

PERTUMBUHAN KANAK-KANAK

CARA PEMAKANAN YANG BETUL MEMBANTU PERTUMBUHAN FIZIKAL DAN MENTAL





Pertumbuhan KANAK-KANAK



ekurangan zat makanan dan jangkitan penyakit yang berulang-ulang boleh membantutkan atau melambatkan pertumbuhan fizikal dan mental kanak-kanak.

1

P

PERTAMBAHAN BERAT BADAN YANG TERATUR MUSTAHAK SEWAKTU PROSES PERTUMBUHAN KANAK-KANAK.

Oleh itu, kanak-kanak yang berumur di bawah umur enam tahun perlu kerap ditimbang bagi mengawasi kesihatan dan pertumbuhan mereka. Yang penting ialah pertambahan berat badan kanak-kanak itu sendiri dan bukannya perbandingan berat badan dengan kanak-kanak lain.

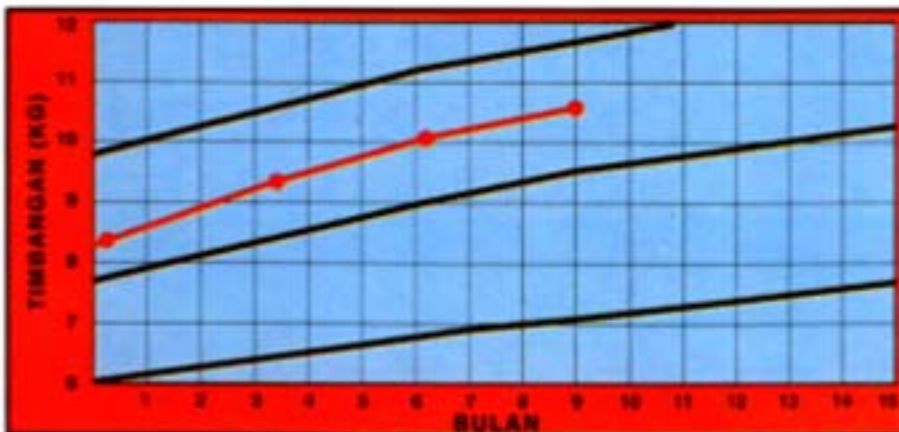



BERAPA KERAP KANAK-KANAK PERLU DITIMBANG:

- | | | |
|---------------------------|---|-------------------|
| ■ Umur 0 ~ bawah 6 bulan | : | setiap bulan |
| ■ Umur 6 ~ bawah 12 bulan | : | setiap dua bulan |
| ■ Umur 1 ~ bawah 2 tahun | : | setiap tiga bulan |
| ■ Umur 2 ~ bawah 4 tahun | : | setiap enam bulan |
| ■ Umur 4 ~ bawah 6 tahun | : | sekali setahun |

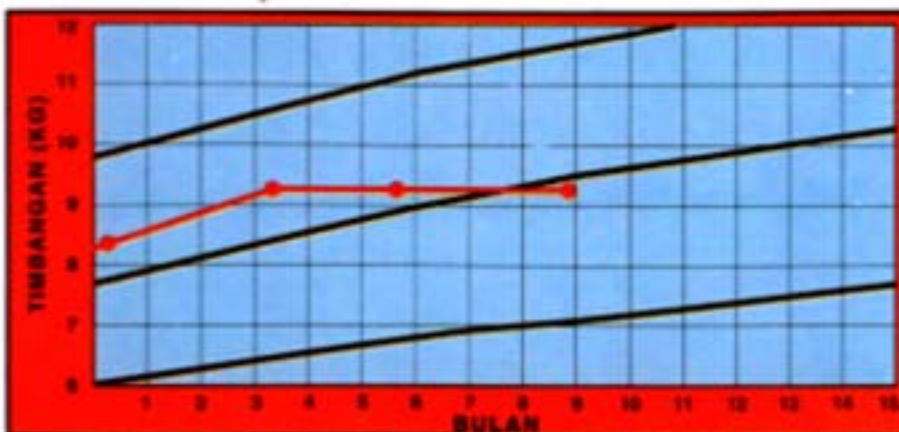



CARTA PERTUMBUHAN BAGI KANAK-KANAK YANG NORMAL :



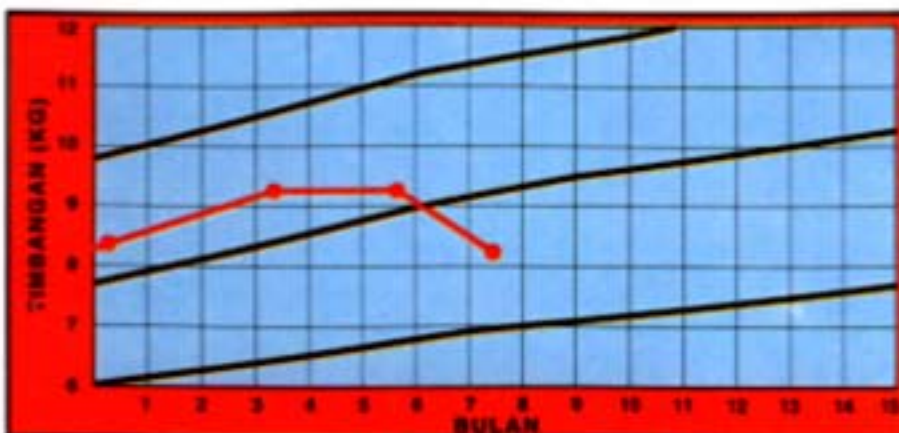
■ Garisan  yang menghala ke atas selari dengan garisan piawai menunjukkan bahawa kanak-kanak berkembang dengan baik selaras dengan arah yang dijangkakan.


Lengkuk pembesaran yang menaik ~ Tanda baik



■ Garisan  yang mendatar menunjukkan kanak-kanak mengalami masalah dan perlukan perhatian. Ibubapa dan kakitangan kesihatan perlu bertindak segera.

Lengkuk pembesaran yang mendatar ~ Tanda amaran



■ Garisan  yang menghala ke bawah menandakan dengan pasti kanak-kanak itu tidak sihat dan memerlukan tindakan serta-merta.

Lengkuk pembesaran yang menurun ~ Tanda BAHAYA



Jika kanak-kanak tidak memperolehi pertambahan berat badan atau berat badan menurun, besar kemungkinan pertumbuhan kanak-kanak itu terencat akibat sakit, kurang zat makanan atau kurang perhatian.

Jika kanak-kanak yang berumur bawah 6 tahun tidak memperolehi pertambahan berat badan sedangkan ia mendapat berbagai jenis makanan yang baik adalah amat penting ibu bapa memberi perhatian kepada perkara-perkara tersebut:

- Susu botol tidak harus digalakkan kerana botol yang tidak dicuci dengan bersih dan air yang tidak masak dengan betul boleh menyebabkan penyakit.

- Kanak-kanak perlu makan lima atau enam kali sehari. Sedikit minyak atau lemak perlu ditambah ke dalam makanan mereka untuk mendapatkan tenaga yang lebih.
- Beri kanak-kanak sayur-sayuran dan buah-buahan setiap hari kerana makanan ini kaya dengan vitamin dan zat galian.
- Elakkan daripada memberi kanak-kanak makanan atau minuman ringan sebelum atau semasa makan.
- Lengkapkan imunisasi anak-anak anda sebelum berumur satu tahun.
- Beri kanak-kanak ubat pembunuh cacing sekiranya mereka dijangkiti cacing.
- Pastikan makanan dan minuman disedia dengan bersih dan disimpan di dalam bekas yang bersih. Tandas juga perlu sentiasa bersih.



2 **S**USU IBU SAHAJA ADALAH MAKANAN TERBAIK UNTUK BAYI BAGI EMPAT HINGGA ENAM BULAN PERTAMA

Bagi bayi yang baru lahir sehingga berumur enam bulan, susu ibu adalah makanan lengkap untuk mereka. Susu ibu sahaja mestilah diberikan kepada bayi sehingga umur 6 bulan. Susu ibu mengandungi makanan yang mengandungi zat-zat yang mencukupi untuk pertumbuhan bayi. Susu ibu juga menjauhkan bayi daripada penyakit seperti cirit-birit dan jangkitan-jangkitan lain. Terus menyusukan bayi sehingga berumur dua tahun.





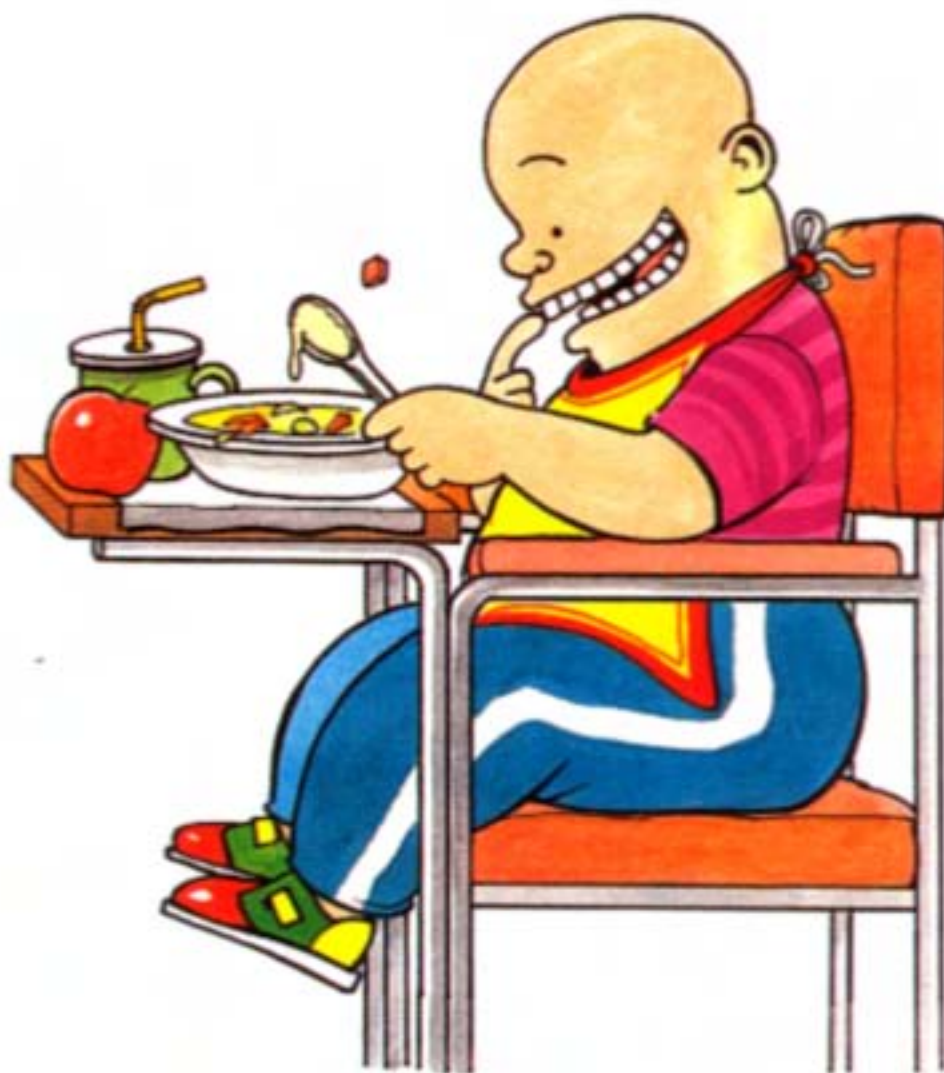
3

BAYI PERLU DIBERI MAKANAN TAMBAHAN SELAIN SUSU IBU APABILA MENCAPAI UMUR EMPAT HINGGA ENAM BULAN

Berikan susu terlebih dahulu sebelum memberi bayi makanan lain. Ini membolehkan ibu mengeluarkan lebih banyak susu untuk jangkamasa yang lebih lama.

Sayur-sayuran yang direbus, dilecek dan ditapis serta ikan atau daging perlu ditambah kepada bubur atau makanan-makanan bayi yang lain sekurang-kurangnya sekali sehari.

Pelbagaikan jenis makanan mereka.



4

KANAK-KANAK YANG BERUMUR ANTARA ENAM BULAN HINGGA ENAM TAHUN PERLU MAKAN LIMA HINGGA ENAM KALI SEHARI

Oleh kerana kanak-kanak tidak boleh makan sebanyak orang dewasa, ibu-ibu perlulah lebih kerap memberi mereka makan, iaitu lima atau enam kali sehari. Penyusuan ibu perlu diteruskan..

Apabila bayi berumur 4 - 6 bulan, berikan makanan tambahan seperti bubur nasi bersama ikan, sayur dan buah lembut. Tambahkan kuantiti makanan secara beransur-ansur. Pastikan bayi mendapat makanan yang seimbang dengan kuantiti yang betul mengikut peringkat umur.





Makanan seimbang ialah makanan yang mengandungi bahan-bahan dari 3 kumpulan makanan iaitu **makanan pembina badan** seperti ikan, daging dan telur; **makanan pemberi tenaga** seperti nasi dan roti serta **makanan pelindung** seperti buah-buahan dan sayur-sayuran.

Bentuk persediaan makanan tambahan bagi bayi:

4 - 6 bulan	:	makanan ditapis
7 - 9 bulan	:	makanan dilecek
10 - 12 bulan	:	makanan dicincang



Makanan kanak-kanak perlu ditutup bagi mengelakkan kuman daripada membiak dalam makanan yang terdedah agak lama.

Bagi memudahkan ibu-ibu, makanan kering atau makanan ringan seperti buah-buahan, roti dan biskut boleh diberi antara waktu makan tetapi tidak terlalu hampir dengan waktu makan atau mengganti hidangan atau makanan utama.

Bagaimanapun, kanak-kanak berumur lebih satu tahun dinasihatkan diberi 3 hidangan utama setiap hari. Susu ibu yang sentiasa bersih merupakan snek terbaik bagi kanak-kanak.

MAKAN PAGI



SNEK



MAKAN TENGAHARI



SNEK



MAKAN MALAM



SNEK



5

K

ANAK~KANAK MEMERLUKAN

MAKANAN YANG KAYA DENGAN VITAMIN DAN ZAT GALIAN.

Oleh itu beri mereka makanan yang mengandungi vitamin dan zat galian kerana bahan-bahan ini adalah bahan pelindung.

Kekurangan nutrien-nutrien ini boleh menyebabkan rabun malam dan kurang darah.

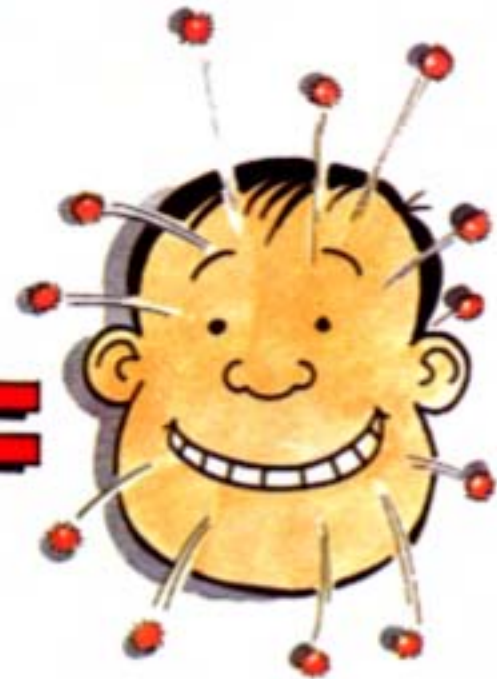
Beri mereka buah-buahan kuning dan sayur-sayuran hijau jika mereka menghidap penyakit cirit-birit atau campak.

SUSU
IBU

+



=



+



6



ANAK-KANAK MEMERLUKAN HIDANGAN TAMBAHAN SELEPAS SEMBUH DARIPADA SAKIT BAGI MEMPERCEPATKAN PERTUMBUHAN MEREKA YANG TERGANGGU KETIKA SAKIT

Pertumbuhan mereka boleh terjejas sekiranya mereka kerap sakit, muntah atau menghidap cirit-birit.

Oleh itu, pujuklah mereka supaya makan dengan memasakkan makanan yang mereka suka. Penyusuan ibu perlu diteruskan walaupun semasa mereka sakit.





SUSU
IBU



Diterbitkan oleh:
Unit Pendidikan Kesihatan,
Kementerian Kesihatan Malaysia.