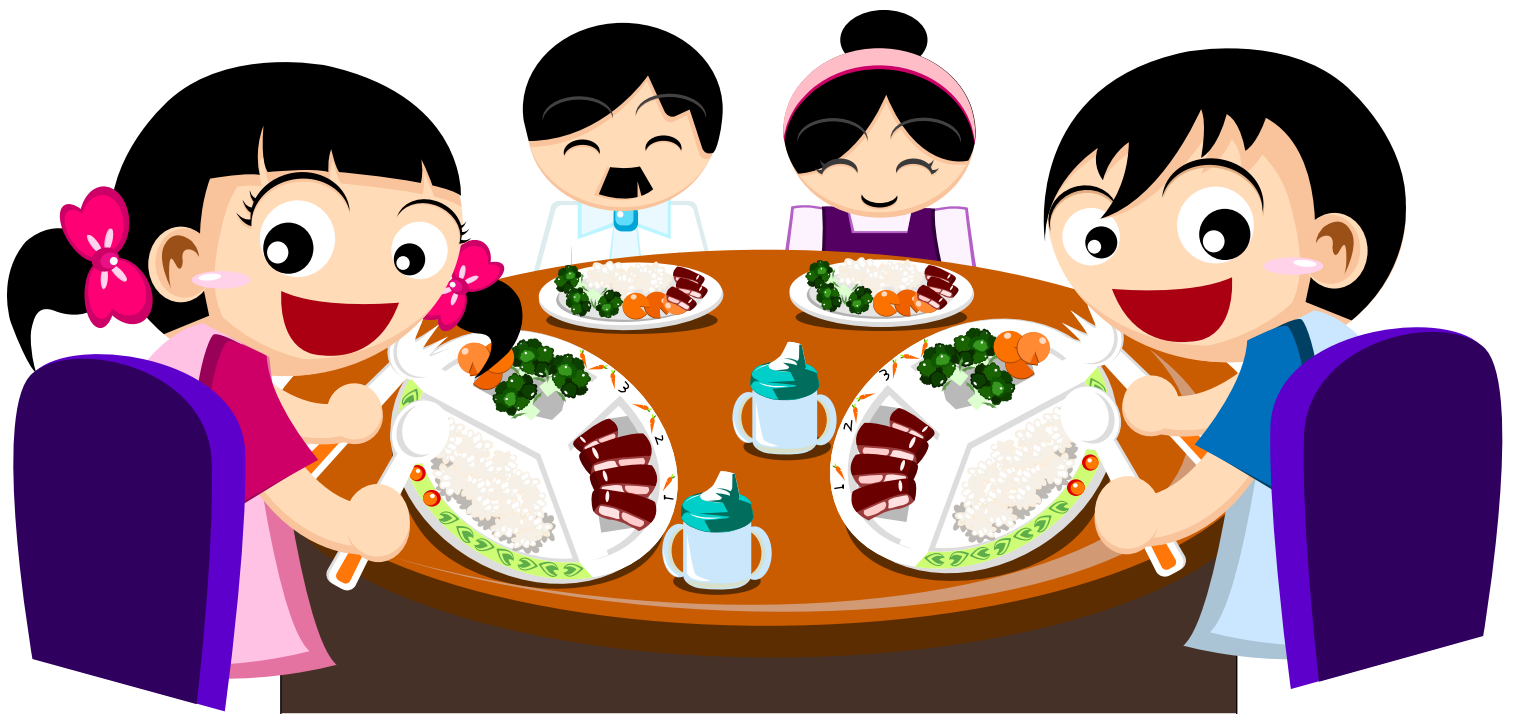


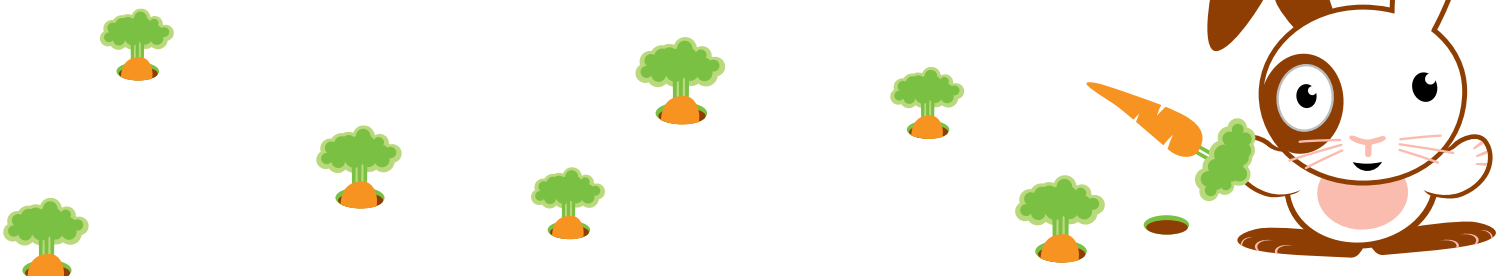


Handy Tips & Happy Tales

to make kids (and mummies) smile!



Tip Mudah & Kisah Menarik
agar anak (dan ibu) gembira!





DR TEE E SIONG, KMN
President Presiden
Nutrition Society of Malaysia
Persatuan Pemakanan Malaysia

Children will be children

Feeding young children can be a very challenging affair. They may be picky, playful, distracted or simply have a poor appetite. Try to make them eat and they might just burst into a tantrum! As frustrating as this may seem, such behaviour is actually part and parcel of growing up. So, instead of getting upset, parents would do well to focus on how to prevent or manage such situations.

Nutrition Society of Malaysia and **Philips AVENT** have teamed up to help you do just that. This lighthearted booklet has been developed especially for parents with children aged 6 to 36 months. It begins with five 'model' moms sharing their **secrets** for happy, healthy mealtimes. After that, comes a host of helpful offerings, including **nutrition facts**, **creative recipes**, tips for selecting an appropriate **toddler feeding range**, as well as **delightful stories** to nourish young minds while whetting the appetite.

This booklet will be followed by educational articles in the press as well as various events. Through these efforts, we hope that more parents and their children will discover the magic of happy, healthy mealtimes and come to cherish those moments for life.

Begitulah kanak-kanak

Memastikan anak makan dengan betul ada kalanya mencabar. Mereka mungkin memilih makanan, tidak mahu duduk diam, mudah beralih perhatian atau mempunyai selera yang tidak menentu. Apabila diberi makanan, mereka mungkin mengamuk! Walaupun sukar, ia memang sebahagian dari proses pembesaran kanak-kanak. Jadi, ibu bapa perlulah mengetahui cara mencegah atau mengawal situasi sedemikian.

Persatuan Pemakanan Malaysia dan **Philips AVENT** telah bekerjasama untuk membantu anda menangani masalah pemakanan kanak-kanak. Buku ringkas ini dihasilkan khas untuk ibu bapa yang mempunyai anak-anak berumur 6 hingga 36 bulan. Buku ini bermula dengan lima ibu 'contoh' yang akan berkongsi **rahsia** waktu makan yang sihat dan menyeronokkan. Ini diikuti oleh pelbagai panduan berguna, termasuklah **fakta pemakanan**, **resipi kreatif**, tip memilih **siri pemakanan kanak-kanak**, dan **kisah-kisah menarik** untuk memperkayakan minda anak sambil menambah selera mereka.

Buku ini juga akan disusuli dengan pelbagai artikel pendidikan dalam akhbar dan pelbagai acara yang lain. Melalui usaha ini, kami berharap lebih ramai ibu bapa dan anak-anak mereka dapat membongkar rahsia waktu makan yang sihat dan menyeronokkan serta mula menikmati saat-saat tersebut.

Editorial Committee Jawatankuasa Penerbitan

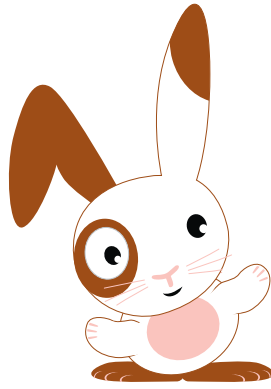
Chairman/Pengerusi
Dr Tee E Siong

Members/Ahli-ahli
Dr Loh Su Peng
Dr Nik Shanita Safii
Ms Tan Sue Yee



Once upon a time ...

There were five mothers who discovered the **5 secrets** to having happy, healthy mealtimes with their children. Join them as they share their tips in the following pages.



Suatu masa dahulu ...

Terdapat lima orang ibu yang menjumpai **5 rahsia** untuk menikmati waktu makan yang sihat dan menyenangkan dengan anak-anak mereka. Di halaman seterusnya, mereka akan berkongsi rahsia masing-masing dengan anda.



Stay calm and in control.

Junita says: "Don't let a little mess or mischief stress you up."

Bertenang dan kawal diri.

Kata Junita: "Jangan biarkan sedikit kotoran dan kenakalan mengganggu pemikiran anda."

Try fun and tasty recipes.

Ai Lin says: "A delicious way to introduce a wide variety of foods!"

Cuba resipi yang menarik dan lazat.

Kata Ai Lin: "Cara yang sedap untuk memperkenalkan anak kepada pelbagai jenis makanan!"



Tell fascinating stories.

Leela says: "Stir children's interest with tales of food and more."

Ceritakan kisah menarik.

Kata Leela: "Tarik perhatian anak dengan kisah tentang makanan dan sebagainya."

Use a fun toddler feeding range.

Cynthia says: "Child-friendly cutlery and crockery make mealtimes more fun."

Gunakan siri pemakanan yang menyenangkan.

Kata Cynthia: "Pinggan mangkuk, sudu dan garpu yang mesra kanak-kanak menjadikan waktu makan lebih ceria."




Enjoy eating together

Hamidah says: "Make mealtimes happy times with mommy & daddy."

Makan bersama.

Kata Hamidah: "Wujudkan waktu makan yang menyenangkan bersama ibu dan ayah."





1 Stay calm and in control. Bertenang dan kawal diri.

Maybe your child's not hungry. Maybe he wants to play. Or maybe he's just testing your limits. Whatever the case, win him over with love and patience.

Mungkin anak anda tidak lapar. Mungkin dia cuma mahu bermain. Atau mungkin juga dia cuba menguji kesabaran anda. Apapun sebabnya, menangi hatinya dengan kasih sayang dan kesabaran.

- ★ **Don't lose your cool.** If your blood starts boiling, take a deep breath and count to ten to regain your composure.
Jangan hilang sabar. Apabila anda mula hilang sabar, tarik nafas panjang dan kira sehingga sepuluh untuk menenangkan diri.
- ★ **Be realistic.** Realise that it will take time for your child to develop good eating habits.
Bersikap realistik. Terimalah hakikat bahawa anak anda memerlukan masa untuk mempelajari tabiat makan yang baik.
- ★ **Don't worry.** Your child may be resistant now but he will get hungry and come around eventually.
Jangan risau. Anak anda mungkin menolak sekarang tetapi pasti ia akan lapar dan mengalah juga.
- ★ **Be patient.** Try your best to get him to eat without threats and scolding.
Bersabarlah. Cuba sebaik mungkin untuk memberi anak anda makanan tanpa perlu diugut atau dimarahi.
- ★ **Be encouraging.** Praise him everytime he does something right at mealtimes.
Berikan galakan. Pujinya setiap kali ia melakukan perkara yang betul ketika waktu makan.
- ★ **Don't force feed.** This only causes him to resent you and the food you offer.
Jangan memaksa. Ini hanya akan membuatnya menjauhi anda dan makanan yang disediakan.
- ★ **Be firm.** If your child is being especially difficult, end the 'battle of wits' by telling him that he's upsetting you by being naughty.
Bertegaslah. Jika anak anda masih menolak, tamatkan 'perang mulut' dengan memberitahu anda tidak gembira dengan sikapnya.
- ★ **Limit mealtimes to 30 minutes.** A smart mom knows when to stop and try again later!
Hadkan waktu makan kepada 30 minit. Ibu yang bijak tahu bila untuk berhenti dan cuba semula!



2

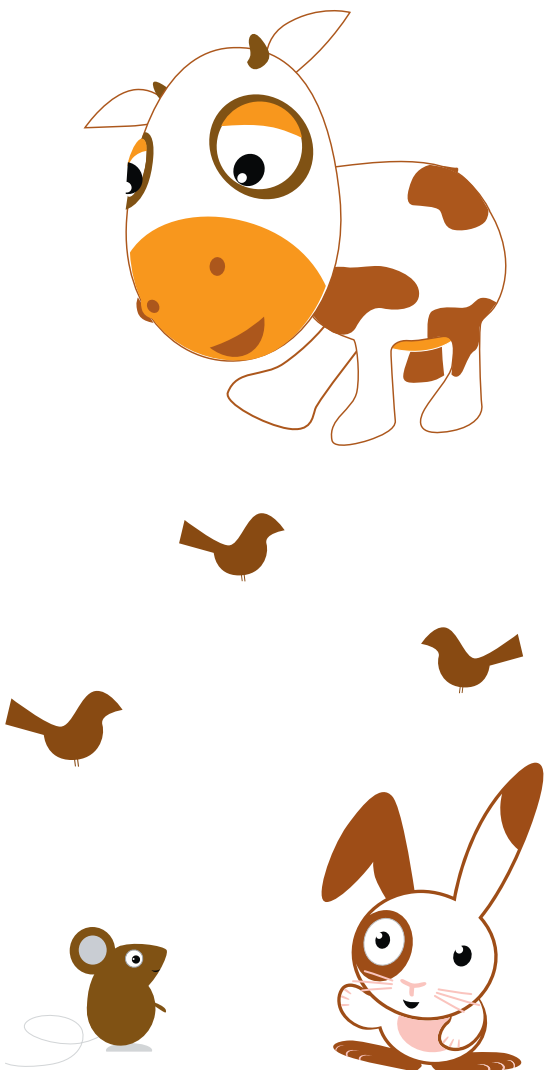
Try fun and tasty recipes. Cuba resipi yang menarik dan lazat.

Anyone would get bored with the same ol' food everyday. So, give them a creative twist and watch the smiles grow with every delicious bite.

Sesiapa juga pasti bosan dengan makanan yang sama setiap hari. Jadi, berilah sentuhan kreatif dan lihatlah anak anda tersenyum dengan setiap suapan.



- ★ **Look out for creative recipes.** Use these to offer the wide variety of foods that your child needs.
Carilah resipi kreatif. Gunakannya untuk mempelbagaikan makanan yang anak anda perlukan.
- ★ **Go healthy.** Choose recipes that are low in fat, sugar and salt, and higher in fibre, fruits and vegetable content. (Note: Complementary foods for babies should not contain any salt or sugar).
Pilihan sihat. Pilih resipi yang rendah lemak, gula, garam dan tinggi serat, serta banyak kandungan buah dan sayuran. (Nota: Makanan pelengkap bayi sepatutnya tidak mengandungi gula atau garam).
- ★ **Be imaginative.** String cereal rings into a pretty 'necklace'. Use fruit slices and raisins to put a 'smiley face' on pancakes'. Use cookie cutters to make fun-shaped, bite-sized sandwiches.
Gunakan imaginasi. Sambungkan gegelung bijirin untuk menjadi 'rantai' yang cantik. Gunakan hirisan buah dan kismis untuk mencipta 'senyuman' di atas penkek. Gunakan acuan biskut untuk membuat sandwich kecil pelbagai bentuk.
- ★ **Let your child play a role.** Give your older child little chores, like decorating her food. It's an educational experience and a great bonding opportunity for the both of you!
Libatkan anak anda. Berikan tugas kepada anak yang lebih besar. Ia adalah pengalaman yang boleh mendidiknya dan peluang untuk anda berdua bermanja!
- ★ **Spend less time in the kitchen** and spend more time with your child. Use smart appliances such as a combined steamer and blender to steam, blend and serve your child's food in mere minutes.
Kurangkan masa di dalam dapur dan luangkan masa dengan anak anda. Gunakan peralatan dapur yang bijak seperti alat stim dan pengisar untuk stim, kisar dan hidang makanan anak anda dalam hanya beberapa minit.





3

Tell fascinating stories. Ceritakan kisah menarik.

Fire up your child's imagination and let him see food in a whole new light. It will make him hungry for more!

Jana imaginasi anak anda dan galakkan dia melihat makanan dari dimensi berlainan. Ini pasti membuatnya mahukan lebih!



4

Use a fun toddler feeding range. Gunakan siri pemakanan yang menyeronokkan.

Turn mealtimes into 'party' times with colourful cutlery and crockery that's specially made for your child and decorated with her favourite 'friends'.

Jadikan waktu makan masa untuk 'berparti' dengan pinggan mangkuk dan sudu garpu yang khas buat anak anda dan dihias dengan 'rakan-rakan' baiknya.



5

Enjoy eating together Makan bersama.

Mealtimes are always more enjoyable when shared with the ones we love. So, let your child eat with you and the rest of the family.

Waktu makan pasti menyeronokkan jika dikongsi bersama insan tercinta. Jadi, makanlah dengan anak dan seisi keluarga anda.



- ★ **Keep things simple.** Use the stories in this book to discover how easy it is to thrill your child.
Biar ringkas. Gunakan cerita dalam buku ini untuk mengetahui betapa mudahnya membuat anak anda teruja.
- ★ **Recognise different foods.** Teach young children to recognise different foods and their names.
Perkenalkan makanan yang berbeza. Ajar anak anda mengenali jenis dan nama makanan yang berbeza.
- ★ **Describe what foods do.** Play games with older children to help them learn the basic functions of different foods (eg giving energy, building muscles, making strong bones and teeth, and keeping the

body healthy).

Terangkan fungsi makanan. Main permainan dengan anak yang lebih besar untuk membantu mereka mengenali fungsi makanan yang berlainan (contohnya memberi tenaga, membina otot, menjadikan tulang dan gigi lebih kuat dan mengekalkan kesihatan).

- ★ **Let the kids have their turn.** Encourage older children to tell their own food stories. Help them along with the words they need and oodles of praise!
Biar anak mengambil giliran. Galakkan anak yang lebih besar untuk berkongsi cerita. Bantu mereka dengan perkataan yang mereka perlukan dan beri banyak pujian!

- ★ **Give your child a set of her own.** Your child will feel good to know she has her own cutlery, crockery and cup.
Berikan anak anda setnya sendiri. Anak anda pasti gembira jika diberi cawan, pinggan mangkuk dan sudu garpunya sendiri.
- ★ **Suit your child's age.** Ensure that the toddler feeding range matches her developmental capabilities (eg hand-eye coordination and motor skills).
Sesuaikan dengan umur anak. Pastikan siri pemakanan anak anda sesuai dengan kebolehan dan perkembangannya (contohnya koordinasi tangan-mata dan kemahiran motor).

- ★ **Easy on mom too.** Forks and spoons with longer handles make feeding easier.
Mudah untuk ibu juga. Sudu dan garpu dengan pemegang yang lebih panjang memudahkan anda menyuap anak.
- ★ **Be inventive.** Make up stories from the printed characters and designs.
Ciptalah sesuatu. Ceritakan kisah melalui karakter dan rekaan yang dihasilkan.
- ★ **Look for 'clever' designs.** Tease your child to clear away her food in order to see her 'friend' at the base of the plate or bowl.
Carilah rekaan yang 'bijak'. Buat anak anda habiskan makanan untuk melihat 'rakannya' di dasar pinggan atau mangkuk.

Safety counts!

A child-safe toddler feeding range should have the following characteristics:

- ★ Non-breakable cutlery, crockery and cups.
- ★ Anti-slip base on cups, plates and bowls.
- ★ Forks and spoons without sharp and pointed edges.
- ★ Cups and cutlery with non-slip handles.
- ★ Free from toxic materials such as BPA, cadmium and lead.
- ★ Colour-fast prints.
- ★ Dishwasher-safe.

Keselamatan penting!

Siri pemakanan yang selamat untuk kanak-kanak perlu mempunyai ciri-ciri berikut:

- ★ Cawan, pinggan mangkuk dan sudu garpu yang tidak boleh pecah.
- ★ Tapak kalis gelincir pada cawan, pinggan dan mangkuk.
- ★ Sudu dan garpu yang tiada bucu tajam.
- ★ Cawan dan sudu garpu dengan pemegang kalis gelincir.
- ★ Bebas dari bahan toksik seperti BPA, kadmium dan plumbum.
- ★ Cetakan warna yang tidak luntur.
- ★ Boleh dicuci menggunakan mesin pencuci pinggan.

- ★ **Turn off the distractions.** This goes for the TV, iPad and mobile phones. Have some actual face time with each other ... in person!
Padamkan gangguan. Termasuklah TV, iPad dan telefon bimbit. Ambil masa untuk bersua muka!
- ★ **Keep mealtimes pleasant.** Set aside the day's stress and worries; just enjoy eating and chatting together.
Jadikan waktu makan menyenangkan. Ketepikan masalah dan kerisauan; nikmatilah waktu makan bersama keluarga.
- ★ **Interact with your child.** Avoid making him feel left out.
Berinteraksi dengan anak. Elakkan dia rasa terpinggir.

- ★ **Change the scenery.** Give the family a treat by having a picnic in the park or at the beach.
Ubah pemandangan. Bawalah keluarga berkelah di taman atau di pantai.
- ★ **Teach by example.** Mind how you eat because your child will learn your likes and dislikes, habits and quirks ... just be watching you.
Jadilah teladan yang baik. Kawal cara anda makan kerana anak anda akan mengetahui apa yang anda suka dan tidak suka, tabiat dan ragam... mereka sentiasa memerhatikan anda.



Good Food for Kids

The other part about having happy, healthy mealtimes is knowing what foods to give your child. The best way to achieve this is by referring to the Malaysian Food Pyramid. Remember, your child requires a wide variety of foods served in sensible quantities – not too much, nor too little for his growing needs.

Makanan Baik untuk Kanak-Kanak

Satu lagi perkara penting untuk menjadikan waktu makan sihat dan menyeronokkan adalah, mengetahui makanan yang harus diberikan kepada anak anda. Cara terbaik untuk melakukannya adalah dengan merujuk kepada Piramid Makanan Malaysia. Ingat, anak anda memerlukan pelbagai jenis makanan dalam kuantiti yang berpatutan – tidak terlalu banyak atau terlalu sedikit untuk perkembangannya.

Cereals, Tubers and Their Products

Food for Thought

Cereals, tubers and their products are good sources of energy, dietary fibre, vitamins and minerals.

Nutritious Choices

Cereals & cereal products: rice, bread, noodles, pasta, breakfast cereals and biscuits.

Tubers: potatoes, sweet potatoes, yam and tapioca.

Savvy Tips

- ★ Make cereals or tubers as a part of every meal.
- ★ Flavour bland-tasting porridge and noodles with a home-made meat or vegetable stock.
- ★ Choose grain-based snacks.
- ★ Give baked, boiled, steamed or blended potatoes and sweet potatoes.
- ★ Make cakes and kuih from yam.

Bijirin, Ubi-ubian dan Produknya

Makanan Penting

Bijirin, ubi dan produknya adalah sumber yang baik untuk tenaga, serat makanan, vitamin dan zat galian.

Pilihan Berkhasiat

Bijirin & produk bijirin: nasi, roti, mi, pasta, bijirin sarapan dan biskut.
Ubi-ubian: ubi kentang, keledak, keladi dan ubi kayu.

Tip Mudah

- ★ Jadikan bijirin atau ubi-ubian sebahagian dari setiap hidangan.
- ★ Sedapkan bubur dan mi dengan stok sayuran atau daging buatan sendiri.
- ★ Pilih snek berasaskan bijirin.
- ★ Berikan anak anda ubi kentang dan keledak yang dibakar, direbus, distim atau dikisar.
- ★ Buatlah kek dan kuih dari ubi keladi.



Junior's Brown Rice Pudding

(Serves 1)

Suitable for babies 6-12 months.

Ingredients

2 oz (¼ cup) cooked brown rice
2 dried apricots
2 tbsp apple juice
½ small, ripe banana
Tiny pinch nutmeg

Method

1. Soak the apricots in water for about an hour to soften them.
2. Then, put all the ingredients into a food blender and process until nice and smooth.
3. To adjust the texture of this brown rice pudding for your baby, just add a little more (or a little less) apple juice.

Suggestion

- ★ For older children, adjust the texture and consistency of the dish with apple juice to suit your baby's taste.
- ★ You can also use apricot and banana slices as garnishing.

* Recipes courtesy of Chef Zam, Malaysia's Celebrity Chef and Philips' ambassador.

Puding Nasi Perang Si Kecil

(Hidangan untuk 1)

Sesuai untuk bayi berusia 6-12 bulan.

Ramuan

2 auns (¼ cawan) beras perang masak
2 buah aprikot kering
2 sudu makan jus epal
½ biji pisang masak yang kecil
Secubit kecil buah pala

Kaedah

1. Rendamkan buah aprikot di dalam air untuk lebih kurang satu jam untuk melembutkan buah tersebut.
2. Kemudian, letakkan kesemua ramuan ke dalam pengisar makanan dan proses sehingga mencapai tekstur licin.
3. Untuk mengubah tekstur puding beras perang untuk bayi anda, tambahkan sedikit lagi (atau kurang sedikit) jus epal.

Cadangan

- ★ Untuk kanak-kanak yang lebih besar, ubah tekstur dan kepekatan masakan dengan jus epal supaya sesuai dengan citarasa anak anda.
- ★ Anda boleh juga menggunakan hirisan buah pala dan pisang sebagai hiasan.

* Resipi hak milik Chef Zam, Chef Selebriti Malaysia dan duta Philips.



A lovely day has begun. The sun is shining bright. Bunny is having breakfast with his friend in the park. Breakfast gives them energy for the morning.



Bread
Roti

Rice
Nasi

Cereals
Bijirin

Bermulalah hari yang indah. Matahari bersinar cerah. Sang Arnab dan kawan-kawannya bersarapan di taman. Sarapan memberikan mereka tenaga pada waktu pagi.



Exercises for Older Children

- Name the breakfast foods on the picnic mat.
- Ask what is your child's favourite breakfast food and beverage.
- Count the oranges in the tree.
- Count the butterflies and other insects flying about.

Latihan untuk Anak-anak Yang Lebih Besar

- Namakan makanan sarapan pagi yang terletak di atas tikar perkelahan.
- Tanyalah si manja anda, apakah sarapan (makanan dan minuman) kegemarannya.
- Kira buah oren pada pokok.
- Kira kupu-kupu dan serangga lain yang berterbangan.

Biscuit
Biskut

Fruits and Vegetables

Food for Thought

Children need fruits and vegetables for the vitamins and minerals, fibre and phytochemicals (healthful plant substances) they provide.

Nutritious Choices

Fruits: papaya, bananas, guava, watermelons, ciku, apples, pears and oranges

Vegetables: leafy green vegetables (*kangkung*, spinach), fruit vegetables (tomatoes, brinjals, okra), cruciferous vegetables (cabbages, *kai lan*) and beans (long beans, French beans)

Savvy Tips

- ★ Offer fruits and vegetables of different colours; they supply different nutrients and phytochemicals to strengthen your child's immune system.
- ★ At age 6-8 months: Introduce carrots, peas and green leafy vegetables in puree, stock or mashed form.
- ★ 8 months and above: Chop the vegetables and allow baby to discover its individual texture.
- ★ Your older child doesn't like vegetables? Mince and slip them into his favourite dish, or blend them into delicious juices.
- ★ Add fruits (like raisins, berries, banana slices or bits of apple) to breakfast cereals.
- ★ Cook, bake or make desserts with fruits.
- ★ Give 100% fruit or vegetable juices, without added sugar or preservatives.

Buah-buahan dan Sayuran

Makanan Penting

Kanak-kanak perlu mengambil buah-buahan dan sayuran untuk vitamin, mineral, serat dan kandungan fitokimia (sebatian tumbuhan berkhasiat) yang dibekalkannya.

Pilihan Berkhasiat

Buah-buahan: betik, pisang, jambu batu, tembikai, epal, pir dan oren

Sayuran: sayuran berdaun hijau (*kangkung*, bayam), sayuran buah (tomato, terung, bendi), sayuran berdaun keras (kobis, *kai lan*) dan kekacang (kacang panjang, kacang buncis)

Tip Mudah

- ★ Hidangkan buah-buahan dan sayuran berlainan warna; ini membekalkan nutrien dan bahan fitokimia yang berbeza untuk memperkuat sistem pertahanan anak anda.
- ★ Apabila umur 6-8 bulan: Perkenalkan lobak, kacang hijau dan sayuran berdaun hijau yang dipuri, ditapis atau dilenyekkan.
- ★ 8 bulan ke atas: Hidangkan sayuran berpotong agar anak anda biasa dengan tekstur sayur yang berlainan.
- ★ Anak yang lebih besar tidak makan sayur-sayuran? Cincang dan masukkan ke dalam makanan kegemarannya, atau kisar untuk menjadi jus yang lazat.
- ★ Tambah buah-buahan (seperti kismis, beri, hirisan pisang atau epal) ke dalam bijirin sarapan.
- ★ Masak, bakar atau sediakan pencuci mulut bercampur buah-buahan.
- ★ Berikan jus 100% buah-buahan atau sayuran, tanpa gula atau pengawet.



Lentils and Mixed Vegetables in Chicken Soup

(Serves 4-5)

Suitable for babies 12 months and above.

Ingredients

50 g (1/2 cup) yellow lentils, soaked overnight.
30 g (2 tbsp) green peas, skin removed.
25 g (1 whole) tomato, quartered
45 g (1/2) potatoes, diced.
60 g (1/2 cup) carrots, diced
76 g (1/2 piece) tofu, diced.
30 g (1/3 cup) cabbage, chopped.
1750 ml (7 cups) homemade chicken stock
Salt to taste.

Method

1. Boil chicken stock in pan with yellow lentils for about 30 minutes.
2. Add in the potatoes, carrots and green peas. Simmer until tender.
3. Add cabbage and continue to cook for another 3 minutes.
4. Lastly add in tomatoes and tofu.
5. Add salt and simmer for another 1 minute
6. Serve warm with rice.

* Recipe courtesy of Nutritionists' Choice Cookbook.

Sup Kacang Dhal dan Sayur Campur bersama Ayam

(Hidangan untuk 4-5)

Sesuai untuk bayi berusia 12 bulan ke atas.

Ramuan

50 g (1/2 cup) kacang dhal, direndam semalaman
30 g (2 sudu makan) kacang pis, dibuang kulit
25 g (1 biji) tomato, dibelah empat
45 g (1/2 biji) ubi kentang, dipotong dadu
60 g (1/2 cawan) lobak merah, dipotong dadu
30 g (1/3 cawan) kobis, dicincang
1750 ml (7 cawan) stok ayam rebusan sendiri
Garam secukup rasa

Kaedah

1. Rebuskan stok ayam dan kacang dhal di dalam periuk selama 30 minit.
2. Masukkan ubi kentang, lobak merah dan kacang pis. Rebus sehingga lembut.
3. Masukkan kobis ke dalam periuk dan teruskan merebus selama 3 minit.
4. Masukkan tomato dan tauhu.
5. Masukkan garam dan renehkan sup selama 1 minit.
6. Hidangkan panas bersama dengan nasi.

* Resipi hakmilik Buku Masakan Pilihan Pakar Pemakanan.





Bunny plants fruits and vegetables in his garden.
Sheep and Cat help Bunny make sure that
everything is growing well.



Tomato
Tomato

Cabbage
Kobis

Broccoli
Brokoli

Sang Arnab menanam buah-buahan dan sayur-sayuran di tamannya. Sang Kambing biri-biri dan Sang Kucing membantu Sang Arnab untuk memastikan kesemua tanamannya tumbuh dengan baik.



Exercises for Older Children

- Name the fruits and vegetables seen in the picture.
- State their colours.
- Ask what is your child's favourite fruit and vegetable.
- Ask what is Bunny's favourite vegetable (Answer: carrot).

Latihan untuk Anak-anak Yang Lebih Besar

- Namakan buah-buahan dan sayur-sayuran yang terdapat dalam gambar.
- Sebutkan warna-warna mereka.
- Tanyalah si manja anda, apakah buah-buahan dan sayur-sayuran kegemarannya.
- Tanyalah si manja anda, apakah sayuran kegemaran Sang Arnab (Jawapan: lobak merah).

Fish, Poultry, Meat, Eggs and Legumes

Food for Thought

These foods supply protein, iron, zinc, magnesium and B vitamins. Also, legumes are high in fibre.

Nutritious Choices

Fish, chicken, duck, beef, mutton, lamb, pork, eggs, and various legumes (such as peas, lentils, soya beans).

Savvy Tips

- * Serve fish more frequently (daily, if possible) as it is rich in iodine and essential fatty acids. Remember to remove the bones before you serve.
- * Stew or boil meat and poultry until tender enough for your child to chew and digest.
- * Fry, boil or steam eggs for a great-tasting source of protein and B-vitamins. (Note: do not give egg white to children below one-year-old).
- * Pau with red bean fillings, lentil soup, soya milk, tofu, taukwa and tempe are some delicious ways to enjoy legumes.
- * Add bits of fish, poultry, meat or egg to make porridge, noodles and sandwiches more nutritious.

Ikan, Ayam Itik, Daging, Telur dan Kekacang

Makanan Penting

Kumpulan makanan ini membekalkan protein, zat besi, zink, magnesium dan vitamin B. Kekacang juga mempunyai kandungan serat yang tinggi.

Pilihan Berkhasiat

Ikan, ayam, itik, daging, daging kambing, daging khinzir, telur dan pelbagai kekacang (seperti kacang pis, sayur kekacang dan kacang soya).

Tip Mudah

- * Berikan ikan lebih kerap (kalau boleh, setiap hari) kerana ia mempunyai kandungan iodin tinggi dan asid lemak penting. Jangan lupa asingkan tulang sebelum dihidang.
- * Stew atau rebus daging dan ayam itik hingga cukup lembut untuk dikunyah dan dihadam.
- * Goreng, rebus atau kukus telur untuk sumber protein dan vitamin B yang lazat. (Nota: jangan berikan telur putih kepada anak yang berusia kurang dari setahun).
- * Pau dengan isi kacang merah, sup sayur kekacang, susu soya, taukwa, taukwa dan tempe adalah cara yang lazat untuk menikmati kekacang.
- * Tambahkan isi ikan, ayam, itik, daging atau telur dalam bubur, mi dan sandwich agar lebih berkhasiat.



Salmon with Sweet Potato and Courgette

(Serves 3)

Suitable for babies 6-12 months.

Ingredients

- 1 courgette (about 100g)
- ½ a small sweet potato (about 200g)
- 100g of salmon or white fish fillet (all bones and skin carefully removed)
- ½ tsp fresh herbs (optional)

Method

1. Wash courgette.
2. Peel sweet potato.
3. Cut all the vegetables into small pieces.
4. Add the fish and herbs, and steam for 15 min until the fish is cooked right through and the vegetables are tender.
5. Blend the vegetables and fish to the desired consistency adding some milk or breastmilk if needed.
6. Transfer to a bowl and allow to cool.
7. Serve one portion.
8. Refrigerate/freeze the rest for later use.

Salmon dengan Ubi Keledek dan Zukini

(Hidangan untuk 3)

Sesuai untuk bayi berusia 6-12 bulan.

Ramuan

- 1 biji zukini (lebih kurang 100g)
- ½ biji ubi keledek kecil (lebih kurang 200g)
- 100g filet salmon atau ikan putih (semua tulang-tulang dan kulit dikeluarkan)
- ½ sudu teh herba-herba segar (ikut pilihan)

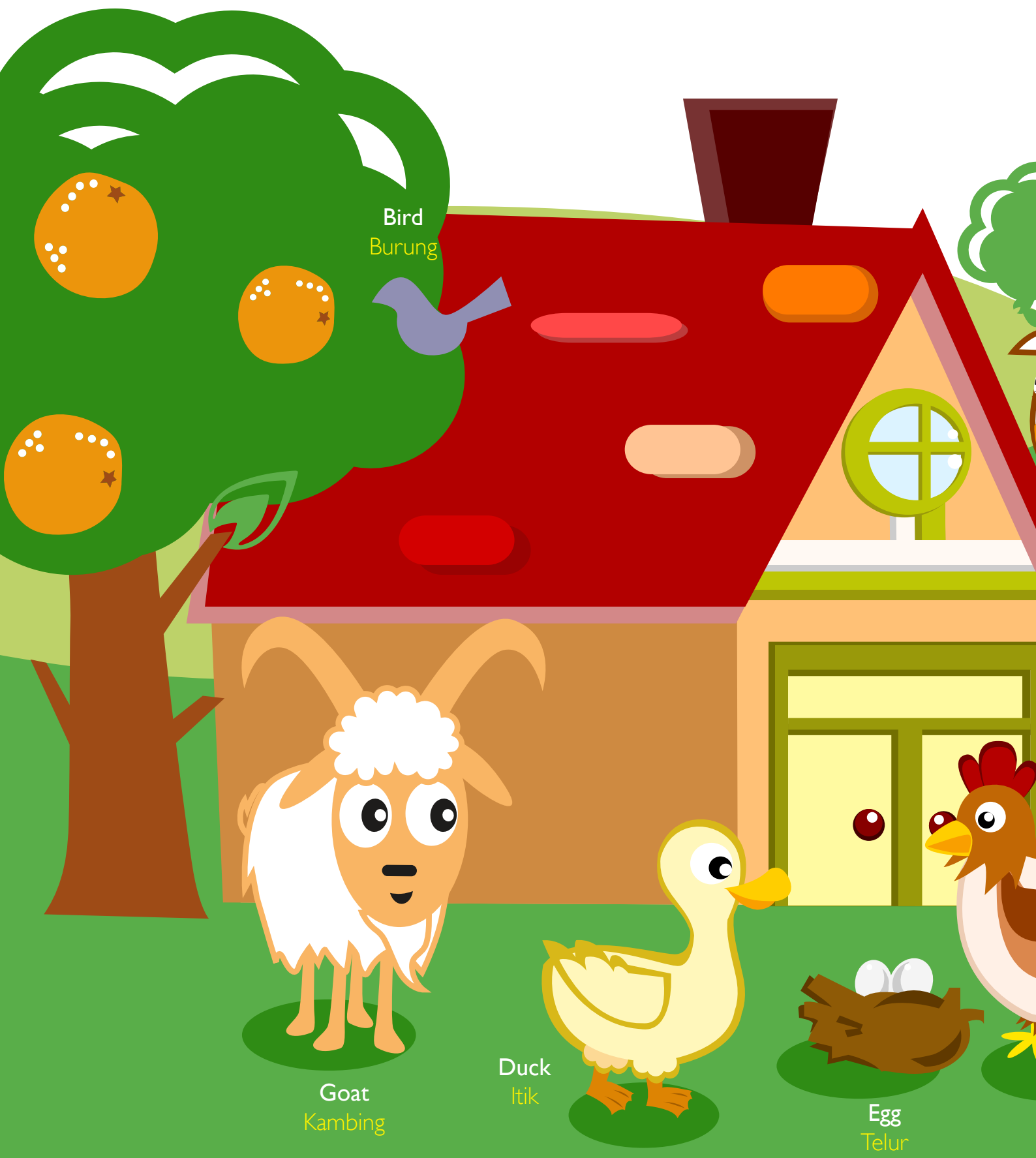
Kaedah

1. Cuci zukini.
2. Kupas ubi keledek.
3. Potong semua sayur-sayuran menjadi kepingan-kepingan kecil.
4. Masukkan ikan dan herba-herba, dan stim selama 15 min sehingga ikan dan sayur-sayuran menjadi lembut.
5. Adun sayur-sayuran dan ikan sehingga mencapai tekstur yang dikehendaki sambil menambah sedikit susu atau susu ibu jika diperlukan.
6. Pindahkan kepada sebuah mangkuk dan biarkan sejuk.
7. Hidangkan satu bahagian.
8. Sejukkan/bekukan bahagian-bahagian yang lain untuk digunakan kemudian.





Everyone at the farm is happy to see Bunny. Goat says, "Meh", Duck goes "Quack", Mother Hen clucks and Fish splashes on the water to say, "Hi!"



Bird
Burung

Goat
Kambing

Duck
Itik

Egg
Telur

Haiwan-haiwan di ladang gembira melihat Sang Arnab.
Kambing berkata, "Meh", Itik berkata "Quack",
Ibu Ayam berkata "Cluck" dan Ikan melompat keluar
dari air dan berkata, "Hi!"



Exercises for Older Children

- Name the animals seen in the picture.
- Make the sound of each animal.
- Count the number of animals in the picture.
- Ask what do hens lay (Answer: eggs).

Latihan untuk Anak-anak Yang Lebih Besar

- Namakan binatang-binatang di dalam gambar itu.
- Apakah bunyi yang dibuat oleh setiap haiwan tersebut.
- Kiralah jumlah haiwan dalam gambar itu.
- Tanyalah si manja anda, apa yang ditetas ibu ayam (Jawapan: telur).

Milk and Dairy Products

Food for Thought

Milk and dairy products are important sources of protein, calcium and a wide range of vitamins and minerals.

Nutritious Choices

Milk, cheese and yogurt.

Savvy Tips

- ★ Mother's milk is best. Nourish your baby on breastmilk alone until he is 6 months old. Continue to give breastmilk until he is 2 years old, even though he has started on semi-solid and solid foods.
- ★ Encourage your children to make taking milk and dairy products daily as a life-long habit.
- ★ Get creative with milk, like using it in cookies, pudding and milk shakes.
- ★ Use cheese as a sandwich filling or topping for dishes.
- ★ Give yoghurt as a nutritious and refreshing snack.

Susu dan Product Tenusu

Makanan Penting

Susu dan produk tenusu adalah sumber penting bagi protein, kalsium dan pelbagai jenis vitamin dan mineral.

Pilihan Berkhasiat

Susu, keju dan yogurt.

Tip Mudah

- * Susu ibu adalah pilihan terbaik. Berikan anak anda susu ibu sahaja sehingga dia berusia 6 bulan. Terusakan memberi susu ibu sehingga usianya mencecah 2 tahun, walaupun dia telah mula mengambil makanan separa pepejal dan pepejal.
- * Galakkan anak anda mengambil susu dan produk tenusu sebagai tabiat seumur hidup.
- * Jadilah kreatif dalam menggunakan susu dalam hidangan anda, seperti menggunakannya ketika membuat biskut, puding dan susu kocak.
- * Berilah anak anda keju dan yogurt sebagai snek.
- * Gunakan keju sebagai isi untuk sandwic atau sebagai hiasan untuk makanan.



Chocolate Honey Dew Milkshake

(Serves 6)

Suitable for babies 12 months and above.

Ingredients

250 g (4 scoops) vanilla ice-cream
300 g (2 slices) honey dew, diced
500 ml (2 cups) cold milk
125 ml (1/2 cup) chocolate syrup
Additional sliced honey dew for garnishing

Method

1. Place ice-cream, milk chocolate syrup and honey dew in a blender.
2. Blend until smooth.
3. Garnish with freshly sliced honey dew.

Suggestion

Honey dew can be substitute with bananas, strawberries or mangoes.

*Recipes courtesy of Nutritionists' Choice Cookbook.

Susu Kocak Coklat Tembikai Susu

(Hidangan untuk 6)

Sesuai untuk bayi berusia 12 bulan ke atas.

Ramuan

250 g (4 senduk) ais-krim perisa vanilla
300 g (2 potong) tembikai susu, dipotong dadu
500 ml (2 cawan) susu penuh krim sejuk
125 ml (1/2 cawan) sirap coklat
Tembikai susu yang dihiris halus sebagai hiasan tambahan

Kaedah

1. Masukkan ais-krim, susu, sirap coklat dan tembikai susu ke dalam mesin pengisar.
2. Kisar semua bahan sehingga hancur.
3. Hiaskan dengan hirisan buah tembikai susu.

Cadangan

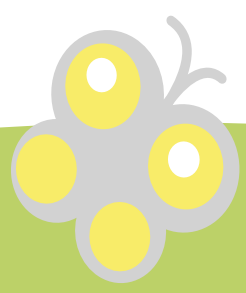
Buah tembikai susu boleh juga digantikan dengan buah pisang, strawberi atau mangga.

*Resipi hakmilik Buku Masakan Pilihan Pakar Pemakanan.

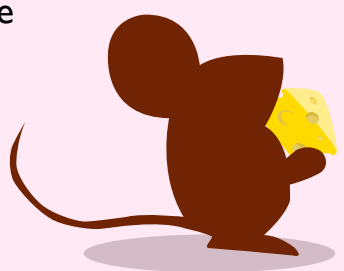




Bunny and his friends are enjoying their milk party. Everyone enjoys a glass of milk. They eat their biscuits with slices of cheese. Tasty fruits make their yoghurt even yummier!



Cheese
Keju

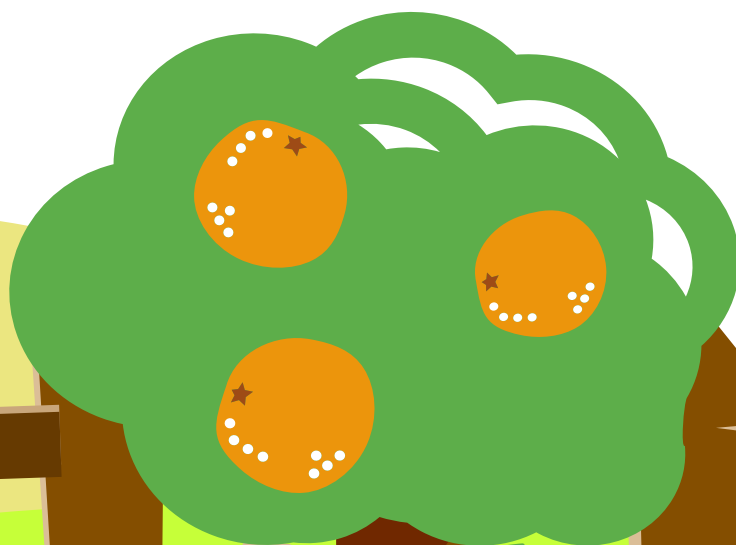
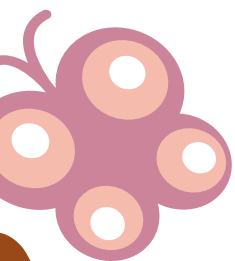


Milk
Susu



Yoghurt
Yogurt

Sang Arnab dan rakan-rakannya sedang menikmati parti susu mereka. Setiap rakannya mempunyai segelas susu. Mereka makan biskut mereka dengan kepingan keju. Buah-buahan lazat menyedapkan lagi yogurt mereka!



Exercises for Older Children

- Name the foods on the table.
- Explain that milk contains calcium which builds strong bones and teeth.
- Ask which animal loves cheese (Answer: the mouse).
- Ask what animal produces milk (Answer: the cow and goat).

Latihan untuk Anak-anak Yang Lebih Besar

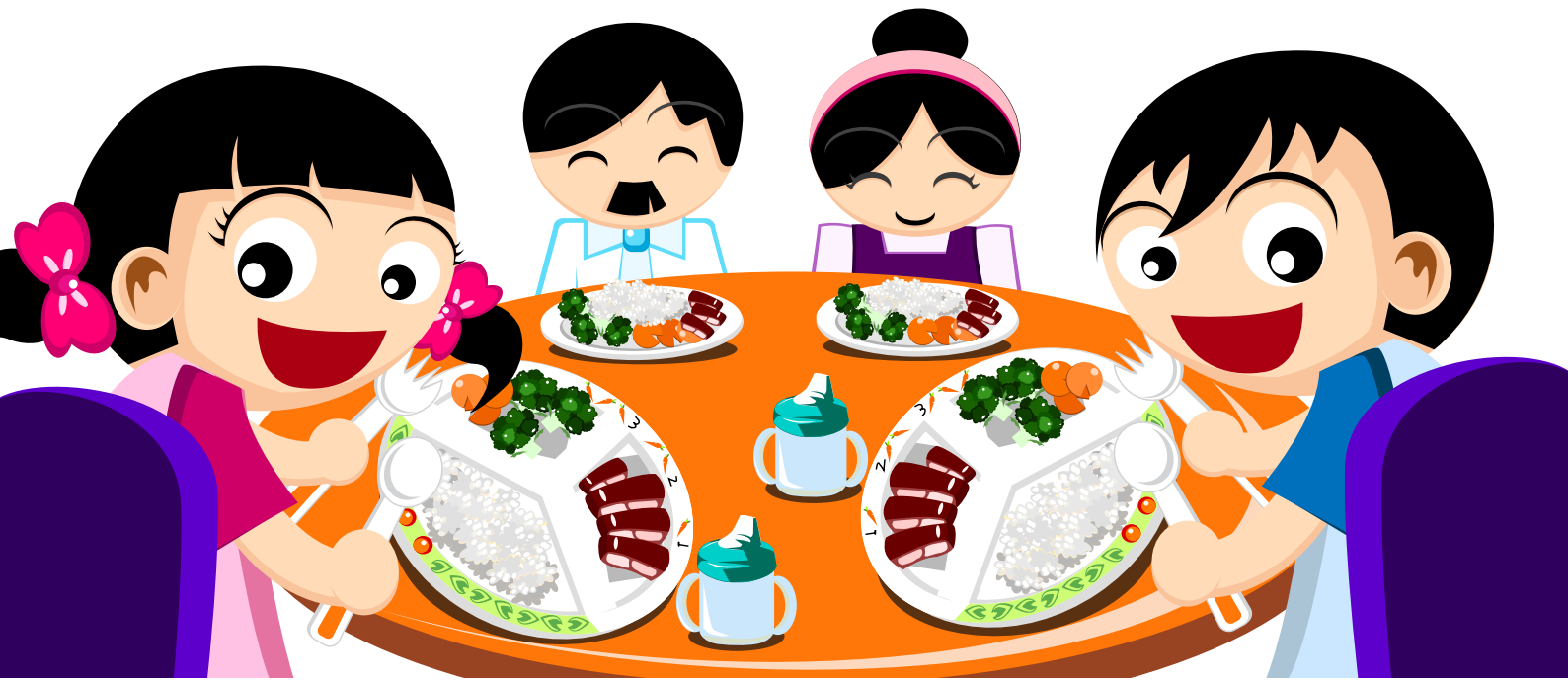
- Namakan makanan di atas meja itu.
- Jelaskan bahawa susu mengandungi kalsium yang membantu membina tulang-tulang dan gigi yang kuat.
- Tanyalah si manja anda, haiwan manakah yang suka makan keju (Jawapan: tikus itu).
- Tanyalah si manja anda, haiwan manakah yang menghasilkan susu (Jawapan: lembu dan kambing.)

Let's eat with Ben & Mimi

Mari makan dengan Ben & Mimi

The following stories teach children good eating habits and table manners.

Cerita-cerita berikut mengajar si manja anda tabiat-tabiat dan adab makan yang baik.



“Ben and Mimi love mealtimes with mommy and daddy. The children behave themselves at the table and always have a lovely time.”

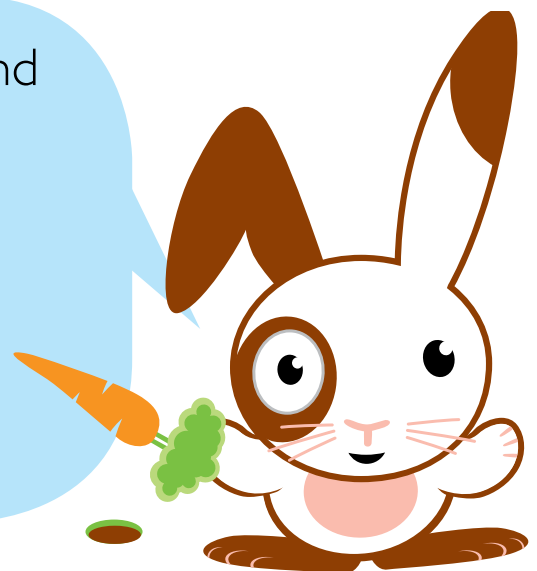
“Ben dan Mimi gemar makan bersama ibu dan bapa mereka. Mereka berkelakuan baik semasa di meja makan dan sentiasa menjadikan waktu makan, waktu yang gembira.”





“Ben likes feeding himself with a fork and spoon. He enjoys drinking from his sipper cup.”

“Ben suka menyuap dirinya dengan menggunakan garfu dan sudu. Dia menikmati minuman dari cawannya.”





“Mimi chews her food properly and likes the taste of new foods that Mommy prepares.”

“Mimi mengunyah makanannya dengan betul dan dia gemar mencuba makanan baru yang disediakan oleh ibu.”





“Ben and Mimi always finish their food.
This makes mommy and daddy very happy
with the children.”

“Ben dan Mimi selalu menghabiskan
makanan mereka. Ini membuatkan ibu
dan ayah sangat gembira.”



Encourage eating through fun learning

The progression from infant to toddler is a fun and exciting time for you and your baby.

Eating well gives your child the energy they need to learn and grow, helping them stay healthy, maintain a healthy weight and establish good lifelong eating habits.

However, keeping your child's attention and interest in their food at mealtimes can be a challenging experience, which could cause you to worry whether your child is eating a well-balanced diet

containing all the vitamins and nutrients they need.

Philips AVENT understand your concerns, so by working closely with leading child psychologist and nutritionist Dr Gillian Harris, they have developed a complete range of bowls, plates, cups and cutlery aimed to help engage your little ones at mealtimes with fun and educational story-telling designs.

Led by Bunny the rabbit, your child will be able to learn with him and his

friends by creating stories through their world of colours and counting. They also cleverly help to explain where food comes from so your child can develop a healthy interest in what they eat.

Let Bunny and his friends help your little ones eat happily ever after...easy as 1, 2, 3.



Galakkan makan melalui pembelajaran yang menyeronokkan

Peralihan dari zaman bayi hingga kanak-kanak adalah tempoh yang menyeronokkan untuk anda dan bayi anda.

Makanan yang baik akan membekalkan anak anda tenaga untuk belajar dan berkembang, membantu mereka kekal sihat, mengekalkan berat badan sihat dan menerapkan tabiat pemakanan yang baik seumur hidup.

Walaupun bagaimanapun, ia mungkin mencabar bagi anda untuk mendapatkan perhatian anak anda pada waktu makan dan ini mungkin menyebabkan anda

bimbang sama ada anak anda mencapai diet seimbang yang mengandungi kesemua vitamin dan nutrien yang diperlukan.

PHILIPS AVENT memahami kebimbangan anda, dan dengan kerjasama ahli psikologi kanak-kanak yang ulung dan pakar pemakanan Dr Gillian Harris, terhasillah siri pinggan, mangkuk, cawan, sudu dan garpu untuk menarik perhatian anak-anak anda pada waktu makan dengan rekaan-rekaan yang menarik dan berunsur pendidikan.

Diketuai oleh Sang Arnab, anak anda

boleh belajar daripada Sang Arnab dan rakan-rakannya tentang kisah-kisah menarik melalui dunia mereka yang penuh warna-warni dan pengiraan. Dengan kebijakannya, mereka juga membantu untuk menjelaskan dari mana datangnya makanan dan memupuk minat kanak-kanak terhadap apa yang mereka makan.

Biarlah Sang Arnab dan rakan-rakannya membantu anak anda bergembira ketika makan selama-lamanya... semudah 1, 2, 3.



Small bowl*
Perfect for first feeding and snacks.

Mangkuk kecil
Sesuai untuk makanan pengenalan dan snek.



Large Bowl*
Ideal for growing toddlers.
Easy-scoop sides make self-feeding easier

Mangkuk besar
Sesuai untuk kanak-kanak yang sedang membesar. Bahagian tepi mangkuk yang mudah dikaut memudahkan kanak-kanak kecil menyuap makanan sendiri.



Toddler divider plate*
Keeps foods separate making it ideal both for fussy eaters and for introducing new meals.

Pinggan pembahagi kanak-kanak
Mengasingkan makanan, sesuai untuk si kecil yang cerewet dan juga untuk memperkenalkan makanan baru.

PHILIPS
AVENT

Available as gift sets:

Two bowl set*

Includes: large bowl, small bowl.

Toddler mealtime gift set*

Includes: toddler divider plate, large bowl, small bowl, toddler fork and spoon.

Boleh didapati sebagai set hadiah:

Set dua mangkuk*

Termasuk: mangkuk besar, mangkuk kecil.

Set hadiah siri pemakanan si kecil*

Termasuk: pinggan pembahagi si kecil, mangkuk besar, mangkuk kecil, garpu dan sudu si kecil.

* All plates and bowls have anti-slip bases to keep stable, help prevent spills and are dishwasher and microwave safe.

† All cutlery is dishwasher safe.

* Semua pinggan dan mangkuk mempunyai tapak kalis gelincir untuk mengekalkan kestabilan, membantu mengelakkan makanan tertumpah dan selamat digunakan di dalam mesin pencuci pinggan mangkuk dan ketuhar gelombang mikro.

† Semua sudu garpu boleh dicuci menggunakan mesin basuh pinggan mangkuk.

0%
BPA

6m+



Weaning spoons †
Soft tip spoons – gentle on baby's gums. Long, easy grip handles – ideal for adult hands and for deep jars.

Sudu-sudu Penyapihan
Sudu berhujung lembut – sesuai untuk gusi bayi. Pemegang panjang yang mudah digenggam – sesuai untuk tangan dewasa dan untuk balang-balang tinggi.

12m+



Toddler fork and spoon †
Specially designed for learning to self-feed, with easy grip for little hands and deep scoop spoon and fork.

Garpu dan sudu kanak-kanak
Direka khas untuk mereka yang masih belajar menyuap makanan sendiri, dengan pemegang yang mudah digenggam untuk tangan yang kecil dan sudu dan garpu dengan lekuk yang dalam.

18m+



Toddler knife, fork and spoon †
Toddler's first knife, fork and spoon set with easy grip handles and round edged training knife – ideal for self-feeding.

Pisau kanak-kanak, garpu dan sudu kanak-kanak
Set pisau, garpu dan sudu pertama si kecil dengan pemegang-pemegang yang mudah digenggam dan pisau dengan bilah yang bulat dan tidak tajam – sesuai untuk si kecil yang menyuap sendiri.



IMPROVING LIVES through **Nutrition**

As a professional organisation, Nutrition Society of Malaysia (NSM) is guided by a simple belief – the more people understand food and nutrition, the better they can care for their health and well-being.

For that reason, we support the advancement of research, sharing practical insights and important discoveries for the benefit for all.

We also support the Government's efforts in promoting healthy nutrition in the society to combat nutrient deficiencies as well as diet-related chronic diseases in the country (eg obesity, diabetes, hypertension and coronary heart disease).

In caring for the community, we continuously disseminate practical nutrition information to the young and old alike, guiding them to discover the benefits of good nutrition and a healthy lifestyle.

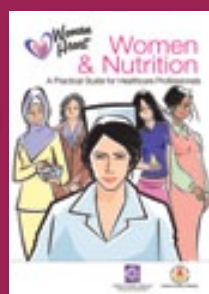
We are committed to improve lives through nutrition. It's our way of serving Malaysians.

Nutrition Society of Malaysia
C/o Division of Human Nutrition, Institute for Medical Research
Jalan Pahang, 50588 Kuala Lumpur, Malaysia.
Visit our website: www.nutriweb.org.my

Main Publications



Malaysian Dietary Guidelines leaflets



Women@ Heart Wanita & Pemakanan manual for professionals and leaflets for public

Other Activities

- Annual scientific conferences
- Scientific update sessions
- Malaysian Journal of Nutrition
- Berita NSM
- Consultation with health, regulatory & scientific bodies
- Roadshows & exhibitions with nutrition screening & dietary advice for the public
- Public talks & workshops
- A comprehensive and authoritative website on nutrition for Malaysians - <http://www.nutriweb.org.my>
- Nutrition promotion programmes in collaboration with other professional bodies and private sector (eg Nutrition Month Malaysia, Healthy Kids Programme, Positive Parenting)
- Conduct research on specific community group



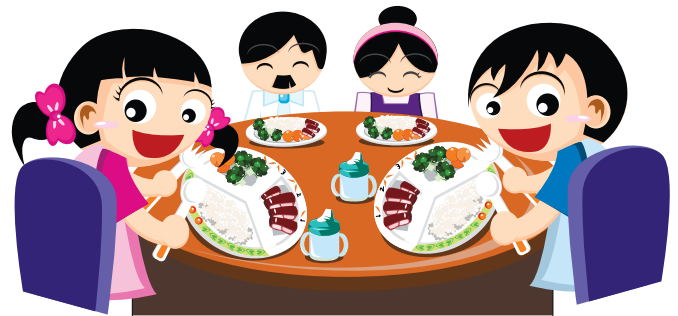
For The Children's Sake

Good nutrition begins young. Only then can we ensure optimal growth and development in children, while helping to protect them from nutrition-related problems, such as micronutrient deficiencies and obesity.

This realisation led NSM to begin actively promoting good child nutrition in the year 2000. In the past 10 years since, we have successfully developed a body of authoritative information, advice and tips for breastfeeding infants as well as feeding toddlers, pre-schoolers and primary school children.

These have been delivered to mothers, educators and the children themselves through various programmes that were made possible by the support of the Ministry of Health Malaysia, the Ministry of Women, Family & Community Development, other professional bodies and the private sector.

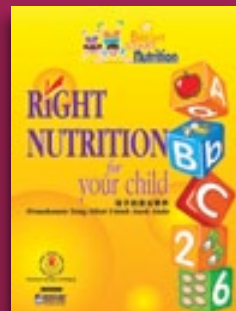
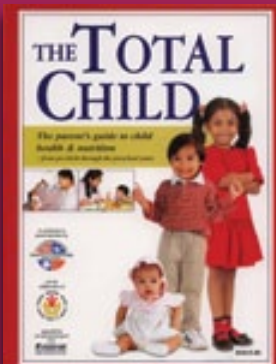
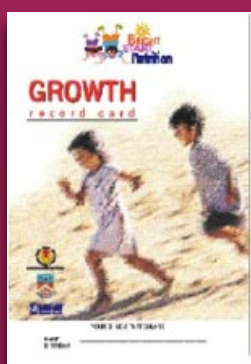
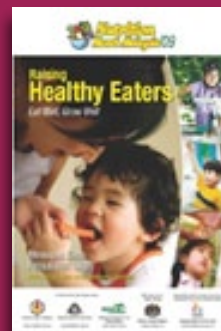
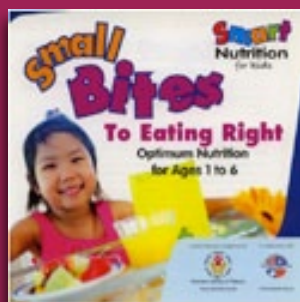
Handy Tips & Happy Tales to make kids (and mummies) smile!



Tip Mudah & Kisah Menarik
agar anak (dan ibu) gembira!



Healthy Mealtime Magic, a collaboration with Philips Malaysia Sdn Bhd, represents our latest initiative in the continual endeavour to give children the headstart they deserve for life. We hope to have empowered many young mothers in their all-important task of feeding their little ones. If you have any comment or suggestion to share with us, please drop us a note at president@nutriweb.org.my



NEW toddler feeding range



**Educational storytelling designs developed
with a leading child psychologist**



- Encourage eating through fun learning
- Easy to clean and dishwasher safe
- Suitable for microwave

**PHILIPS
AVENT**

sense and simplicity