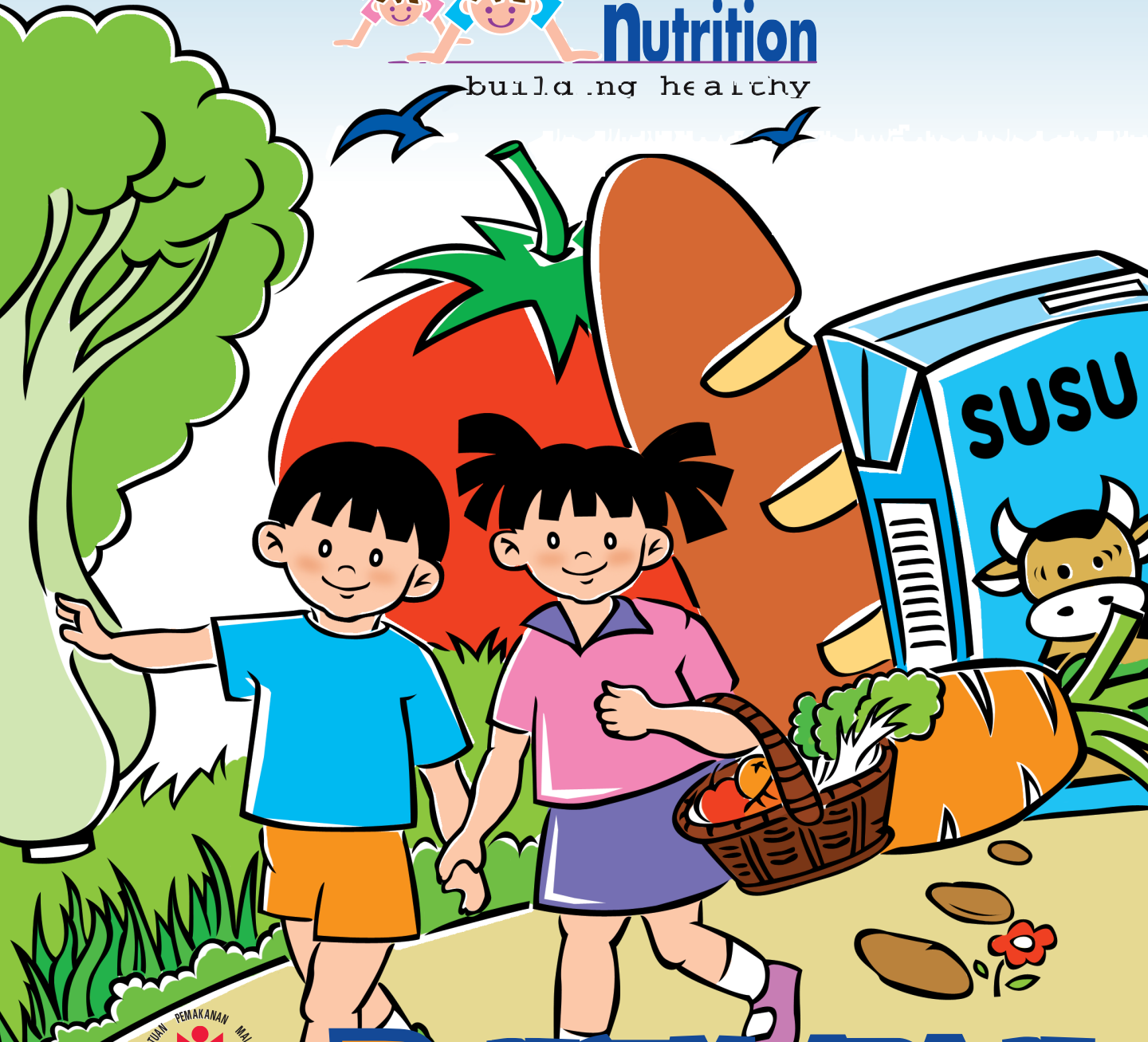




BRIGHT
START
Nutrition

building healthy



Nutrition Society of Malaysia

Supported By



PENGEMBARAAN MAKANAN SAYA

my food adventure

MENGAJAR KANAK-KANAK KECIL TENTANG PEMAKANAN

Aktiviti-aktiviti yang terkandung di dalam buku ini bertujuan untuk mempromosikan kesedaran tentang makanan, pemakanan dan tabiat makan yang sihat di kalangan kanak-kanak. Setiap pelajaran di dalam bab-bab buku ini telah dipersembahkan mengikut cara yang selaras dengan prinsip pembelajaran dan keutamaan pendidikan awal kanak-kanak.

Kami menggalakkan guru, pengasuh atau ibu bapa membantu dan membimbing kanak-kanak menggunakan buku kerja ini. Penglibatan mereka dapat membantu kanak-kanak memahami pelajaran dengan lebih baik. Nota tambahan juga telah disediakan bersama setiap aktiviti untuk memudahkan kegunaan buku ini.

TEACHING YOUNG CHILDREN ABOUT NUTRITION

The activities contained in this publication focus on promoting awareness of food, nutrition and healthy eating among young children. Wherever relevant, lessons are presented in ways that subscribe to current early childhood teaching principles and educational priorities.

We encourage teachers, childcare providers or parents to guide and facilitate children's usage of this workbook. Their involvement will help the children gain a better grasp of the lessons presented. Participating adults can refer to the notes that accompany each activity.

DR TEE E SIONG, KMN

Presiden, Persatuan Pemakanan Malaysia
Pengerusi, Panel Penasihat Program Permulaan
Pemakanan Ceria (BRIGHT START Nutrition)



building healthy
**Panel Penasihat Program
Permulaan Pemakanan Ceria**
Advisory Panel

Chairman

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

Members

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



MARILAH MENGIKUTI PENGEMBARAAN YANG SERONOK DENGAN PELBAGAI MAKANAN BERSAMA JOHARI DAN MEI LING, KANAK-KANAK PERMULAAN PEMAKANAN CERIA.



COME ON A FUN-FILLED FOOD ADVENTURE WITH
JOHARI AND MEI LING, THE BRIGHT START Nutrition CHILDREN.

Buku Makanan & Pemakanan Ini Kepunyaan

This Food & Nutrition Book Belongs To

Gambar
Photo

Nama tadika saya ialah _____

My kindergarten is called

Harijadi saya ialah pada _____

My birthday is on

Berat badan saya ialah _____ kg

My weight is

Ketinggian saya ialah _____ sm

My height is

cm

Makanan kegemaran saya ialah _____

My favourite foods are

Jika berlaku kecemasan, sila hubungi ibu/bapa/penjaga saya:

In case of emergency, please call my father/mother/guardian :

Encik/Puan/Cik _____

Mr/Mrs/Ms

di Tel No: _____

at Tel No:

Sesuai untuk kanak-kanak berumur 3 hingga 6 tahun. *Suitable for ages 3 to 6.*

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; or 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 983-2455-01-04

KETAHUILAH MAKANAN ANDA

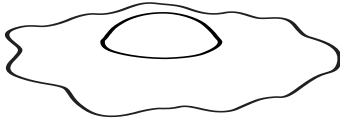
KNOW YOUR FOOD

ikan



fish

telur



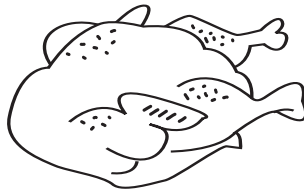
egg

susu



milk

ayam



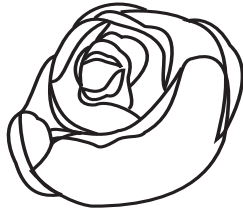
chicken

tomato



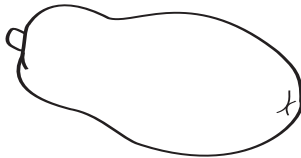
tomato

kobis



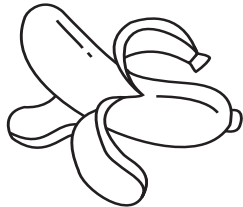
cabbage

betik



papaya

pisang



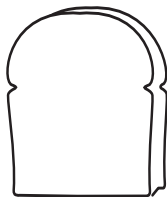
banana

nasi



rice

roti



bread

Guru

* Aktiviti ini melibatkan kanak-kanak menamakan dan menulis nama setiap jenis makanan.

Pelajaran Pemakanan

* Terdapat pelbagai jenis makanan.
* Makanan adalah penting untuk membesar dengan ceria, sihat dan kuat.

Teacher

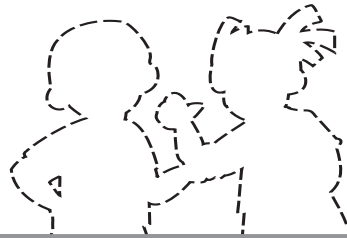
* This activity involves naming and writing the name of each food.

Nutrition Lesson

* There are many types of foods.
* Food is important for growing up happy, healthy & strong.

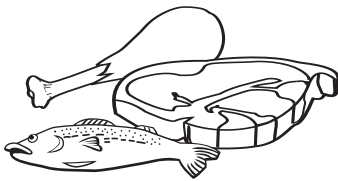
APAKAH FUNGSI MAKANAN?

WHAT DO FOODS DO?



**Menjaga
kesihatan saya.**

*Keep me
healthy.*

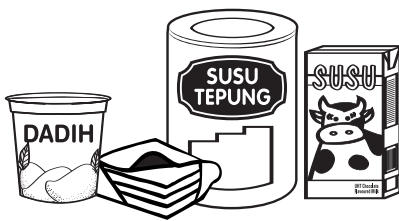
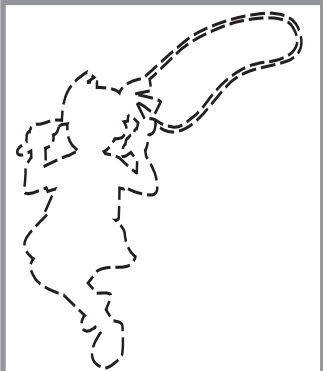
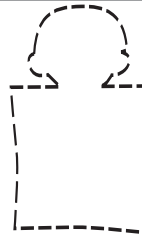


**Membina otot
yang kuat.**

*Build strong
muscles.*

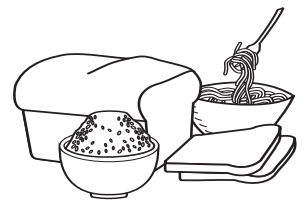
**Membentuk tulang
dan gigi yang kuat.**

*Make strong bones and
teeth.*



**Membekalkan
tenaga untuk saya.**

Give me energy.



Guru

Aktiviti ini melibatkan kanak-kanak menampal gambar-gambar dari muka surat 19 di dalam kotak yang disediakan.

Pelajaran Pemakanan

- * Sesetengah makanan dikumpulkan bersama sebab makanan ini melakukan fungsi yang sama.
- * Susu dan produk tenusu adalah kaya dengan kalsium; ikan, daging dan ayam itik adalah penting untuk protein; buah-buahan dan sayur-sayuran membekalkan vitamin dan mineral; bijirin dan produk bijirin membekalkan karbohidrat.

Teacher

This activity involves pasting corresponding pictures from page 19 in the spaces provided.

Nutrition Lesson

- * Certain foods are grouped together because they perform similar main functions.
- * Milk & dairy products are rich in calcium; fish, meat & poultry are important for protein; fruits & vegetables supply vitamins and minerals; grains and cereal products provide carbohydrates.

MAKANAN APAKAH YANG TIDAK SERUPA?

WHICH FOOD DOES NOT BELONG?

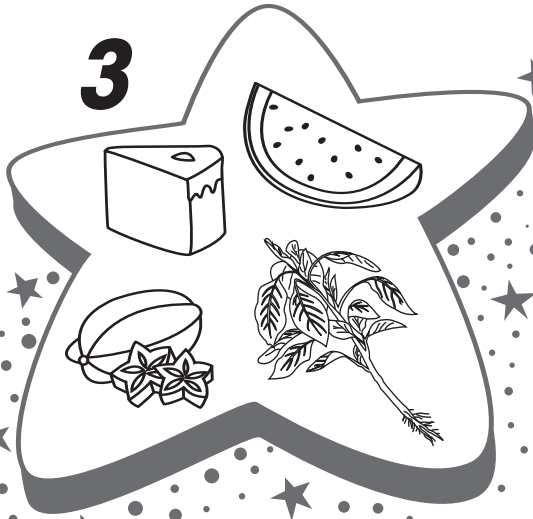
1



2



3



4



Guru

* Aktiviti ini melibatkan kanak-kanak membulatkan makanan yang tidak sepatutnya berada di dalam kumpulan yang sama.

Pelajaran Pemakanan

* Kumpulan-kumpulan makanan berbeza yang dilihat di sini ialah:

1. Susu & produk tenusu.
2. Ikan, daging & ayam itik.
3. Buah-buahan & sayur-sayuran.
4. Nasi, roti & mi.

Teacher

* This activity involves circling the food that does not belong in each group.

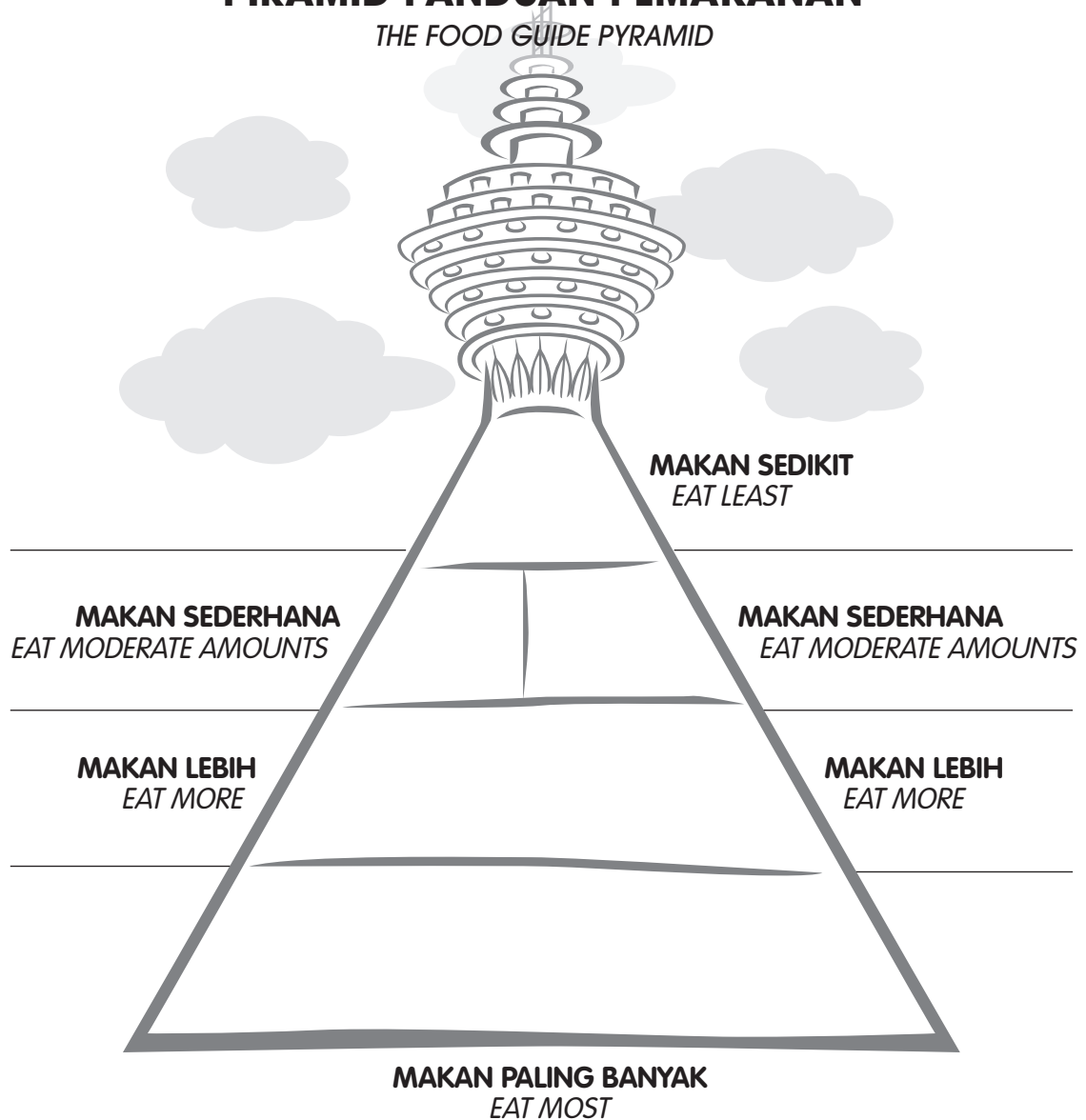
Nutrition Lesson

* The different groups of food seen here are:

1. Milk & dairy products.
2. Fish, meat & poultry.
3. Fruits & vegetables.
4. Rice, bread & noodles.

PIRAMID PANDUAN PEMAKANAN

THE FOOD GUIDE PYRAMID



Guru

- * Aktiviti ini melibatkan kanak-kanak menampal gambar yang betul (dari muka surat 21) ke dalam piramid di atas.
- * Anda boleh minta kanak-kanak namakan makanan yang mereka gemari di setiap aras.

Pelajaran Pemakanan

- * Kanak-kanak patut makan paling banyak makanan dari Aras 1 (paras paling bawah) dan paling kurang dari Aras 4 (di puncak).
- * Gula-gula dan minuman bergula (di Aras 4) boleh dimakan sekali sekala sahaja.

Teacher

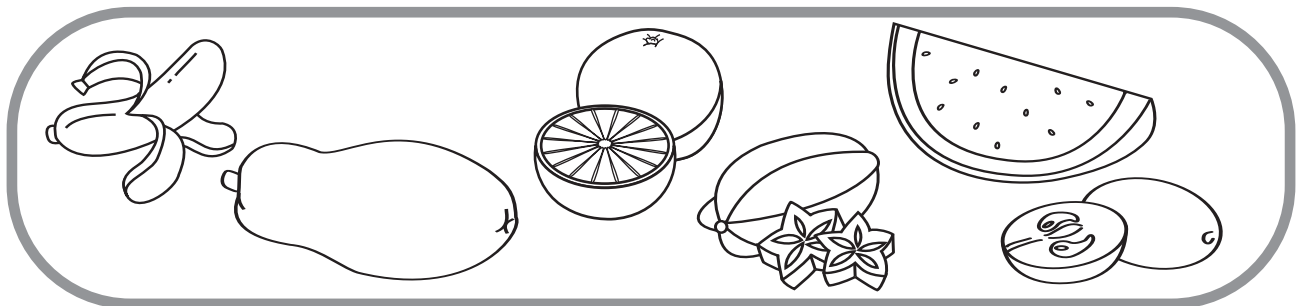
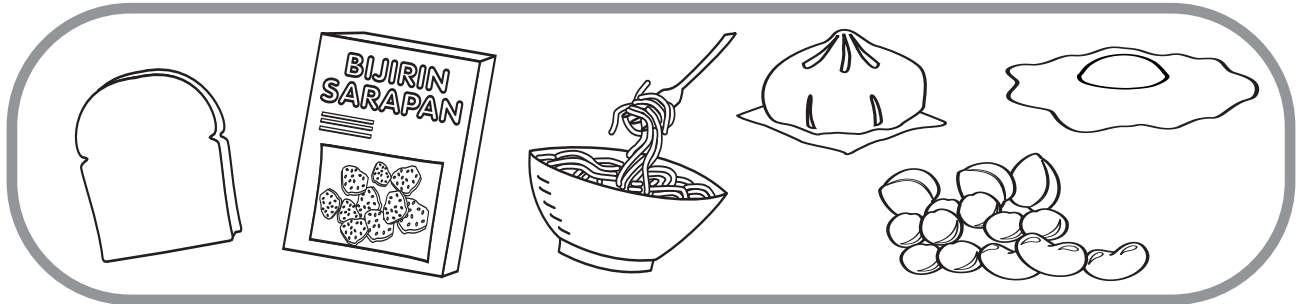
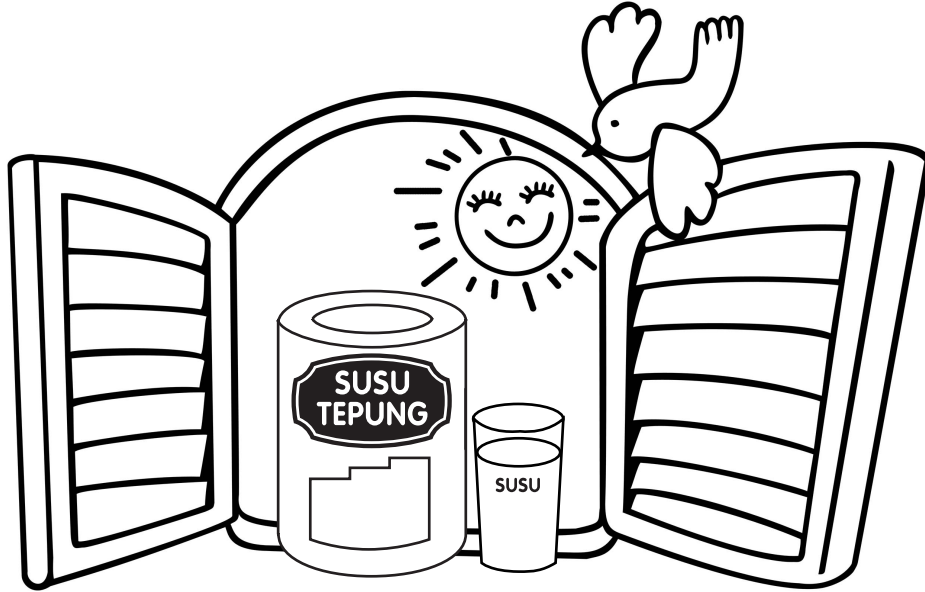
- * This involves pasting the right pictures (from page 21) onto the pyramid above.
- * You can ask the children to name the foods they like in each level.

Nutrition Lesson

- * Children should eat most from Level 1 (the base) and least from Level 4 (the tip).
- * Sweets and sugary drinks (in Level 4) should only be taken once in a while.

APA YANG ANDA INGIN MAKAN UNTUK SARAPAN?

WHAT WOULD YOU LIKE TO EAT FOR BREAKFAST?



Guru

* Aktiviti ini melibatkan kanak-kanak memilih sejenis makanan yang mereka gemari dari setiap kumpulan.

Pelajaran Pemakanan

- * Kanak-kanak perlu mengambil sarapan yang sihat setiap hari.
- * Minum segelas susu semasa bersarapan.

Teacher

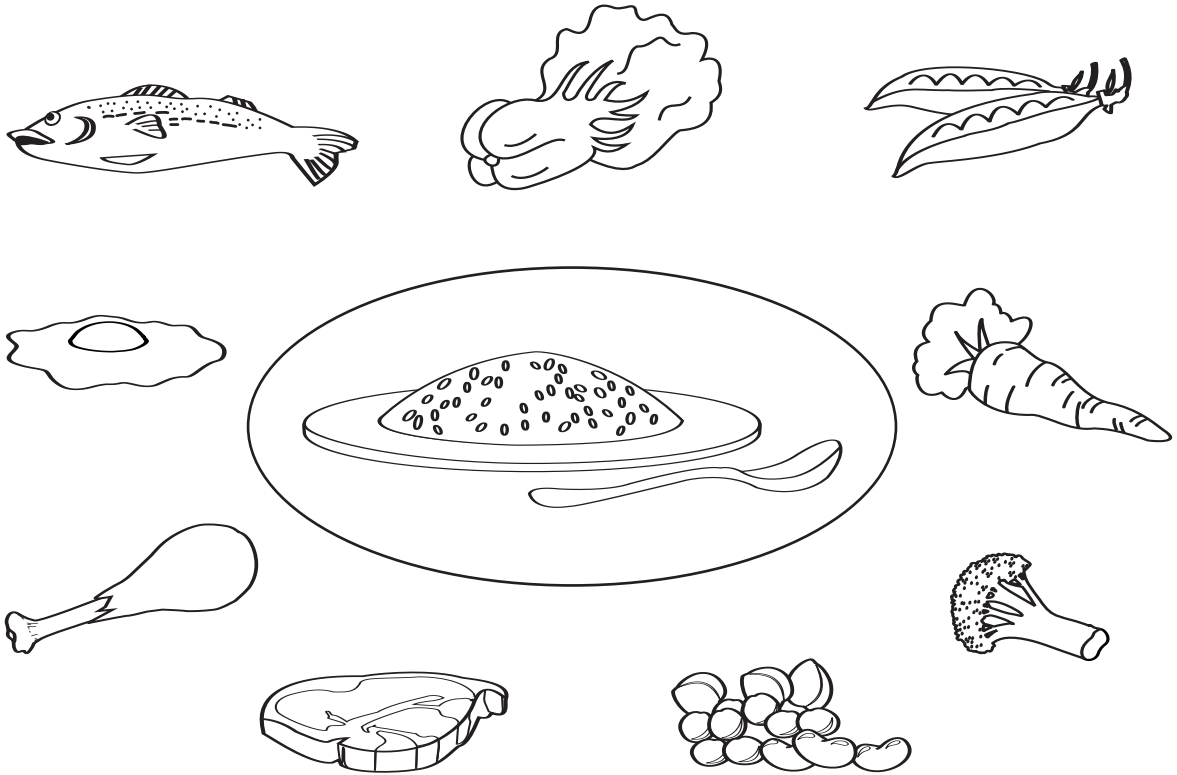
* This activity involves the children choosing one food item that they like from each group.

Nutrition Lesson

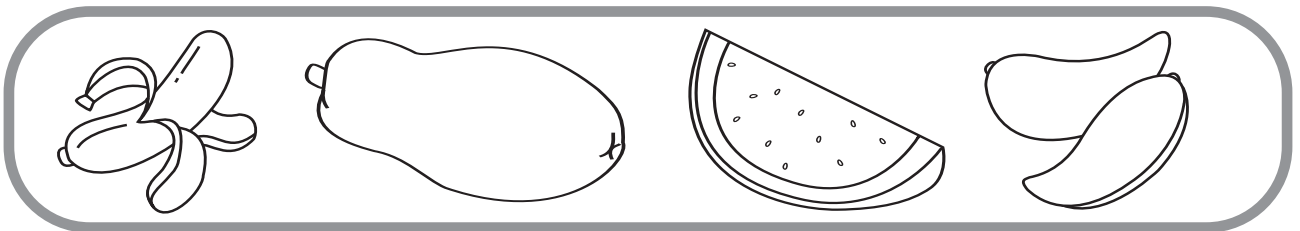
- * Children should eat a healthy breakfast everyday.
- * Have a glass of milk as a part of breakfast.

APA YANG ANDA INGIN MAKAN DENGAN NASI?

WHAT WOULD YOU LIKE TO EAT WITH RICE?



PENCUCI MULUT / DESSERT



Guru

* Aktiviti ini melibatkan kanak-kanak melukis garisan dari setiap makanan yang mereka mahu makan bersama nasi; dan memilih pencuci mulut kegemaran mereka.

Pelajaran Pemakanan

* Nasi perlu dimakan bersama-sama sayur-sayuran dan daging, ikan atau ayam itik.
* Untuk pencuci mulut, pilih buah-buahan segar.

Teacher

* This activity involves drawing lines from each of the foods that children would like to have with rice; and choosing their favourite dessert.

Nutrition Lesson

* Rice should be eaten with vegetables as well as meat, fish or poultry.
* Choose fresh fruits for dessert.

SNEK UNTUK ANDA DAN SAYA!

SNACKS FOR YOU AND ME



Guru

- * Aktiviti ini melibatkan kanak-kanak menyambung titik-titik untuk melengkapkan gambar.
- * Tanya kanak-kanak apakah yang mereka mahu sebagai snek hari ini.

Pelajaran Pemakanan

- * Snek yang dimakan mestilah dalam hidangan yang kecil dan ringan supaya tidak mengganggu selera pada waktu makan biasa.
- * Buah-buahan, susu, biskut, roti dan bijirin adalah pilihan snek yang lebih sihat jika dibandingkan dengan kerepek kentang dan makanan bergula.

Teacher

- * This activity involves connecting the dotted lines to complete the picture.
- * Ask the children what they want for snacks today.

Nutrition Lesson

- * Snacks should be small and light so that they don't upset mealtimes.
- * It is healthier to have fruits, milk, biscuits, bread or cereals for snacks, instead of potato chips or sugary foods.

PERLUMBAAN PEMAKANAN SIHAT

THE HEALTHY EATING RACE



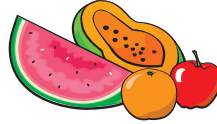
Ke hadapan
5 langkah



Hilang 1 giliran



Ke hadapan
2 langkah



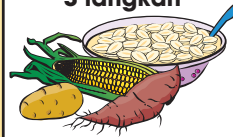
Ke hadapan
1 langkah



Ke hadapan
1 langkah



Ke hadapan
3 langkah



Hilang 1 giliran



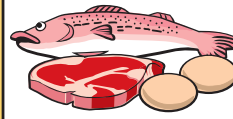
Ke hadap
3 langkah



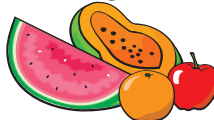
Hilang 1 giliran



Ke hadapan
1 langkah

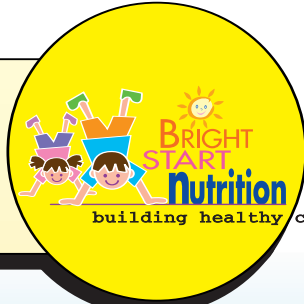
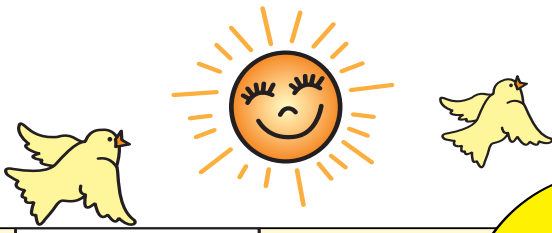


Ke hadapan
2 langkah



Ke hadapan
2 langkah





Hilang 1 giliran



Ke hadapan 2 langkah



Hilang 1 giliran



Ke hadapan 5 langkah



Ke hadapan 3 langkah



MULA



Guru

- * Seramai 3 orang kanak-kanak boleh bermain aktiviti ini.
- * Setiap kanak-kanak perlu memilih perwiranya (pilih bentuk muka dari muka surat 19).
- * Gunting 6 buah bentuk segi empat kecil, nomborkan setiap keping (dari 1 hingga 6) dan masukkan ke dalam sebuah kotak.
- * Minta kanak-kanak mengambil satu nombor dari kotak dan gerakkan petanda mereka mengikut nombor yang mereka dapat.
- * Jika mereka sampai di kotak yang mempunyai arahan, ikut arahan yang diberikan.
- * Pemain yang pertama untuk sampai ke penghujungnya dianggap sebagai pemenang.

Pelajaran Pemakanan

- * Makanan yang membenarkan anda melangkah ke hadapan di dalam aktiviti ini boleh membantu kanak-kanak membesar dengan ceria, sihat dan kuat.
- * Makanan berminyak, gula-gula dan makanan serta minuman yang manis, (yang menyebabkan anda hilang giliran) boleh membuat kanak-kanak gemuk atau mendapat karies gigi.

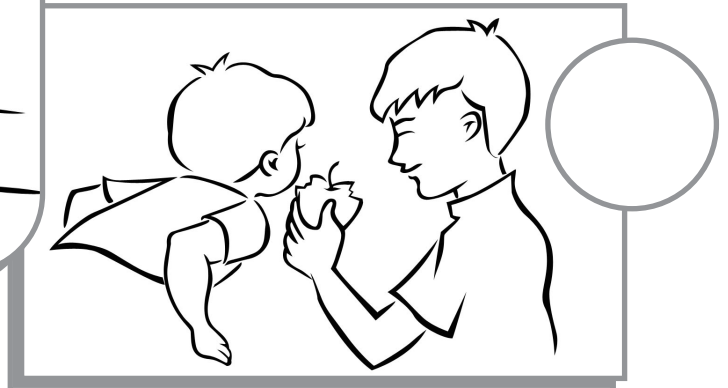
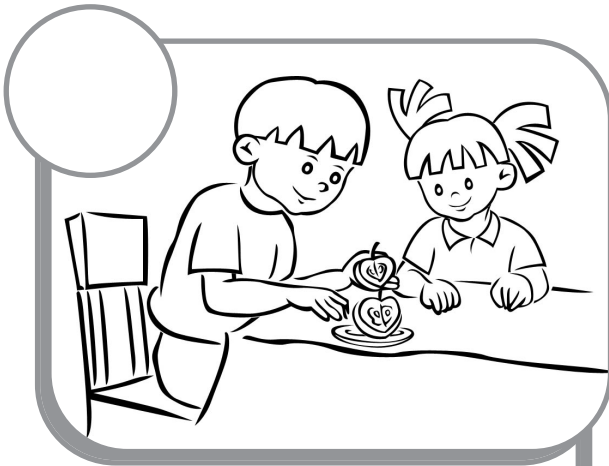
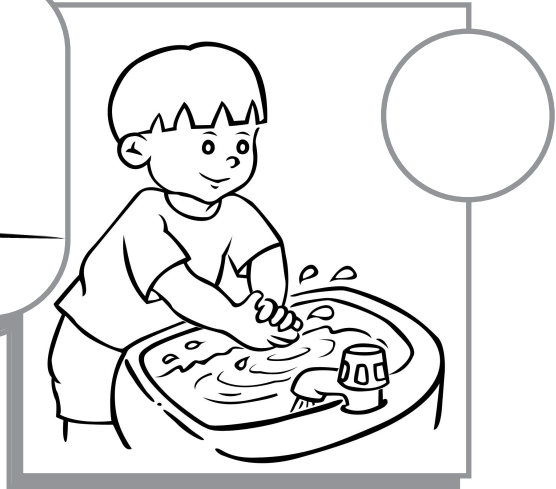
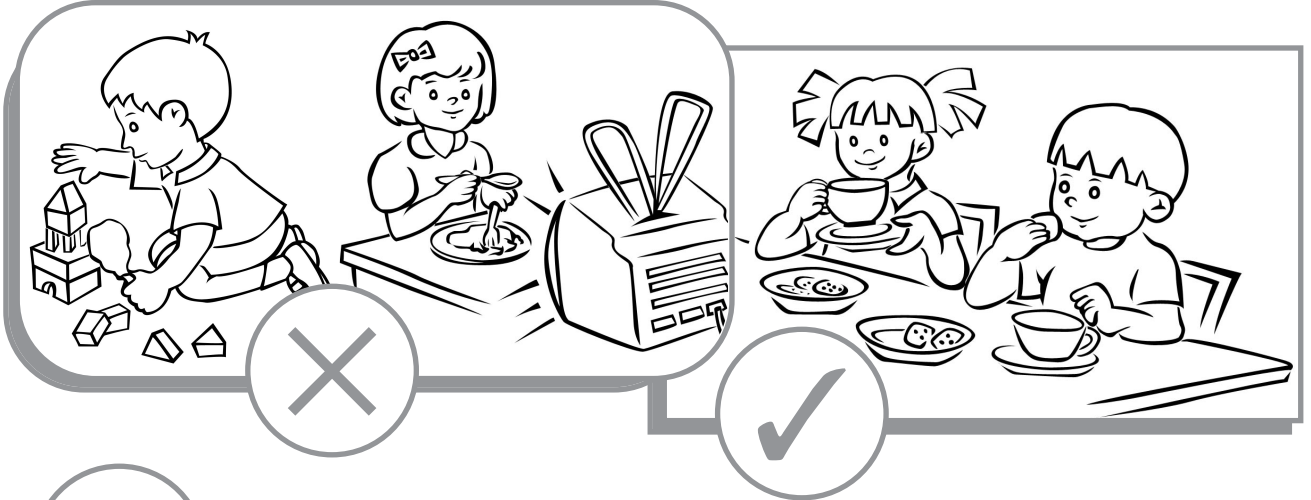
Teacher

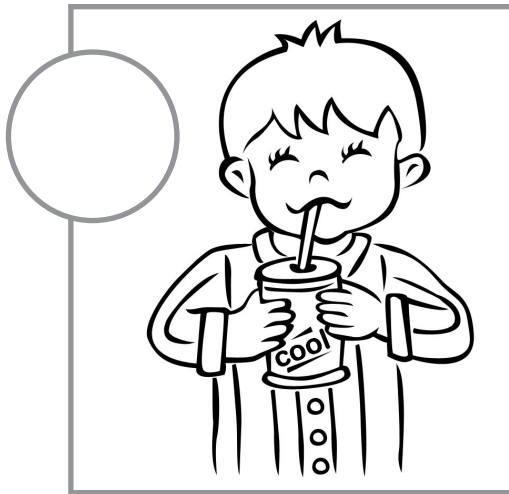
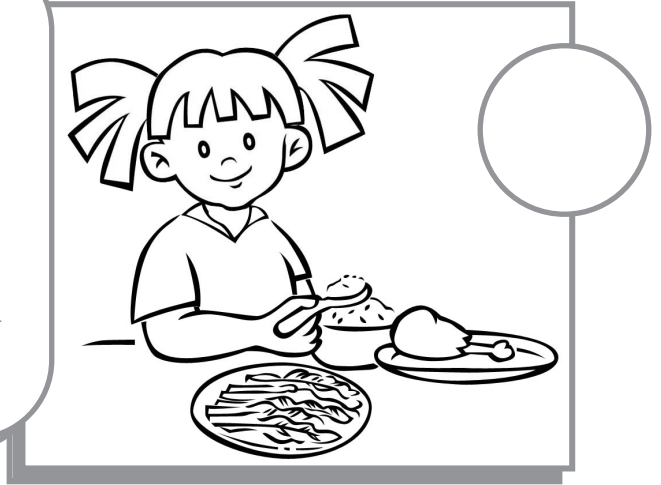
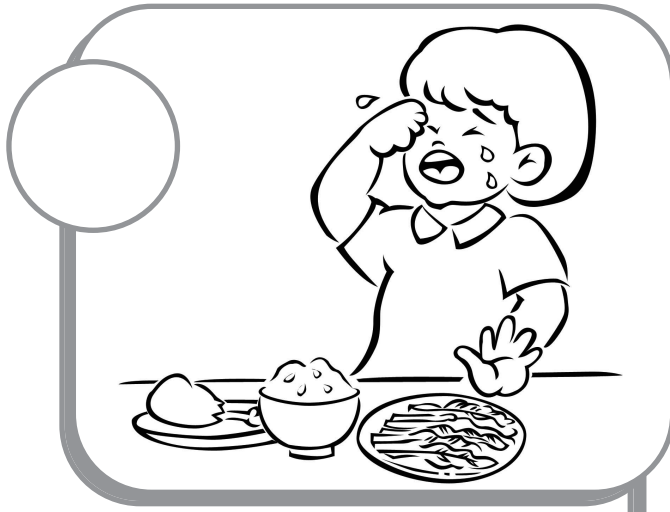
- * This activity can be played by up to 3 children.
- * Each child can select his or her hero (faces from page 19).
- * Cut 6 little paper squares, number them from 1 to 6 and put them in a box.
- * Have the children draw out a number from the box and move as many spaces as indicated.
- * If they land in a box with a message, do as it says.
- * The first one to reach the end is the winner.

Nutrition Lesson

- * Foods that make you advance in this game help children grow up happy, healthy and strong.
- * Oily foods, sweets, and sugary foods & drinks (that make you lose a turn) can make children fat or have dental caries.

TABIAT BAIK, TABIAT BURUK
GOOD HABITS, BAD HABITS





Guru

* Aktiviti ini melibatkan kanak-kanak menandakan (✓) bagi tabiat makan yang baik; menandakan (X) bagi tabiat makan yang buruk.

Pelajaran Pemakanan

- * Makan semasa bermain boleh menyebabkan kanak-kanak tercekik.
- * Makan sambil menonton TV boleh menyebabkan kanak-kanak makan terlalu lambat.
- * Makan dengan tangan yang kotor boleh menyebabkan kanak-kanak jatuh sakit.
- * Menggigit makanan yang sama semasa berkongsi makanan dengan rakan boleh menjangkitkan penyakit.
- * Makan perlulah merupakan aktiviti yang menyeronokkan.
- * Susu adalah minuman yang lebih sihat sebelum waktu tidur berbanding dengan minuman manis.

Teacher

* This activity involves marking the good eating habits with a tick (✓); and bad eating habits with a cross (X).

Nutrition Lesson

- * Eating while playing can cause choking.
- * Watching TV while eating can make children eat too slowly.
- * Eating with dirty hands can make children sick.
- * Biting on the same food while sharing can spread illness.
- * Eating should be enjoyable.
- * Milk is a healthier bedtime drink than soft drinks.

MEMBURU MAKANAN

FOOD HUNT

Guru

* Aktiviti ini melibatkan kanak-kanak untuk (i) mengenal pelbagai jenis kegiatan fizikal dan (ii) mencari makanan yang tersembunyi di dalam gambar (iaitu roti, ban, sayur berdaun, kobis, tembikai, pisang, ayam, ikan, susu pek, keju & susu dalam tin) dengan membulatkannya.

Pelajaran Pemakanan

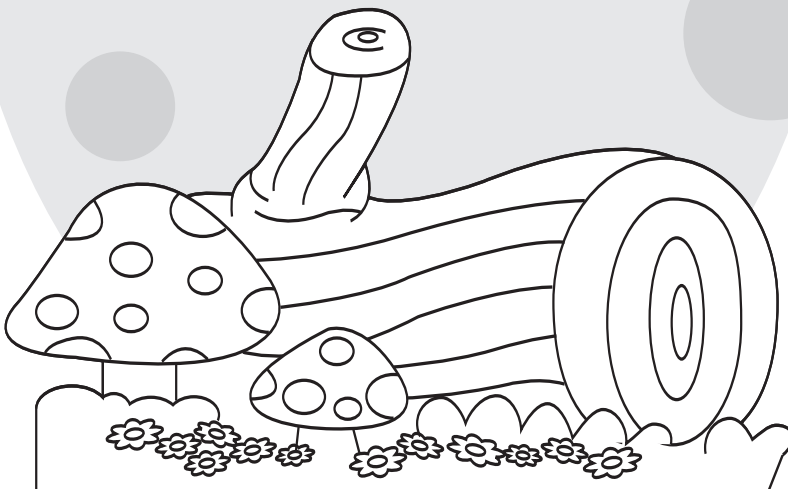
* Melibatkan diri dalam kegiatan fizikal yang aktif boleh menjadikan kanak-kanak lebih sihat dan kuat.
* Mengambil makanan yang berkhasiat juga adalah penting.

Teacher

* This activity involves (i) naming the various physical activities and (ii) finding the hidden food items in the picture (ie bread, bun, leafy vegetable, cabbage, watermelon, banana, chicken, fish, packet milk, cheese & a tin of milk) by circling them.

Nutrition Lesson

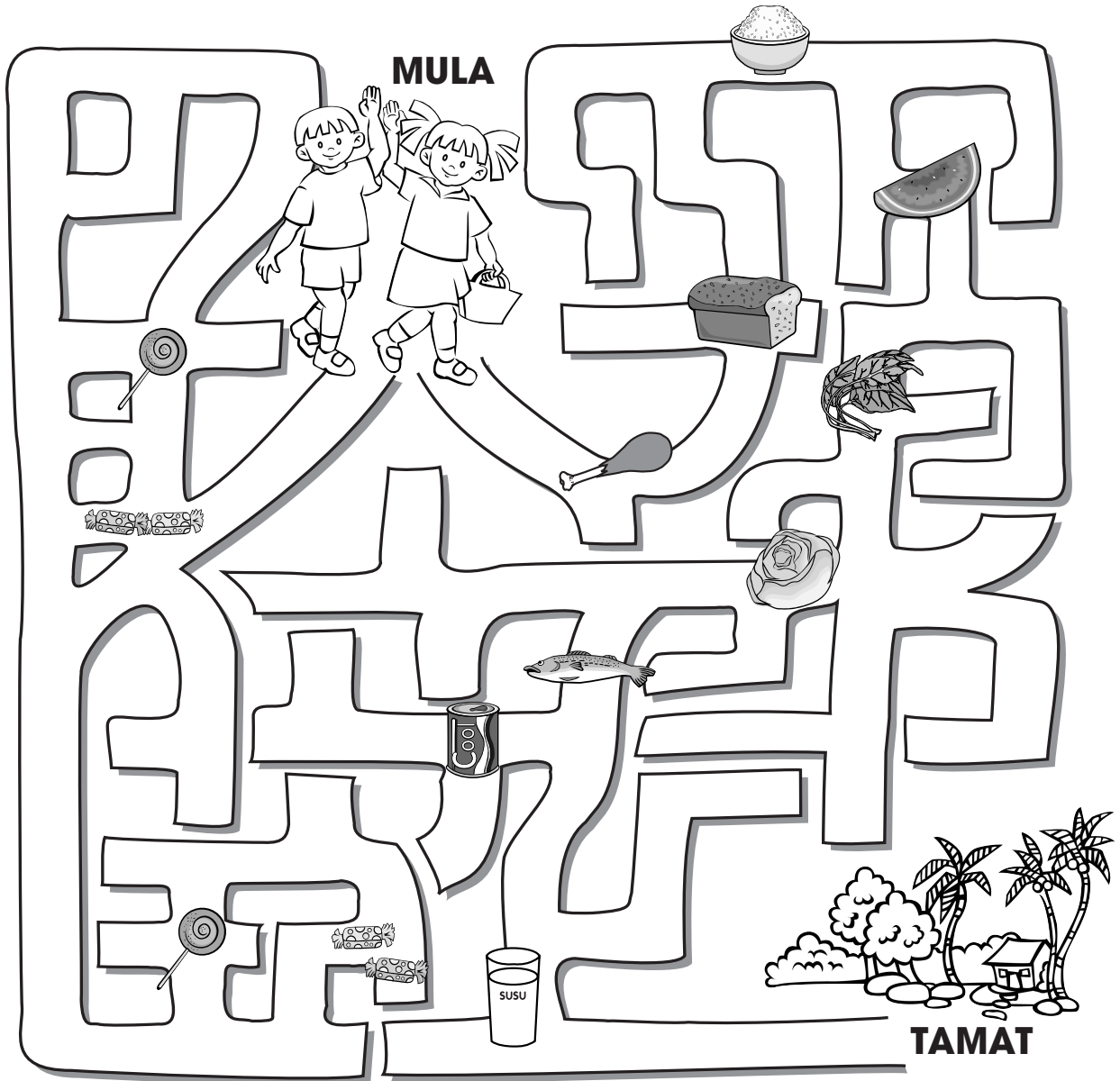
* Being physically active makes children healthier and stronger.
* It is also important to eat nutritious foods.





RANGKAIAN LORONG MAKANAN

FOOD MAZE



Guru

- * Aktiviti ini melibatkan kanak-kanak membantu Johari dan Mei Ling mencari jalan pulang ke rumah mereka.
- * Jalan yang betul telah ditanda dengan makanan yang berkhasiat.

Pelajaran Pemakanan

- * Adalah penting untuk kanak-kanak memilih makanan dengan bijak.
- * Sentiasa pilih makanan yang berkhasiat.

Teacher

- * This activity involves helping Johari and Mei Ling find their way home.
- * The right path is marked by nutritious foods.

Nutrition Lesson

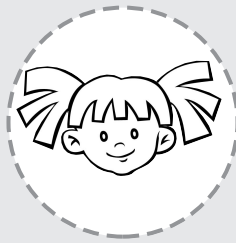
- * It is important for children to choose the foods they eat wisely.
- * Choose nutritious foods always.

GAMBAR UNTUK DIGUNTING BAGI AKTIVITI-AKTIVITI DI DALAM BUKU KERJA INI

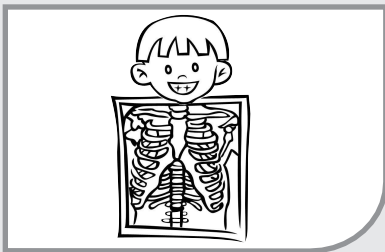
CUT-OUT ICONS FOR ACTIVITIES ON THE INSIDE PAGES

Guru/ibubapa boleh menolong kanak-kanak untuk menggunting gambar-gambar ini.
Teachers can help cut these pictures.

PERLUMBAAN PEMAKANAN SIHAT (MUKA SURAT 12-13) THE HEALTHY EATING RACE (PAGE 12-13)



APA YANG MAKANAN LAKUKAN? (MUKA SURAT 6) WHAT DO FOODS DO? (PAGE 6)



GAMBAR UNTUK DIGUNTING BAGI AKTIVITI-AKTIVITI DI DALAM BUKU KERJA INI

CUT-OUT ICONS FOR ACTIVITIES ON THE INSIDE PAGES

Guru/ibubapa boleh menolong kanak-kanak untuk menggunting gambar-gambar ini.
Teachers can help cut these pictures.

PIRAMID PANDUAN PEMAKANAN (MUKA SURAT 8) *THE FOOD GUIDE PYRAMID (PAGE 8)*

