



PEMAKAPAN

Kanak-kanak
bawah

1

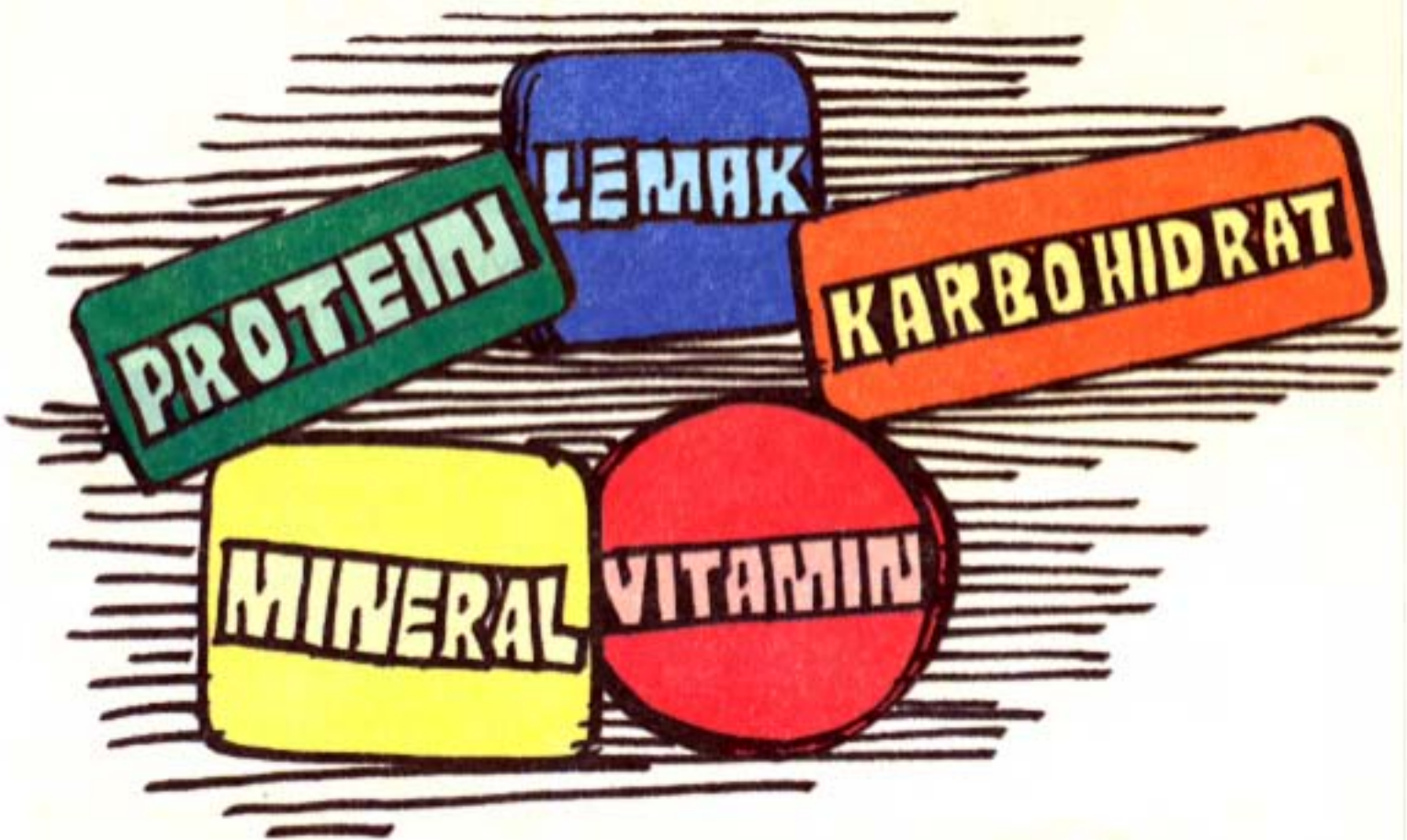
tahun

PENGENALAN

Bayi membesar dengan cepat pada tahun pertama. Kebanyakan bayi bertambah berat badannya 2 kali ganda dalam masa 4-5 bulan dan 3 kali ganda bila mencapai umur setahun.



Makanan bayi perlu mengandungi cukup...



...untuk memenuhi keperluan tumbesaran.

Susu ibu boleh membekalkan keperluan zat makanan yang lengkap sehingga bayi berusia 4 bulan. Pada masa ini makanan tambahan perlu diperkenalkan kepada bayi untuk memastikan bayi mendapat segala zat makanan yang diperlukan.



Susu ibu boleh **memenuhi keperluan zat makanan** bayi dalam masa 4-6 bulan yang pertama. Jangan memulakan makanan tambahan sebelum bayi berusia 4 bulan.



Penyusuan Susu ibu

Menyusu anak anda dengan susu ibu merupakan langkah penting ke arah perkembangan dan pembesaran bayi yang sihat. Anda digalakkan menyusukan bayi anda sebaik sahaja selepas bersalin atau dalam masa 1 jam selepas bersalin. Susui bayi anda sekerap mungkin dan selama mana yang dia mahu. Anda digalakkan menyusukan anak sepenuhnya selama 6 bulan dan meneruskannya sehingga 2 tahun.

Susu ibu adalah makanan yang terbaik untuk bayi kerana ia kaya dengan



untuk melindungi anak anda daripada jangkitan penyakit.





Memulakan makanan tambahan

Bila anak mencapai umur 4 bulan, makanan tambahan perlu dimulakan untuk anak membesar dengan sihat dan cerdas.



Teruskan memberi susu ibu sehingga anak anda berumur 2 tahun

Makanan tambahan

- menambah bekalan tenaga

- membekalkan zat makanan

- memperkenalkan anak anda kepada pelbagai jenis makanan dan rasa



Bagaimana memulakan
makanan tambahan?



4-6 Bulan

Kisar dan tapis
makanan supaya
ia halus
dan lembut.



7-9 Bulan

**Lecek makanan
yang kasar dan
lebih pekat supaya
ia lembut dan halus.**



10-12 Bulan

**Cincang atau
potong kecil
makanan supaya
mudah dikunyah
oleh bayi.**





"Cadangan sukatan makanan tambahan sehari (Dalam bentuk sedia untuk dimakan)"



4-6 Bulan

Bijirin seperti bubur nasi	: 6 sudu makan
Minyak	: 1 sudu teh
Sayur-sayuran	: 2 sudu teh
Ikan	: 2 sudu teh
Air buah-buahan	: 2 sudu makan



7-9 Bulan

Bijirin seperti : 2 cawan
bubur nasi

Minyak : 2 sudu teh

Sayur-sayuran : 6 sudu teh

Isi ikan/ayam : 4 sudu makan

Buah-buahan : 2 sudu makan



10-12 Bulan

Nasi dan
gantiannya

: 1 cawan nasi lembek
atau 1 keping roti atau
1 biji kentang saiz
sederhana (80 gm)

Minyak

: 2 sudu teh

Ikan dan
gantiannya

: $\frac{1}{2}$ ekor ikan saiz
sederhana seperti ikan
kembung (50 gm)
atau 1 saiz kotak
mancis isi ayam atau
daging (30 gm)

Sayur-sayuran : 2 sudu makan

Buah-buahan : 2 sudu makan



contoh Menu ma

anak yang berumur
4-6 bulan

Sarapan Pagi	Susu ibu
Makan Tengahari	3 sudu makan bubur 1 sudu teh ikan bilis (digoreng dan tumbuk halus) 1 sudu teh sayur bayam Air masak
Minum Petang	2 sudu makan air buah-buahan Susu ibu
Makan Malam	3 sudu makan bubur $\frac{1}{2}$ biji telur rebus 1 sudu teh sayur bayam $\frac{1}{2}$ sudu teh minyak masak Air masak

Makanan dikisar dan ditapis



Makanan tambahan

anak yang berumur
7-9 bulan



**Sarapan
Pagi**

$\frac{1}{2}$ cawan bijirin bayi direndam dalam susu
 $\frac{1}{2}$ biji telur rebus (lembut)

**Minum
Pagi**

2 sudu makan betik yang telah dilecek
Air masak

**Makan
Tengahari**

1 cawan bubur nasi
2 sudu makan daging yang telah dihancurkan
2 sudu teh sayur kangkung
Air masak

**Minum
Petang**

2 sudu makan buah betik yang telah dilecek
Air masak

**Makan
Malam**

1 cawan bubur nasi
2 sudu teh lobak merah yang dilecek
2 sudu makan ikan
Air masak

Makanan dilecek

Teruskan penyusuan susu ibu
sekerap mungkin



anak yang berumur 10-12 Bulan

- Sarapan Pagi** 1 biji telur rebus lembut (dihancurkan)
1 keping roti
1 cawan minuman bersusu
- Minum Pagi** 2 sudu makan buah betik dipotong kecil
Air masak
- Makan Tengahari** $\frac{1}{2}$ cawan nasi lembik
1 sudu makan ikan goreng
 $\frac{1}{2}$ keping tahu lembut
1 sudu makan sayur bayam
Air masak
- Minum Petang** 1 keping biskut
1 cawan minuman bersusu
- Makan Malam** $\frac{1}{2}$ cawan nasi lembik
2 sudu makan isi ayam
1 sudu makan labu yang telah dilecek
Air masak

Makanan dihiris atau dipotong halus



**Teruskan penyusuan susu ibu
sekerap mungkin**

Contoh Resipi

BUBUR NASI

(untuk bayi 4-6 bulan)

BAHAN

3 sudu makan beras.

1 sudu makan ikan bilis.

1 sudu teh minyak masak untuk menggoreng.

$\frac{1}{2}$ cawan air.

CARA MENYEDIAKAN BUBUR NASI

1. Beras di basuh dan dikeringkan.

2. Kisar atau tumbuk beras sehingga hancur.

3. Campurkan air ke dalam beras sehingga cair.

4. Masak diatas api dan kacau rata.

5. Tambahkan air jika perlu untuk mendapatkan kepekatan yang sesuai.

CARA MENYEDIAKAN IKAN BILIS

1. Ikan bilis di buang kepala dan bersihkan perutnya.

2. Basuh dan digoreng hingga garing.

3. Tumbuk ikan bilis sehingga halus.

4. Ayak ikan bilis supaya halus.

5. Hidangkan bubur nasi bersama ikan bilis.

PURI KENTANG DAN KACANG DHAL

(untuk bayi 7-9 bulan)

BAHAN

- 1 biji kentang
- 4 sudu makan kacang dhal
- 2 ulas bawang merah
- 1 biji tomato
- $\frac{1}{2}$ cawan air atau susu



CARA A



1. Kupas kulit kentang dan potong kiub.

2. Rebus kentang sehingga lembut.



3. Lecek kentang sehingga halus.



4. Tambah air atau susu untuk melembutkannya.

CARA B

1. Rebus kacang dhal di dalam air yang mencukupi.



2. Selepas 10 minit, tambah tomato dan bawang.



3. Masak sehingga kacang lembut.

4. Lecek kacang supaya ia halus.



5. Hidang bersama puri kentang.



BUBUR NASI DENGAN UDANG

(untuk bayi 10-12 bulan)

BAHAN

1 sudu teh minyak (5gm).

$\frac{1}{2}$ cawan nasi (90gm).

$\frac{3}{4}$ cawan bayam (15gm).

1 ulas bawang merah.

1 sudu makan rata tahu (5gm).

$\frac{1}{2}$ sudu makan udang dicincang halus (5gm).

CARA: 1. Rebus nasi bersama air hingga menjadi bubur.

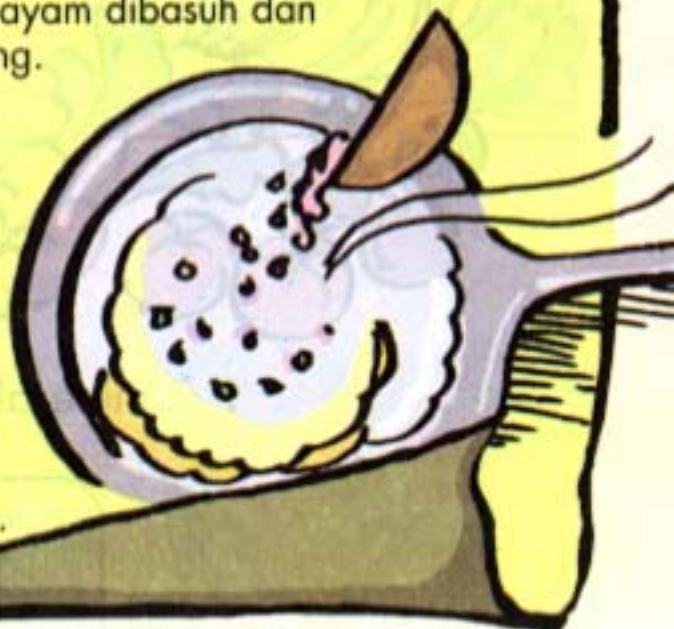


2. Tahu lembik dilecek.

3. Sayur bayam dibasuh dan dicincang.

4. Panaskan minyak, tumis bawang hiris dan tambahkan sedikit air. Masukkan bayam, udang dan tahu lembik satu persatu dan rebus hingga masak.

5. Campurkan 1 dan 4 dan gaul rata.



Bagaimana memo mendapat zat yang diperluke

**Pelbagaikan sumber makanan
tambahan**

NASI DAN GANTIANNYA

Nasi, mihun, roti dan
ubi merupakan sumber
utama tenaga untuk anak anda.



BUAH-BUAHAN DAN SAYUR-SAYURAN



Makanan ini adalah
sumber yang kaya
dengan serat, vitamin dan
mineral yang membantu menjauhi penyakit.

Teruskan penyusuan susu ibu

astikan anak anda makanan an?

IKAN, AYAM, DAGING, KEKACANG DAN HASILANNYA

Makanan ini membekalkan protein, vitamin dan mineral disamping sedikit lemak. Ia berfungsi untuk membina tubuh dan menyembuhkan luka.

SUSU

Susu merupakan sumber protein dan kalsium yang tinggi untuk membentuk tulang dan gigi yang kuat.

sekerap mungkin



PETUA MEMBERI MAKANAN TAMBAHAN

1

Sediakan makanan
sebaik sahaja waktu
makan.



2

Jangan
tambah

garam

gula

perasa

Beri peluang untuk anak
anda menikmati rasa
semulajadi makanan.

5

Beri makanan
tambahan

2-3 kali
sehari



Beri makanan
baru satu persatu
dan tambahkan
jumlahnya
sedikit
demi sedikit.



3

Perkenalkan makanan tambahan sebanyak 1-2 sudu teh dahulu untuk membiasakan makanan tersebut.



4

Beri makanan tambahan sebelum memberinya susu.



7

Galakkan anak anda menghabiskan makanannya.



8

Jadikan masa makan sebagai masa yang menyenangkan.



susuilah anak anda
sepenuhnya
se kurang-kurangnya
selama
4-6 bulan



mulakan
makanan tambahan
pada umur 4-6 bulan



**PEMAKANAN ANAK ANDA
HARI INI AKAN
MENENTUKAN
KESIHATANNYA
PADA HARI ESOK**



Diterbitkan oleh Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia.