* with small amounts of sauce
11. *Iddli/thosai* with dhall gravy
12. Banana pancake
13. Meat/chicken/red bean/peanut pau
14. Stringhoppers (*putu mayam*) with a little grated coconut and brown sugar
15. *Apam kukus/balik*



Mix white and whole-meal bread to achieve higher nutrient and fibre intake.

MAIN MEALS

By the time your child is 4 years old, he should be encouraged to eat together with the family, consuming the same food but in smaller portions.

Family meals are just not complete without vegetables. Try to serve both the green leafy variety (eg

spinach, *sawi*, *kangkong*) as well as the brightly coloured types (eg cabbage and carrots). Easy ways to prepare vegetables include stir-frying in a little oil or cooking them in soups.

End each meal on a sweet and nutritious note with fruits as desserts. Local fruits that are rich in vitamins and minerals include papaya, banana, starfruit, watermelon and *ciku*. These can be cut up and served, or incorporated into desserts (eg fruit jelly or pudding).

DELICIOUS MAIN MEALS (LUNCH AND DINNER)

A Rice and vegetables served with:

1. Chicken/fish/beef cooked in light soya sauce
2. Chicken *kurma*
3. Chicken/meat soup with carrot and potato
4. Sweet sour/steamed fish
5. Baked honey chicken
6. Steamed tofu with minced meat
7. Fish balls stir-fried with vegetables (less oil)
8. Egg *fuyong* (less oil)
9. *Ikan masak pindang*

B Other Main Dishes
1. Spaghetti/macaroni with chicken, vegetables and cheese in tomato sauce
2. Fried rice with vegetables and chicken (less oil)
3. <i>Ikan bilis</i> and spinach porridge
4. Noodles in soup with lean chicken and vegetables
5. Mashed potatoes, carrots/ tomatoes with grilled chicken
6. <i>Yong tau foo</i> and <i>chee cheong fun</i>
7. Steamed chicken rice with salad
8. Claypot chicken rice with vegetables
9. Home made chicken burgers with wholemeal bun and vegetables

• Certain cooking methods (eg steaming, boiling, baking, broiling and microwaving) require less oil to be used.



- Avoid serving bony fish; use fish fillet, instead.
- Cut fish balls into appropriate sizes before serving to younger children.

SNACKS

If snacks are required, keep them healthy. This is because a lot of unwanted fat and calories can creep into your child's diet through snacks.

Below are healthy snack choices. The foods listed in the table titled 'Foods For Breakfast' are also suitable for snacks, but should be offered in smaller portions.

Serving nutritious beverages such as milk, fruit juices and soya bean

milk together with snacks helps improve the nutritional value and palatability of snack foods.

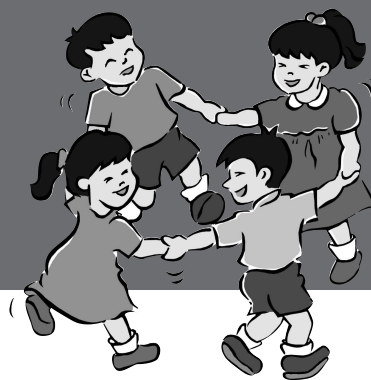
HEALTHY SNACK CHOICES

1. Animal shaped crackers
2. Semi sweet biscuits
3. *Tau foo fah* with small amount of syrup
4. Barley and *fuchok*/red bean/green bean soup
5. Sponge cake/muffin
6. *Popiah basah*
7. Small *kaya*/red bean pau
8. Sweet corn custard
9. Tuna/sardine/chicken/egg sandwich



A hungry child may find it hard to sleep soundly at night. A glass of warm milk (rather than something heavier) is preferable as a bedtime snack.

营养对形成时期的影响



刚学步到学前期，是孩子成长及发育过程中极重要的阶段。以下是有关您的孩子在此形成时期时常见的转变，以及饮食营养对他们的重要性。

身高及体重

刚学步或学前期的孩子以缓慢及稳健的步伐成长是很正常。在成长过程中，他们的体重可能每年平均增加2至3公斤，身高增长大约6至8公分。各别孩子的成长比例可能有所不同，而适当的营养有助孩子保持最佳的身体成长状况。

骨骼及肌肉

随著孩子日益成熟及开始进行更多的体能活动，身体的骨骼及肌肉会长得更坚固和结实。健康的骨骼及肌肉发展，对孩子能否适应他们的世界，以及享受生活中的经验和机会很重要。在孩童时期，适当的营养能促进骨骼的发展，并在孩子成年时减少罹患骨质疏松症（骨骼脆弱症）的机率。

牙齿

牙齿在冒出牙床前即已潜伏的生长。大约

3岁时，孩子的乳牙可能几乎完全长齐。过后，这些乳牙将由恒牙逐一取代（在6岁至21岁时完全冒出）。除了定时刷牙，牙齿的护理与孩子的饮食也有密切关系。

脑部与神经系统

刚学步及学前期也是孩子活跃学习及体会新经验的阶段。脑部吸收及消化资讯的能力与孩子的潜能息息相关。适当的营养对促进脑部及神经系统的发展很重要。

心理发展

孩子在刚学步及学前期，其性格开始成型及心智感官开始发展。适当的营养能帮助他们对自己的体型及身体的特征有著正面的认识，帮助他们建立自信心。

运动神经技能

您的孩子此时开始学习如何控制身体的动作，学习应用整体运动神经技能（例如爬、站、走、跑及跳），然后才掌握其他

较细小和较复杂的细微运动神经技能。正确的营养在您的孩子的运动神经发展上扮演重要的角色。当他能够完全掌控这些技能后，他将能与实际环境进行更好的沟通。

体力活动

当您的孩子拥有更具体的协调能力 and 开始结交新朋友时，他会更加好动和热爱游戏。类似体力活动不但益智，而且也使他更健壮。体力活动能促进心血管的健康及使骨骼和肌肉更结实。从营养角度来看，

体力活动有助孩子消耗饮食中过剩的能量，进而维持良好的体重，以及增加孩子的食欲。

结交新朋友

在与同龄孩子及其他成人的沟通过程中，孩子将建立重要的社交技巧。在这期间，您需确保他不会学到不良的习惯，包括饮食的恶习。适当的营养能使您的孩子保持健康及拥有足够的活力去认识新朋友。

孩子的营养需求



适当营养是适时的提供孩子适当份量的适当食物，确保孩子能够摄取成长及发育所需的重要营养（参阅下文）。

食物及营养的 3大要素



1. 不同的食物提供不同份量的不同营养成分。
2. 没有一种食物能够符合您的孩子所有营养需求。
3. 孩子需摄取多种不同的食物以获得每日所需的各种营养。

食物的主要营养成分



- **能量**能产生保持体温及供应身体各种机能所需的热能，包括：
 - ✓ 意识支配（身体）活动：走、坐、说话、干活、游戏及孩子的其他日常活动。

✓ 不受意识支配（基本）活动：呼吸、消化食物、血液循环、维持肌肉色泽、传送脉搏。

- 碳水化合物、蛋白质及脂肪提供能量；比起碳水化合物或蛋白质（每克4千卡路里），脂肪提供2½倍（每克9千卡路里）的能量。
- 食物必须提供足够的能量以确保孩子达致最佳的成长过程。



- 复合（淀粉）及单体碳水化合物被分解成身体所需的葡萄糖。
- 纤维是复合碳水化合物之一，对保持身体健康很重要。
- 碳水化合物的主要来源是谷物、谷类及块茎类。
- 水果、蔬菜及豆科植物（豆及豆类）也提供碳水化合物。
- 碳水化合物保护其他营养成分以免被用作能量的来源。



- **蛋白质**是构成肌肉及身体其他部份的重要成份。
- 蛋白质帮助修补及更换身体的组织。
- 鱼、肉、家禽、豆科植物、牛奶及奶脂产品是蛋白质的来源。
- 摄取足够的蛋白质能确保健全的成长。



- **脂肪**是提供能量、维持体温及制造荷尔蒙和细胞的重要成份。
- 食物中的脂肪能帮助输送脂溶性维他命及提供身体无法制造的重要脂肪酸。
- 脂肪的重要来源包括食油、肉类脂肪、面包油及酱类等。
- 摄取过量脂肪才会导致健康不良。



5 维生素及矿物质

- 维生素及矿物质是人体无法制造的有机成份。
- 维生素可分为：

- ✓ 脂溶性维生素：维生素A、D、E及K。
- ✓ 水溶性维生素：维生素B群及维生素C。
- 矿物质可分为：
 - ✓ 微量矿物质：钙、磷、钠、钾、氯化物及硫。
 - ✓ 痕量矿物质：铁、镁、碘、锌、硒、氟化物、铜及钴。
- 维生素及矿物质在人体内发挥各种功能，对身体的健康很重要。

- 均衡的饮食能提供身体所需的各种维生素及矿物质。

迎合儿童营养需求的秘诀

食物提供孩子所需的营养。迎合营养需求的秘诀是：

- 适当份量的食物
- 均衡的摄取各种不同的食物
- 正确的喂食习惯

有关食物及营养的问题



提 供孩子富含营养及适当份量的食物很重要，因为即使轻微的营养不良也会影响您孩子的成长、发育与健康。饮食过量或不足，将会导致营养过剩或营养不足。

蛋白质 - 能量营养不良

- 食物中缺乏蛋白质及能量会使孩子面对成长问题，包括发育延迟、体重不足、无法健壮成长及容易感染疾病等。
- 摄取足够份量的蛋白质、碳水化合物及脂肪，能够提供您孩子活动、成长及发育所需的能量。

缺铁性贫血

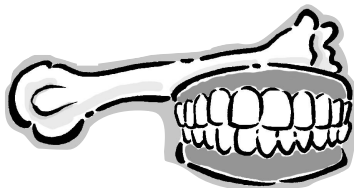
- 铁是制造红血球蛋白的重要元素。血液中的血红蛋白负责输送氧气到身体的各个组织。
- 如果孩子无法从食物中摄取足够的铁质，他将会患上贫血症。贫血症的症状包括持续感到倦怠、无法集中精神及脸色苍白。
- 确保您的孩子摄取适量富含铁质的食物，如肉、鱼、肝、蛋黄、绿叶蔬菜、谷类、坚果、豆类及添加铁质的食物。

缺乏钙而导致骨骼脆裂

- 钙能促进骨骼和牙齿的坚固。
- 摄取足够的钙能确保孩子的骨骼在年幼时即处于最佳增长状态。青春期拥有最

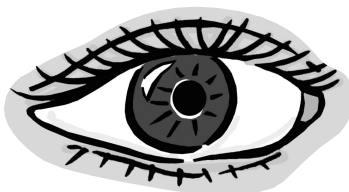
高的骨骼增长（骨质达到高峰）能预防晚年时罹患骨质疏松症（骨骼脆弱症），这对女孩尤其重要。

- 您的孩子应该多喝牛奶，多吃乳酪及酸乳酪，它们是钙的基本来源。其他钙的来源包括有可食用的骨之鱼类（如沙丁鱼及江鱼仔）、豆类产品及绿叶蔬菜。



缺乏维生素A所引起的疾病

- 维生素A能促进良好视力、健康肌肤及增加对疾病的抵抗力。
- 缺乏维生素A通常会导致夜盲症，长期缺乏则会造成失明。
- 多种食物源自动物，包括鱼肝油及蛋黄，富含维生素A。绿叶蔬菜及黄/橙色水果和蔬菜也含有大量的维生素A原。



肥胖

- 摄取过量能量及缺乏体力活动会造成肥胖。
- 它与多种主要的成人病有关 - 心脏病、高血压、中风、糖尿病及某些癌症。
- 定时进行体力活动及健康的饮食习惯有助预防肥胖。

龋齿

- 嗜食粘性糖份食物及饮料会使细菌在口腔内繁殖及造成龋齿。
- 乳牙在学步期即提前掉落（因为蛀牙），有损恒牙的生长。
- 限制在进餐之间进食糖份食物及鼓励您的孩子实行正确的牙齿卫生护理。

维生素及矿物质过剩

- 维生素A及矿物质虽然重要，但人体只需小份量，过量摄取可能会危害健康。例如，过量摄取的脂溶性维生素（A、D、E及K）会累积在脂肪组织及带来毒性的副作用。
- 每日摄取均衡的饮食能提供适当的组合及份量予所需的维生素和矿物质。
- 除非是营养或饮食学家、医生指示，否则无须提供营养补充剂。

孩子的 适当营养



了解孩子的需要，选择适当的食物及培养正确的喂食习惯，能帮助您的孩子达致最佳营养需求。精明开始营养指南在此列出 13 项要旨及建议以作为您的指南。

1. 提供多样化滋益及有营养的食物

您可根据食物金字塔指南（参阅第 23 页）选择适当的食物。它把一般的食物组合排列在不同层次，列明不同食物组合的摄取量。让您的孩子享受不同的食物，但切勿让他暴饮暴食。

吃最多第一层的食物：米饭、面食、面包、其他谷物及谷类产品和块茎类。

这类食物是身体的主要能量来源。例如，1 人份包括：

- 半杯熟饭或
- 1 杯白粥或
- 半片印度煎饼或
- 1 片面包或
- 半杯浸透汤面或
- 半杯早餐谷类或
- 1 粒中型马铃薯或
- 3 片苏打饼

多吃第 2 层的食物：水果及蔬菜

这类食物提供促进身体机能健康的维他命、矿物质及纤维。例如，1 人份包括：

- 半杯深绿叶蔬菜及可吃的茎或
- 半杯水果或根茎植物如蕃茄、红萝卜、黄瓜或
- 半粒中型番石榴或
- 1 片木瓜、西瓜、黄梨或
- 1 条 / 粒中型香蕉、橙、梨、苹果

吃适量的第 3 层食物：鱼、瘦肉、家禽、蛋、豆类及豆类产品

这类食物是良好的蛋白质来源。

- 例如，1 人份包括：
- 1 只中型鸡腿或
 - 2 片火柴盒型瘦肉或
 - 2 粒蛋或
 - 1 杯豆类或
 - 1 ½ 块豆腐

吃适量的第 3 层食物：牛奶及奶脂产品

这类食物是良好的蛋白质、钙及其他矿物质和维他命的来源。例如，1 人份包括：

- 1 杯牛奶或
- 1 杯酸乳酪或
- 1 片乳酪

少吃第 4 层的食物：脂肪、油、盐及糖果

食物金字塔最上层的食物是脂肪、油、盐及糖果。这类食物应尽量少吃，若摄取过量会导致健康问题。

记得每天给予足够的水份。

2. 提供米饭、其他谷类及谷类食物作为主要能量来源

- 米饭是马来西亚人民的主食，也是构成营养饮食的基础。
- 含低脂肪及质量的淀粉食物（如米饭）可充作最大份量的能量来源。
- 许多淀粉食物也是蛋白质、纤维质、矿物质及维他命的来源。

3. 鼓励摄取更多的水果及蔬菜以补充维他命和矿物质

- 孩子需要维他命和矿物质以促进成长、发育、健康的免疫系统及整体健康。
- 您的孩子通常较喜爱含有天然甜味的水果，但是他的饮食必须包括水果和蔬菜，因为两者不能相互取代。
- 水果和蔬菜所含的纤维质能帮助孩子预防便秘。

4. 提供鱼、瘦肉、家禽、蛋、豆科植物、豆类及豆类产品作为蛋白质来源

- 动物来源的蛋白质被视为是“较高品质”的蛋白质。
- 某些食用植物（如豆科植物、豆类及谷类）也提供蛋白质，但是它们通常缺少一种或以上的重要氨基酸。

- 均衡摄取适量的动物及植物组合来源的蛋白质将能提供足够的氨基酸。
- 若您基于文化或宗教因素而不提供孩子动物来源的蛋白质，您应提供他不同种类的豆科植物、豆类及豆类产品，以便他能摄取足够的高品质蛋白质。

5. 每天提供牛奶、牛奶产品及其他富含钙质的食物

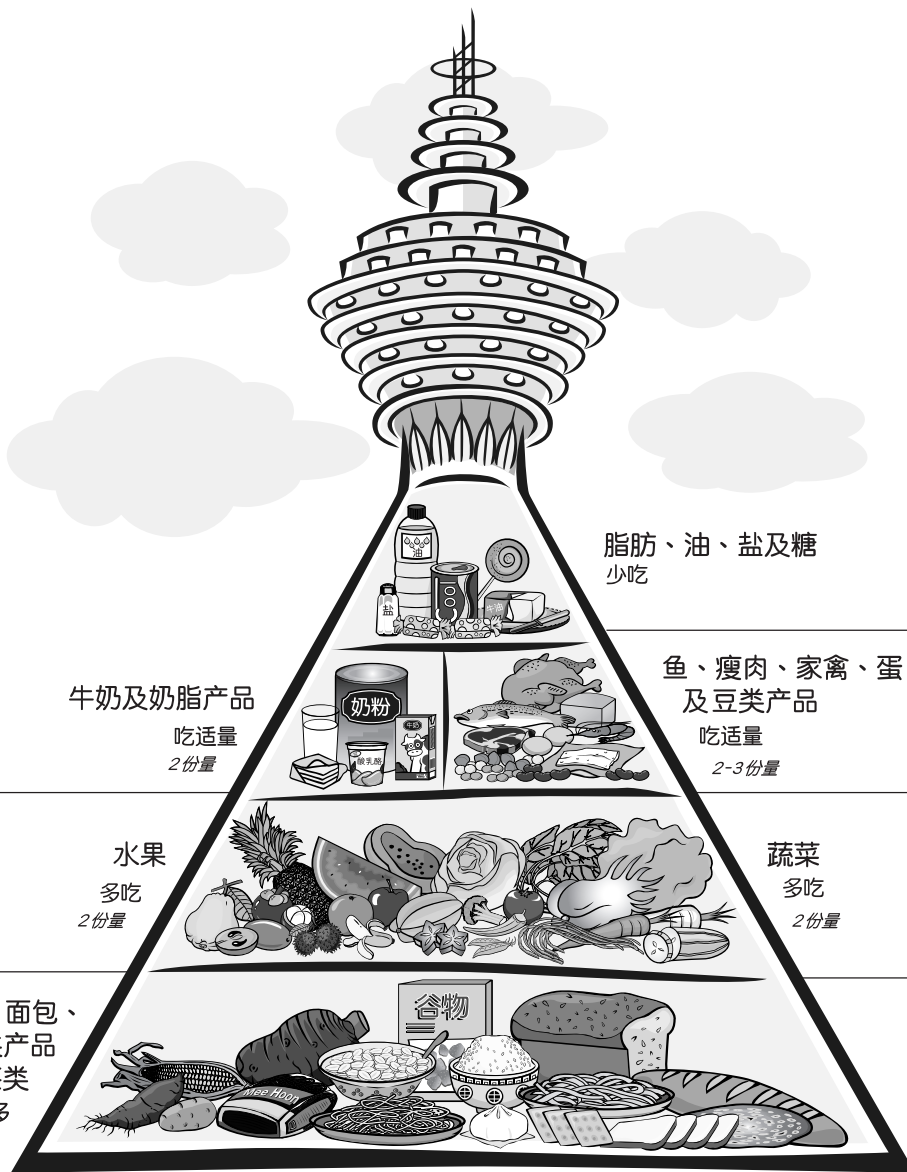
- 牛奶及奶脂产品是极易吸收的最佳钙质来源。
- 其他来源包括拥有可食用的骨之鱼类（如沙丁鱼及江鱼仔）、豆类产品及绿叶蔬菜。

6. 每天提供富含铁质的瘦肉、家禽、鱼、蔬菜及其他铁质丰富的食物以预防缺铁问题

- 缺乏铁质是全球儿童最常面对的营养不足问题。
- 在您孩子断奶后，他的铁质储存量即开始消耗，因此他必须依赖食物来供应他的铁质需求。
- 比起谷类、水果、蔬菜、豆科植物及豆类的铁质，肝、肉、家禽及鱼的铁质更易被人体吸收。
- 从食物中摄取铁质是最佳及最安全的方法。除非获得医生指示，否则勿提供孩子铁质补充剂。

7. 脂肪虽然重要，但应避免提供过量脂肪

- 膳食脂肪是提供能量及脂质，以及输送脂溶性维他命的重要元素。
- 重要脂肪酸（Omega 3 及 Omega 6）只能从食物中摄取，它对脑部、神经系统及眼睛的发展很重要。



脂肪、油、盐及糖
少吃

牛奶及奶脂产品
吃适量
2份量

鱼、瘦肉、家禽、蛋、豆类
及豆类产品
吃适量
2-3份量

水果
多吃
2份量

蔬菜
多吃
2份量

米饭、面食、面包、
其它谷物及谷类产品
和块茎类
吃最多
6-10份量

儿童食物金字塔指南



记得每天给予足够的水份。

- 您的孩子可从遵循食物金字塔指南中获得他所需要的适当份量和不同的脂肪。
- 严格限制进食脂肪的总份量及种类的低脂饮食习惯，并不适合少年儿童。

8. 限制糖果、甜食及糖份饮料和减少摄取盐份

- 高卡路里的糖果、甜食及糖份饮料通常只有少量的重要营养成份。
- 过量摄取会提供不需要的卡路里，并被转换为身体脂肪。
- 限制进食这些食物的次数或偶尔食之，完全禁止孩子进食这类食物只会增加他的好奇心及需求欲。
- 您的孩子只需要极少量的盐。
- 进食太多盐份可能会增加高血压的风险。

9. 若需要小食，在适当的时候提供小份量的营养食物

- 小食不能取代正餐。
- 尽管如此，健康及营养的小食有助孩子摄取足够的营养，特别是在孩子：
 - ✓ 日益好动。
 - ✓ 养成不规律的饮食习惯。
 - ✓ 胃口“中等至不佳”而使您担心。
 - ✓ 在正餐时食量很小。
- 可在进餐之间提供小食作为充饥。
- 若孩子经常在拒绝正餐后要求小食，切勿经常让他们得逞。可以让他等到接下来的进餐时间，让他学习如何调整其饮食规律。

10. 准备卫生及安全食用的食物

- 您的孩子若进食了受到病菌、毒素、寄生虫、过滤性病毒、不能吃的有形物质和有害化学物质污染的食物，将会轻易受到疾病感染。
- 您须谨慎的处理、储存和准备食物，因为在这些过程中极易产生污染问题。

11. 鼓励经常进行体力活动以促进身体强健及良好发展

- 鼓励孩子进行体力活动，对促进孩子的健康成长和发展很重要。
- 体力活动能增加能量消耗，减少超重和肥胖的风险。

12. 定时测量成长率以监督健康及营养

- 根据标准成长表（参阅附上的成长记录表）来比较孩子的身高和体重以鉴定孩子的成长率。
- 体重不足或超重皆属不宜。体重不足可能是健康问题的征兆，超重则可增加孩子日后面对疾病的风险。
- 定时测量您孩子的成长状况能助您预先察觉健康问题。

- 若短期内体重出现剧变，您必须保持警惕及请教医生的意见。

13. 营造温馨及愉悦的家庭进餐时间

- 家人共同进餐能使孩子较易接受食物和增加他的食物选择。
- 它也能帮助定时进餐及鼓励孩子培养良好的饮食习惯。
- 营造愉悦的进餐气氛。

牛奶是孩子的成长良伴

我们建议您在孩子的日常饮食中增添牛奶，这是确保孩子摄取最佳营养的简易方法。

神奇的牛奶...

...是增强骨骼及牙齿之**钙质**的最佳来源。钙的其他重要功能包括调节心脏跳动率、促使肌肉收缩及伤口痊愈。

...提供**高品质蛋白质**，对细胞发展、成长及修复很重要。

...含有**碳水化合物及脂肪**。乳糖（牛奶中的碳水化合物）及奶脂是孩子所需之能量的重要来源。年幼孩子不适合喝脱脂牛奶。

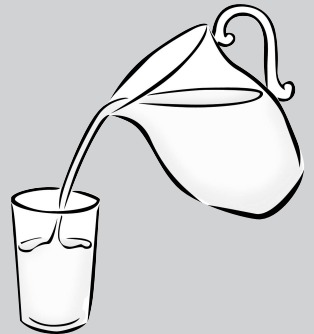
...**维他命及矿物质**的良好来源。牛奶中的镁、磷及维他命D帮助身体充份使用钙质。其维他命A也能促进视力、肌肤及免疫系统的健康。

您可信赖牛奶

... **容易准备的早餐**。让您的孩子以一杯热牛奶和其他营养早餐食物（参阅第27页的推荐选择）作为一天的开始。

... **作为营养小食**。一包牛奶加上一些少量的食物（参阅第27页的推荐选择）足以让一名饥饿的孩子开心不已。

... **弥补胃口不佳**。牛奶虽然无法取代完整的饮食，但当我们需要时却能补充营养。



鼓励孩子喝牛奶的秘诀



- 粉状或加热消毒（包装）牛奶都是富含营养的良好选择。但是，这并不包括营养价值低的甜炼乳及淡炼乳。
- 一家人都喝牛奶，您的孩子肯定不落人后。
- 让孩子选择自己喜爱的口味。
- 告诉孩子有关牛奶的奥妙，让他知道喝牛奶的益处。
- 创意调制牛奶。牛奶混合冰淇淋制成冰淇淋奶冻，混合水果或果汁制成“什锦牛奶”。加上冰块混合，您即可享有清爽凉透的“特色牛奶”。

关注孩子的成长

您的孩子将以本身的速度成长。根据同年齡孩子作比较并不是一个衡量孩子成长的有效方法，而且可能引起不必要的忧虑。

监督孩子的身高与体重是衡量孩子成长的一个既简单又有效的方法。测量孩子头部的圆周也能确定很年幼孩子脑部的成长状况。

根据一段时期的变化程度后，这些测量数字可以作为显示任何可能出现之成长失衡的实用指标。身高及体重测量能帮助您确定孩子是否营养良好、不足或过剩。

根据孩子的年龄 - 体重及年龄 - 身高来和国际指标作比较，可以监督孩子的成长状况。您可以把孩子的体重及身高填在比较表（参阅附上的成长记录表）。注意，您需要使用适当的体重或身高表，以及男和女的正确图表。

测量体重及身高

2岁及以上的孩子应至少每6个月测量体重和身高一次。有关测量可采用适当的测量板及秤磅，让孩子以站立姿势进行。每次秤体重时，应在每天相近时间进行。

秤体重的提示

1. 把秤磅的指针设在零。数码秤磅在使用前必须预先调正。
2. 在秤体重时，您孩子应穿轻便衣物及不穿鞋子。

3. 在确定读数前，确保孩子站立不动。

测量身高的提示 (请参阅第15页的图表)

体重测量及说明

- 使用年龄 - 体重成长表。
- 找出横线(X)所列之孩子的年龄并向向上划一条垂直线。
- 找出竖线(Y)所列之孩子的体重并向右划一条横线。
- 在这两条线交接处点一点及圈起来。
- 注意这个被圈起来的点(标示体重)落在表的什么位置。
- 孩子的体重应落在标示"理想体重"(表的白色部位)的范围。确保孩子遵循精明开始营养指南以保持正常成长。
- 若孩子的体重落在标示"超重"(黄色部位)的范围，这显示在测量时，他的体重超越了他的年龄。
- 体重落在"体重不足"(红色部位)的范围，显示您的孩子的体重比他的年龄低。
- 若孩子有以下现象，他应接受医生检查：
 - 他的重量维持在"超重"及"体重不足"范围长达两个连续测量期(即在首次进行测量后6个月)。

— 无论孩子的体重是落在"理想体重"、"超重"或"体重不足"范围，孩子的体重突然急速增加或下降。

身高测量及说明

- 使用年龄 - 身高成长表。
- 找出横线(X)所列之孩子的年龄并向向上划一条垂直线。
- 找出竖线(Y)所列之孩子的身高并向右划一条横线。
- 在这两条线交接处点一点及圈起来。
- 注意这个被圈起来的点(标示身高)落在表的什么位置。
- 孩子的身高是受到父母的身高及饮食的质量所影响。
- 个别孩子的增高速度各异。因此，在解释身高 - 年龄成长表时必须注意及允许出现一些更动。
- 若孩子的身高是落在标示"理想身高"(表的白色部位)的范围，这显示孩子的高度理想。
- 若孩子在其年龄的增高程度连续2个测量期(即在首次进行测量后6个月)仍然不理想，他应接受医生的诊断。您的孩子可能并无异样，但最好还是进行检查。

喂食问题及进餐秘诀



学步及学前期儿童经常会有喂食方面的问题。一般父母通常在孩子进入两岁的抗拒期时会遭遇这方面的挫折。在此阶段，儿童几乎对所有要求都说"不"，以测试父母所设定的界线。当然，喂食问题也有其他因素，包括孩子不熟悉新的食物，分心或生病。持续的喂食问题可导致成长率延迟。

以下是一些常见的喂食挫折案例。

"我的孩子只要吃一种食物"



固执的坚持只吃某种食物者被称为"饮食挑剔者"。许多孩子都有这方面的问题，但尚未到需要警惕的地步。尝试哄诱或劝服孩子吃每组主要食物组合中的一些食物。逗弄是有效的方法之一。



"我的孩子拒绝吃蔬菜"

您应该在孩子进入辅助喂食(断奶)时期即适当的让他们接触蔬菜,否则您在孩子一岁过后将会面对拒绝进食蔬菜的问题。您需尝试让孩子接触不同种类及不同烹饪/准备方法调制的蔬菜。尝试有趣及独创性的喂食方法,有助您让他们专注的品尝蔬菜。

粪便带有蔬菜

一些孩子进食过多的蔬菜后,在大便时可能会排出有关食物。父母不需对这种称为"学步孩子之腹泻"的情况感到担心。只须在下次减少喂食蔬菜即会改善。

"我的孩子吃很少"



您也许察觉自己的孩子吃得比同龄的孩子少。如果您的孩子是健康的成长,而类似情况只是偶尔发生,您毋需担心。然而,

若食欲不振的情况持续且孩子的体重增加缓慢,您可寻求医生诊断。

"我的孩子的胃口时好时坏"

您的孩子有时可能胃口大开,有时可能只吃两三口就不要了。这种胃口变化现象实属正常,小孩与大人并无异样。尽管如此,注意孩子是否喜欢某些食物的调制方式或他是否生病对您大有帮助。



"我的孩子对食物以外的东西更有兴趣"

您的孩子现在是处于喜爱嬉戏及对周围环境充满好奇心的阶段。这可能会使他暂时对食物失去兴趣。您不须为此问题担心。但是,若类似情况持续发生,您可与营养师、饮食学家或医生讨论有关问题。

"我的孩子爱把食物含在嘴里而不吞咽"

这可能是饮食环境转移了他们的注意力(例如电视或收音机的音量太大),或是

孩子已经饱了。确保进食环境保持舒适宁静及营造愉悦的进餐气氛。注意您是否不自觉的以太大口的食物"强迫孩子进食"。采用适当体积的餐具可避免发生类似情况。

"我无法让孩子定时进餐"

注意您的孩子是否在当天吃了高糖份或其他高卡路里的小食(例如糖果、薯片及汽水)。若是,他感到饱腹不足为奇。您也可以注意他在什么时候最后一次吃小食。在正餐前一个半小时至两小时内不应提供小食。



"我的孩子不喜欢把进餐当作一种活动"

进餐是一种社交活动更甚于个人的需要。对于孩子被逼一个人进餐,而其他家庭成员却进行别的更有趣或分散注意力的活动,这种情况很普遍。一起享受愉悦的进餐时间是促使孩子享受食物的最好方法。即使孩子长大,家人一起进餐是维系整个家庭的最佳途径。

进餐秘诀



让孩子参与

- 鼓励孩子参与计划、购买及准备食物的过程。带孩子到超级市场及和他讨论食物的选择,可提高孩子对有关食物的兴趣。
- 让较年长的孩子帮助准备餐桌。

设定进餐时间

- 经常定时及适时的提供食物。
- 在正餐前一个半小时至两小时内勿提供小食。
- 在进餐时间,确保孩子不会太累或过度兴奋。在进餐前,先行休息一会。
- 进餐时间勿超过一小时。半小时的时间恰好。

营造舒适的进餐环境

- 确保孩子坐得舒适及坐位的高度适当,以及能够轻易的取食。
- 让孩子使用不会破裂及够重而不易减少溅溢的碗碟和杯具。
- 使用较浅的碗,让年幼的孩子较易取食。
- 让孩子拥有本身的精美及无任何尖

角的餐具是一个极好的概念。

- 较厚握柄的汤匙使孩子较易抓握及减少疲累。

提供激起食欲的食物

- 每天准备不同的食物。
- 避免一成不变-善用不同的烹饪方式。
- 多花心思。以有趣的方式及特出的形状呈献食物。
- 向其他文化学习不同的烹饪法。
- 优先选择健康的小食,如新鲜水果、蔬菜、牛奶、果汁、全麦饼干及全麦三文治。

多加鼓励

- 切勿强硬的把食物塞进您孩子的口中。
- 在面对喂食问题时,切勿责骂或胁迫孩子;心平气和的鼓励更能收到长期的功效。
- 别利诱孩子进食。
- 让孩子对您希望他们品尝的每种新食物产生兴趣。您可以讲解有关食物的用途,它有多美味及您如何准备有关食物。
- 若孩子年级稍大,和他讨论进食的份量。制定一个协议有助他乐意进食。
- 若孩子拒绝进食某些食物(如蔬菜),坚持及按时的继续以小份量提供有关食物。
- 以身作则及一天至少一次一家人吃

得开开心心。这使您的孩子期待能与父母及兄弟姐妹一起进餐。

- 营造有趣及愉悦的进餐时间。
- 若您的孩子确实是问题饮食者,提供他们营养小食以弥补正餐时的饮食不足。优先考虑的小食包括牛奶、新鲜水果、果汁、蔬菜、全麦饼干或少许全麦三文治。必须紧记的是,小食绝不能取代正餐。

注重安全进食

- 避免异常热度的食物。孩子通常喜爱温的食物。留意烫伤。
- 在旁监督您孩子进食。
- 勿提供硬的、小的和圆形(如花生)或不易嚼碎或粘性(马来糕)的食物以免引起哽塞。
- 经常检查鱼肉是否完全去除鱼骨及鱼刺。
- 确保孩子进食时坐直身体。
- 为孩子营造宁静的进餐环境,勿让孩子在嘴里含著食物或餐具时四处走动-这会增加哽塞及严重致伤嘴巴的风险。
- 用孩子的碗碟一起进食,让孩子吃我们所吃过的食物或喝我们所喝过的饮品是不卫生的。
- 若您不确定某样食物是否安全食用,请将它丢弃。安全胜于事后懊悔。

饮食的营养选择



早餐对身心和智力的健康成长很重要。小食可让饥肠辘辘的孩子在进餐之间开心不已。午餐及晚餐则为他们提供精力的来源。无论选择什么食物或吃的份量是多或少，准备营养的食物可对您孩子的整体营养状况带来极大的效益。

理想的早餐及营养小食

拥有良好早餐习惯的儿童，表现更精明机灵，记忆力更强及上课时的专注能力更好。这使他们在学习上更事半功倍。

富含蛋白质、维他命及矿物质的饮品是早餐的最佳良伴。它包括了牛奶、果汁或豆浆牛奶。

早餐食物
1. 谷类早餐或燕麦片加牛奶
2. 面包/饼干配芝士/面包油/果酱
3. 炒蛋配烤面包
4. 罐头黄豆、煎蛋卷及烤面包
5. 金枪鱼/蛋/沙丁鱼三文治
6. 鸡肉/鱼肉粥配蔬菜
7. 米粉/面/粿条汤
8. 炒面配鸡肉和蔬菜(少油)
9. 炒饭配蔬菜(少油)
10. 猪肠粉配少量酱汁
11. 印度米粉/煎饼配豆酱汁
12. 香蕉薄煎饼
13. 猪肉/鸡肉/豆沙/花生包
14. 蒸米糕加少许椰丝及红糖
15. 蒸/烘阿邦糕



交替使用白面包及全麦面包以摄取更高的营养及纤维素。

正餐

在孩子4岁时，您应该鼓励他和家人一起进餐及吃较小份量的相同食物。家庭餐绝对不能缺少蔬菜。您可尝试烹调不同的绿叶蔬菜(菠菜、青菜及蕹菜)，以及颜色翠绿的蔬菜(如包菜及红萝卜)。简单的烹调蔬菜方法包括用少许的油快炒或煮成汤料。餐后可以供应甘甜及营养的水果。富含维生素与矿物质的国产水果包括木瓜、香蕉、杨桃、西瓜及人心果。这些水果可以切片吃或加入甜品(如果冻或水果布丁)。

美味的正餐(午餐及晚餐)
A. 米饭及蔬菜配：
1. 豉汁鸡/肉/鱼
2. 咖喱鸡
3. 鸡/肉与红萝卜及马铃薯汤
4. 酸甜鱼/蒸鱼
5. 烤蜜鸡
6. 蒸肉碎豆腐
7. 鱼丸炒蔬菜(少油)
8. 芙蓉蛋(少油)
9. 亚参鱼
B. 其他菜式
1. 意大利面配鸡肉、蔬菜、乳酪及蕃茄酱
2. 炒饭配蔬菜及鸡肉
3. 江鱼仔及菠菜粥
4. 瘦鸡肉及蔬菜汤面
5. 马铃薯泥、红萝卜/蕃茄及烤鸡
6. 酿豆腐及猪肠粉
7. 蒸鸡饭配沙律
8. 瓦煲鸡饭及蔬菜
9. 自制鸡肉汉堡包及全麦甜面包和蔬菜

- 某些烹饪法(如蒸、煮、烘烤、焙及微波炉烹饪)只需用少许的油。
- 避免提供有骨的鱼肉，可用鱼片代替。
- 幼孩吃的鱼丸必须切成小块。




小食

若有需要，应提供健康的小食，因为小食会使您的孩子不自觉的摄取过多的脂肪及卡路里。

以下是一些健康小食的选择。在“早餐食物”表所列的食物也适合以小份量供应作为健康的小食。

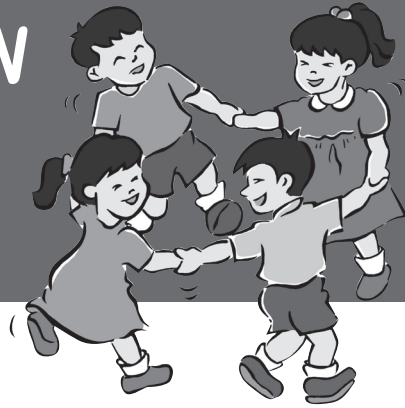
在提供小食时配上富含营养的饮品，例如牛奶、果汁及豆奶，能帮助促进食物的营养价值及口味。

健康小食选择
1. 动物形状的饼干
2. 半甜的饼干
3. 豆腐花及少许糖浆
4. 薏米及腐竹/红豆/绿豆糖水
5. 松蛋糕/圆松饼
6. 薄饼(不经油炸)
7. 小粒的加椰/豆沙包
8. 甜玉米牛奶蛋冻
9. 金枪鱼/沙丁鱼/鸡肉/蛋三文治



孩童饥饿时可能在夜晚难以安眠入睡。一杯温牛奶(而不是太丰富的食物)是孩子临睡前理想的小食。

PENGARUH PEMAKANAN DALAM TAHUN-TAHUN FORMATIF



Peringkat umur kanak-kanak bertatih dan pra sekolah merupakan waktu tumbesaran dan perkembangan yang kritikal. Berikut adalah perubahan-perubahan normal yang berlaku di dalam tempoh formatif ini dan impak pemakanan ke atasnya.

KETINGGIAN DAN BERAT BADAN

Adalah normal bagi anak anda yang berada di dalam peringkat umur kanak-kanak bertatih atau pra sekolah untuk bertumbuh dalam kadar yang perlahan dan tetap. Walau bagaimanapun, dia tetap membesar. Berat badannya mungkin bertambah sebanyak 2-3 kg setahun manakala ketinggian pula meningkat pada kadar 6-8 cm setahun. Kadar tumbesaran kanak-kanak adalah berbeza antara satu sama lain. Optimalkan tumbesaran anak anda dengan pemakanan yang sihat.

PERKEMBANGAN TULANG DAN OTOT

Apabila anak semakin membesar dan banyak melakukan aktiviti-aktiviti fizikal, tulang dan ototnya perlu bertumbuh. Perkembangan tulang dan otot yang sihat adalah penting untuk anak anda membesar dengan ceria serta menikmati kehidupan sepenuhnya. Pemakanan yang sihat boleh membantu tulang anak anda berkembang dengan sihat sepanjang dewasa dan mencegah osteoporosis (penyakit tulang rapuh) di kemudian hari.

GIGI

Gigi mula tumbuh sebelum ia timbul

di gusi. Ketika berumur kira-kira 3 tahun, anak anda mungkin sudah mempunyai set gigi susu yang lengkap. Gigi susu ini akan gugur dan digantikan dengan gigi kekal (yang akan tumbuh sepenuhnya antara umur 6 hingga 21 tahun). Menjaga kesihatan gigi bukan sahaja sekadar memberus gigi dengan kerap. Malah, ia juga bergantung kepada apa yang anak anda makan.

OTAK DAN SISTEM SARAF

Peringkat umur ini adalah masa untuk belajar dengan aktif dan menghadapi pengalaman baru. Kemampuan otak untuk menyerap dan mencerna maklumat mempunyai kesan yang besar kepada potensi anak anda. Di samping memberikan stimulasi yang sesuai, pemakanan yang betul penting untuk perkembangan otak dan sistem saraf.

PERKEMBANGAN PSIKOLOGI

Tingkh laku dan kesihatan mental kanak-kanak mula dibentuk dan berkembang pada peringkat umur ini. Mempunyai bentuk dan identiti tubuh badan yang sihat adalah penting dalam membina harga diri dan keyakinan kanak-kanak.



KEMAHIRAN MOTOR

Anak anda sedang belajar untuk menguasai pergerakan fizikalnya. Mula-mula dia akan belajar pergerakan motor asas (seperti merangkak, berdiri, berjalan, berlari dan melompat) sebelum dia menguasai kemahiran yang lebih susah dan kompleks. Setelah dia berjaya menguasai dirinya, dia akan boleh berinteraksi dengan lebih baik dengan keadaan fizikal sekelilingnya.

KEGIATAN FIZIKAL

Apabila anak anda semakin mahir mengawal pergerakan fizikalnya serta mula berkawan, anda akan dapati dia adalah lebih aktif daripada sebelumnya. Aktiviti fizikal bukan sahaja menyenangkan. Ia juga menjadikan anak anda lebih sihat kerana menggalakkan kecergasan kardiovaskular di samping meningkatkan kekuatan tulang dan otot. Dari segi pemakanan, kegiatan fizikal membantu anak anda mengekalkan berat badan unggul dengan membakar tenaga berlebihan yang diperolehi daripada makanan. Ia juga turut meningkatkan selera makan.

BERKAWAN

Berinteraksi dengan rakan sebaya dan orang dewasa yang lain adalah satu pengalaman bagi anak anda belajar kemahiran sosial yang penting. Tetapi, di sepanjang pengalaman ini anda perlu memastikan anak anda tidak belajar tabiat yang kurang baik, termasuklah tabiat makan. Pemakanan yang sihat akan membantu anak anda mengekalkan kesihatan dan bertenaga untuk berkawan.

KEPERLUAN PEMAKANAN ANAK-ANAK ANDA



Pemakanan yang sihat bermakna memberikan jenis makanan yang sesuai, pada waktu yang sesuai dengan jumlah yang cukup. Ini akan memastikan anak anda menerima nutrien-nutrien (lihat di bawah) yang penting untuk tumbesaran dan perkembangannya.

3 FAKTA PENTING TENTANG MAKANAN DAN NUTRIEN



1. Makanan yang berbeza mengandungi nutrien yang berlainan, di dalam jumlah yang berbeza-beza.
2. Tidak ada satu pun makanan yang boleh memenuhi kesemua keperluan nutrien kanak-kanak.
3. Kepelbagaian makanan diperlukan bagi memastikan kanak-kanak mendapat semua nutrien yang diperlukan setiap hari.

NUTRIEN-NUTRIEN UTAMA DALAM MAKANAN



- **Tenaga** diperlukan untuk menjaga haba dalam mengekalkan suhu dan semua fungsi badan, termasuklah:

- ✓ Aktiviti-aktiviti fizikal seperti berjalan, duduk, bercakap, bekerja, bermain dan lain-lain aktiviti yang dilakukan sepanjang hari.
- ✓ Aktiviti tidak voluntari (asas) seperti bernafas, penghadaman makanan, peredaran darah, mengekalkan keutuhan otot dan impuls saraf.

- Karbohidrat, protein dan lemak membekalkan tenaga; lemak membekalkan $2\frac{1}{4}$ kali ganda (9 kilokalori per gram) lebih banyak tenaga berbanding dengan karbohidrat atau protein (4 kilokalori per gram).
- Pengambilan tenaga yang mencukupi daripada makanan akan memastikan kanak-kanak membesar dengan sempurna.



- **Karbohidrat** – kompleks (kanji) dan ringkas (gula) – akan dipecahkan kepada glukosa, iaitu sumber tenaga yang diperlukan oleh badan.
- Serat, sejenis karbohidrat kom-



pleks, adalah penting untuk mengekalkan kesihatan.

- Sumber utama karbohidrat ialah bijirin dan ubi-ubian.
- Karbohidrat juga boleh didapati di dalam buah-buahan, sayur-sayuran dan kekacang.
- Karbohidrat melindungi nutrien-nutrien lain daripada digunakan sebagai sumber tenaga.



- **Protein** merupakan pembina asas bagi otot dan bahagian-bahagian tubuh badan.
- Protein turut memperbaiki dan menggantikan tisu-tisu.
- Sumber protein termasuk ikan, daging, ayam itik, kekacang, susu dan produk tenusu.
- Pengambilan protein yang mencukupi memastikan pertumbuhan optima.



- **Lemak** penting untuk membekalkan tenaga, mengekalkan suhu badan dan membentuk hormon dan sel di dalam badan.

- Lemak makanan adalah penting untuk mengangkut vitamin larut lemak dan membekalkan asid lemak perlu ('essential fatty acids') yang tidak boleh dihasilkan sendiri oleh badan.
- Sumber utama lemak ialah minyak masak, lemak haiwan, sapuan roti seperti marjerin, dan sebagainya.
- Lemak tidak membahayakan kesihatan kecuali jika diambil berlebihan.



- Vitamin dan mineral adalah kompaun organik yang tidak

boleh dihasilkan oleh tubuh manusia.

- Vitamin boleh dibahagikan kepada:
 - ✓ Vitamin kumpulan larut lemak: vitamin A, D, E dan K.
 - ✓ Vitamin larut air: vitamin kumpulan B dan vitamin C.
- Mineral boleh dibahagikan kepada
 - ✓ Makromineral: kalsium, fosforus, natrium, kalium, klorida dan sulfur.
 - ✓ Mineral surih: zat besi, manganese, iodin, zink, selenium, fluorida, tembaga dan kobalt.
- Vitamin dan mineral penting untuk kesihatan kerana ia me-

lakukan beratus-ratus fungsi di dalam tubuh.

- Diet yang seimbang boleh membekalkan vitamin dan mineral yang diperlukan oleh tubuh badan.

A-B-C DALAM MEMENUHI KEPERLUAN PEMAKANAN KANAK-KANAK

Makanan membekalkan nutrien-nutrien kepada anak anda. Perkara yang penting dalam memenuhi keperluan pemakanan ialah:

- **A**maun makanan yang mencukupi.
- **B**erbagai-bagai makanan yang seimbang.
- **C**ara memberi makan yang betul.

MASALAH YANG BERKAITAN DENGAN MAKANAN DAN PEMAKANAN



Masalah malpemakanan yang sangat ringan juga boleh mengganggu pertumbuhan, perkembangan dan kesihatan anak anda. Oleh itu adalah penting bagi memastikan dia menerima makanan yang berkhasiat dan di dalam jumlah yang sesuai. Pemberian makanan yang berlebihan atau terkurang boleh mengakibatkan kelebihan atau kekurangan pemakanan.

MALPEMAKANAN TENAGA-PROTEIN

- Kekurangan pengambilan protein

dan tenaga boleh menyebabkan pelbagai masalah tumbesaran termasuklah tumbesaran terbantut, kekurangan berat badan dan kurang daya ketahanan terhadap jangkitan.

- Adalah penting bagi kanak-kanak memakan jumlah protein, karbohidrat dan lemak



yang mencukupi untuk membekalkan tenaga bagi aktiviti, tumbesaran dan perkembangan.

ANEMIA AKIBAT KEKURANGAN ZAT BESI

- Zat besi penting bagi menghasilkan hemoglobin iaitu bahan di dalam darah yang mengangkut oksigen ke tisu-tisu.
- Jika kanak-kanak tidak mendapat zat besi yang mencukupi daripada makanan, beliau boleh

menghidap anemia. Tanda-tanda anemia termasuklah selalu berasa letih dan tidak bermaya, tidak dapat menumpukan perhatian dan kelihatan pucat.

- Pastikan anak anda mendapat cukup makanan yang kaya dengan zat besi seperti daging, ikan, hepar, kuning telur, sesetengah sayur berdaun hijau, bijirin, bijian, kekacang dan makanan yang telah diperkayakan dengan zat besi.

MASALAH TULANG RAPUH BERPUNCA DARIPADA KEKURANGAN PENGAMBILAN KALSIMUM



- Kalsium diperlukan untuk tulang dan gigi yang kuat.
- Pengambilan kalsium yang mencukupi penting untuk memastikan ketumpatan tulang yang maksimum pada usia muda. Ketumpatan tulang yang tinggi ('peak bone mass') semasa remaja boleh mencegah osteoporosis (penyakit tulang rapuh) di kemudian hari. Ini adalah amat penting terutamanya bagi kanak-kanak perempuan.
- Anak anda patut mengambil susu, keju dan dadih kerana ia adalah sumber utama bagi kalsium. Sumber-sumber lain termasuklah ikan dengan tulang yang boleh dimakan (misalnya ikan sardin dan ikan bilis) produk kekacang dan sayur-sayuran berdaun hijau.

PENYAKIT-PENYAKIT AKIBAT KEKURANGAN VITAMIN A

- Vitamin A diperlukan untuk penglihatan yang baik, kulit yang

sihat dan perlindungan terhadap jangkitan.

- Rabun malam biasanya terjadi akibat kekurangan vitamin A. Kekurangan vitamin A yang berpanjangan boleh mengakibatkan buta.
- Pelbagai makanan dari sumber haiwan seperti minyak ikan dan kuning telur kaya dengan vitamin A. Sayur berdaun hijau, sayur dan buah bewarna kuning-jingga adalah kaya dengan pro-vitamin A.



OBESITI

- Obesiti disebabkan oleh kelebihan pengambilan tenaga daripada makanan dan kekurangan aktiviti fizikal.
- Ia dikaitkan dengan pelbagai jenis penyakit orang dewasa yang utama seperti penyakit jantung, darah tinggi, angin ahmar, diabetes dan sesetengah jenis barah.
- Aktiviti fizikal yang teratur dan tabiat makan yang sihat boleh mencegah obesiti.



KARIES GIGI

- Pengambilan makanan bergula yang melekit dan juga minuman manis menggalakkan pertumbuhan bakteria di dalam mulut; ini menggalakkan karies gigi.
- Kehilangan gigi susu yang lebih awal daripada sepatutnya (oleh kerosakan gigi) ketika tahun-tahun kanak-kanak bertatih boleh memberikan kesan negatif kepada pertumbuhan gigi kekal.
- Hadkan pengambilan makanan bergula dan minuman manis di antara waktu makan utama dan galakkan anak anda untuk

mengamalkan tabiat penjagaan kesihatan gigi yang betul.



PENGAMBILAN VITAMIN DAN MINERAL YANG BERLEBIHAN

- Vitamin dan mineral penting tetapi tubuh badan hanya memerlukan jumlah yang sedikit. Pengambilan berlebihan daripada pil-pil boleh memberikan kesan buruk kepada kesihatan. Sebagai contoh, kelebihan vitamin larut lemak (A, D, E & K) menyebabkan ianya berkumpul di dalam tisu-tisu lemak dan membawa kesan sampingan yang toksik.
- Pengambilan diet yang seimbang setiap hari boleh membekalkan semua vitamin dan mineral yang diperlukan dalam jumlah dan kombinasi yang sesuai.
- Justeru itu pengambilan pil tambahan tidak diperlukan, kecuali atas arahan pakar pemakanan, pakar diet atau doktor perubatan.



PEMAKANAN SIHAT UNTUK ANAK ANDA



Untuk mengoptimalkan pemakanan anak anda, anda perlu memahami keperluannya, membuat pilihan makanan yang sesuai dan mengamalkan teknik memberi makan yang betul. Di sini terdapat 13 pesanan penting daripada saranan Permulaan Pemakanan Ceria untuk panduan anda.

1 BERIKAN PELBAGAI JENIS MAKANAN YANG BAIK DAN BERKHASIAH

Piramid Panduan Pemakanan (sila lihat muka surat 34) adalah rujukan bagi membantu anda membuat pilihan makanan yang bijak. Kumpulan-kumpulan makanan biasa diletakkan di aras berbeza untuk menunjukkan bahawa sesetengah kumpulan makanan perlu diambil dengan lebih banyak berbanding dengan yang lain. Walaubagaimanapun, memberi anak anda pelbagai jenis makanan tidak bermaksud kanak-kanak dibenarkan untuk makan sebanyak mungkin.

MAKAN PALING BANYAK MAKANAN DARI ARAS 1: NASI, MI, ROTI, BIJIRIN DAN PRODUK BIJIRIN, & UBI-UBIAN

Makanan di aras 1 adalah sumber tenaga yang utama untuk badan. Contoh 1 hidangan termasuk:

- 1/2 cawan nasi atau
- 1 cawan bubur nasi kosong atau
- 1/2 keping capati bersaiz kecil atau
- 1 keping roti atau
- 1/2 cawan mi yang direndam atau
- 1/2 cawan bijirin sarapan atau
- 1 biji kentang bersaiz sederhana atau
- 3 keping biskut kraker biasa

MAKAN LEBIH MAKANAN DARI ARAS 2: BUAH-BUAHAN DAN SAYUR-SAYURAN

Makanan ini membekalkan vitamin, mineral dan serat yang diperlukan untuk membantu badan berfungsi dengan sihat. Contoh 1 hidangan termasuk:

- 1/2 cawan sayur berdaun hijau dengan pangkal yang boleh dimakan atau
- 1/2 cawan sayur buah atau akar seperti tomato, lobak merah, timun atau
- 1/2 biji jambu batu bersaiz sederhana atau
- 1 potong betik, tembikai, nenas atau
- 1 biji pisang, oren, pir, epal bersaiz sederhana

MAKAN JUMLAH YANG SEDERHANA MAKANAN DARI ARAS 3: IKAN, DAGING TANPA LEMAK, AYAM ITIK, TELUR, KEKACANG & PRODUK KEKACANG

Makanan ini adalah sumber protein yang baik. Contoh 1 hidangan termasuk:

- 1 ketul peha ayam bersaiz sederhana atau
- 2 ketul daging tanpa lemak bersaiz sebesar kotak mancis atau
- 2 biji telur atau
- 1 cawan kekacang atau
- 1 1/2 keping tauhu

MAKAN JUMLAH YANG SEDERHANA MAKANAN DARI ARAS 3: SUSU DAN PRODUK TENUSU

Makanan ini adalah sumber kalsium dan protein yang baik, termasuklah banyak jenis vitamin dan mineral yang lain. Contoh 1 hidangan

termasuk:

- 1 cawan susu atau
- 1 cawan dadih atau
- 1 keping keju

AMBIL PALING SEDIKIT MAKANAN DARI ARAS 4: LEMAK, MINYAK, GARAM DAN GULA

Di puncak piramid terdapat lemak, minyak, garam dan gula. Kesemua ini patut diambil sedikit sahaja kerana pengambilan yang berlebihan boleh mengakibatkan pelbagai masalah kesihatan.

**JANGAN LUPA UNTUK BERIKAN
BANYAK AIR SETIAP HARI.**

2 JADIKAN NASI, LAIN-LAIN BIJIRIN DAN MAKANAN BERASASKAN BIJIRIN SEBAGAI SUMBER TENAGA YANG UTAMA

- Nasi adalah makanan ruji penduduk Malaysia dan juga membantu membentuk asas pemakanan yang berkhasiat.
- Adalah disarankan supaya makanan berkanji seperti nasi membekalkan jumlah tenaga yang terbesar kerana ia rendah lemak dan mengenyangkan.
- Kebanyakan makanan berkanji turut membekalkan protein, serat makanan, mineral dan vitamin.

3 GALAKKAN PENGAMBILAN LEBIH BANYAK BUAH- BUAHAN DAN SAYUR-

SAYURAN UNTUK MEMBEKALKAN VITAMIN DAN MINERAL

- Vitamin dan mineral diperlukan untuk menggalakkan pertumbuhan dan perkembangan, membina sistem daya ketahanan yang sihat dan memastikan kesihatan secara keseluruhannya.
- Walaupun anak anda mungkin lebih menggemari buah-buahan kerana rasa manis yang semulajadi, dietnya perlu mengandungi kedua-dua buah dan sayur; ia tidak boleh menggantikan satu sama lain.

- Buah dan sayur turut memberi serat makanan yang mencegah sembelit.

4 BERIKAN IKAN, DAGING TANPA LEMAK, AYAM ITIK, TELUR, KEKACANG DAN MAKANAN BERASASKAN KEKACANG UNTUK PROTEIN

- Protein daripada sumber haiwan dianggap berkualiti tinggi.

- Sesetengah tumbuhan (contohnya kekacang dan bijirin) turut membekalkan protein tetapi secara amnya ia kekurangan satu atau lebih jenis asid amino perlu.
- Diet yang mempunyai campuran protein yang mencukupi daripada sumber haiwan dan tumbuhan akan membekalkan jumlah asid amino yang sesuai.
- Jika kanak-kanak tidak boleh diberikan protein daripada sumber haiwan atas sebab-sebab agama atau kebudayaan, mereka patut makan pelbagai jenis kombinasi kekacang dan produk berasaskan kekacang untuk mendapatkan kuantiti dan kualiti protein yang sesuai.

SUSU UNTUK ANAK ANDA YANG SEDANG MEMBESAR

Anda digalakkan untuk memasukkan susu di dalam hidangan seharian anak anda. Ia adalah cara yang mudah untuk membantu anak anda mendapat khasiat secukupnya.

SUSU ADALAH BAGUS ...

- Sebagai sumber utama **KALSIUM** untuk tumbesaran gigi dan tulang. Kalsium juga memainkan banyak peranan lain yang penting, seperti mengawalatur denyutan jantung, pengecutan otot dan penyembuhan luka.
- Untuk **PROTEIN BERKUALITI TINGGI** yang penting untuk pertumbuhan sel, tumbesaran dan membaikpulih tisu-tisu tubuh.
- Kerana ia turut mengandungi **KARBOHIDRAT DAN LEMAK**. Laktosa (karbohidrat di dalam susu) dan lemak susu adalah sumber tenaga penting yang diperlukan oleh kanak-kanak. Susu tanpa lemak tidak digalakkan untuk kanak-kanak kecil.
- Sebagai sumber **VITAMIN DAN MINERAL** yang baik. Magnesium, fosforus dan vitamin D di dalam susu membantu tubuh badan menggunakan kalsium dengan lebih cekap. Susu juga mengandungi vitamin A yang menjamin penglihatan yang baik, kulit yang sihat and sistem daya ketahanan yang kuat.

ANDA BOLEH BERGANTUNG KEPADA SUSU UNTUK ...

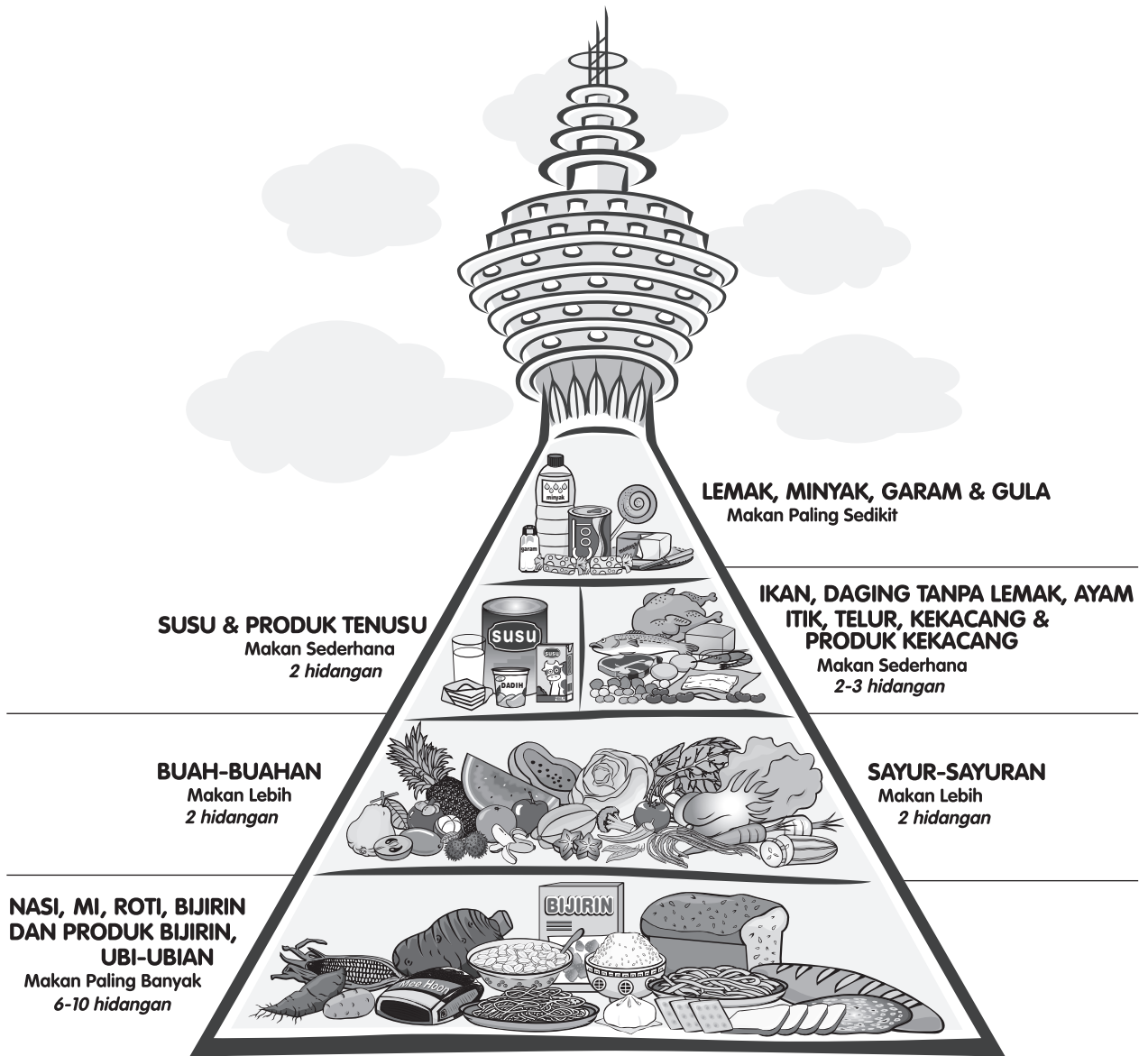
- **Sarapan Yang Sihat Dan Cepat.** Mulakan hari anak anda dengan segelas susu suam dan lain-lain makanan sarapan yang berkhasiat (lihat muka surat 40 untuk cadangan pilihan makanan).
- **Snek Yang Berkhasiat.** Berikan anak yang sedang lapar sepaket susu dan makanan lain yang ringan (lihat muka surat 41 untuk cadangan pilihan makanan).
- **Membantu Kanak-Kanak Yang Mempunyai Tabiat Makan Yang Kurang Baik.** Walaupun susu tidak boleh menggantikan diet yang sempurna, ia memberikan tambahan nutrien yang penting pada masa-masa yang diperlukan.



PETUA UNTUK MENGGALAKAN PENGAMBILAN SUSU



- Susu tepung dan susu yang telah dipasturkan (paket) adalah pilihan yang bijak kerana kedua-duanya sangat berkhasiat. Walaubagaimanapun, ini tidak benar bagi susu pekat manis dan susu sejat kerana ia kurang berkhasiat.
- Pastikan seluruh keluarga meminum susu, anak anda pasti tidak mahu ketinggalan.
- Tarik minat kanak-kanak dengan cerita mengenai susu. Apabila mereka mengetahui khasiat susu, mereka akan lebih rela meminumnya.
- Hidangkan susu dengan kreatif. Campurkan dengan aiskrim untuk membuat susu kocak. Campurkan dengan buah-buahan atau jus buah-buahan untuk membuat 'milktail'. Masukkan sedikit ais kisar dan voila! Anda akan mendapat ais campur 'Milky Surprise'!



PIRAMID PANDUAN PEMAKANAN UNTUK KANAK-KANAK



JANGAN LUPA UNTUK BERIKAN BANYAK AIR SETIAP HARI.

5 BERIKAN SUSU, PRODUK TENUSU DAN LAIN-LAIN MAKANAN YANG KAYA DENGAN KALSIMUM SETIAP HARI

- Susu dan produk tenusu adalah sumber kalsium yang baik.
- Sumber yang lain termasuk ikan dengan tulang yang boleh dimakan (misalnya ikan sardin dan ikan bilis), produk kekacang dan sayur berdaun hijau.

6 BERIKAN DAGING TANPA LEMAK, AYAM ITIK, IKAN, SAYUR-SAYURAN DAN MAKANAN LAIN YANG KAYA DENGAN ZAT BESI SETIAP HARI UNTUK MENCEGAH KEKURANGAN ZAT BESI

- Kekurangan zat besi adalah masalah pemakanan yang paling biasa di kalangan kanak-kanak di seluruh dunia.
- Simpanan zat besi di dalam tubuh badan kanak-kanak mula berkurangan selepas mereka bercerai susu. Oleh itu mereka perlu bergantung kepada makanan untuk membekalkan sumber zat besi yang diperlukan.
- Zat besi di dalam hepar, daging, ayam itik dan ikan adalah lebih mudah diserap berbanding zat besi di dalam bijirin, buah-buahan, sayur-sayuran dan kekacang.
- Zat besi yang paling baik datang daripada makanan; pil tambahan tidak patut diberikan kepada kanak-kanak kecuali jika diarahkan oleh doktor.

7 LEMAK ADALAH PENTING TETAPI ELAKKAN PEMBERIAN SECARA BERLEBIHAN

- Lemak makanan adalah penting kerana ia membekalkan tenaga dan asid lemak perlu ('essential

fatty acids') serta mengangkut vitamin larut lemak.

- Asid lemak perlu (iaitu omega 3 dan omega 6) hanya boleh didapati daripada makanan dan penting untuk perkembangan otak, sistem saraf dan mata.
- Anak anda akan menerima jumlah dan jenis lemak yang sesuai daripada diet dengan mengikut saranan Piramid Panduan Pemakanan.
- Diet yang terlalu rendah lemak tidak sesuai untuk kanak-kanak kecil.

8 HADKAN GULA-GULA, MAKANAN MANIS DAN MINUMAN BERGULA; KURANGKAN PENGAMBILAN GARAM

- Gula-gula, makanan manis dan minuman bergula adalah tinggi dalam kandungan kalori tetapi biasanya rendah dalam nutrien-nutrien penting.
- Pengambilan yang berlebihan akan membekalkan kalori yang tidak diperlukan, yang kemudiannya akan ditukarkan kepada lemak badan.
- Hadkan pengambilan makanan manis kepada masa atau hari yang tertentu; larangan yang ketat hanya membangkitkan rasa ingin tahu dan hasrat anak anda untuk menikmatinya.
- Kanak-kanak hanya memerlukan sedikit garam.
- Pemberian garam yang berlebihan adalah tidak digalakkan kerana ia boleh meningkatkan risiko untuk menghidap penyakit darah tinggi.

9 JIKA SNEK DIPERLUKAN, PILIH MAKANAN YANG BERKHASIAH DALAM JUMLAH YANG KECIL DAN BERIKAN PADA MASA YANG SESUAI

- Snek bukanlah pengganti kepada makanan utama.

- Walau bagaimanapun, snek yang sihat dan berkhasiat membantu memastikan pengambilan khasiat yang mencukupi, terutamanya jika anak anda:
 - ✓ Menjadi lebih aktif secara fizikal.
 - ✓ Mempunyai tabiat makan yang tidak menentu.
 - ✓ Kurang selera.
 - ✓ Hanya boleh menghabiskan hidangan yang kecil sahaja ketika waktu makan utama.
- Snek boleh diberikan di antara waktu makan untuk mengurangkan rasa lapar.
- Walau bagaimanapun, jangan selalu mengalah kepada anak anda yang tidak mahu makan ketika waktu makan utama dan meminta snek kemudiannya. Di dalam keadaan yang sesuai, biarkan dia menunggu sehingga tiba waktu makan supaya dia belajar menetapkan masa makannya.

10 SEDIAKAN MAKANAN YANG BERSIH DAN SELAMAT UNTUK DIMAKAN

- Anak anda mudah terdedah kepada penyakit-penyakit akibat memakan makanan yang telah dicemari bakteria, toksin, parasit, virus, bahan fizikal yang tidak boleh dimakan atau bahan kimia yang merbahaya.
- Anda patut berhati-hati semasa menyediakan dan menyimpan makanan serta ketika menghidangkan makanan kerana pencemaran makanan biasanya terjadi pada peringkat-peringkat ini.

11 GALAKKAN AKTIVITI FIZIKAL UNTUK KECERGASAN DAN PERKEMBANGAN OPTIMA

- Galakkan anak anda untuk sentiasa aktif secara fizikal kerana ini penting untuk menggalakkan pertumbuhan dan perkembangan yang sihat.

MEMANTAU TUMBESARAN

Anak anda membesar dengan kadarnya tersendiri. Perbandingan dengan kanak-kanak lain yang sebaya bukanlah cara yang baik untuk menentukan tumbesaran yang sihat dan hanya menyebabkan kerisauan.

Cara yang mudah dan berkesan untuk menilai tumbesaran anak anda ialah dengan memantau ketinggian dan berat badannya. Lilitan kepala juga boleh diukur untuk menentukan tumbesaran otak yang sempurna untuk kanak-kanak yang kecil.

Bergantung kepada bagaimana dan kadar ukuran-ukuran ini berubah dalam satu tempoh masa, mereka boleh memberi penilaian yang berguna bagi mengesan sebarang gangguan kepada pertumbuhan kanak-kanak. Ukuran ketinggian dan berat badan membantu menilai sama ada kanak-kanak mendapat khasiat yang secukupnya, kurang pemakanan atau terlebih pemakanan.

Tumbesaran boleh dimantau dengan melihat ukuran berat badan dan ketinggian untuk umur kanak-kanak dan membandingkannya dengan jadual rujukan antara-bangsa. Ini boleh dilakukan dengan mencatatkan ukuran berat badan dan ketinggian anak anda di dalam carta yang disediakan (lihat Kad Rekod Pertumbuhan yang dilampirkan). Anda perlu menggunakan carta berat badan dan ketinggian yang bersesuaian dan betul bagi kanak-kanak lelaki dan perempuan.

MENGUKUR BERAT BADAN DAN KETINGGIAN

Kanak-kanak berumur 2 tahun dan ke atas patut diukur berat badan dan ketinggian sekurang-kurangnya setiap 6 bulan. Ukuran-ukuran ini boleh diambil menggunakan papan ukur yang sesuai dan alat penimbang, dengan posisi kanak-kanak tegak berdiri. Ukur berat badan anak

anda pada waktu yang sama setiap kali.

Petua Untuk Mengukur Berat Badan

1. Tetapkan skala penimbang kepada kosong. Skala digital patut dikalibrasi dengan betul sebelum digunakan.
2. Pastikan anak memakai pakaian ringan tanpa kasut
3. Pastikan anak tidak bergerak semasa mengambil bacaan.

Petua Untuk Mengukur Ketinggian

(sila rujuk ke muka surat 15)

UKURAN BERAT BADAN DAN INTERPRETASINYA

- Gunakan carta tumbesaran berat badan dengan umur.
- Tandakan umur anak di paksi (x) melintang dan lukis garisan menegak ke atas.
- Tandakan berat badan anak di paksi (y) menegak dan lukis garisan mendatar ke kanan.
- Lukis titik dan bulatkan tempat di mana kedua-dua garisan ini bertemu.
- Perhatikan di mana bulatan bertitik (tanda berat badan) ini jatuh di dalam carta.
- Adalah baik sekiranya berat badan untuk umur anak anda berada dalam lingkungan bertanda 'berat badan diingini' (warna putih di atas carta). Kekalkan tumbesaran anak anda dengan pemberian makanan yang betul mengikut garis panduan Permulaan Pemakanan Ceria.
- Sekiranya berat badan anak anda berada di dalam lingkungan 'kelebihan berat badan' (warna kuning), ini menandakan berat badan anak anda adalah terlalu berat untuk umurnya semasa diukur.
- Berat badan yang terletak di dalam lingkungan 'kekurangan berat badan' (warna merah) menunjukkan bahawa berat badan anak anda tidak mencukupi untuk umurnya.

- Jumpalah doktor sekiranya:
 - Berat badan anak anda jatuh di lingkungan 'kelebihan berat badan' dan 'kekurangan berat badan' untuk 2 ukuran berturut-turut (iaitu 6 bulan selepas ukuran pertama diambil).
 - Terdapat penurunan atau penambahan ketara dalam berat badan, sama ada berat badan anak anda jatuh dalam lingkungan normal, kelebihan atau kekurangan berat badan.

UKURAN KETINGGIAN DAN INTERPRETASINYA

- Gunakan carta tumbesaran ketinggian untuk umur.
- Tandakan umur anak anda di paksi (x) melintang dan lukis garisan menegak ke atas.
- Tandakan ketinggian anak di paksi (y) menegak dan lukis garisan mendatar ke kanan.
- Lukis titik dan bulatkan tempat di mana kedua-dua garisan ini bertemu.
- Perhatikan di mana bulatan bertitik (tanda ketinggian) ini jatuh di dalam carta.
- Ketinggian kanak-kanak bergantung kepada ketinggian ibu bapa dan juga kualiti diet yang diberikan.
- Kanak-kanak tidak bertumbuh tinggi dengan kadar yang sama antara satu sama lain. Justeru itu, anda perlu menterjemahkan carta ketinggian untuk umur secara berhati-hati dan membenarkan variasi.
- Adalah baik sekiranya ketinggian anak anda berada dalam lingkungan bertanda 'ketinggian diingini' (warna putih di atas carta).
- Sekiranya penambahan ketinggian anak anda tetap kurang memuaskan untuk umurnya selepas 2 kali ukuran berturut-turut (iaitu 6 bulan selepas ukuran pertama diambil), sila berjumpa dengan doktor. Walaupun ini mungkin masih normal, adalah baik untuk mendapatkan kepastian.

- Aktiviti fizikal meningkatkan penggunaan tenaga. Ini akan mengelakkan risiko kelebihan berat badan dan obesiti.

12 UKUR PERTUMBUHAN SECARA TETAP UNTUK MEMANTAU STATUS KESIHATAN DAN PEMAKANAN

- Pastikan pertumbuhan anak anda dengan membandingkan ketinggian dan berat badannya dengan carta tumbesaran piawai (lihat kad laporan pertumbuhan yang disediakan).

- Kekurangan atau kelebihan berat badan adalah keadaan yang tidak diingini. Kekurangan berat badan boleh merupakan suatu petanda masalah kesihatan manakala kelebihan berat badan boleh meningkatkan risiko anak anda menghidap penyakit apabila meningkat dewasa.
- Mengukur tumbesaran anak anda secara tetap membantu mengesan masalah kesihatan dengan lebih awal.
- Sebarang perubahan berat badan yang ketara dalam jangka masa pendek perlu diberi perhatian dan dirujuk kepada doktor.

13 JADIKAN MASA MAKAN PENGALAMAN KELUARGA YANG MENYERONOKKAN

- Makan bersama-sama menggalakkan anak anda menerima makanan dan menambahkan pilihan makanannya.
- Masa makan yang menyeronokkan juga menggalakkan anak anda makan pada masa yang tetap di samping memberi peluang kepada anda untuk memupuk tabiat makan yang sihat.
- Pastikan suasana makan tenang dan ceria.

MASALAH MEMBERI KANAK-KANAK MAKAN DAN PETUA WAKTU MAKAN



Masalah memberi kanak-kanak makan bukanlah satu perkara yang luar biasa di kalangan kanak-kanak bertatih dan prasekolah. Kekecewaan yang dialami ibu bapa biasanya bermula apabila kanak-kanak memasuki peringkat negatif ketika berumur 2 tahun. Pada fasa ini, kanak-kanak akan mengatakan “Tidak” kepada hampir semua permintaan dalam usahanya menguji sejauh mana tahap yang dihadkan oleh ibu bapa. Memang benar terdapat juga

pelbagai sebab lain bagi masalah memberi kanak-kanak makan; ini termasuklah mereka kurang biasa dengan makanan-makanan baru, kurang tumpuan atau mengalami masalah kesihatan fizikal. Masalah memberi makan yang berlanjutan boleh menyebabkan tumbesaran kanak-kanak menjadi perlahan.

Berikut adalah beberapa masalah memberi kanak-kanak makan yang biasa dihadapi.



“Anak saya hanya mahu makan sejenis makanan”

Keadaan di mana kanak-kanak berkeras memakan hanya sesejenis makanan dan menolak makanan lain dikenali sebagai ‘food jag’. Perkara ini berlaku kepada ramai kanak-kanak dan anda tidak perlu

terlalu risau. Cuba pujuk anak anda untuk makan sesuatu daripada setiap kumpulan makanan utama. 'Usikan' telah terbukti sebagai satu cara yang berkesan untuk memujuk kanak-kanak makan.

"Anak saya tidak mahu makan sayur-sayuran"



Anak anda sepatutnya telah diperkenalkan kepada sayur-sayuran pada peringkat memberi makanan cerai susu. Jika tidak, anda memang akan menghadapi kesulitan bagi membuatkan anak anda menyukai sayur-sayuran setelah dia menjangkau usia setahun. Tetapi ianya belum lewat, cuba dengan lebih giat untuk menghidang sayur-sayuran dalam pelbagai gaya/cara masakan. Jadikan masa makan seronok dan penuh imaginasi kerana ini selalunya akan berjaya menarik perhatian anak anda untuk mencuba sayur tersebut.

SAYUR-SAYURAN DI DALAM NAJIS

Kanak-kanak yang mengambil terlalu banyak sayur-sayuran kadang-kadang mempunyai najis yang mengandungi sayur yang langsung tidak dicernakan. Keadaan ini dipanggil 'toddler's diarrhoea' dan anda tidak perlu risau. Cuma kurangkan jumlah sayur-sayuran pada masa akan datang.



"Anak saya makan sedikit sahaja"

Anda mungkin perasan yang anak anda makan sedikit sahaja berbanding dengan kanak-kanak lain yang sebaya. Jika anak anda membesar dengan normal dan kurang selera makan ini hanya berlaku sekali-sekala, anda tidak perlu risau.

Walaupun bagaimanapun, jika keadaan berpanjangan, penilaian perubatan adalah diperlukan.

"Anak saya mempunyai selera makan yang tidak menentu"

Kadangkala anak anda mungkin berselera pada sesuatu masa dan pada masa yang lain hanya mahu makan sedikit sahaja. Selera makan yang turun naik sebegini adalah perkara biasa. Keadaan ini turut dialami oleh orang dewasa. Walau bagaimanapun, anda patut perhatikan sama ada anak anda hanya gemar sesejenis makanan atau dia tidak sihat.



"Anak saya lebih berminat dengan benda lain selain daripada makanan"

Anak anda sedang berada di dalam peringkat umur di mana dia lebih berminat untuk bermain dan menghabiskan banyak masa untuk mengetahui tentang keadaan sekelilingnya. Inimungkin menyebabkan hilang selera makan secara sementara. Anda tidak perlu risau, tetapi jika keadaan berpanjangan, bincanglah dengan pakar pemakanan, pakar diet atau doktor.

"Anak saya menyimpan makanan di dalam mulut dan tidak mahu menelannya"

Ini mungkin berpunca daripada perkara-perkara lain yang mengalih perhatiannya daripada makanan (seperti televisyen atau radio yang dipasang kuat-kuat) atau tanda yang anak anda sudah pun kenyang. Pastikan suasana makan adalah tenang dan menyeronokkan. Periksa juga sama ada anda dengan tidak sengaja telah "memaksa" anak anda makan, dengan menyuap

makanan menggunakan sudu besar yang tidak sesuai untuknya. Menggunakan sudu garpu yang mempunyai saiz yang sesuai untuk kanak-kanak boleh mengelakkan perkara ini daripada terjadi.

"Anak saya tidak mahu makan pada masa yang tetap"

Periksa sama ada anak anda telah makan makanan yang tinggi kandungan gula atau kalori (seperti gula-gula, kerepek kentang dan air soda) di sepanjang hari tersebut. Jika ada, maka tidak hairanlah anak anda selalu rasa kenyang. Periksa juga bilakah waktu terakhir dia makan snek. Snek tidak patut diberikan dalam masa 1½ – 2 jam sebelum waktu makan utama.

"Anak saya tidak suka aktiviti makan"



Makan adalah satu aktiviti sosial sambil merupakan keperluan asas. Masalah ini sering berlaku apabila kanak-kanak dipaksa makan seorang diri manakala seluruh isi rumah lain sibuk melakukan aktiviti-aktiviti lain yang lebih menarik atau yang boleh mengalih perhatiannya. Ini adalah kerana makan bersama-sama dalam suasana yang riang dan gembira adalah cara terbaik untuk mengatasi masalah ini. Makan bersama keluarga juga boleh mengekalkan semua ahli keluarga bersama walaupun anak anda telah besar.

PETUA UNTUK MEMBERI MAKAN



Libatkan Anak Anda

- Galakkan anak anda untuk melibatkan diri dalam merancang menu, menyediakan dan membeli makanan. Bawa anak anda bersama ke pasaraya dan berbincang tentang pilihan makanan yang anda beli boleh menarik minatnya untuk makan.
- Dengan kanak-kanak yang lebih tua, benarkan mereka membantu menyiapkan meja makan.

Tetapkan Masa Untuk Makan

- Hidangkan makanan pada masa yang tetap dan sesuai.
- Jangan berikan snek kira-kira 1½ hingga 2 jam sebelum waktu makan utama.
- Sebelum waktu makan, pastikan kanak-kanak tidak terlalu penat atau terlampau seronok. Benarkan kanak-kanak berehat seketika sebelum mula makan.
- Jangan biarkan masa makan berlanjutan lebih daripada satu jam. Setengah jam adalah tempoh masa yang sesuai.

Makan Dengan Selesa

- Pastikan anak anda duduk di ketinggian yang sesuai supaya dia tidak perlu bersusah payah untuk mencapai makanan.
- Mangkuk, pinggan dan cawan untuk anak anda hendaklah diperbuat daripada bahan tidak boleh pecah dan cukup berat supaya makanan tidak mudah tumpah.
- Kanak-kanak kecil akan lebih mudah mengaut makanan yang dihidang di dalam mangkuk yang cetek.
- Adalah satu idea yang baik untuk membenarkan anak anda mempunyai satu set peralatan meja makannya yang sendiri. Pastikan

alat-alat ini tidak mempunyai bucu tajam.

- Sudu yang berpemegang tebal memudahkan kanak-kanak memegang dan kurang meletihkan.

Jadikan Makanan Menyeronok

- Hidangkan pelbagai makanan setiap hari.
- Elakkan monoton – guna cara masakan yang berbeza-beza.
- Gunakan kreativiti anda. Hidangkan makanan dalam bentuk yang menyeronokkan dan menarik.
- Cuba dan belajar cara-cara baru untuk menyediakan makanan daripada budaya yang berlainan.
- Beri keutamaan kepada snek yang berkhasiat seperti buah-buahan segar, sayur-sayuran, jus buah-buahan, kraker penuh mil dan roti sandwic penuh mil.

Selalu Berikan Galakan

- Jangan sekali-kali cuba untuk memaksa memasukkan makanan secara fizikal ke dalam mulut anak anda.
- Elakkan daripada memarahi atau memberi ugutan kepada kanak-kanak apabila masalah memberi makan timbul. Pujukan yang lemah lembut adalah lebih baik terutamanya untuk jangka panjang.
- Jangan menyogok anak anda untuk makan.
- Cuba tarik perhatian anak anda dengan cerita tentang makanan-makanan baru yang anda ingin mereka cuba. Anda boleh bercakap tentang khasiat makanan tersebut, rasanya yang lazat dan cara anda memasaknya.
- Jika anak anda sudah cukup besar, bincang dan buat keputusan dengan bersama tentang jumlah makanan yang hendak dimakan. Keputusan yang diambil bersama-sama biasanya menggalakkan mereka makan.
- Jika kanak-kanak enggan makan sesejenis makanan (contohnya sayur-sayuran), terus berikan makanan ini dalam kuantiti yang kecil dari masa ke semasa.
- Tunjukkan contoh yang baik dan makanlah beramai-ramai dalam

satu keluarga sekurang-kurangnya sekali sehari. Ini membuatkan anak anda menunggu-nunggu masa makan untuk bersama ibu bapa dan adik-beradik yang lain.

- Jadikan masa makan selesa dan menyeronokkan.
- Jika anak anda memang susah untuk makan, snek yang berkhasiat boleh membantu mengimbangkan khasiat makanan yang tidak didapati ketika waktu makan utama. Keutamaan patut diberikan kepada susu, buah-buahan segar, jus buah-buahan, biskut kraker penuh mil atau roti sandwic penuh mil yang kecil. Tetapi ingat, snek tidak boleh sekali-kali menggantikan waktu makan utama.

Jadikan Masa Makan Selamat

- Elakkan suhu makanan yang melampau. Kanak-kanak selalunya suka suhu yang suam. Berhati-hati agar tidak melecur.
- Awasi anak anda ketika dia sedang makan.
- Elakkan kanak-kanak daripada tercekik dengan tidak memberikan mereka makanan yang berbentuk bulat, kecil dan keras (seperti kacang tanah), atau makanan yang terlalu liat dan melekit (seperti dodol).
- Sentiasa pastikan ikan telah dibuang tulangnya.
- Pastikan anak anda duduk dengan tegak ketika makan.
- Pastikan anak anda makan dalam suasana yang tenang; dia tidak boleh dibenarkan berlari-lari dengan makanan atau sudu garpu di dalam mulut – ini meninggikan risiko tercekik dan kecederaan serius kepada mulut.
- Adalah tidak bersih untuk berkongsi makanan daripada satu pinggan yang sama, menggigit makanan yang sama atau minum daripada cawan yang sama dengan anak anda.
- Jika anda tidak pasti sama ada sesuatu makanan itu selamat untuk dimakan, buanglah sahaja. Sesal dahulu pendapatan. Sesal kemudian tiada gunanya.

PILIHAN MAKANAN YANG BERKHASIASAT UNTUK SETIAP MASA



Sarapan penting untuk minda dan tubuh badan yang sedang membesar. Snek pula membuat kanak-kanak yang lapar gembira di antara waktu makan utama. Makan tengahari dan makan malam mem-bekalkan tenaga untuk cergas sepanjang masa.

Tetapi, tidak kiralah apa jua waktu makan, membuat pilihan makanan yang berkhasiat boleh memberikan perbezaan yang besar kepada kesihatan anak anda.

SARAPAN YANG LEBIH SESUAI DAN SNEK BERKHASIASAT

Kanak-kanak yang mengambil sarapan berkhasiat adalah lebih peka, mempunyai daya ingatan yang lebih baik dan boleh lebih menumpukan perhatian di dalam kelas. Semua ini membantu mereka untuk belajar dengan lebih berkesan.

Selalu hidangkan sarapan bersama minuman berkhasiat yang kaya dengan protein, vitamin atau mineral. Pilihan yang baik termasuklah susu, jus buah-buahan dan susu kacang soya.

PILIHAN SARAPAN

1. Biji-rin sarapan atau oat dengan susu

2. Roti/kraker dengan keju/marjerin/jem
3. Telur kacau dengan roti bakar
4. Kacang panggang, telur dadar dan roti bakar
5. Sandwic tuna/telur/sardin
6. Bubur ayam/ikan dengan sayur-sayuran
7. Mihun/mi/kueh teow sup
8. Mi goreng dengan ayam dan sayur-sayuran (kurang minyak)
9. Nasi goreng dengan sayur-sayuran (kurang minyak)
10. Chee cheong fun dengan sedikit kuah
11. Iddli/thosai dengan kuah dhal
12. Lempeng pisang
13. Pau daging/ayam/kacang-merah/kacang tanah
14. Putu mayam dengan sedikit kelapa parut dan gula merah
15. Apam kukus/balik

Campurkan roti putih dan roti penuh mil untuk mendapatkan kandungan nutrien dan serat yang lebih tinggi.



HIDANGAN MAKANAN UTAMA

Apabila anak anda berusia 4 tahun, dia patut digalakkan untuk makan bersama-sama keluarga, memakan makanan yang sama tetapi di dalam saiz hidangan yang lebih kecil.

Makan bersama keluarga tidak akan lengkap tanpa sayur-sayuran. Cuba hidangkan jenis sayur-sayuran berdaun hijau (seperti bayam, sawi, kangkong) dan juga sayur yang berwarna cerah (seperti kobis dan lobak merah). Cara mudah untuk menyediakan sayur-sayuran ialah dengan menggorengnya di dalam kualiti dengan sedikit minyak atau membuat sup.

Akhiri makan tengahari dengan pencuci mulut yang manis lagi berkhasiat seperti buah-buahan. Buah-buahan tempatan kaya dengan vitamin dan mineral termasuklah betik, pisang, belimbing, tembikai dan ciku. Buah-buahan ini boleh dipotong dan dihidangkan, atau dibuat juadah pencuci mulut (seperti agar-agar buah dan puding).

HIDANGAN UTAMA (MAKAN TENGAHARI DAN MAKAN MALAM)

- A Nasi dan sayur dihidangkan dengan:**
1. Ayam/ikan/daging masak kicap

2. Kurma ayam
3. Sup ayam/daging dengan lobak merah dan ubi kentang
4. Ikan kukus/masak masam-manis
5. Ayam madu bakar
6. Tauhu kukus dengan daging cincang
7. Bebola ikan dengan sayur goreng (kurang minyak)
8. Telur fuyong (kurang minyak)
9. Ikan masak pindang
B Lain-Lain Hidangan Utama
1. Spageti/makaroni dengan ayam, sayur-sayuran dan keju bersama sos tomato
2. Nasi goreng dengan sayur-sayuran dan ayam (kurang minyak)
3. Bubur ikan bilis dengan bayam
4. Sup mi dengan ayam tanpa lemak dan sayur-sayuran
5. Kentang lecek, lobak merah/tomato dihidang dengan ayam panggang
6. Yong tau foo dan chee cheong fun
7. Nasi ayam dengan salad
8. Nasi ayam claypot dengan sayur-sayuran

9. Burger ayam yang disediakan di rumah dengan roti ban penuh mil dan sayur-sayuran

- Sesetengah cara masak seperti mengukus, mem-bakar, merebus dan menggunakan ketuhar gelombang mikro memerlukan minyak sedikit sahaja.
- Elakkan daripada menghidang ikan yang bertulang; gunakan isi ikan sahaja.
- Potong dahulu bebola ikan kecil-kecil sebelum dihidangkan.



SNEK

Jika snek diperlukan, pastikan ianya snek yang sihat dan berkhasiat. Ini adalah kerana banyak lemak dan kalori berlebihan boleh memasuki diet anak anda melalui snek.

Berikut adalah pilihan snek yang sihat. Makanan yang disenaraikan di dalam rajah bertajuk "Pilihan Sarapan" juga sesuai untuk dijadikan snek, tetapi patut dihidangkan

di dalam jumlah yang lebih kecil.

Minuman berkhasiat seperti susu, jus buah-buahan dan susu soya boleh menambah khasiat dan

PILIHAN SNEK

1. Kraker berbentuk haiwan
2. Biskut yang kurang manis
3. Tau foo fah dengan sedikit sirap
4. Sup barli dan fuchok/kacang merah/kacang hijau
5. Kek span/muffin
6. Popiah basah
7. Pau kaya/kacang merah yang kecil
8. Kastard jagung manis
9. Sandwic tuna/sardin/ayam/telur

keenakan makanan snek.



Anak yang sedang lapar mungkin sukar untuk tidur nyenyak pada waktu malam. Segelas susu suam (dan bukannya makanan yang berat) adalah snek yang lebih digalakkan sebelum waktu tidur.

FUN AND HEALTHY RECIPE IDEAS

营养食谱健康乐

IDEA RESIPI YANG SIHAT DAN MENYERONOKKAN



Preparing nutritious foods in a healthy manner and presenting them creatively is well-worth the effort. They can help stimulate your child's interest in food and encourage good food choices. Here are some recipe ideas for tempting his tastebuds.

为 您的孩子准备健康营养及讲究创意和心思的食物绝对是物有所值。它能增进您的孩子的食欲和培养健康的饮食习惯。以下这些食谱能满足您孩子的口腹之欲。

Menyediakan makanan berkhasiat di dalam cara yang sihat dan menghidangkannya dengan kreatif adalah satu usaha yang berbaloi. Ia membantu menarik minat anak anda terhadap makanan dan menggalakkan pilihan makanan yang baik. Berikut adalah beberapa idea resipi yang boleh membuka selera.

GREEN PARCELS

3/4 cup rice, washed and cooked
200 g chicken breast fillet, sliced
1 cup carrot or pineapple, diced
1/2 cup onion, chopped
2 eggs, beaten
1 small lettuce (whole)
1 1/2 tbsp vegetable oil
Soya sauce & pepper to taste

(Makes 8 parcels)

1. Heat oil in a pan over medium heat. Fry chicken until cooked. Add onion and carrot or pineapple, and cook, stirring for 3 – 4 minutes or until ingredients are soft. Set aside.
2. Heat oil in another bigger pan. Pour egg onto the pan and add in rice. Stir-fry for 2 minutes or longer until fragrant. Add chicken mixture and mix well.
3. Season to taste with soya sauce and pepper.
4. Place a heaped tablespoon of mixture on one end of lettuce leaf.
5. Fold slices of lettuce leaf and roll up. Serve immediately.

Cooking with unpolished rice (which contains high levels of fibre and B-group vitamins) makes the dish more nutritious. If your child is unaccustomed to the taste of unpolished rice, mix it with polished rice.

蛋香绿宝饭

3/4 杯米 · 洗净后煮熟
200克鸡胸肉 · 切片
1杯红萝卜或黄梨 · 切丁
1/2杯洋葱 · 切块
2粒蛋 · 拌打
1粒小生菜(整粒)
1 1/2 汤匙菜油
生抽及胡椒粉适量作调味

(分成8份)

1. 用中火把锅里的油烧热。先把鸡肉炒熟。加入洋葱及红萝卜或黄梨，继续拌炒3至4分钟，或至材料松软。搁置待用。
2. 在另一个较大的锅里把油烧热。加入蛋及饭，拌炒2分钟，或炒香。加入以上所有材料混匀。
3. 加入适量生抽及胡椒粉调味。
4. 用汤匙把这些材料舀放在生菜叶尾端。
5. 用生菜叶把材料包好。趁热享用。

用糙米(富含高纤维素及维他命B群)取代精米更有营养。如果您的孩子不习惯糙米的味道，可混合精米一起煮。

BUNGKUSAN HIJAU

3/4 cawan beras, dibasuh dan masak
200 g dada ayam, dihiris
1 cawan lobak merah atau nenas,
dikiubkan
1/2 cawan bawang, dicincang
2 biji telur, dipukul
Sebiji kobis kecil
1 1/2 sudu besar minyak masak sayur-
sayuran
Kicap cair dan lada putih sebagai
perasa

(Untuk 8 Bungkusan)

1. Panaskan minyak dalam kuali di atas api yang sederhana. Goreng ayam sehingga masak. Tambahkan bawang dan lobak merah atau nenas, masak dan kacau selama 3 – 4 minit atau sehingga lembut. Letakkan ke tepi.
2. Panaskan minyak di dalam kuali yang lebih besar. Tuangkan telur ke dalam kuali dan tambahkan nasi. Goreng selama 2 minit atau lebih sehingga wangi. Masukkan kesemua ramuan lain dan campur sehingga mesra.
3. Tambahkan kicap cair dan lada putih secukup rasa.
4. Letakkan satu sudu campuran ke atas bahagian tepi satu daun kobis.
5. Lipat daun kobis dan gulungkan. Hidang serta merta.

Memasak dengan beras perang (yang mengandungi serat dan vitamin kumpulan B yang tinggi) menjadikan hidangan lebih berkhasiat. Jika anak anda tidak biasa dengan rasa beras perang, campurkan ia dengan beras putih.

NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING /
每份量的营养成分 / KANDUNGAN
NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN

Calorie 能量 Kalori (kcal 卡路里) = 215
Iron 铁质 Zat Besi (mg 毫克) = 2.0

● Fat 脂肪 Lemak (g 克) = 7.9

● Calcium 钙质 Kalsium (mg 毫克) = 69

● Protein 蛋白质 Protein (g 克) = 10.8

FISH PORRIDGE

1 cup rice, washed and cleaned
7-9 cups water
300 g thread fin or fish fillet, sliced
2 tsp soya sauce
10 g ginger, shredded
1 tsp sesame oil
Salt and pepper to taste
20 g shallots, sliced and fried until golden brown, for garnishing
4 tbsp spring onion and coriander leaves, finely chopped

(Serves 5)

1. Season washed rice with salt and set aside for at least 60 minutes.
2. Add water and cook on medium heat until rice begins to break. Add boiling water, if necessary, and cook to required consistency.
3. Mix fish fillet with ginger, sesame oil and add into porridge. Bring to boil for 5 minutes. Remove from heat.
4. Garnish with fried shallots, spring onions and coriander leaves. Add soya sauce and pepper for seasoning and serve hot.

Fish is a good source of protein and is low in fat content.

美味鱼粥

1杯米·洗净待用
7-9杯水
300克马友鱼或鱼柳·切片
2茶匙生抽
10克生姜·切丝
1茶匙麻油
适量的盐和胡椒粉作调味
20克小葱·切片·炒成金黄色
4汤匙青葱及芫荽叶·切碎。

(5人份)

1. 用适量的盐调味洗净的米及搁置至少60分钟。
2. 加入水及以中火煮至米开始松软。如有需要，可再加滚水及煮至所需软度。
3. 把鱼柳、姜丝、麻油加入粥内。煮滚5分钟，然后熄火。
4. 用炒至金黄色的小葱、青葱及芫荽叶作装饰。加入生抽与胡椒粉及趁热享用。

鱼的脂肪含量低，也是很好的蛋白质来源。

BUBUR IKAN

1 cawan beras, bersihkan
7-9 cawan air
300 g isi ikan kurau atau isi ikan, dihiris
2 sudu kecil kicap cair
10 g halia, dihiris halus-halus
1 sudu kecil minyak bijian
Garam dan lada hitam, untuk perasa
20 g bawang merah, dihiris dan digoreng sehingga garing, untuk hiasan
4 sudu besar daun bawang dan daun ketumbar, dihiris halus-halus

(Untuk 5 Orang)

1. Bumbui beras bersih dengan garam dan letakkan ke tepi sekurang-kurangnya 60 minit.
2. Tambahkan air dan masak di atas api sederhana sehingga nasi menjadi bubur. Tambahkan air mendidih jika perlu bagi mendapatkan konsistensi yang sesuai.
3. Campurkan isi ikan, halia dan minyak bijian ke dalam bubur. Didihkan selama 5 minit. Tutupkan api.
4. Hiaskan dengan bawang goreng, daun bawang dan daun ketumbar. Tambahkan kicap cair dan lada hitam bagi menambahkan rasa dan hidangkan ketika masih panas.

Ikan adalah sumber protein yang baik dan mempunyai kandungan lemak yang rendah.



NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING /
每份量的营养成分 / **KANDUNGAN**
NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN

Calorie 能量 *Kalori (kcal 卡路里) = 205*
Iron 铁质 *Zat Besi (mg 毫克) = 1.2*

● Fat 脂肪 *Lemak (g 克) = 2.8*

● Calcium 钙质 *Kalsium (mg 毫克) = 19*

● Protein 蛋白质 *Protein (g 克) = 14.6*

MIXED VEGETABLES PASTA

125 g pasta of your choice
2 tsp vegetable oil
125 g chopped cauliflower
125 g chopped broccoli
1/2 cup cucumber, chopped
1/2 cup carrot, chopped or grated
125 g cream cheese, softened
5 tbsp milk

(Serves 2)

1. Cook pasta in boiling water, following instructions on packet. Drain, set aside and keep warm.
2. Heat oil in a frying pan over a medium heat, add cauliflower, broccoli, cucumber and carrot; and cook, stirring for 3 – 4 minutes or until vegetables are just tender.
3. Stir cream cheese and milk into pan and, stirring, allow to simmer for 4 minutes.
4. Spoon vegetable mixture over pasta and serve immediately.

Broccoli, cauliflower and cabbage are known as cruciferous vegetables. These vegetables are high in antioxidants that help protect cells from damage.

什锦蔬菜面

125 克任何意大利面条
2 茶匙菜油
125 克花椰菜，切块
125 克芥兰花，切块
1/2 杯黄瓜，切块
1/2 杯红萝卜，切块或擦碎
125 克奶油乳酪，加以溶化
5 汤匙牛奶

(2 人份)

1. 依照包装说明，用滚水煮熟意大利面条。沥干水份，保持面条的温度及搁置待用。
2. 用中火把锅里的油烧热，加入花椰菜、芥兰花、黄瓜及红萝卜，拌炒约 3 至 4 分钟或至蔬菜脆口。
3. 加入奶油乳酪及牛奶，搅拌及煨煮约 4 分钟。
4. 把煮好的蔬菜汁料淋在面条上及趁热享用。

芥兰花、花椰菜及包菜属于十字花科植物。它们富含抗氧化剂，能帮助保护细胞免受破坏。

PASTA SAYUR-SAYURAN CAMPUR

125 g pasta pilihan anda
2 sudu kecil minyak masak
125 g bunga kobis, dicincang
125 g brokoli, dicincang
1/2 cawan timun, dicincang
1/2 cawan lobak merah, dicincang atau diparut
125 g keju krim, dilembutkan
5 sudu besar susu

(Untuk 2 Orang)

1. Masak pasta di dalam air mendidih mengikut arahan di paket. Buangkan air, letakkan ke tepi dan kekalkan suam.
2. Panaskan minyak di dalam kualiti di atas api sederhana, tambahkan bunga kobis, brokoli, timun dan lobak merah; masak dan kacau selama 3 – 4 minit atau sehingga sayur-sayuran lembut.
3. Kacau keju krim dan susu ke dalam kualiti, masak hingga mendidih selama 4 minit.
4. Tuangkan campuran sayur-sayuran ke atas pasta dan hidangkan serta merta.

Brokoli, bunga kobis dan kobis adalah dikenali sebagai sayur-sayuran krusiferus. Sayur-sayuran ini kaya dengan anti-oksidan yang membantu melindungi sel-sel daripada rosak.

NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING /
每份量的营养成分 / KANDUNGAN
NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN

Calorie 能量 Kalori (kcal 卡路里) = 524
Iron 铁质 Zat Besi (mg 毫克) = 2.5

● Fat 脂肪 Lemak (g 克) = 19.5

● Calcium 钙质 Kalsium (mg 毫克) = 413

● Protein 蛋白质 Protein (g 克) = 25

BINTANG PIZZA

4 slices bread
4 tbsp tomato sauce
100 g cooked chicken breast,
chopped
1/2 cup pineapple, chopped
1 tomato, sliced
1/4 red capsicum, chopped
4 tbsp grated cheddar cheese

(Serves 4)

1. Use a star-shaped or round-shaped cutter to cut shapes from bread.
2. Spread bread shapes with tomato sauce and top with chicken, tomato, pineapple, red capsicum and cheese.
3. Place stars on baking trays and bake for 20 – 25 minutes or until stars are crunchy and golden.

Tomatoes contain a healthful substance called lycopene. Some studies suggest that lycopene is able to help prevent the risk of cancer.

星型比萨

4 片面包
4 汤匙蕃茄酱
100克煮熟的鸡胸肉，剁碎
1/2 杯黄梨片，剁碎
1 粒蕃茄，切片
1/4 条红辣椒，剁碎
4 汤匙碎乳酪

(4 人份)

1. 用圆形或星形切具把面包切好。
2. 在面包上涂蕃茄酱，再撒上鸡肉、黄梨、红辣椒及乳酪。
3. 把面包比萨放在烘架上烘 20 至 25 分钟或烘至香脆及金黄色。

蕃茄富含有益健康的蕃茄红素。一些研究显示蕃茄红素能帮助预防癌症。

PIZZA BINTANG

4 keping roti
4 sudu besar sos tomato
100 g dada ayam, dipotong kecil-kecil
1/2 cawan nenas, dipotong kecil-kecil
1 tomato, dihiris
1/4 lada merah, dihiris
4 sudu besar parutan keju cheddar

(Untuk 4 orang)

1. Gunakan acuan biskut berbentuk bintang atau bulat untuk memotong roti.
2. Sapukan roti berbentuk bintang dengan sos tomato; letakkan ayam, tomato, kiub nenas, lada merah dan keju di atasnya.
3. Letakkan bintang ke dalam acuan pembakar biskut, dan bakar selama 20 – 25 minit atau sehingga bintang kelihatan garing dan keemasan.

Tomato mengandungi sejenis kompaun yang dinamakan lycopene. Sesetengah kajian mencadangkan lycopene boleh membantu menghalang risiko menghidap barah.



NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING /
每份量的营养成份 / **KANDUNGAN**
NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN

Calorie 能量 Kalori (kcal 卡路里) = 521
Iron 铁质 Zat Besi (mg 毫克) = 4.25

● Fat 脂肪 Lemak (g 克) = 16

● Calcium 钙质 Kalsium (mg 毫克) = 377

● Protein 蛋白质 Protein (g 克) = 31

POTATO AND CORN CREAM SOUP

1 onion chopped
300 g potato, peeled and chopped
310 g can cream corn
10 g margarine
1 tbs white flour
2 cups chicken stock
1 cup milk
Fresh parsley, for garnishing

(Makes 4)

1. Heat margarine until melted, add onion, stirring until softened.
2. Add potatoes and cook, stirring for 3 minutes. Add flour and cook for a further minute.
3. Add stock and simmer, covered for 15 minutes or until potatoes are tender.
4. Add milk, creamed corn and season to taste. Garnish with parsley.
5. Serve soup immediately with bread or crackers.

Trim away fat and skin from poultry before cooking. Likewise, chill stock and skim away the layer of solidified fat from the surface.

马铃薯玉米奶油汤

1粒洋葱·切碎
300克马铃薯·削皮及切碎
310克罐头奶油玉米
10克面包油
1汤匙白面粉
2杯鸡汤
1杯牛奶
新鲜芫荽作装饰

(4人份)

1. 把面包油加热溶化·加入洋葱·搅拌至软。
2. 加入马铃薯一起煮·搅拌3分钟·加入面粉及稍微再煮一分钟。
3. 加入鸡汤及盖好·煨煮15分钟或煮至马铃薯软。
4. 加入牛奶·奶油玉米及调味料·用芫荽作装饰。
5. 趁汤热时与面包或饼干一起享用。

煮前先去掉家禽的脂肪和皮。冷藏汤汁以去掉汤汁上层凝固的脂肪。

SUP KRIM KENTANG DAN JAGUNG

1 biji bawang, dicincang
300 g kentang, dikupas dan dikiubkan
310 g tin jagung krim
10 g marjerin
1 sudu besar tepung gandum
2 cawan stok ayam
1 cawan susu
Daun ketumbar segar, untuk hiasan

(Untuk 4 orang)

1. Panaskan marjerin sehingga cair, tambahkan bawang dan goreng sehingga lembut.
2. Tambahkan kentang dan masak, kacau selama 3 minit. Tambahkan tepung dan masak lagi selama seminit.
3. Tambahkan stok ayam dan didihkan, tutup periuk selama 15 minit atau sehingga kentang lembut.
4. Tambahkan susu, jagung krim dan bahan perisa secukup rasa. Hiasan dengan daun ketumbar.
5. Hidangkan sup serta merta dengan roti atau biskut kraker.

Buangkan lemak dan kulit daripada ayam itik sebelum dimasak. Begitu juga, sejukkan stok dan buangkan lapisan lemak beku di permukaan.

**NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING /
每份量的营养成分 / KANDUNGAN
NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN**

Calorie 能量 Kalori (kcal 卡路里) = 402
Iron 铁质 Zat Besi (mg 毫克) = 3.6

● Fat 脂肪 Lemak (g 克) = 9

● Calcium 钙质 Kalsium (mg 毫克) = 184

● Protein 蛋白质 Protein (g 克) = 10.5

UNCLE TOFU

3 tbsp minced meat (chicken or beef),
seasoned with light soya sauce and
pepper
2 pieces (4 cm width) bean curd
1/4 carrot, shredded
4 green peas

(Serves 2)

1. Place bean curd slices on a flat plate.
2. Place a layer of minced meat on top.
3. Arrange carrot strips as 'hair', 'moustache' and 'mouth', and peas as 'eyes'.
4. Steam for 3 to 4 minutes. Serve immediately.

With a little creativity, even mundane foods can be presented in a fun manner. The little effort can go a long way to help encourage your child to eat what you serve.

肉香豆腐

3 汤匙碎肉 (鸡肉或牛肉) · 以生抽及胡椒粉作调味
2 块 (4 公分宽) 豆腐
1/4 条红萝卜 · 切丝
4 条豌豆

(2 人份)

1. 把豆腐放在一个平碟上。
2. 在豆腐上铺一层肉碎。
3. 把红萝卜丝排列成“头发”、“胡须”和“嘴”模样，用豌豆作“眼睛”。
4. 蒸 3 至 4 分钟。趁热享用。

只须少许创意就能把普通的食物变得色香味俱全。类似方法能鼓励您的孩子多吃您所准备的食物。

PAKCIK TOFU

3 sudu besar daging cincang (ayam atau daging),
dibumbui dengan kicap cair dan lada
2 ketul (sebesar 4 cm) kepingan tauhu
1/4 lobak merah, dipotong halus-halus
4 biji kacang pis

(Untuk 2 orang)

1. Letakkan kepingan tauhu di atas pinggan yang leper.
2. Tambahkan lapisan daging cincang di atasnya.
3. Susun lobak merah sebagai 'rambut', 'misai' dan 'mulut', dan kacang pis sebagai "mata"
4. Kukus selama 3-4 minit. Hidangkan serta merta.

Dengan sedikit kreativiti, makanan yang sangat mudah juga boleh dihidangkan dengan cara yang menarik. Sedikit usaha banyak membantu menggalakkan anak anda makan apa yang anda hidangkan.

NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING /
每份量的营养成分 / KANDUNGAN
NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN

Calorie 能量 Kalori (kcal 卡路里) = 147
Iron 铁质 Zat Besi (mg 毫克) = 3.7

● Fat 脂肪 Lemak (g 克) = 7

● Calcium 钙质 Kalsium (mg 毫克) = 225

● Protein 蛋白质 Protein (g 克) = 16

NON-BAKED CHEESECAKE

250 g sweet biscuits, crushed
1/2 tsp mixed spice
185 g margarine (melted)
250 g low fat cream cheese
375 ml milk (icy-cold)
1/2 cup castor sugar
1 packet gelatin or lemon jelly crystals
1 tbsp grated lemon
1/4 cup lemon juice

(Serves 8)

1. Combine biscuits, spices & margarine. Press onto sides of base of a 20 – 30 cm springform pan. Chill in the fridge.
2. Dissolve gelatin or jelly crystals. Add grated lemon and juice.
3. Beat cheese & sugar together.
4. Add gelatin or jelly mixture and cool.
5. Whip chilled milk till thick. Add cheese and jelly mixture. Pour into biscuit base and refrigerate till set.

Cheese is a good source of calcium. Studies have also shown that cheese may help prevent dental caries.

Note: This recipe is high in calories from fat and should be served as an occasional treat.

Nota: Resipi ini tinggi dalam kandungan kalori daripada lemak dan patut dihidangkan sekali-kala sahaja.

备注：此食谱富含来自脂肪的卡路里，所以应该偶尔提供。

冷冻乳酪蛋糕

250 克甜饼·捣碎
1/2 茶匙混合香料
185 克面包油（加以溶化）
250 克低脂奶油乳酪
375 毫升牛奶（加以冰冻）
1/2 杯幼砂糖
1 包明胶或 1 包柠檬果冻晶
1 茶匙擦碎的柠檬
1/4 杯柠檬汁

（8 人份）

1. 混合甜饼、香料及面包油。紧贴在一个 20 至 30 公分弹性模盘的底旁。放进冰箱冷藏。
2. 把果冻或明胶溶化及冷藏。加入柠檬皮及柠檬汁。
3. 拌打乳酪及糖。
4. 加入果冻混合用料及冷藏。
5. 把冷藏的牛奶拌打至浓稠状。加入乳酪及果冻混合用料。倒进用甜饼铺底的盘内及冷藏至凝固。

乳酪是良好的钙质来源。研究显示乳酪可能帮助预防龋齿。

KEK KEJU TANPA BAKAR

250 g biskut manis, dihancurkan
1/2 sudu kecil rempah campur
185 g marjerin (dicairkan)
250 g keju krim rendah lemak
375 ml susu (disejukkan)
1/2 cup gula kastor
1 paket gelatin atau kristal jeli lemon
1 sudu besar parutan lemon
1/4 cawan jus lemon

(Untuk 8 orang)

1. Campurkan biskut, rempah dan marjerin. Tekan ke dasar pan springform berukuran 20 – 30 cm. Sejukkan di dalam peti sejuk.
2. Cairkan gelatin atau kristal jeli dan sejukkan. Tambahkan parutan lemon dan jus.
3. Pukul keju bersama gula.
4. Tambahkan gelatin atau campuran jeli dan sejukkan.
5. Pukul susu sejuk sehingga pekat. Tambahkan keju dan campuran jeli. Tuangkan campuran ke atas lapisan biskut dan sejukkan sehingga berbentuk tetap.

Keju adalah sumber kalsium yang baik. Kajian telah mendapati keju juga mungkin boleh menghalang karies gigi.

NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING /
每份量的营养成分 / KANDUNGAN
NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN

Calorie 能量 Kalori (kcal 卡路里) = 472
Iron 铁质 Zat Besi (mg 毫克) = 1.0

● Fat 脂肪 Lemak (g 克) = 29.4
● Calcium 钙质 Kalsium (mg 毫克) = 111

● Protein 蛋白质 Protein (g 克) = 7.2

VANILLA RICE CREAMS

1/2 cup rice, washed & cooked
2 1/2 cups milk
1/4 cup sugar
2 eggs, separated
1 tsp vanilla essence
1/2 cup low fat cream, whipped
1/4 cup crushed breakfast cereals or raisins, for garnishing

(Serves 6)

1. Place rice in a pan. Add milk and sugar, and bring to boil, stirring constantly. Cover and cook over very low heat for 40 – 45 minutes, stirring occasionally, until all the milk has been absorbed and the rice is very soft.
2. Beat in the egg yolks, one at a time, and return to heat for 1 minute, without boiling, stirring constantly.
3. Beat in the vanilla essence. Sieve or blend the contents in blender until smooth. Cool the rice mixture.
4. Whisk the egg whites until stiff. Fold the egg whites, rice mixture and cream together until well-mixed.
5. Spoon into individual serving dishes and chill.
6. Sprinkle with cereals to serve.

Avoid serving unpasteurised milk and milk products to prevent food-borne illnesses.

香草奶油饭

1/2 杯米
2 1/2 杯牛奶
1/4 杯糖
2 粒蛋，分开蛋白和蛋黄
1 茶匙香草精
1/2 杯低脂奶油，加以拌打
1/4 杯捣碎的早餐谷类或葡萄干作装饰

(6 人份)

1. 把米放在一个锅内。加入牛奶和糖，一面煮一面搅拌，煮至滚为止。盖好并以小火煮 40 至 45 分钟，不时搅拌，直至牛奶被吸收及米变很软。
2. 分开加入蛋黄及拌打，再以火煮 1 分钟，持续搅拌及勿煮滚。
3. 加入香草精拌打。筛滤或以搅拌机搅拌有关混合用料至滑腻。将饭混合用料冷却。
4. 拌打蛋白至凝固状。把蛋白、饭混合用料及奶油混匀。
5. 舀入个别碟内及冷藏。
6. 撒上早餐谷类及享用。

避免使用未经消毒的牛奶或牛奶产品以预防食物引起的疾病。

KRIM NASI VANILA

1/2 cawan beras, dibasuh & masak
2 1/2 cawan susu
1/4 cawan gula
2 biji telur, diasingkan
1 sudu kecil pati vanila
1/2 cawan krim rendah lemak, dipukul
1/4 cawan bijirin sarapan yang dihancurkan atau kismis, untuk hiasan

(Untuk 6 orang)

1. Taburkan nasi di kuili. Masukkan susu dan gula, biarkan didih dan sentiasa kacau. Tutup dan masak pada api rendah sehingga 40 – 45 minit, kacau dari masa ke semasa, sehingga semua susu diserap dan nasi menjadi sangat lembut.
2. Pukul masuk kuning telur, satu persatu. Panaskan selama 1 minit, tanpa didih dan sentiasa kacau.
3. Masukkan pati vanila dan pukul. Tapis atau campurkan bahan dalam pengisar sehingga licin. Sejukkan campuran nasi.
4. Pukul putih telur sehingga keras. Lipatkan putih telur, campuran nasi dan krim bersama-sama sehingga campuran menjadi adun.
5. Cedok ke dalam piring hidangan yang berasingan dan sejukkan.
6. Taburkan bijirin sarapan atau kismis sebelum dihidang.

Elakkan daripada memberi susu dan produk susu yang belum dipasturkan untuk mencegah penyakit berasaskan makanan.

NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING /
每份量的营养成分 / KANDUNGAN
NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN

Calorie 能量 Kalori (kcal 卡路里) = 236
Iron 铁质 Zat Besi (mg 毫克) = 1.2

● Fat 脂肪 Lemak (g 克) = 8.2

● Calcium 钙质 Kalsium (mg 毫克) = 134

● Protein 蛋白质 Protein (g 克) = 7.7