

*Garis Panduan*  
**Perancangan**  
**Menu** *di Pusat Jagaan*

DENGAN KERJASAMA



Bahagian Pemakanan  
Kementerian Kesihatan Malaysia



Jabatan Kebajikan  
Masyarakat Malaysia



Garis Panduan

*Perancangan*

*Menu di Pusat Jagaan*

# **PRAKATA**

## **KETUA PENGARAH KESIHATAN**

### **KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA**

Pemakanan merupakan aspek terpenting dalam kehidupan seharian bagi mengekalkan kesihatan seseorang. Sehubungan dengan itu, Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia berusaha untuk mempromosikan kepentingan pemakanan di samping dapat meningkatkan kualiti pemakanan yang optimum. Oleh itu, Bahagian Pemakanan dan Jabatan Kebajikan Masyarakat Malaysia menyediakan Ringkasan Panduan Perancangan Menu di Pusat Jagaan agar dapat memberi gambaran dengan lebih mudah mengenai saiz sajian yang tepat.

Terlebih dahulu saya ucapkan tahniah kepada semua yang terlibat di atas kejayaan mereka dalam menyediakan Ringkasan Panduan Perancangan Menu di Pusat Jagaan. Saya dengan ini mengambil peluang untuk mengucapkan penghargaan atas kerjasama Jabatan kebajikan Masyarakat Malaysia dalam menyumbangkan idea dan maklumat semasa Garis Panduan ini disediakan.

Saya amat berharap agar Ringkasan Panduan Perancangan Menu di Pusat Jagaan yang disediakan akan dijadikan landasan dalam usaha untuk meningkatkan pengetahuan dan kemahiran bagi Pengendali Pusat Jagaan berkaitan pemakanan. Selain itu, saya berharap Ringkasan Panduan Perancangan Menu di Pusat Jagaan ini dapat dijadikan sebagai rujukan secara lebih jelas kepada anggota kesihatan yang terlibat dalam pengendalian pemakanan pusat jagaan.

Sekian

Datuk Seri Dr. Noor Hisham Bin Abdullah



**Pengenalan**

Sihat Dengan Piramid Makanan Malaysia	6-10
Gunakan Cara Memasak Yang Lebih Sihat	11
Contoh Makanan Yang Disarankan & Makanan Yang Tidak Disarankan	12-15

**Bab 1 : Perancangan Menu Bayi Dan Kanak-kanak Di Bawah Umur 4 Tahun**

Berilah Yang Terbaik Untuk Si Kecil	17
Contoh Sukatan Makanan Bagi Hidangan Utama Dan Minum Pagi / Minum Petang	18-19
Ilustrasi Contoh Menu Sehari Bagi Bayi 6 – 8 Bulan (Makanan dilecek / dipuri)	20-21
Contoh Menu Seminggu Bagi Bayi 6 – 8 Bulan (Makanan dilecek / dipuri)	22-23
Ilustrasi Contoh Menu Sehari Bagi Bayi 9 – 11 Bulan (Makanan dicincang / dipotong kecil)	24-25
Contoh Menu Seminggu Bagi Bayi 9 – 11 Bulan (Makanan dicincang / dipotong kecil)	26-27
Ilustrasi Contoh Menu Sehari Bagi Kanak-kanak 1 - <4 Tahun (Makanan dipotong kecil / tanpa tulang)	28-29
Contoh Menu Seminggu Bagi Kanak-kanak 1 - <4 Tahun (Makanan dipotong kecil / tanpa tulang)	30-31

**Bab 2 : Perancangan Menu Kanak-kanak 4 – 12 Tahun**

Makanan Berkhasiat Untuk Si Manja Yang Sedang Membesar	33
Contoh Sukatan Makanan Bagi Hidangan Utama Dan Minum Pagi / Minum Petang	33-34
Ilustrasi Contoh Menu Sehari Bagi Kanak-kanak 4 – 6 Tahun	35-37
Ilustrasi Contoh Menu Sehari Bagi Kanak-kanak 7 – 9 Tahun	38-40
Ilustrasi Contoh Menu Sehari Bagi Kanak-kanak 10 – 12 Tahun	41-43
Contoh Menu Seminggu Bagi Kanak-kanak 4 – 6 Tahun	44-45
Contoh Menu Seminggu Bagi Kanak-kanak 7 – 9 Tahun	46-47
Contoh Menu Seminggu Bagi Kanak-kanak 10 – 12 Tahun	48-49

**Bab 3 : Perancangan Menu Ramaja 13 – 18 Tahun**

Pemakanan Untuk Remaja Aktif	51
Contoh Sukatan Makanan Bagi Hidangan Utama Dan Minum Pagi / Minum Petang	52
Ilustrasi Contoh Menu Sehari Bagi Remaja 13 – 18 Tahun	53-55
Contoh Menu Seminggu Bagi Remaja 13 – 18 Tahun	56-57

**Bab 4 : Perancangan Menu Ibu Hamil Dan Ibu Menyusu**

Ibu Sihat, Bayi Sihat	59
Contoh Sukatan Makanan Bagi Hidangan Utama Dan Minum Pagi / Minum Petang	60
Ilustrasi Contoh Menu Sehari Bagi Ibu Hamil Dan Ibu Menyusu	61-63
Contoh Menu Seminggu Bagi Ibu Hamil Dan Ibu Menyusu	64-65

**Bab 5 : Perancangan Menu Dewasa 19 – 59 Tahun**

Makan Secara Sihat Untuk Kesejahteraan Hidup	67
Contoh Sukatan Makanan Bagi Hidangan Utama Dan Minum Pagi / Minum Petang	68
Ilustrasi Contoh Menu Sehari Bagi Dewasa 19 – 59 Tahun	69-71
Contoh Menu Seminggu Bagi Dewasa 19 – 59 Tahun	72-73

**Bab 6 : Perancangan Menu Warga Emas  $\geq$  60 Tahun**

Makan Kerap Dan Sedikit Untuk Kekal Bertenaga	75
Contoh Sukatan Makanan Bagi Hidangan Utama Dan Minum Pagi / Minum Petang	76
Ilustrasi Contoh Menu Sehari Bagi Warga Emas $\geq$ 60 Tahun	77-79
Contoh Menu Seminggu Bagi Warga Emas $\geq$ 60 Tahun	80-81

**Bab 7 : Perancangan Menu Orang Kurang Upaya (Terlantar)**

Diet Khusus Untuk Kesihatan	83
Contoh Sukatan Makanan Bagi Hidangan Utama Dan Minum Pagi / Minum Petang	84
Ilustrasi Contoh Menu Sehari Bagi Orang Kurang Upaya (Terlantar) ( <i>Makanan lembut dan dipotong kecil</i> )	85-87
Contoh Menu Seminggu Bagi Orang Kurang Upaya (Terlantar) ( <i>Makanan lembut dan dipotong kecil</i> )	88-89

Pemakanan memainkan peranan yang penting dalam mengekalkan kesihatan seseorang. Oleh itu, seiring dengan keperluan ini, Akta Pusat Jagaan 1993 mewajibkan pengendali Pusat Jagaan menyediakan makanan yang seimbang kepada penghuni-penghuninya. Dalam konteks ini, pusat jagaan merujuk kepada mana-mana premis mempunyai empat orang atau lebih yang diterima untuk jagaan seperti pusat jagaan kanak-kanak, warga emas, orang bekerluan khas dan sebagainya.

Pengendali pusat jagaan perlu menyediakan makanan yang berkhasiat, seimbang, sihat dan selamat kepada semua penghuni bawah jagaan mereka. Ini dapat menjamin penghuni mendapat tenaga dan nutrien yang diperlukan untuk menjalankan aktiviti harian mereka.

Panduan ini bertujuan memberi penerangan secara terperinci berkaitan cadangan sukatan makanan dan menu dalam bentuk gambar kepada pengendali pusat jagaan. Ini akan memudahkan mereka untuk menyediakan hidangan yang sihat kepada penghuni pusat jagaan.



## Mesej Utama Untuk Semua

Secara umumnya, setiap individu tanpa mengira umur digalakkan mengamalkan makan secara sihat dan hidup cergas berasaskan mesej utama Panduan Diet Malaysia:

1. Makan pelbagai jenis makanan mengikut saranan pengambilan anda.
2. Kekalkan berat badan dalam lingkungan yang sihat.
3. Aktif secara fizikal setiap hari.
4. Makan nasi dan produk bijirin lain secukupnya (utamakan bijirin penuh) serta ubi-ubian.
5. Makan banyak buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari.
6. Makan ikan, daging, ayam, telur dan kekacang secara sederhana.
7. Ambil susu dan produk tenusu secukupnya.
8. Hadkan pengambilan makanan yang tinggi kandungan lemak dan kurangkan lemak serta minyak semasa menyediakan makanan.
9. Pilih dan sediakan makanan yang kurang garam dan sos.
10. Ambil makanan dan minuman yang kurang gula.
11. Minum banyak air setiap hari.
12. Amalkan penyusuan susu ibu sahaja dari lahir sehingga berumur 6 bulan dan teruskan penyusuan susu ibu sehingga berumur 2 tahun.
13. Ambil makanan dan minuman yang bersih dan selamat.
14. Gunakan maklumat pemakanan pada label secara berkesan.

# Sihat Dengan Piramid Makanan Malaysia

Pemakanan yang baik memastikan tubuh kita memperolehi tenaga dan nutrien yang berterusan dan mencukupi bagi pengekalan fungsi sistem tubuh, melakukan aktiviti-aktiviti harian dan mengurangkan risiko masalah pemakanan serta melindungi kita daripada jangkitan penyakit.

Ikutilah saranan Piramid Makanan Malaysia (gambar rajah di sebelah). Ia merupakan asas untuk mencapai keseimbangan, kepelbagaian dan kesederhanaan dalam pengambilan makanan:

## Keseimbangan

- Sajikan menu secara seimbang - merangkumi makanan daripada 5 kumpulan makanan dalam Piramid Makanan Malaysia.
- Contohnya, sajikan roti bersama susu atau telur pada waktu sarapan. Elak menyajikan roti kosong sahaja.

## Kepelbagaian

- Sajikan pelbagai pilihan makanan dalam setiap kumpulan makanan supaya mendapat kombinasi nutrien daripada makanan berlainan.
- Contohnya elak menghidang ayam sahaja setiap hari, cuba hidang makanan lain seperti ikan atau sotong.

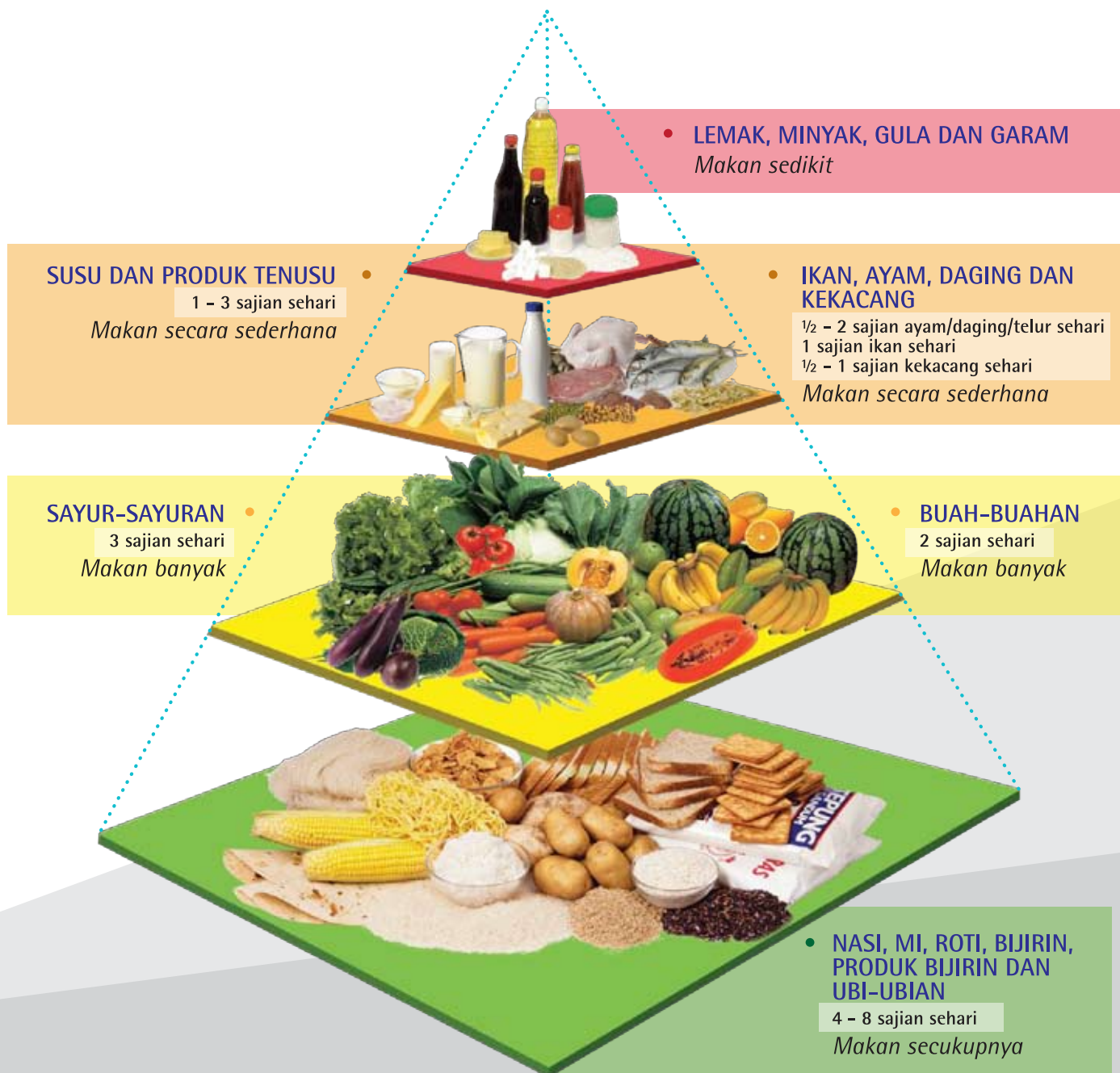
## Kesederhanaan

- Sajikan makanan dalam kuantiti yang sesuai, supaya penghuni tidak makan terlalu sedikit ataupun terlalu banyak.
- Makanan yang terletak di aras lebih bawah Piramid Makanan Malaysia harus dimakan dalam kuantiti yang lebih berbanding makanan yang terletak di aras-aras yang lebih atas.
- Lemak, garam dan gula terletak di aras paling atas Piramid Makanan Malaysia harus dikurangkan. Kurangkan menghidang makanan bergoreng dan manis.





# PIRAMID MAKANAN Malaysia



# Kumpulan Nasi, Mi, Roti, Bijirin, Produk Bijirin Dan Ubi-Ubian



Kebaikan:

- Sumber tenaga utama.
- Membekalkan karbohidrat kompleks dan serat.
- Membekalkan vitamin B dan mineral.

Sumber:

- Nasi, mi, roti, kentang, keledek, bijirin sarapan, oat

Contoh satu sajian bijirin:



2 cawan bubur nasi



2 senduk nasi



2 keping roti



6 keping biskut kraker

**Petua!**

Pilih produk bijirin penuh yang mengandungi lebih nutrien terutamanya serat, tiamin, niasin, zat besi dan fosforus.

# Kumpulan Buah-Buahan Dan Sayur-Sayuran



Kebaikan:

- Membekalkan vitamin A, vitamin C dan asid folik.
- Membekalkan mineral.
- Membekalkan serat yang mencegah sembelit.
- Mengurangkan risiko penyakit kronik.

Sumber:

- Pisang, betik, nenas, tembikai, jambu batu dan buah-buahan lain
- Tomato, peria, kacang bendi, lobak merah, sawi, kailan, kubis bunga, brokoli dan sayur-sayuran lain

Contoh satu sajian sayur-sayuran:



2 biji tomato saiz sederhana



1 cawan sayur mentah (contoh: ulam, daun salad)

Contoh satu sajian buah-buahan:



1 potong betik



2 biji pisang emas saiz sederhana

**Petua!**

Pilih pelbagai jenis buah dan sayur yang berwarna-warni untuk mendapat vitamin dan mineral yang berlainan.

# Kumpulan Ikan, Daging, Ayam, Telur Dan Kekacang



Kebaikan:

- Membekalkan protein yang menggalakkan pertumbuhan dan membaiki tisu badan.
- Membekalkan zat besi yang membantu untuk mencegah anemia (kekurangan sel darah merah).
- Membekalkan zink dan vitamin B kompleks.
- Kekacang membekalkan serat dan magnesium.

Sumber:

- Ikan, ayam, daging, telur, ikan kembung, ikan selar
- Kacang kuda, dal, kacang pis, tempeh, tahu

Contoh satu sajian ikan / ayam / daging / telur / kekacang:



1 ekor ikan kembung saiz sederhana



2 biji telur



1 ketul paha ayam saiz sederhana



1 cawan kacang kuda (dimasak)

**Petual**

Pilih ikan lebih kerap kerana ia membekalkan iodin dan asid lemak omega-3 serta kurang kolesterol berbanding daging dan ayam.

# Kumpulan Susu dan Produk Tenusu



Kebaikan:

- Membekalkan protein, retinol, vitamin D dan vitamin B2.
- Membekalkan kalsium bagi menguatkan tulang dan gigi serta memaksimumkan pertumbuhan pada usia muda untuk mengurangkan risiko osteoporosis.

Sumber:

- Susu tepung penuh krim, susu rendah lemak, yogurt, keju

Contoh satu sajian hasil tenusu:



1 cawan yogurt



1 keping keju



1 gelas susu

**Petual**

Gunakan susu tepung atau susu UHT dalam minuman atau masakan untuk menggantikan susu pekat manis atau krimer manis.

# Kumpulan Lemak, Minyak, Garam Dan Gula



Kebaikan:

- Lemak – membekalkan tenaga dan asid lemak perlu seperti asid lemak poli tak tepu (PUFA), asid lemak mono tak tepu (MUFA), *omega-3* dan *omega-6*.
- Lemak dan minyak membantu penyerapan vitamin A, D, E dan K.
- Gula – hanya membekalkan tenaga tanpa nutrien lain.
- Garam – membantu mengawal keseimbangan bendalir tubuh.

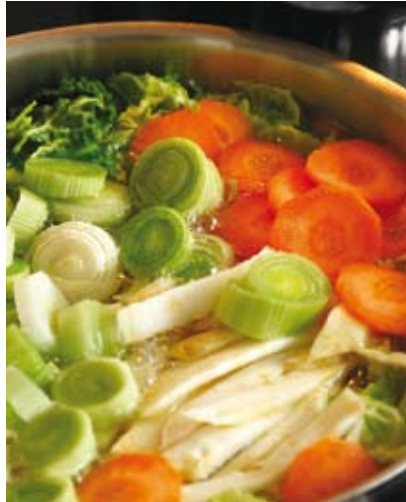
## Petua!

Hadkan pengambilan makanan tinggi kolesterol, lemak haiwan dan asid lemak *trans* serta kurangkan penggunaan gula dan garam atau perisa dalam minuman dan masakan.

# Gunakan Cara Memasak Yang Lebih Sehat



Mereneh (*Simmer*)



Merebus (*Boil*)



Mengukus (*Steam*)



Rendidih (*Stew*)



Memanggang (*Grill*)



Goreng ringkas (*Stir-fry*)

# Contoh Makanan Yang Disarankan Dan Makanan Yang Tidak Disarankan

Senarai makanan yang disarankan dan makanan tidak disarankan di pusat jagaan adalah merujuk makanan yang disediakan di pusat jagaan berkenaan (*in-house*).

## A. Makanan Yang Disarankan

### 1. Bijirin sedia dimakan

Oat segera



Emping jagung



Bijirin campuran



**Petua:** Hidangkan bersama susu rendah lemak dan buah-buahan seperti pisang atau kismis.

### 2. Roti

Roti dengan keju



Tosai



Roti naan



**Petua:** Hidangkan roti dengan keju, telur hancur (*scrambled egg*) atau kacang panggang (*baked beans*) dan hidangkan tosai atau roti naan dengan dal.

### 3. Nasi / bubur

Nasi dengan lauk



Bubur bersayur



Nasi ayam dengan sayur



**Petua:** Lebihkan sayur-sayuran dalam hidangan nasi, contohnya timun, tomato dan salad dalam nasi ayam ataupun acar dan dalca sayur dalam nasi beriani.

#### 4. Mi / bihun / kue tiau / laksa

Mi sup



Bihun Tom Yam



Laksa utara



**Petua:** Lebihkan sayur-sayuran pelbagai warna dalam hidangan.

#### 5. Sayur-sayuran

Ulam



Sup sayur



Sayur goreng



**Petua:** Hidangkan pelbagai jenis sayur-sayuran pada waktu makan utama.

#### 6. Buah-buahan

Jambu batu



Betik



Puding buah



**Petua:** Tambahkan buah-buahan segar ke dalam agar-agar atau puding.

#### 7. Kekacang

Kacang hijau



Kacang dal



Tauhu



**Petua:** Tambahkan kekacang ke dalam masakan berkuah atau sup, contohnya pes kacang hijau, kari dhal atau sup tauhu.

## 8. Ikan / ayam / daging / makanan laut

Ikan asam  
rebus



Ayam  
panggang



Sup  
daging



**Petua:** Sediakan hidangan yang lebih sihat dan kurang lemak dengan cara membakar, mengukus atau merebus ikan.

## 9. Snek / kuih-muih

Pau kukus



Popia  
basah



Apam  
kukus



**Petua:** Hidangkan snek / kuih-muih yang dikukus dan kurang manis sebagai pilihan snek yang lebih sihat berbanding snek / kuih-muih yang digoreng.

## 10. Minuman

Air kosong



Jus buah-  
buahan



Susu  
soya



**Petua:** Sentiasa sediakan air kosong di pusat jagaan bagi menggalakkan pengambilan air. Jus buah yang tidak ditambah gula dan susu soya juga sesuai untuk dihidang.



## B. Makanan Yang Tidak Disarankan

Makanan-makanan berikut adalah makanan yang tidak disarankan kerana ia mempunyai nutrien yang rendah dan tinggi kandungan gula, garam atau lemak. Ia boleh menyebabkan kesan negatif pada kesihatan dalam jangka masa panjang.

Mi segera



Minuman kordial atau bersirap



Gula-gula



Minuman berkarbonat (bergas)



Makanan ringan



Makanan atau minuman yang dilarang bagi sesetengah agama (contohnya, minuman beralkohol)





## **Bab 1: Perancangan Menu Bayi Dan Kanak-kanak Di Bawah Umur 4 Tahun**

# Berilah Yang Terbaik Untuk Si Kecil

## Dari lahir hingga 6 bulan

- **SUSU IBU** adalah makanan terbaik untuk bayi. Bayi tidak perlu diberi air atau susu tambahan.
- Bayi perlu diberi susu ibu mengikut kehendaknya.
- Penyusuan susu ibu harus diteruskan sehingga bayi berumur 2 tahun.
- Jika bayi diberi susu formula, ia harus disediakan mengikut arahan pada label susu.



## Dari 6 hingga 8 bulan

- **SUSU IBU** masih diteruskan di samping pengenalan makanan pelengkap.
- Perkenalkan makanan pelengkap kepada bayi bermula pada usia 6 bulan supaya pertumbuhannya dapat disokong oleh zat-zat makanan yang mencukupi selain susu ibu / formula.
- Mulakan pemberian makanan pelengkap dalam jumlah yang kecil ( $\frac{1}{4}$  –  $\frac{1}{2}$  sudu teh) setiap kali.
- Berikan makanan yang dikisar halus untuk tempoh seminggu yang pertama, diikuti makanan yang dipuri, dilecek dan separa pejal.
- Celur dan kisar sayur berdaun sebelum ditambah ke dalam bubur.
- Elakkan penambahan garam, gula atau perisa tiruan dalam makanan bayi.

## Dari 9 hingga 11 bulan

- Berikan bayi makanan yang dicincang atau dipotong kecil dan dimasak sehingga lembut.
- Makanan jejari (contoh biskut bayi, batang lobak merah direbus, potongan buah-buahan yang lembut) boleh diberi kepada bayi.
- Beri bayi makanan dengan tekstur yang bersesuaian untuk mengelak daripada tercekik.

## Dari 1 hingga <4 tahun








- Berikan makanan keluarga yang lembut dan tidak pedas.
- Berikan makanan yang berkuah atau bersup dalam pelbagai bentuk untuk meningkatkan selera dan merangsang keinginan untuk makan.
- Berikan hidangan ayam atau ikan yang disediakan tanpa tulang.
- Sediakan makanan yang kurang garam, gula dan tanpa perisa tiruan.










Jadual Kekerapan Pengambilan Makanan Sehari

Umur	Kekerapan Hidangan Sehari	Kekerapan Snek Sehari
Lahir – 6 bulan	Penyusuan susu ibu secara eksklusif mengikut kehendak bayi	Penyusuan susu ibu secara eksklusif mengikut kehendak bayi
6 – 8 bulan	2 – 3 kali	1 – 2 kali
9 – 11 bulan	3 – 4 kali	1 – 2 kali
1 – < 4 tahun	4 – 5 kali	1 – 2 kali

## Contoh Sukatan Makanan Bagi Hidangan Utama Dan Minum Pagi / Minum Petang

Bagi memudahkan penjaga menyediakan hidangan utama dan minum pagi / minum petang yang seimbang, berikut disertakan contoh sukatan satu hidangan makanan bagi bayi dan kanak-kanak di bawah umur 4 tahun.

Umur	Tekstur makanan	Satu set hidangan utama (sarapan / makan tengah hari / makan malam)	Satu set minum pagi / petang
<b>6 – 8 bulan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Makanan dikisar</li> <li>Makanan dipuri</li> <li>Makanan dilecek</li> <li>Makanan separa pejal</li> </ul>	 <p>½ cawan atau 1 senduk bubur nasi ditambah ½ sudu teh minyak masak/ marjerin</p> <p>1 sudu makan sayur hijau dikisar</p>  <p>1 sudu teh ikan dikisar</p> <p>Susu / air kosong</p>	 <p>1 – 2 sudu makan buah</p> <p>Susu</p>
<b>9 – 11 bulan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Makanan dicincang / dipotong kecil</li> <li>Makanan direbus</li> </ul>	 <p>¾ cawan atau 1½ senduk bubur nasi ditambah ½ sudu teh minyak masak/ marjerin</p> <p>1 ½ sudu makan lobak merah dipotong dadu kecil</p>  <p>1 sudu makan bayam dicincang halus</p> <p>1 sudu teh daging / ayam dipotong kecil</p>  <p>Susu / air kosong</p>	 <p>½ potong betik (dipotong kecil)</p> <p>Susu</p>

Umur	Tekstur makanan	Satu set hidangan utama (sarapan / makan tengah hari / makan malam)		Satu set minum pagi / petang
<b>1 - &lt;4 tahun</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Makanan lembut, tidak pedas</li> <li>■ Makanan berkuah</li> <li>■ Sup</li> <li>■ Tanpa tulang atau biji</li> </ul>	 <p>½ cawan atau 1 senduk nasi putih</p>	 <p>2 sudu makan lobak merah</p>	 <p>1 biji pisang mas</p>
		 <p>2 sudu makan bayam</p>	 <p>½ ekor ikan masak kicap (dibuang tulang)</p>	 <p>Susu</p>
		 <p>½ potong betik</p>	 <p>Air kosong</p>	

**Nota:**

1. Saranan sajian adalah dikira berasaskan Saranan Pengambilan Nutrien, RNI (MOH, 2005).
2. Semua makanan harus disediakan tanpa garam, gula atau perisa tiruan bagi makanan bayi di bawah umur 1 tahun.

# Ilustrasi Contoh Menu Sehari Bagi Bayi 6 – 8 Bulan (Makanan dilecek / dipuri) – 640 kcal

Saranan sukatan makanan sehari:



1½ cawan bubur



2 sudu makan sayur dimasak



¼ potong buah



2 sudu teh ikan / daging

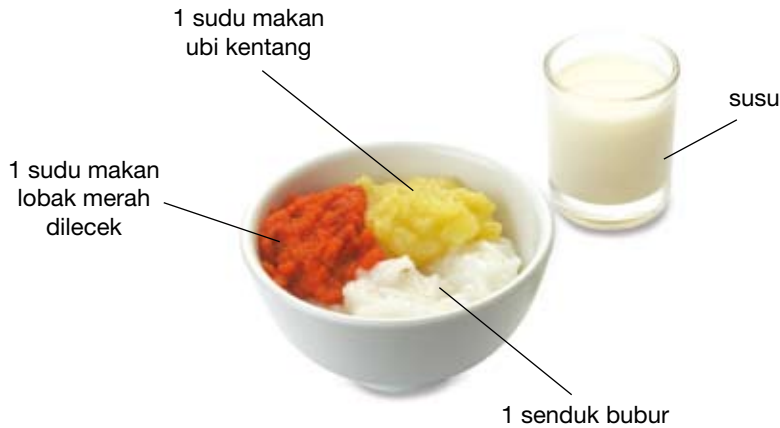


Susu ibu mengikut kehendak bayi



1 sudu teh minyak tambahan

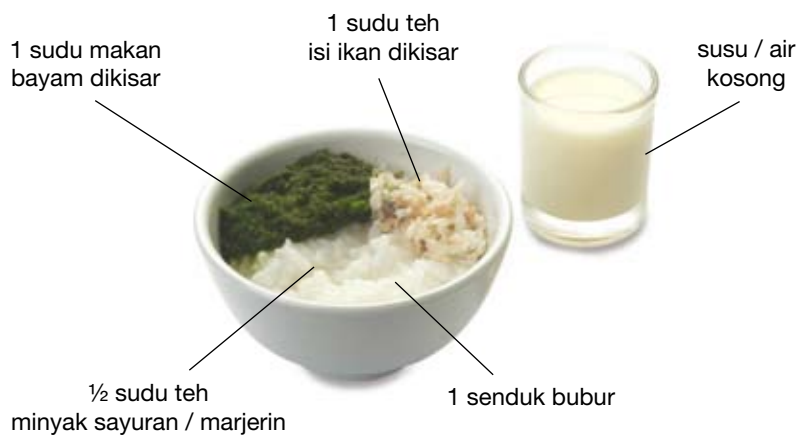
## Sarapan pagi



## Minum pagi



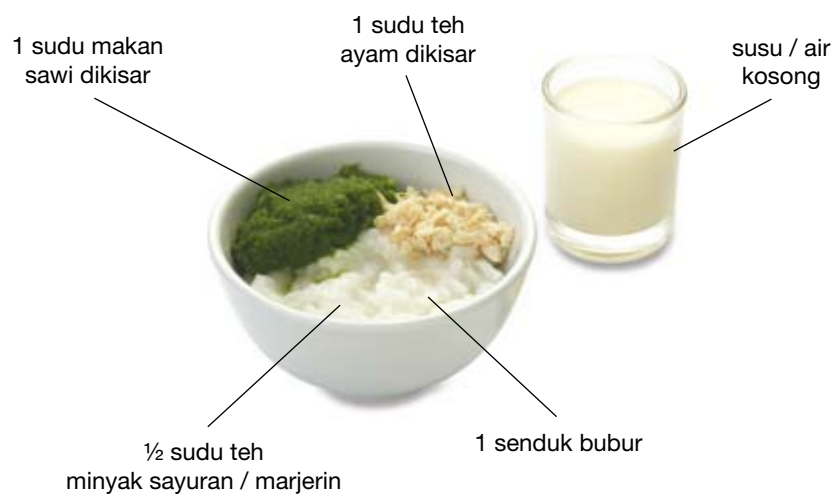
## Makan tengah hari



## Minum petang



## Makan malam



## Minum malam



*Nota: Rujuk muka surat sebelah untuk contoh menu seminggu bagi bayi 6 – 8 bulan.*

## Contoh Menu Seminggu Bagi Bayi 6 – 8 Bulan (Makanan dilecek / dipuri) – 640 kcal

Hari	Sarapan pagi 8.00 pagi	Minum pagi 10.00 pagi	Makan tengah hari 12.30 tengah hari
Isnin	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ - 1 senduk bubur nasi</li> <li>■ 1 sudu makan bayam</li> <li>■ 1 sudu makan lobak merah</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 sudu makan pisang</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ - 1 senduk bubur nasi</li> <li>■ 1 sudu teh daging</li> <li>■ 1 sudu makan tomato</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Selasa	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ keping roti (direndam)</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 sudu makan buah lai</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ - 1 senduk bubur nasi</li> <li>■ 1 sudu makan ikan bilis</li> <li>■ 1 sudu makan <i>siew pak choy</i></li> <li>■ 1 sudu teh marjerin</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Rabu	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 sudu makan kentang dilecek bersusu</li> <li>■ 2 sudu makan lobak merah dilecek</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 sudu makan tembikai susu</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ - 1 senduk bubur nasi</li> <li>■ 2 sudu makan tauhu</li> <li>■ 1 sudu makan saderi</li> <li>■ 1 sudu teh marjerin</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Khamis	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ - 1 senduk bubur nasi</li> <li>■ 1 sudu makan brokoli</li> <li>■ 1 sudu makan lobak merah</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 sudu makan epal</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 sudu makan bijirin sarapan / oat bersama susu</li> <li>■ 1 sudu teh kismis</li> <li>■ Susu</li> </ul>
Jumaat	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ - 1 senduk bubur nasi</li> <li>■ 1 sudu makan sawi</li> <li>■ 1 sudu makan ubi kentang</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 sudu makan buah naga</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ - 1 senduk bubur nasi</li> <li>■ 1 sudu teh isi ayam</li> <li>■ 1 sudu makan labu kuning</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Sabtu	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 sudu makan bijirin sarapan / oat bersama susu</li> <li>■ 1 sudu makan pisang</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 sudu makan jambu air</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ - 1 senduk bubur nasi</li> <li>■ 1 sudu teh isi ikan</li> <li>■ 1 sudu makan tomato</li> <li>■ 1 sudu teh marjerin</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Ahad	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ keping roti (direndam)</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 sudu makan buah lai</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ - 1 senduk bubur nasi</li> <li>■ 1 sudu teh ikan goreng</li> <li>■ 1 sudu makan ubi keledak</li> <li>■ 1 sudu makan sawi</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>

### Nota:

1. Beri susu ibu mengikut kehendak bayi, manakala bagi susu formula mengikut arahan label.
2. Bijirin sarapan / ayam / daging / ikan bilis / sayur-sayuran / buah kering perlu dikisar sebelum dihidangkan.
3. Makanan yang dicadangkan dalam menu boleh ditukar dengan makanan lain dalam kumpulan makanan yang sama.  
Contoh: buah naga boleh diganti dengan tembikai.



Minum petang 4.00 petang	Makan malam 6.30 petang	Minum malam 9.00 malam
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 sudu makan betik</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ - 1 senduk bubur nasi</li> <li>■ 1 sudu teh isi ikan</li> <li>■ 1 sudu makan sawi</li> <li>■ 1 sudu teh minyak sayuran</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Susu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 sudu makan oren</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ - 1 senduk bubur nasi</li> <li>■ 1 sudu teh ayam</li> <li>■ 1 sudu makan labu kuning</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Susu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 sudu makan pisang</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ - 1 senduk bubur nasi</li> <li>■ 1 sudu teh daging</li> <li>■ 1 sudu makan kacang buncis</li> <li>■ 1 sudu teh marjerin</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Susu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 sudu makan buah lai</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ - 1 senduk bubur nasi</li> <li>■ 1 sudu teh isi ikan</li> <li>■ 1 sudu makan tomato</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Susu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 sudu makan pisang</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ - 1 senduk bubur nasi</li> <li>■ 1 sudu teh ikan bilis</li> <li>■ 1 sudu makan bayam merah</li> <li>■ 1 sudu teh marjerin</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Susu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 sudu makan betik</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ - 1 senduk bubur nasi</li> <li>■ 1 sudu teh daging</li> <li>■ 1 sudu makan lobak merah</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Susu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 sudu makan tembikai susu</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ - 1 senduk bubur nasi</li> <li>■ 1 sudu makan tauhu</li> <li>■ 1 sudu makan kangkung</li> <li>■ 1 sudu teh minyak sayuran</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Susu</li> </ul>

# Contoh Menu Sehari Bagi Bayi 9 – 11 Bulan (Makanan dicincang / dipotong kecil) – 640 kcal

Saranan sukatan makanan sehari:



2½ cawan  
bubur  
pekat



½ cawan  
sayur  
dimasak



1 potong  
buah



2 sudu teh  
ikan / daging

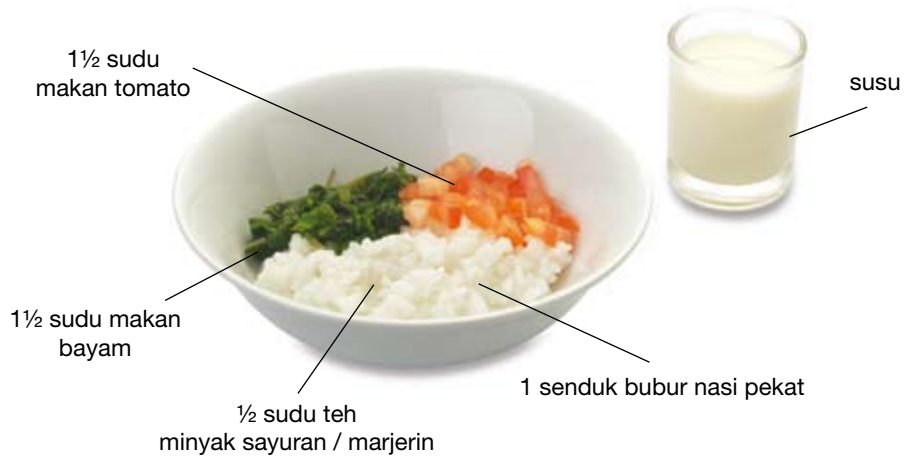


Susu ibu  
mengikut  
kehendak bayi



1½ sudu teh  
minyak  
tambahan

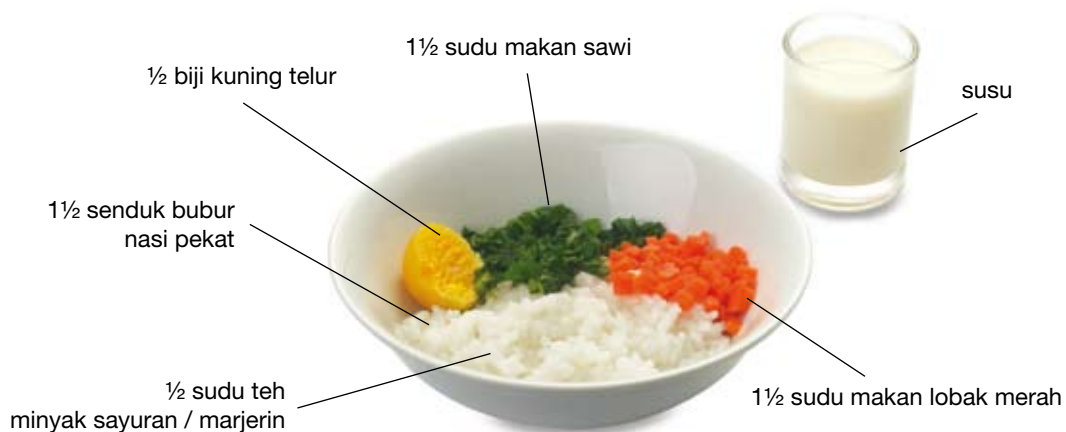
## Sarapan pagi



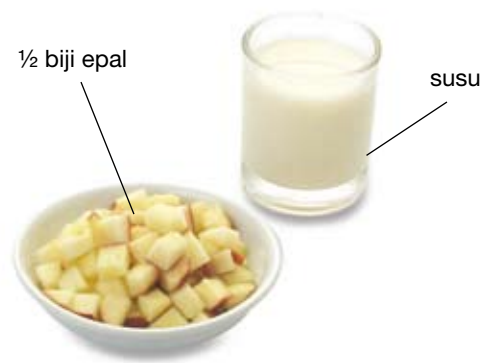
## Minum pagi



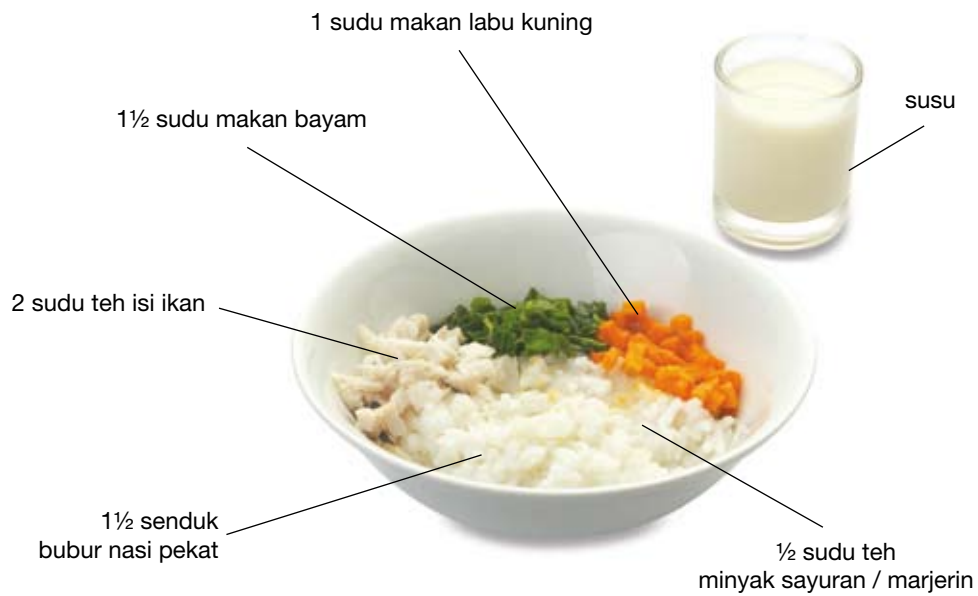
## Makan tengah hari



## Minum petang



## Makan malam



## Minum malam



*Nota: Rujuk muka surat sebelah untuk contoh menu seminggu bagi bayi 9 – 11 bulan.*

## Contoh Menu Seminggu Bagi Bayi 9 – 11 Bulan (Makanan dicincang / dipotong kecil) – 640 kcal

Hari	Sarapan pagi 8.00 pagi	Minum pagi 10.00 pagi	Makan tengah hari 12.30 tengah hari
Isnin	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 senduk bubur nasi pekat</li> <li>■ 1½ sudu makan tomato</li> <li>■ 1 sudu makan bayam</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ¼ potong betik</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 - 1½ senduk bubur nasi pekat</li> <li>■ 1 sudu teh daging (empuk)</li> <li>■ 1½ sudu makan labu kuning</li> <li>■ 1 sudu makan sawi</li> <li>■ ½ sudu teh marjerin</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Selasa	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ keping roti</li> <li>■ ½ sudu teh marjerin</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ¼ potong tembikai susu</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 - 1½ senduk bubur nasi pekat</li> <li>■ 1 senduk sup ayam yang mengandungi               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1½ sudu makan lobak merah</li> <li>✓ 1 sudu makan ubi kentang</li> <li>✓ 1 sudu teh isi ayam (carik)</li> </ul> </li> <li>■ 1 sudu makan bayam tumis bawang</li> <li>■ ½ sudu teh minyak sayuran</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Rabu	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 sudu makan bijirin sarapan / oat (dikisar) bersama susu</li> <li>■ 1 sudu makan pisang</li> <li>■ Air kosong / susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ¼ potong tembikai</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 - 1½ senduk bubur nasi pekat</li> <li>■ 1 sudu teh isi ikan</li> <li>■ 1 sudu makan ubi keledek</li> <li>■ 1½ sudu makan kacang buncis</li> <li>■ ½ sudu teh minyak sayuran</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Khamis	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ keping roti</li> <li>■ ½ sudu teh jem</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji pisang mas</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ¾ cawan mi sup</li> <li>■ 1 sudu teh isi ayam</li> <li>■ 1 sudu teh tauhu</li> <li>■ 1 sudu makan bayam</li> <li>■ 1½ sudu makan tomato</li> <li>■ ½ sudu teh minyak sayuran</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Jumaat	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 sudu makan kentang dilecek bersusu</li> <li>■ 2 sudu makan lobak merah dilecek</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ¼ potong betik</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 - 1½ senduk bubur nasi pekat</li> <li>■ ¼ biji telur kuning lecek</li> <li>■ 1 sudu teh ikan bilis hancur</li> <li>■ 1 sudu makan keledek merah</li> <li>■ 1½ sudu makan sawi</li> <li>■ ½ sudu teh marjerin</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Sabtu	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ potong kek</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 potong epal</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 - 1½ senduk bubur nasi pekat</li> <li>■ 1 sudu teh ikan kembong goreng</li> <li>■ 1½ sudu makan kangkung</li> <li>■ 1 sudu makan labu kuning</li> <li>■ ½ sudu teh marjerin</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Ahad	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 sudu makan bijirin sarapan / oat (dikisar) bersama susu</li> <li>■ 1 sudu teh kismis (dikisar)</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 potong buah lai</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 - 1½ senduk bubur nasi pekat</li> <li>■ 1 senduk sup mengandungi               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 sudu makan ikan bilis (dikisar)</li> <li>✓ 1 sudu makan tauhu</li> <li>✓ 1½ sudu makan bayam</li> <li>✓ 1 sudu makan tomato</li> <li>✓ 1 sudu teh minyak sayuran</li> </ul> </li> <li>■ Air kosong</li> </ul>

Minum petang 4.00 petang	Makan malam 6.30 petang	Minum malam 9.00 malam
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji pisang mas</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 - 1½ senduk bubur nasi pekat</li> <li>■ 1 sudu teh isi ikan</li> <li>■ 1½ sudu makan lobak merah</li> <li>■ 1½ sudu makan brokoli</li> <li>■ 1 sudu teh minyak sayuran</li> <li>■ ¼ potong tembikai</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Susu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ biji epal</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 - 1½ senduk bubur nasi pekat</li> <li>■ 1 sudu teh isi ikan goreng kembong</li> <li>■ 1½ sudu makan tomato</li> <li>■ 1½ sudu makan kangkung</li> <li>■ 1 sudu teh minyak sayuran</li> <li>■ ½ potong belimbing</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Susu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ potong buah naga</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 - 1½ senduk bubur nasi pekat</li> <li>■ 1 senduk sup mengandungi <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 sudu teh ikan</li> <li>✓ 1½ sudu makan lobak merah</li> <li>✓ 1½ sudu makan kubis</li> </ul> </li> <li>■ 1 sudu teh minyak sayuran</li> <li>■ ½ potong belimbing</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Susu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji jambu air</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 - 1½ senduk bubur nasi pekat</li> <li>■ 1 sudu teh daging</li> <li>■ 1½ sudu makan kacang panjang</li> <li>■ 1½ sudu makan lobak merah</li> <li>■ 1 sudu teh marjerin</li> <li>■ 1 biji pisang mas</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Susu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji pisang mas</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 - 1½ senduk bubur nasi pekat</li> <li>■ 1 senduk sup mengandungi <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 sudu teh daging</li> <li>✓ 1 sudu teh kentang</li> <li>✓ 1½ sudu makan lobak merah</li> <li>✓ 1½ sudu makan tomato</li> <li>✓ 1 sudu teh minyak sayuran</li> </ul> </li> <li>■ 2 potong oren</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Susu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ potong tembikai susu</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 - 1½ senduk bubur nasi pekat</li> <li>■ 1 senduk sup mengandungi <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 sudu teh isi ayam</li> <li>✓ 1 sudu teh tauhu lembut</li> <li>✓ 1½ sudu makan tomato</li> <li>✓ 1½ sudu makan kubis Cina</li> <li>✓ 1 sudu teh minyak sayuran</li> </ul> </li> <li>■ 1 potong mangga</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Susu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ potong tembikai</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 - 1½ senduk bubur nasi pekat</li> <li>■ ¼ biji kuning telur (dilecek)</li> <li>■ 1½ sudu makan keledak merah</li> <li>■ 1½ sudu makan sawi</li> <li>■ ½ sudu teh marjerin</li> <li>■ 1 potong buah kiwi</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Susu</li> </ul>

**Nota:**

1. Beri susu ibu mengikut kehendak bayi, manakala bagi susu formula mengikut arahan label.
2. Semua makanan perlu dicincang atau dipotong dadu sebelum dihidangkan.
3. Makanan yang dicadangkan dalam menu ini boleh ditukar dengan makanan lain dalam kumpulan makanan yang sama.  
Contoh: buah naga boleh diganti dengan tembikai.

# Ilustrasi Contoh Menu Sehari Bagi Kanak-kanak1 - < 4 Tahun (Makanan dipotong kecil / tanpa tulang) – 950 kcal

Saranan sukatan makanan sehari:



2 cawan nasi



1 cawan sayur dimasak



1 potong buah



½ ekor ikan / 1 biji telur



3 gelas susu

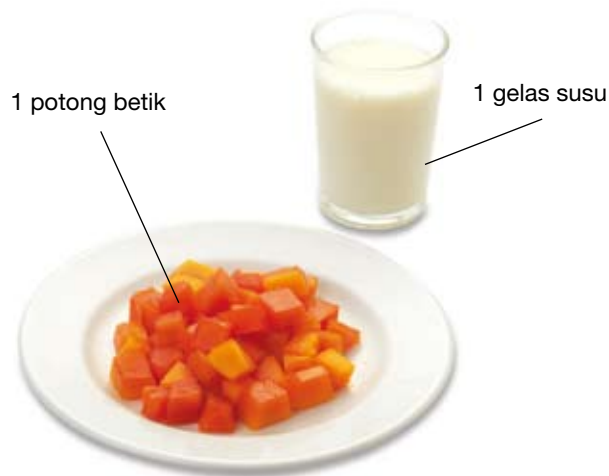


1 sudu teh minyak tambahan

## Sarapan pagi



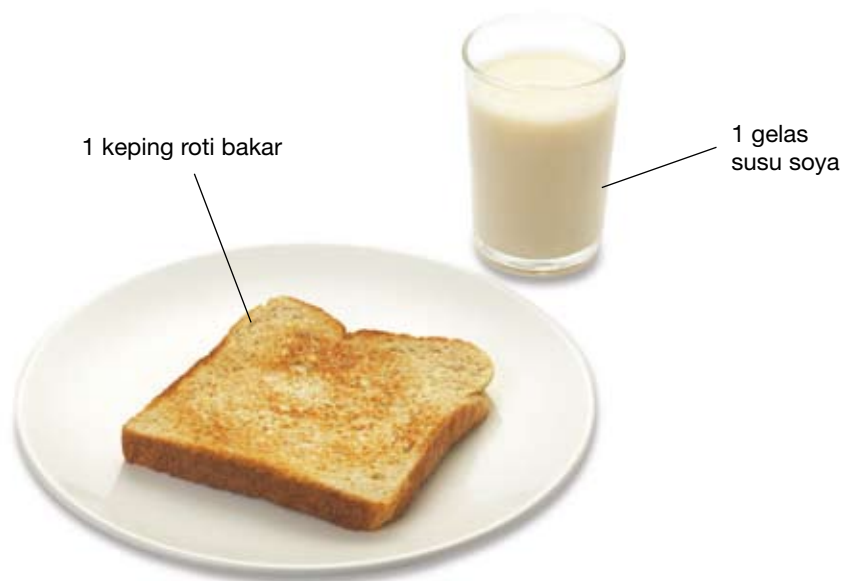
## Minum pagi



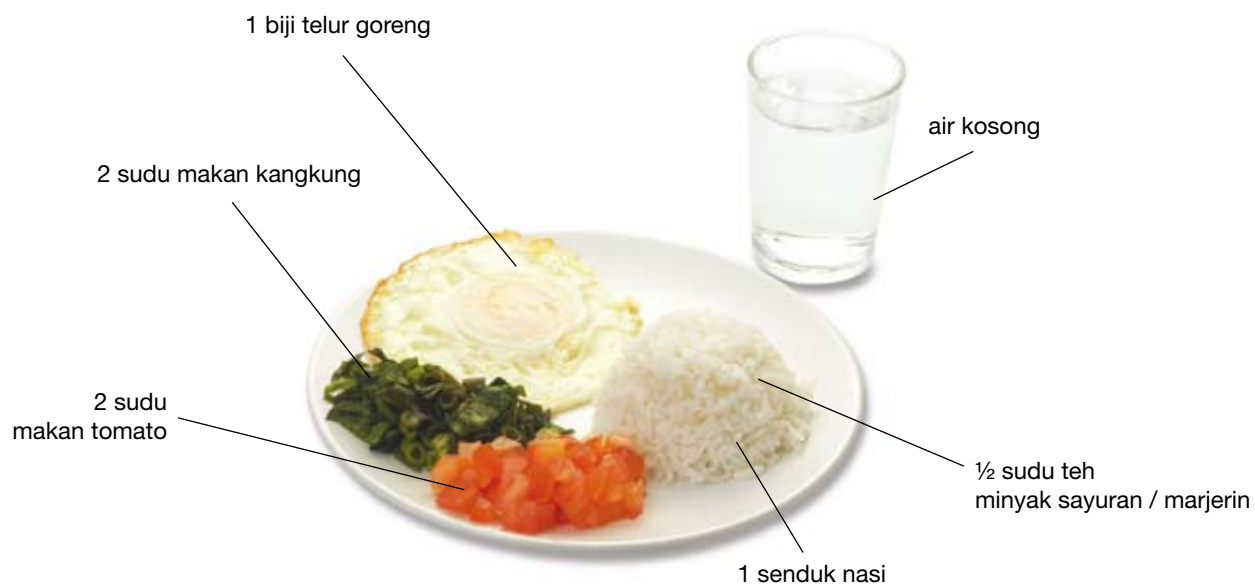
## Makan tengah hari



## Minum petang



## Makan malam



## Minum malam



Nota: Rujuk muka surat sebelah untuk contoh menu seminggu bagi kanak-kanak 1 - <4 tahun.

## Contoh Menu Seminggu Bagi Kanak-kanak 1 - < 4 Tahun (Makanan dipotong kecil / tanpa tulang) – 950 kcal

Hari	Sarapan pagi 8.00 pagi	Minum pagi 10.00 pagi	Makan tengah hari 12.30 tengah hari
Isnin	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping roti bakar</li> <li>■ ½ sudu teh marjerin</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji pisang mas</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 mangkuk mi sup mengandungi               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 senduk mi</li> <li>✓ 1 sudu teh daging</li> <li>✓ 2 sudu makan lobak merah</li> <li>✓ 2 sudu makan bayam</li> </ul> </li> <li>■ ¼ potong betik</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Selasa	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ mangkuk cina bijirin sarapan</li> <li>■ ½ sudu teh kismis</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ potong tembikai susu</li> <li>■ Minuman susu bercoklat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 senduk nasi putih + ½ sudu teh marjerin</li> <li>■ 1 senduk sup ayam mengandungi               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 keping ayam</li> <li>✓ 2 ketul kentang</li> <li>✓ 2 sudu makan lobak merah</li> </ul> </li> <li>■ ¼ potong tembikai</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Rabu	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 keping lempeng pisang</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 4 – 5 biji anggur</li> <li>■ Minuman susu bermalt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 senduk nasi ayam yang mengandungi               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 keping ayam kukus</li> <li>✓ 2 keping timun</li> <li>✓ 1 senduk sup ayam yang mengandungi daun salad dan tomato</li> </ul> </li> <li>■ 1 biji pisang mas</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Khamis	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping sandwic telur</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ potong buah naga</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk bubur nasi pekat</li> <li>■ ½ sudu teh minyak sayuran</li> <li>■ 1 sudu makan ikan kembong goreng</li> <li>■ 1 sudu makan labu kuning</li> <li>■ 3 sudu makan sayur campur</li> <li>■ 1 biji jambu air</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Jumaat	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 senduk bihun goreng yang mengandungi               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 biji bebola ikan</li> <li>✓ 2 sudu makan sawi</li> <li>✓ 2 sudu makan lobak merah</li> </ul> </li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ biji buah lai</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 senduk nasi putih + ½ sudu teh marjerin</li> <li>■ 2 keping daging dimasak kicap</li> <li>■ 2 sudu makan brokoli goreng ala Cina</li> <li>■ 2 sudu makan labu kuning</li> <li>■ ¼ potong betik</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Sabtu	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji kentang dilecek bersusu</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ biji epal</li> <li>■ Minuman susu bermalt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1½ senduk mi goreng basah yang mengandungi               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 sudu makan udang dipotong halus</li> <li>✓ 2 sudu makan bayam</li> <li>✓ 2 sudu makan lobak merah</li> <li>✓ 1 sudu makan kepingan tauhu</li> </ul> </li> <li>■ 1 potong jambu batu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Ahad	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 senduk nasi lemak</li> <li>■ 1 sudu makan ikan bilis goreng + kacang tanah</li> <li>■ 2 sudu makan kangkung celur</li> <li>■ ½ biji telur rebus</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 potong belimbing</li> <li>■ Susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 senduk nasi putih + ½ sudu teh marjerin</li> <li>■ 2 keping ayam dimasak kurma</li> <li>■ 2 sudu makan kacang bendi goreng</li> <li>■ 2 sudu makan lobak merah</li> <li>■ 1 biji pisang</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>



Minum petang 4.00 petang	Makan malam 6.30 petang	Minum malam 9.00 malam
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 ketul cekodok bijirin</li> <li>■ 1 gelas jus tembikai</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 senduk nasi putih + ½ sudu teh marjerin</li> <li>■ ½ ekor ikan kembong masak pindang</li> <li>■ 2 sudu makan kangkung</li> <li>■ 2 sudu makan tomato</li> <li>■ 1 potong epal</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Susu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ biji bun kacang</li> <li>■ Air barli</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 senduk nasi putih + ½ sudu teh marjerin</li> <li>■ 2 sudu makan sardin tumis</li> <li>■ 2 sudu makan tomato</li> <li>■ 2 sudu makan <i>siew pak choy</i> (sawi) tumis air</li> <li>■ 2 potong oren</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Susu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 ketul sardin gulung bersayur</li> <li>■ Susu soya</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 senduk nasi putih + ½ sudu teh marjerin</li> <li>■ ½ ekor ikan masak taucu</li> <li>■ 2 sudu makan kacang buncis goreng</li> <li>■ 2 sudu makan lobak merah</li> <li>■ 1 potong belimbing</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Susu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 senduk bubur gandum bersusu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1½ senduk nasi goreng yang mengandungi <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 sudu makan isi ayam</li> <li>✓ 2 sudu makan hirisan lobak merah</li> </ul> </li> <li>■ 1 senduk sup tauhu yang mengandungi <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 keping tauhu</li> <li>✓ 2 sudu makan bayam</li> <li>✓ 1 sudu teh jagung</li> </ul> </li> <li>■ 1 potong jambu batu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Susu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 ketul donut kecil</li> <li>■ Air barli</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 4 – 6 ketul nasi himpit dihidang bersama sup yang mengandungi <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 sudu makan cendawan butang</li> <li>✓ 2 sudu makan putik jagung</li> <li>✓ 2 sudu makan isi ayam</li> <li>✓ ½ sudu teh minyak sayuran</li> </ul> </li> <li>■ 1 potong mangga</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Susu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ senduk nasi jagung rebus bermarjerin</li> <li>■ Susu soya</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 senduk nasi putih + ½ sudu teh marjerin</li> <li>■ 2 keping daging goreng dengan lada besar</li> <li>■ 1 senduk sup tauhu telur + tomato</li> <li>■ 1 potong oren</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Susu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 potong kek mentega</li> <li>■ Susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 mangkuk bihun sup mengandungi <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 senduk bihun</li> <li>✓ 2 biji bebola daging</li> <li>✓ 2 sudu makan sawi</li> <li>✓ 2 sudu makan tomato</li> <li>✓ ½ sudu teh minyak sayuran</li> </ul> </li> <li>■ 1 potong mangga</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Susu</li> </ul>

**Nota:**

1. Kanak-kanak berumur 1 – 2 tahun sedang mengalami proses peralihan dari makanan bayi ke makanan keluarga. Sekiranya terdapat kanak-kanak daripada kategori umur ini, masakan yang berkuah dan lembut seperti makanan untuk bayi 9 – 11 bulan perlu kerap dihidangkan.
2. Beri susu ibu mengikut kehendak bayi, manakala bagi susu formula mengikut arahan label.
3. Semua makanan perlu dipotong kecil sebelum dihidangkan.
4. Masakan yang menggunakan santan boleh diganti dengan susu untuk mengurangkan pengambilan asid lemak tepu. Masukkan susu apabila masakan siap dimasak, kemudian tutup api. Ini dapat mengelakkan susu dimasak hingga pecah lemak.
5. Makanan yang dicadangkan dalam menu ini boleh ditukar dengan makanan lain dalam kumpulan makanan yang sama.  
Contoh: buah naga boleh diganti dengan tembikai, isi ayam atau ikan boleh diganti dengan isi daging.



## **Bab 2: Perancangan Menu Kanak-kanak 4 – 12 Tahun**

# Makanan Berkhasiat Untuk Si Manja Yang Sedang Membesar





















Kanak-kanak dari umur 4 hingga 12 tahun secara amnya boleh mengambil makanan biasa yang disediakan untuk seisi keluarga. Mereka harus diberikan makanan dalam sukatan yang sesuai mengikut umur masing-masing. Panduan am pemakanan kanak-kanak golongan usia ini adalah seperti berikut:

- Sediakan dan berikan makanan yang kurang pedas.
- Berikan makanan yang berkuah atau bersup dan elakkan yang bergoreng.
- Sediakan makanan yang mempunyai warna dan susunan makanan yang menarik untuk menarik perhatian terutama sekali mereka yang sukar makan.

## Contoh Sukatan Makanan Bagi Hidangan Utama Dan Minum Pagi / Minum Petang

Bagi memudahkan penjaga menyediakan minum pagi / minum petang dan hidangan utama yang seimbang, di bawah disertakan contoh sukatan satu hidangan makanan bagi kanak-kanak berumur 4 hingga 12 tahun.

	Satu set hidangan utama (sarapan / makan tengah hari / makan malam)	Satu set minum pagi / petang
<b>4 – 6 tahun (1300 kcal)</b>	 1½ senduk nasi putih  ½ ekor ikan masak kicap  2 sudu makan bayam goreng  ½ potong tembikai  2 sudu makan lobak merah  air kosong	 1 keping roti  ½ potong betik  1 gelas susu  air kosong

	Satu set hidangan utama (sarapan / makan tengah hari / makan malam)	Satu set minum pagi / petang
<b>7 – 9 tahun</b>	 2 senduk nasi  1 ekor ikan masak kicap  2 sudu makan bayam goreng  1/2 potong tembikai  2 sudu makan lobak merah  air kosong	 1 keping roti  1/2 potong betik  1 gelas susu  air kosong
<b>10 – 12 tahun</b>	 2 senduk nasi  1 ketul paha ayam masak kicap  2 sudu makan bayam goreng  1/2 potong tembikai  2 sudu makan lobak merah  air kosong	 1 keping roti berjem  1/2 potong betik  1 cawan minuman susu bercoklat  air kosong

Nota:

1. Saranan sajian adalah dikira berasaskan Saranan Pengambilan Nutrien, RNI (MOH, 2005).

# Ilustrasi Contoh Menu Sehari Bagi Kanak-kanak 4 – 6 Tahun – 1300 kcal

Saranan sukatan makanan sehari:



3 sajian nasi /  
mi / roti / bijirin /  
produk bijirin /  
ubi-ubian



2 sajian  
sayur-sayuran



2 sajian  
buah-buahan



1 sajian  
ikan



½ sajian daging /  
ayam / telur

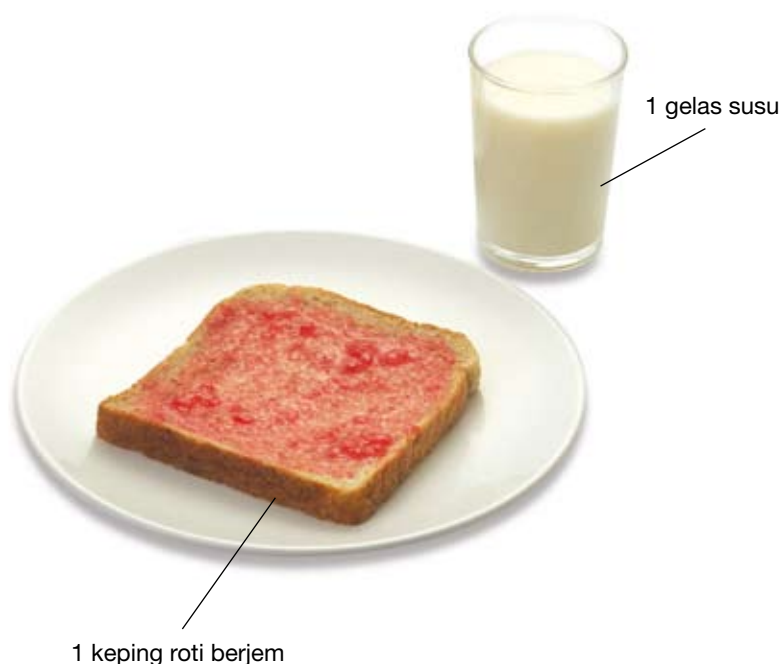


½ sajian  
kekacang

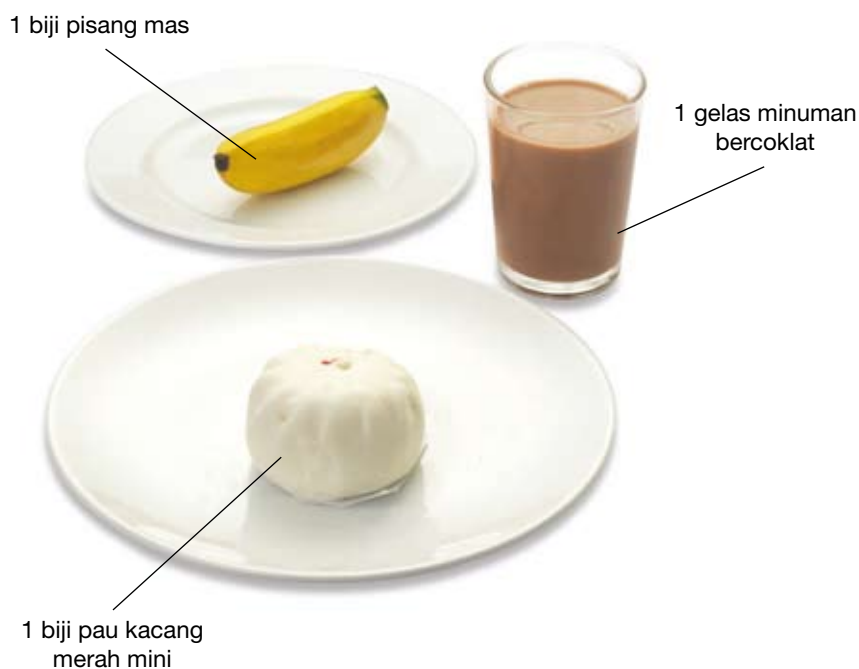


2 sajian susu  
& produk tenusu

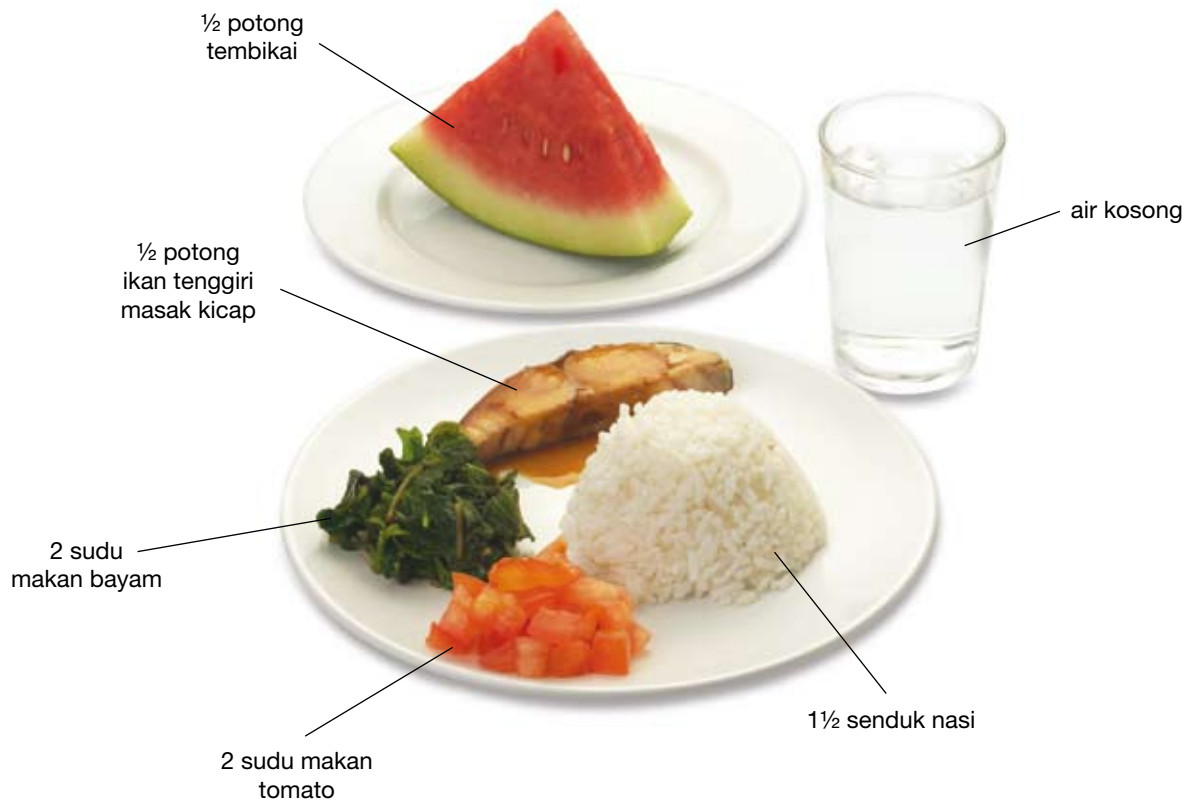
## Sarapan pagi



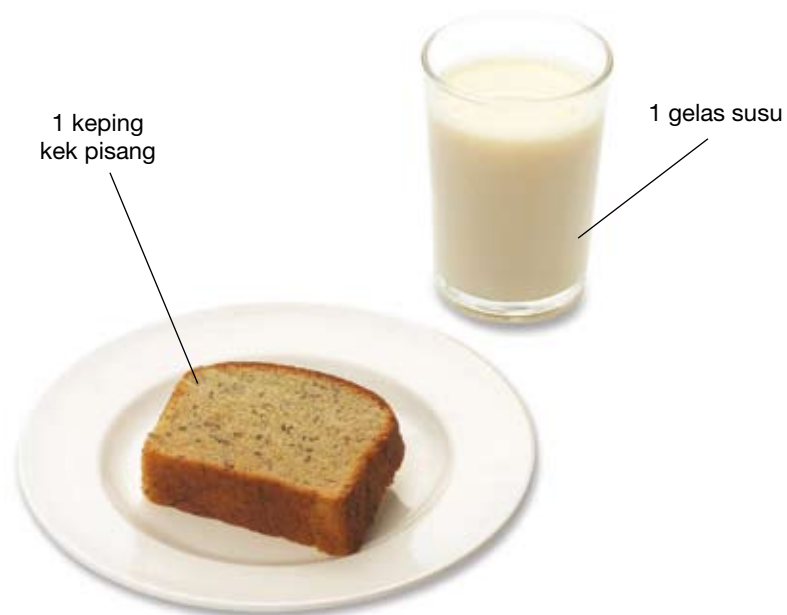
## Minum pagi



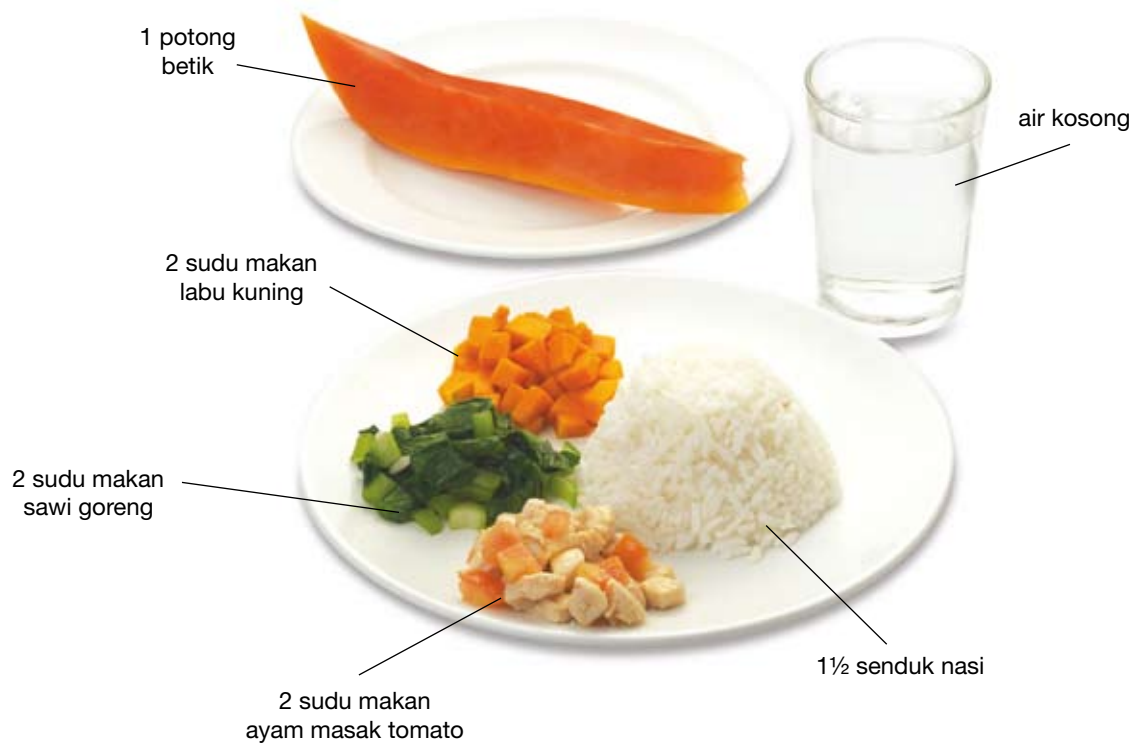
## Makan tengah hari



## Minum petang



## Makan malam



## Minum malam



## Ilustrasi Contoh Menu Sehari Bagi Kanak-kanak 7 – 9 Tahun – 1700 kcal

Saranan sukatan makanan sehari:



5 sajian nasi /  
mi / roti / bijirin /  
produk bijirin /  
ubi-ubian



3 sajian  
sayur-sayuran



2 sajian  
buah-buahan



1 sajian  
ikan



1 sajian daging /  
ayam / telur



½ sajian  
kekacang

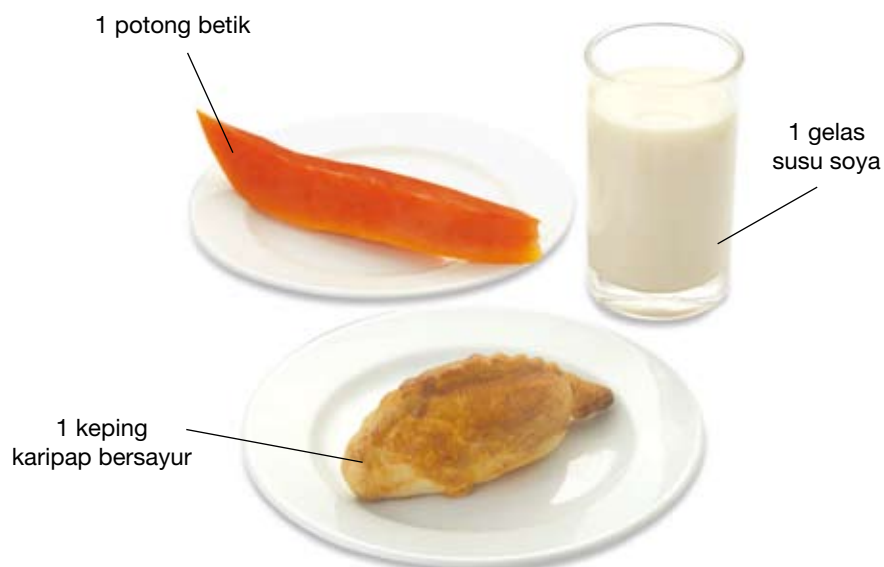


2 sajian susu  
& produk tenusu

### Sarapan pagi

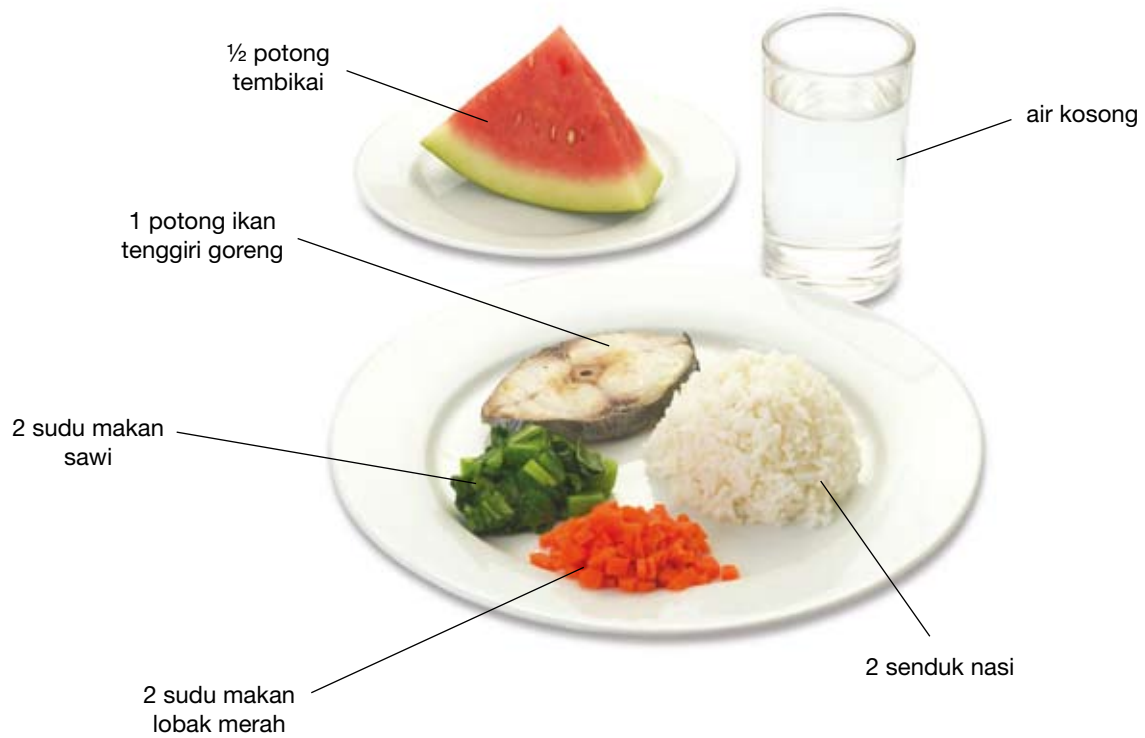


### Minum pagi





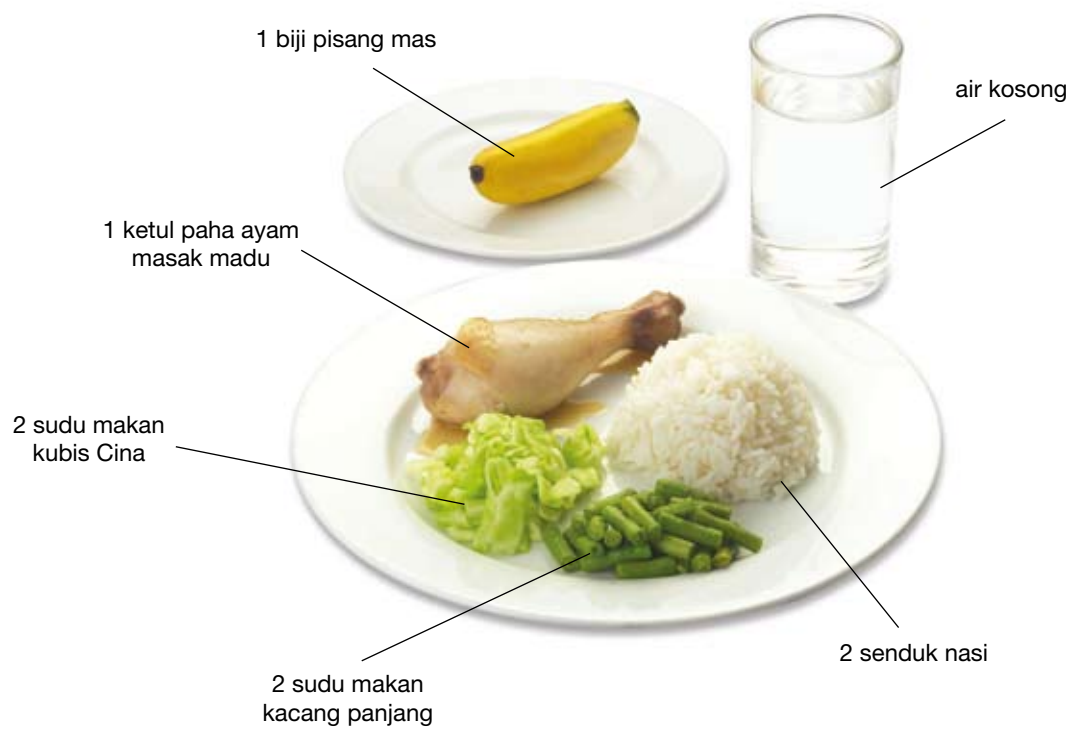
## Makan tengah hari



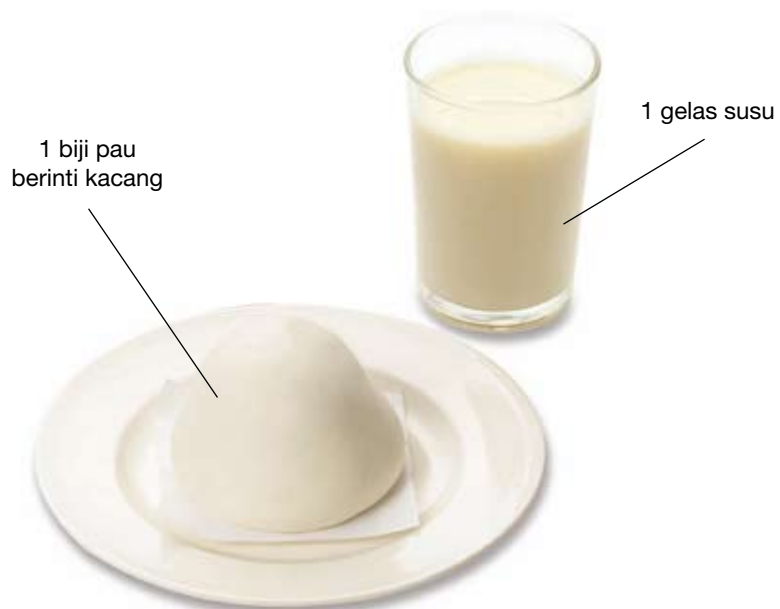
## Minum petang



## Makan malam

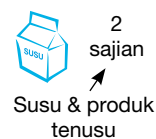
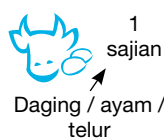
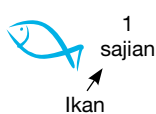
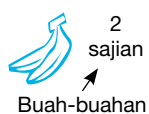


## Minum malam



## Ilustrasi Contoh Menu Sehari Bagi Kanak-kanak 10 – 12 Tahun – 2100 kcal

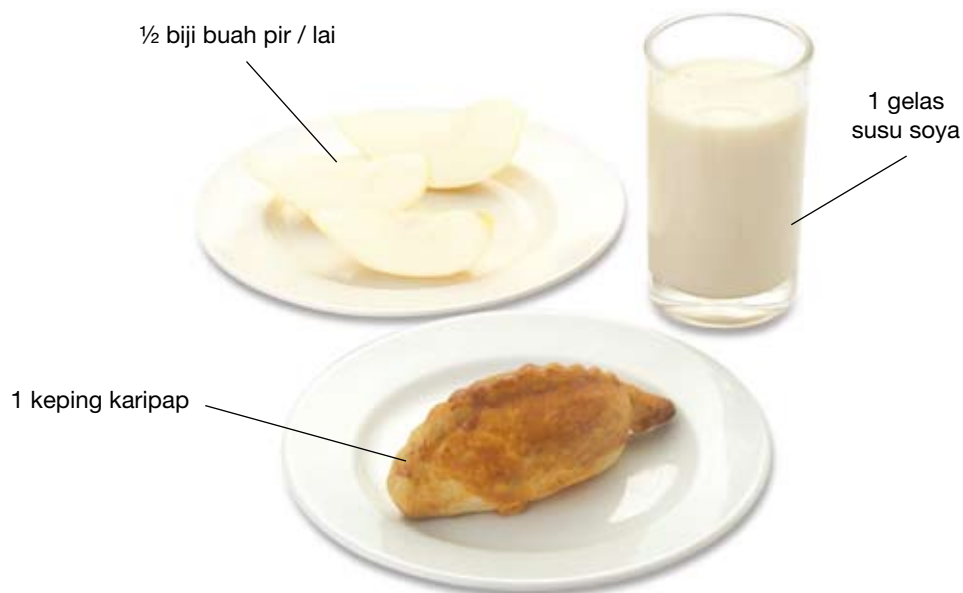
Saranan sukatan makanan sehari:



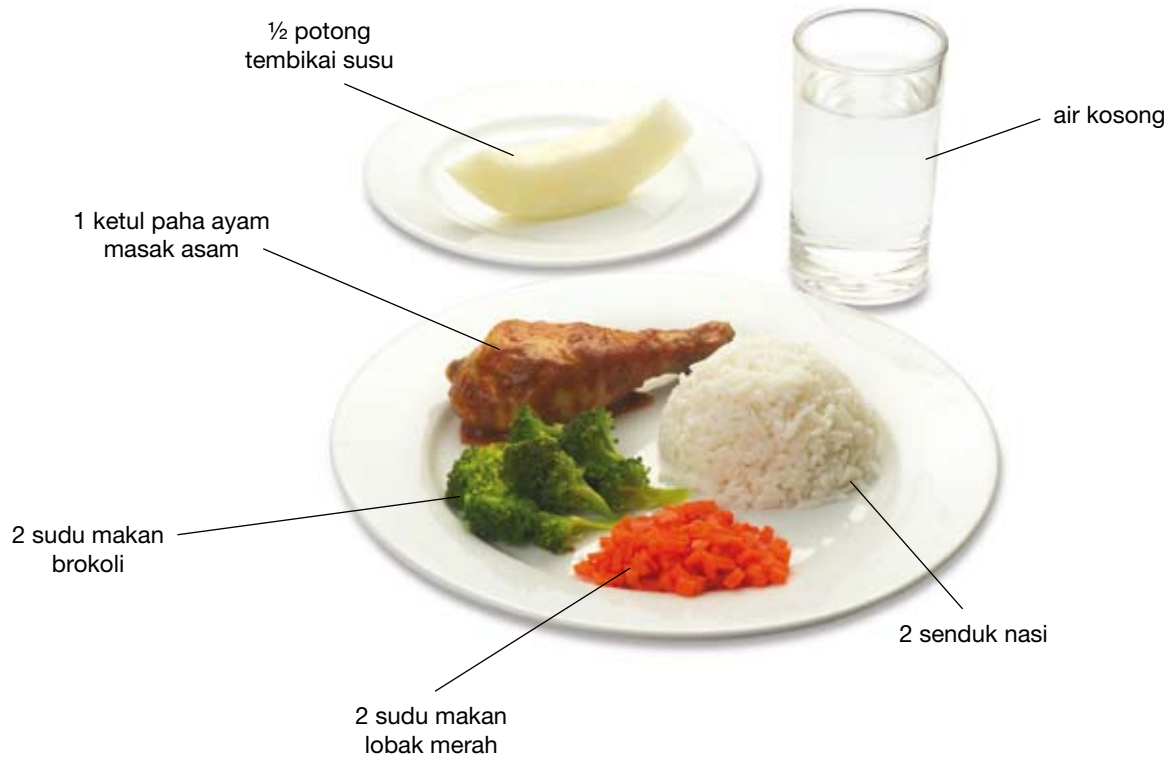
### Sarapan pagi



### Minum pagi



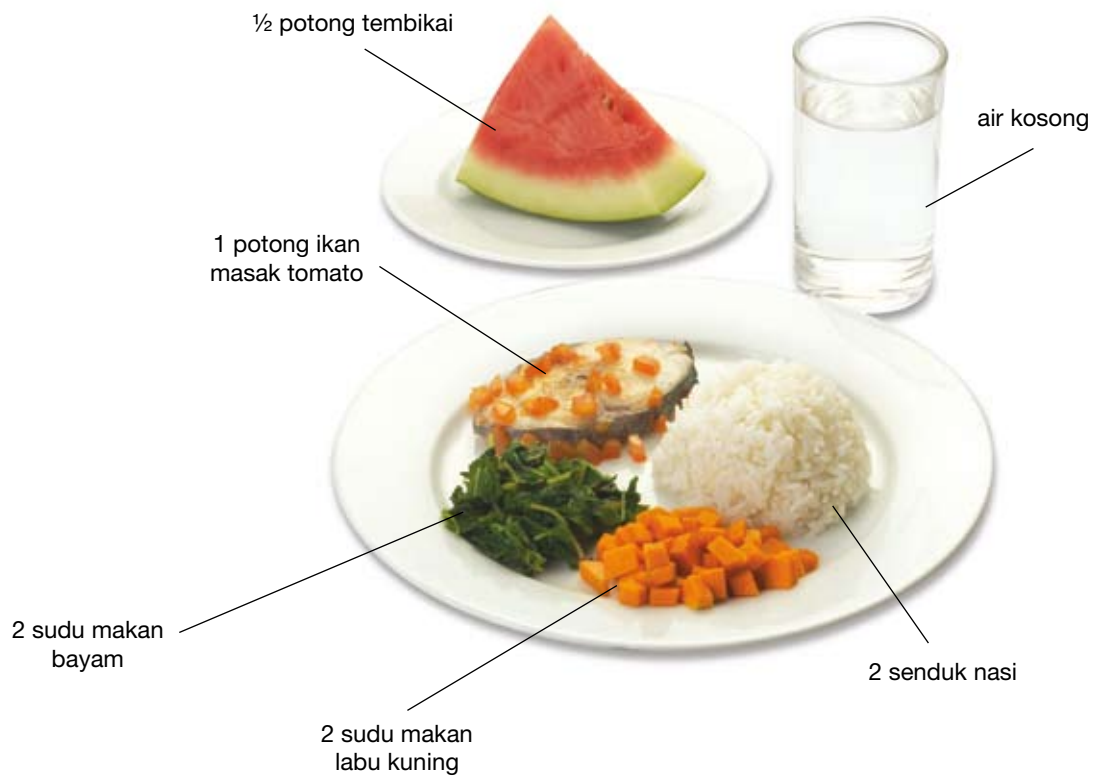
## Makan tengah hari



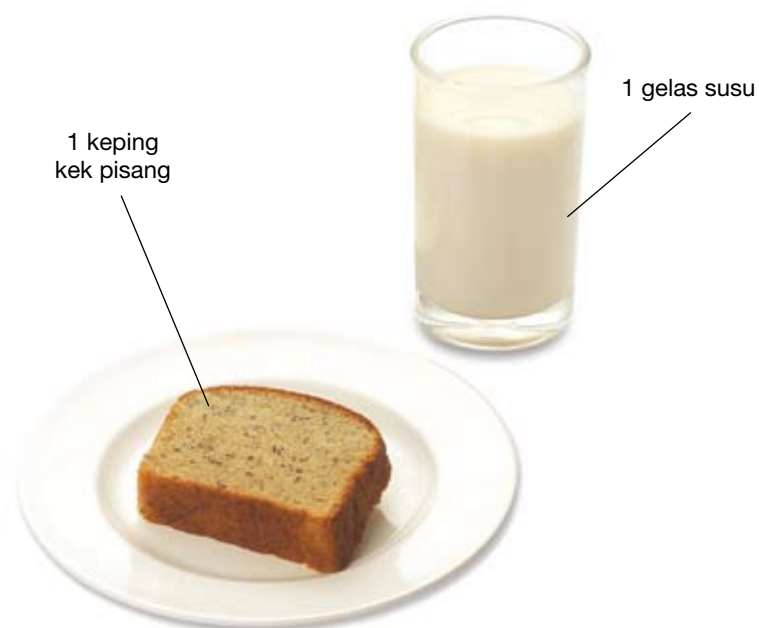
## Minum petang



## Makan malam



## Minum malam



## Contoh Menu Seminggu Bagi Kanak-kanak 4 – 6 Tahun – 1300 kcal

Hari	Sarapan pagi 8.00 pagi	Minum pagi 10.00 pagi	Makan tengah hari 12.30 tengah hari
Isnin	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 senduk mi goreng yang mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan sawi</li> <li>✓ 2 sudu makan lobak merah</li> <li>✓ 1 keping tauhu</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 keping biskut krim kraker</li> <li>■ ½ potong betik</li> <li>■ 1 cawan minuman susu bercoklat</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1½ senduk nasi putih</li> <li>■ 2 sudu makan bayam goreng bersama 2 sudu makan lobak merah</li> <li>■ ½ ketul paha ayam masak merah</li> <li>■ ½ potong tembikai</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Selasa	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 senduk nasi lemak</li> <li>■ 1 sudu teh sambal</li> <li>■ 1 sudu makan ikan bilis goreng dan kacang tanah</li> <li>■ ½ biji telur</li> <li>■ 4 sudu makan kangkung celur</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ keping sandwic sardin</li> <li>■ ½ biji epal</li> <li>■ 1 gelas susu soya</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1½ senduk nasi putih</li> <li>■ 1 keping daging masak kicap sebesar saiz kotak mancis</li> <li>■ 2 sudu makan brokoli goreng bersama 2 sudu makan cendawan butang</li> <li>■ ½ biji buah limau</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Rabu	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk bubur nasi yang mengandungi</li> <li>✓ 1 sudu makan ikan bilis goreng dan kacang tanah</li> <li>✓ 2 sudu makan lobak merah</li> <li>✓ 2 sudu makan jagung</li> <li>■ 1 gelas jus oren</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping roti putih</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1½ senduk nasi ayam</li> <li>■ ½ ketul paha ayam bersaiz sederhana</li> <li>■ 1 senduk sup ayam yang mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan tomato</li> <li>✓ 2 sudu makan daun salad</li> <li>■ 1 biji pisang</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Khamis	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 senduk lontong</li> <li>■ 2 senduk kuah lodeh yang mengandungi</li> <li>✓ 1 keping tempeh</li> <li>✓ ½ keping tauhu</li> <li>✓ 2 sudu makan sengkung</li> <li>✓ 2 sudu makan lobak merah</li> <li>✓ 2 sudu makan kacang panjang</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping karipap</li> <li>■ 1 potong mangga</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1½ senduk nasi putih</li> <li>■ 1 mangkuk tom yam yang mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan udang / sotong</li> <li>✓ 2 sudu makan ayam</li> <li>✓ 2 sudu makan tomato + lobak merah + kubis bunga</li> <li>■ 2 sudu makan sayur kailan + ikan bilis goreng</li> <li>■ ½ potong jambu batu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Jumaat	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping roti berrmarjerin</li> <li>■ ½ biji telur hancur</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 biji jempit-jempit bijirin</li> <li>■ 1 biji jambu air</li> <li>■ 1 cawan minuman susu bercoklat</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 senduk nasi tomato</li> <li>■ ½ ketul ayam masak madu bersaiz sederhana</li> <li>■ 1 senduk sup sayur yang mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan tomato</li> <li>✓ 2 sudu makan saderi + jagung</li> <li>■ ½ biji buah lai</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Sabtu	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1½ keping roti jala</li> <li>■ 1 senduk kecil kuah kari ayam yang mengandungi</li> <li>✓ 1 sudu makan isi ayam</li> <li>✓ 1 sudu makan lobak merah</li> <li>✓ 1 sudu makan kentang</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji apam</li> <li>■ 1 biji pisang mas</li> <li>■ 1 gelas air barli</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1½ senduk nasi putih</li> <li>■ ½ potong ikan tenggiri masak asam</li> <li>■ 4 sudu makan sayur campur (kubis bunga + lobak merah + brokoli + sawi + kacang pis)</li> <li>■ ½ potong tembikai susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Ahad	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 senduk nasi goreng yang mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan sayur campur</li> <li>✓ 2 sudu makan kacang panjang</li> <li>✓ 1 sudu makan ikan bilis</li> <li>✓ ¼ biji telur</li> <li>■ 1 gelas air barli</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ keping roti gulung sardin</li> <li>■ ½ potong betik</li> <li>■ 1 cawan minuman susu bercoklat</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1½ senduk nasi putih</li> <li>■ ½ ketul paha ayam masak tomato</li> <li>■ 4 sudu makan kacang buncis goreng lobak merah</li> <li>■ ½ potong tembikai</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>

Minum petang 4.00 petang	Makan malam 6.30 petang	Minum malam 9.00 malam
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk bubur kacang hijau</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1½ senduk nasi putih</li> <li>■ 2 senduk sup yang mengandungi <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 sudu makan kubis</li> <li>✓ 2 sudu makan tomato</li> <li>✓ 2 sudu makan kentang</li> </ul> </li> <li>■ ½ ekor ikan masak taucu</li> <li>■ 2 potong belimbing</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping roti bakar</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ senduk jagung rebus</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1½ senduk nasi putih</li> <li>■ ½ ekor ikan masak asam</li> <li>■ 2 sudu makan bayam goreng bersama</li> <li>■ 2 sudu makan lobak merah</li> <li>■ 1 potong tembikai susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ biji bun berinti kacang</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji apam gula hangus</li> <li>■ 1 cawan minuman susu bercoklat</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 mangkuk mi sup yang mengandungi <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1½ senduk mi</li> <li>✓ 2 sudu makan udang</li> <li>✓ 2 sudu makan bayam</li> <li>✓ 2 sudu makan lobak merah</li> </ul> </li> <li>■ 1 potong buah naga</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 keping biskut marie</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 potong kastard jagung</li> <li>■ 1 gelas air barli</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1½ senduk nasi putih</li> <li>■ ½ ekor ikan tongkol masak singgang</li> <li>■ 4 sudu makan kacang bendi goreng bersama</li> <li>■ 1 sudu makan kacang gajus</li> <li>■ ½ potong tembikai susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong + bun berinti kaya</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 senduk bubur jagung bersusu + sagu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1½ senduk nasi putih</li> <li>■ 2 ketul daging masak sos tiram bersama lada besar</li> <li>■ 2 sudu makan kubis Cina goreng bersama</li> <li>■ 2 sudu makan cendawan butang</li> <li>■ 8 biji anggur</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 keping biskut keju</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 biji cucur oat</li> <li>■ 1 cawan minuman susu bercoklat</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1½ senduk nasi putih</li> <li>■ ½ ketul ayam masak kari tanpa santan</li> <li>■ 2 sudu makan bayam goreng</li> <li>■ 2 sudu makan lobak merah</li> <li>■ ½ biji epal</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji bun</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping vadai</li> <li>■ 1 gelas susu soya</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1½ senduk nasi paprik yang mengandungi <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 sudu makan udang / ayam</li> <li>✓ 4 sudu makan kacang panjang + putik jagung</li> </ul> </li> <li>■ ½ biji buah limau</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 keping biskut oat</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>

## Contoh Menu Seminggu Bagi Kanak-kanak 7 – 9 Tahun – 1700 kcal

Hari	Sarapan pagi 8.00 pagi	Minum pagi 10.00 pagi	Makan tengah hari 12.30 tengah hari
Isnin	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk mi goreng yang mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan sawi</li> <li>✓ 2 sudu makan lobak merah</li> <li>✓ 1 keping tauhu</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 keping biskut krim kraker</li> <li>■ ½ potong betik</li> <li>■ 1 cawan minuman susu bercoklat</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi putih</li> <li>■ 2 sudu makan bayam goreng bersama 2 sudu makan lobak merah</li> <li>■ 1 ketul paha ayam masak merah</li> <li>■ ½ potong tembikai</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Selasa	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1½ senduk nasi lemak</li> <li>■ 2 sudu makan sambal</li> <li>■ 2 sudu makan ikan bilis goreng dan kacang tanah</li> <li>■ ½ biji telur</li> <li>■ 4 sudu makan kangkung celur</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping sandwich sardin</li> <li>■ ½ biji epal</li> <li>■ 1 gelas susu soya</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi putih</li> <li>■ 1 keping daging masak kicap sebesar saiz kotak mancis</li> <li>■ 2 sudu makan brokoli goreng bersama 2 sudu makan cendawan butang</li> <li>■ ½ biji buah limau</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Rabu	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 senduk bubur nasi yang mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan ikan bilis goreng dan kacang tanah</li> <li>✓ 2 sudu makan lobak merah</li> <li>✓ 2 sudu makan jagung</li> <li>■ 1 gelas jus oren</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping roti bakar berjem</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi ayam</li> <li>■ 1 paha ayam bersaiz sederhana</li> <li>■ 1 senduk sup ayam yang mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan tomato</li> <li>✓ 2 sudu makan daun salad</li> <li>■ 1 biji pisang</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Khamis	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 senduk lontong</li> <li>■ 2 senduk kuah lodeh yang mengandungi</li> <li>✓ 1 keping tempeh</li> <li>✓ ½ keping tauhu</li> <li>✓ 2 sudu makan sengkuang</li> <li>✓ 2 sudu makan lobak merah</li> <li>✓ 2 sudu makan kacang panjang</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping karipap</li> <li>■ 1 potong mangga</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi putih</li> <li>■ 1 mangkuk tom yam yang mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan udang / sotong</li> <li>✓ 2 sudu makan ayam</li> <li>✓ 2 sudu makan tomato + lobak merah + kubis bunga</li> <li>■ 2 sudu makan sayur kailan + ikan bilis goreng</li> <li>■ 1 potong jambu batu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Jumaat	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 keping roti bermarjerin</li> <li>■ ½ biji telur hancur</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 biji jempit-jempit bijirin</li> <li>■ 2 biji jambu air</li> <li>■ 1 senduk minuman susu bercoklat</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1½ senduk nasi tomato</li> <li>■ 1 ketul ayam masak madu bersaiz sederhana</li> <li>■ 1 senduk sup sayur yang mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan tomato</li> <li>✓ 2 sudu makan saderi + jagung</li> <li>■ ½ biji buah lai</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Sabtu	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 keping roti jala</li> <li>■ 1 senduk kecil kuah kari ayam yang mengandungi</li> <li>✓ 1 sudu makan lobak merah</li> <li>✓ 1 sudu makan kentang</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji apam</li> <li>■ 1 biji pisang mas</li> <li>■ 1 gelas air barli</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi putih</li> <li>■ 1 potong ikan tenggiri masak asam</li> <li>■ 4 sudu makan sayur campur (kubis bunga + lobak merah + brokoli + sawi + kacang peas)</li> <li>■ ½ potong tembikai susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Ahad	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1½ senduk nasi goreng yang mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan sayur campur</li> <li>✓ 2 sudu makan kacang panjang</li> <li>✓ 2 sudu makan ikan bilis</li> <li>✓ ¼ biji telur</li> <li>■ 1 gelas air barli</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping roti gulung sardin</li> <li>■ ½ potong betik</li> <li>■ 1 cawan minuman susu bercoklat</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi putih</li> <li>■ 1 ketul paha ayam masak tomato</li> <li>■ 4 sudu makan kacang buncis goreng lobak merah</li> <li>■ ½ potong tembikai</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>



Minum petang 4.00 petang	Makan malam 6.30 petang	Minum malam 9.00 malam
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk bubur kacang hijau</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi putih</li> <li>■ 2 senduk sup yang mengandungi               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 sudu makan kubis</li> <li>✓ 2 sudu makan tomato</li> <li>✓ 2 sudu makan kentang</li> </ul> </li> <li>■ 1 ekor ikan masak taucu</li> <li>■ 2 potong belimbing</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping roti bakar</li> <li>■ ½ sudu teh mentega kacang</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ senduk jagung rebus</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi putih</li> <li>■ 1 ekor ikan masak asam</li> <li>■ 2 sudu makan bayam goreng bersama</li> <li>■ 2 sudu makan lobak merah</li> <li>■ 1 potong tembikai susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji bun berinti kacang</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ senduk kacang kuda rebus</li> <li>■ 1 cawan minuman susu bercoklat</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 mangkuk mi sup yang mengandungi               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 senduk mi</li> <li>✓ 2 sudu makan udang</li> <li>✓ 2 sudu makan bayam</li> <li>✓ 2 sudu makan lobak merah</li> </ul> </li> <li>■ 1 potong buah naga</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 keping biskut marie</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 potong kastard jagung</li> <li>■ 1 gelas air barli</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi putih</li> <li>■ 1 ekor ikan tongkol masak singgang</li> <li>■ 4 sudu makan kacang bendi goreng bersama</li> <li>■ 2 sudu makan kacang gajus</li> <li>■ ½ potong tembikai susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji roti bun berinti kaya</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk bubur jagung bersusu + sagu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi putih</li> <li>■ 2 ketul daging masak sos tiram bersama lada besar</li> <li>■ 2 sudu makan kubis Cina goreng bersama</li> <li>■ 2 sudu makan cendawan butang</li> <li>■ 8 biji anggur</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 keping biskut keju</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 biji cucur oat</li> <li>■ 1 cawan minuman susu bercoklat</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi putih</li> <li>■ 1 ketul ayam masak kari tanpa santan</li> <li>■ 2 sudu makan lobak merah</li> <li>■ 1 biji buah epal</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji bun</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping vadai</li> <li>■ 1 gelas susu soya</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi paprik yang mengandungi               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 sudu makan udang + ayam</li> <li>✓ 4 sudu makan kacang panjang + putik jagung</li> </ul> </li> <li>■ 1 biji buah limau</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 keping biskut oat</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>

## Contoh Menu Seminggu Bagi Kanak-kanak 10 – 12 Tahun – 2100 kcal

Hari	Sarapan pagi 8.00 pagi	Minum pagi 10.00 pagi	Makan tengah hari 12.30 tengah hari
Isnin	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk mi goreng yang mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan sawi</li> <li>✓ 2 sudu makan lobak merah</li> <li>✓ 1 keping tauhu</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 keping biskut krim kraker</li> <li>■ 1 potong betik</li> <li>■ 1 cawan minuman susu bercoklat</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 – 2½ senduk nasi putih</li> <li>■ 2 sudu makan bayam goreng bersama 2 sudu makan lobak merah</li> <li>■ 1 ketul paha ayam masak merah</li> <li>■ 1 potong tembikai</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Selasa	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1½ senduk nasi lemak</li> <li>■ 2 sudu makan sambal</li> <li>■ 2 sudu makan ikan bilis goreng dan kacang tanah</li> <li>■ ½ biji telur</li> <li>■ 4 sudu makan kangkung celur</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping sandwic sardin</li> <li>■ 1 biji epal</li> <li>■ 1 gelas susu soya</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 – 2½ senduk nasi putih</li> <li>■ 3 keping daging masak kicap sebesar saiz kotak mancis</li> <li>■ 2 sudu makan brokoli goreng bersama 2 sudu makan cendawan butang</li> <li>■ 1 biji buah limau</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Rabu	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 senduk bubur nasi yang mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan ikan bilis goreng dan kacang tanah</li> <li>✓ 2 sudu makan lobak merah</li> <li>✓ 2 sudu makan jagung</li> <li>■ 1 gelas jus oren</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 keping roti bakar berjem</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 – 2½ senduk nasi ayam</li> <li>■ 1 paha ayam bersaiz sederhana</li> <li>■ 1 senduk sup ayam yang mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan tomato</li> <li>✓ 2 sudu makan daun salad</li> <li>■ 1 biji pisang</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Khamis	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 – 2 senduk lontong</li> <li>■ 2 senduk kuah lodeh yang mengandungi</li> <li>✓ 1 keping tempeh</li> <li>✓ ½ keping tauhu</li> <li>✓ 2 sudu makan sengkuang</li> <li>✓ 2 sudu makan lobak merah</li> <li>✓ 2 sudu makan kacang panjang</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping karipap</li> <li>■ 1 potong mangga</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 – 2½ senduk nasi putih</li> <li>■ 1 mangkuk tom yam yang mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan udang / sotong</li> <li>✓ 2 sudu makan ayam</li> <li>✓ 2 sudu makan tomato + lobak merah + kubis bunga</li> <li>■ 2 sudu makan sayur kailan + ikan bilis goreng</li> <li>■ ½ biji jambu batu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Jumaat	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 keping roti bermarjerin</li> <li>■ 1 biji telur hancur</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 biji jempit-jempit bijirin</li> <li>■ 2 biji jambu air</li> <li>■ 1 cawan minuman susu bercoklat</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 – 2½ senduk nasi tomato</li> <li>■ 1 ketul ayam masak madu bersaiz sederhana</li> <li>■ 1 senduk sup sayur yang mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan tomato</li> <li>✓ 2 sudu makan saderi + jagung</li> <li>■ 1 biji buah lai</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Sabtu	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 keping roti jala</li> <li>■ 1 senduk kecil kuah kari ayam yang mengandungi</li> <li>✓ 1 sudu makan lobak merah</li> <li>✓ 1 sudu makan kentang</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 biji apam</li> <li>■ 1 biji pisang mas</li> <li>■ 1 gelas air barli</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 – 2½ senduk nasi putih</li> <li>■ 1 potong ikan tenggiri masak asam</li> <li>■ 4 sudu makan sayur campur (kubis bunga + lobak merah + brokoli + sawi + kacang peas)</li> <li>■ 1 potong tembikai susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Ahad	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi goreng yang mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan sayur campur</li> <li>✓ 2 sudu makan kacang panjang</li> <li>✓ 2 sudu makan ikan bilis</li> <li>✓ ¼ biji telur</li> <li>■ 1 gelas air barli</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping roti gulung sardin</li> <li>■ 1 potong betik</li> <li>■ 1 cawan minuman susu bercoklat</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 – 2½ senduk nasi putih</li> <li>■ 1 ketul paha ayam masak tomato</li> <li>■ 4 sudu makan kacang buncis goreng lobak merah</li> <li>■ 1 potong tembikai</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>

Minum petang 4.00 petang	Makan malam 6.30 petang	Minum malam 9.00 malam
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 senduk bubur kacang hijau</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 – 2½ senduk nasi putih</li> <li>■ 2 senduk sup yang mengandungi <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 sudu makan kubis</li> <li>✓ 2 sudu makan tomato</li> <li>✓ 2 sudu makan kentang</li> </ul> </li> <li>■ 1 ekor ikan masak taucu</li> <li>■ 1 biji belimbing</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 keping roti bakar</li> <li>■ ½ sudu teh mentega kacang</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 senduk jagung rebus</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 – 2½ senduk nasi putih</li> <li>■ 1 ekor ikan masak asam</li> <li>■ 2 sudu makan bayam goreng bersama</li> <li>■ 2 sudu makan lobak merah</li> <li>■ 1 potong tembikai susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji bun berinti kacang</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 senduk kacang kuda rebus</li> <li>■ 1 cawan minuman susu bercoklat</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 mangkuk mi sup yang mengandungi <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 senduk mi</li> <li>✓ 2 sudu makan udang</li> <li>✓ 2 sudu makan bayam</li> <li>✓ 2 sudu makan lobak merah</li> </ul> </li> <li>■ ½ biji buah naga</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 keping biskut marie</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 potong kastard jagung</li> <li>■ 1 gelas air barli</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 – 2½ senduk nasi putih</li> <li>■ 1 ekor ikan tongkol masak singgang</li> <li>■ 4 sudu makan kacang bendi goreng bersama</li> <li>■ 2 sudu makan kacang gajus</li> <li>■ 1 potong tembikai susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji roti bun berinti kaya</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk bubur jagung bersusu + sagu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 – 2½ senduk nasi putih</li> <li>■ 3 ketul daging masak sos tiram bersama lada besar</li> <li>■ 2 sudu makan kubis Cina goreng bersama</li> <li>■ 2 sudu makan cendawan butang</li> <li>■ 8 biji anggur</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 keping biskut keju</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 5 biji cucur oat</li> <li>■ 1 cawan minuman susu bercoklat</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 – 2½ senduk nasi putih</li> <li>■ 1 ketul ayam masak kari tanpa santan</li> <li>■ 2 sudu makan bayam goreng</li> <li>■ 2 sudu makan lobak merah</li> <li>■ 1 biji epal</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji bun</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping vadai</li> <li>■ 1 gelas susu soya</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 – 2½ senduk nasi paprik yang mengandungi <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 4 sudu makan udang + ayam</li> <li>✓ 4 sudu makan kacang panjang + putik jagung</li> </ul> </li> <li>■ 1 biji buah limau</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 keping biskut oat</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>



## **Bab 3: Perancangan Menu Remaja 13 – 18 Tahun**



# Pemakanan Untuk Remaja Aktif

Keperluan tenaga bagi remaja adalah tinggi disebabkan gaya hidup mereka yang kebiasaannya aktif dan mereka juga sedang mengalami perkembangan komposisi tubuh serta peningkatan kadar metabolisme. Oleh itu, mereka perlulah diberi makanan yang dapat menampung keperluan tenaga dan nutrien mereka. Maka penyediaan makanan untuk mereka haruslah mengambil kira keperluan nutrien-nutrien penting berikut:

Makanan	Kepentingan	Contoh makanan
Protein	Menampung perubahan komposisi tubuh dan fisiologi yang pesat.	Daging, ayam, ikan, telur, kekacang
Zat besi	Menampung kehilangan darah sewaktu kedatangan haid dalam kalangan remaja perempuan.	Daging, organ dalaman, makanan laut bercengkerang, ayam, ikan, sayur berdaun hijau, makanan diperkaya zat besi (susu, tepung gandum, roti, biskut yang difortifikasi)
Kalsium	Membantu pertumbuhan tulang, gigi, otot dan otak yang pesat.	Susu, produk tenusu (yogurt, keju), produk soya (susu soya, tauhu), ikan bilis, sardin, sayur berdaun hijau, makanan diperkaya dengan kalsium
Vitamin A	Penting untuk penglihatan, pertumbuhan, penjagaan sel-sel tubuh dan sistem imun badan.	Lobak merah, tomato, labu kuning, tembikai, sayur berdaun hijau
Vitamin C	Menguatkan sistem imun badan, membantu penyembuhan luka dan penjagaan sel-sel tubuh.	Jambu batu, belimbing, oren, betik



## Contoh Sukatan Makanan Bagi Hidangan Utama Dan Minum Pagi / Minum Petang

Bagi memudahkan penjaga menyediakan hidangan utama dan minum pagi/ minum petang yang seimbang dan pelbagai, berikut disertakan contoh sukatan satu hidangan makanan bagi remaja.

Satu set hidangan utama (sarapan / makan tengah hari / makan malam)	Satu set minum pagi / petang
 <p>2¼ senduk nasi</p>  <p>1 ekor ikan bakar</p>  <p>1 senduk sup yang mengandungi – 2 sudu makan kentang – 2 sudu makan lobak merah</p>  <p>2 sudu makan kubis goreng dengan <i>fish cake</i></p>  <p>1 potong tembikai</p>  <p>air kosong</p>	 <p>1 biji pau kacang merah</p>  <p>½ potong tembikai</p>  <p>1 cawan susu bermal</p>  <p>air kosong</p>

**Nota:**

1. Saranan sajian adalah dikira berasaskan Saranan Pengambilan Nutrien, RNI (MOH, 2005).

# Ilustrasi Contoh Menu Sehari Bagi Remaja 13 – 18 Tahun – 2700 kcal

Saranan sukatan makanan sehari:



8 sajian nasi /  
mi / roti / bijirin /  
produk bijirin /  
ubi-ubian



3 sajian  
sayur-sayuran



2 sajian  
buah-buahan



2 sajian  
ikan



2 sajian daging /  
ayam / telur

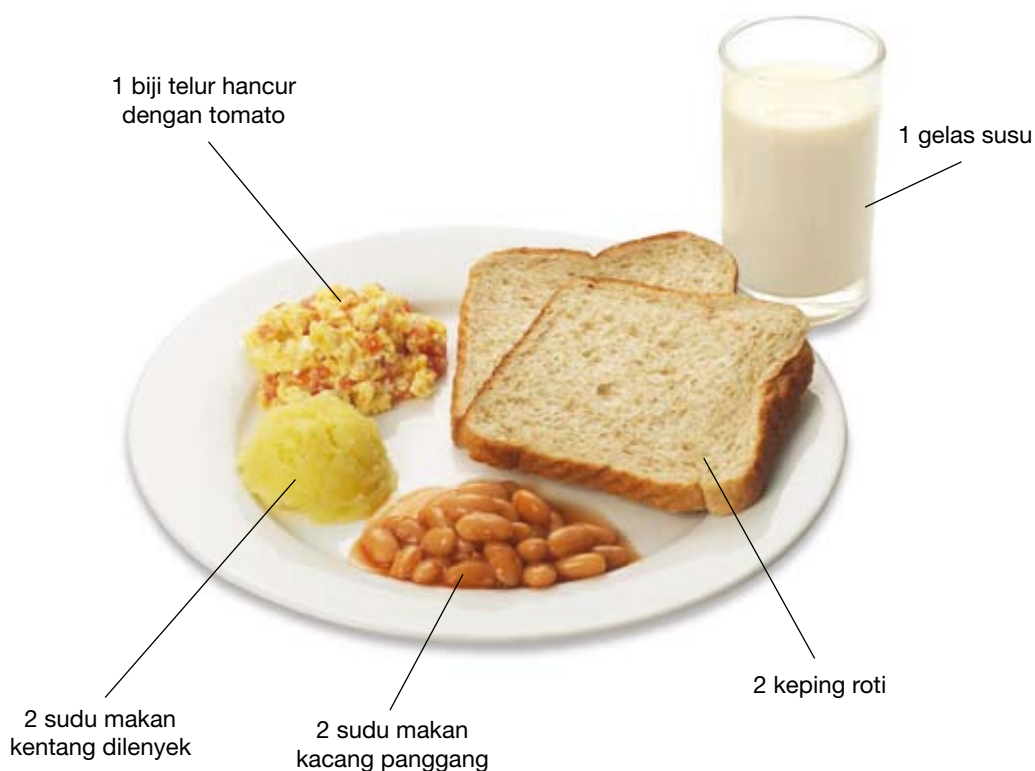


1 sajian  
kecacang

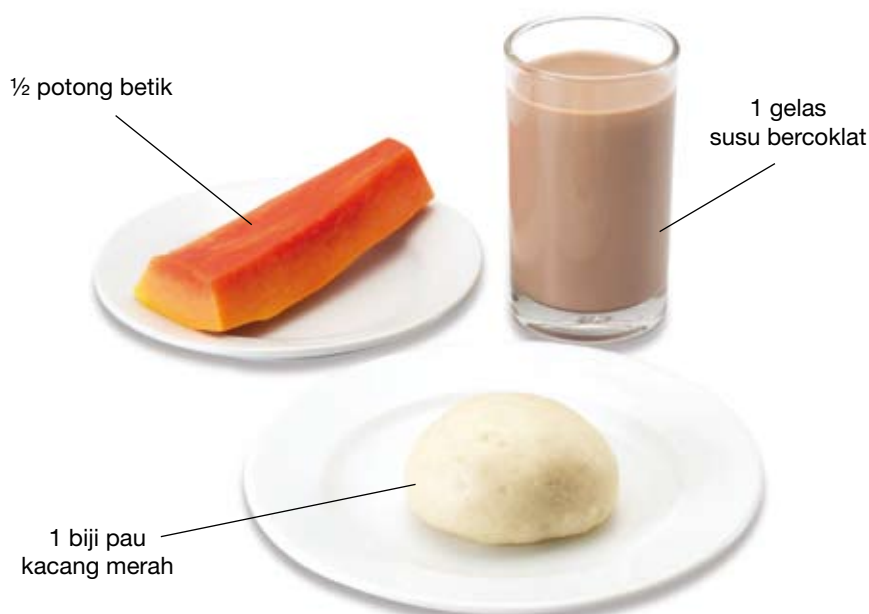


3 sajian susu  
& produk tenusu

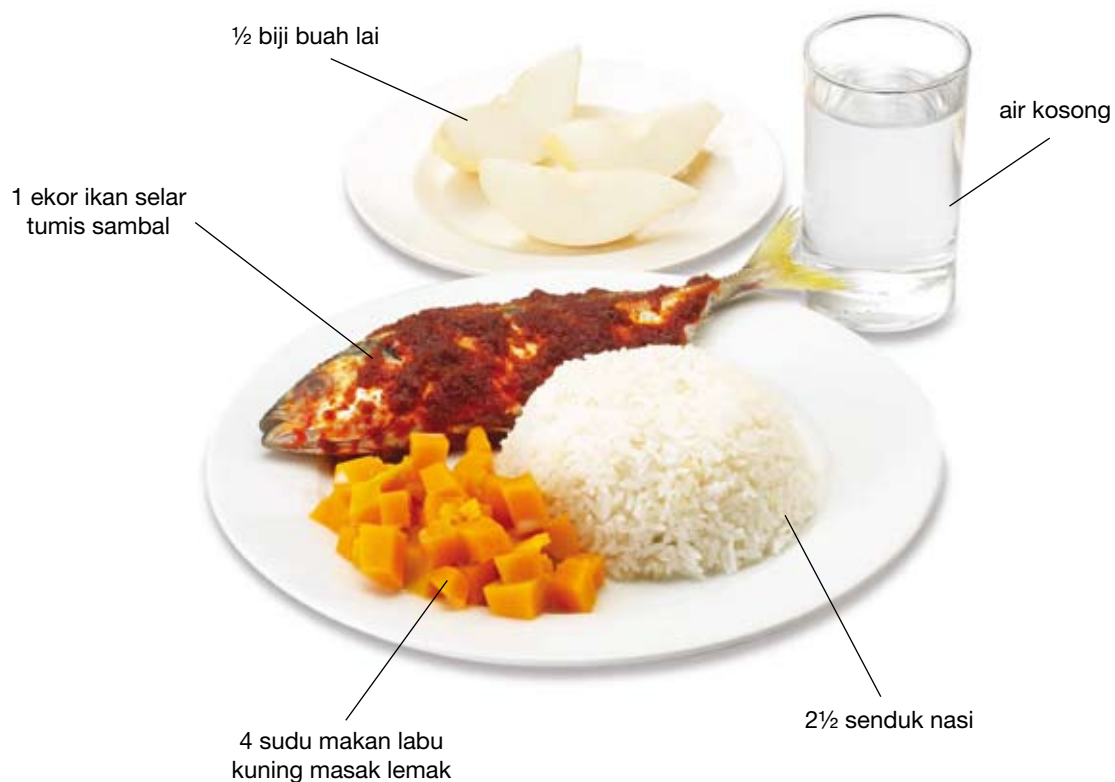
## Sarapan pagi



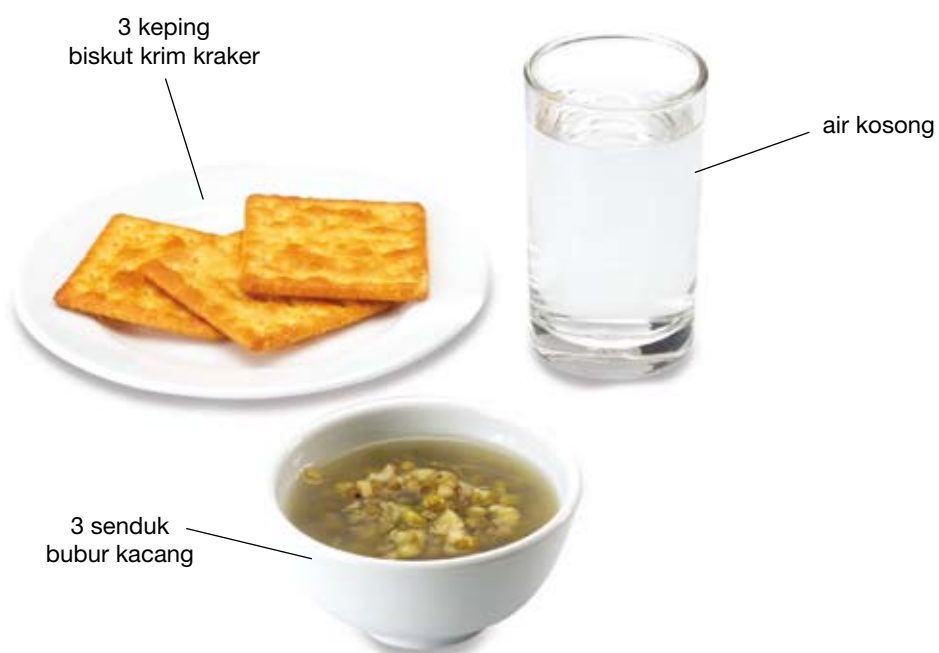
## Minum pagi



## Makan tengah hari



## Minum petang

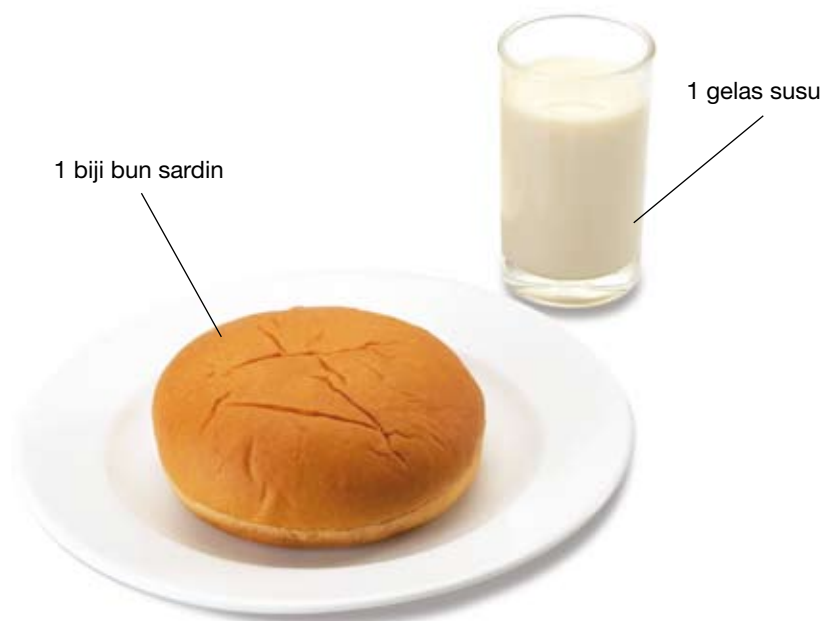




## Makan malam



## Minum malam



## Contoh Menu Seminggu Bagi Remaja 13 – 18 Tahun – 2700 kcal

Hari	Sarapan pagi 8.00 pagi	Minum pagi 10.00 pagi	Makan tengah hari 12.30 tengah hari
Isnin	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2¼ – 3 senduk bihin goreng putih yang mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan lobak merah</li> <li>✓ 2 sudu makan bayam</li> <li>■ 1 biji telur rebus</li> <li>■ 1 cawan minuman susu bercoklat</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji pau kacang merah</li> <li>■ ½ potong betik</li> <li>■ 1 cawan kopi / teh O</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2¼ – 3 senduk nasi tomato</li> <li>■ 1 ketul ayam kurma + kentang</li> <li>■ 1 mangkuk kecil dalca</li> <li>■ 1 senduk acar rampai</li> <li>■ ½ potong tembikai</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Selasa	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 keping roti</li> <li>■ 1 biji telur hancur bersama tomato</li> <li>■ 2 sudu makan kacang panggang</li> <li>■ 2 sudu makan kentang lenyek</li> <li>■ 1 cawan minuman kopi / teh bersusu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji karipap sayur</li> <li>■ ½ potong tembikai susu</li> <li>■ 1 cawan minuman susu bercoklat</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2¼ – 3 senduk nasi ayam</li> <li>■ 1 ketul ayam panggang</li> <li>■ 1 senduk sup ayam yang mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan tomato</li> <li>✓ 2 sudu makan daun salad</li> <li>■ ½ biji epal</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Rabu	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2¼ – 3 senduk nasi goreng Cina yang mengandungi</li> <li>✓ Telur</li> <li>✓ Isi ayam</li> <li>✓ Sayur campur + kacang panjang</li> <li>■ 1 cawan teh O</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping kuih keria</li> <li>■ 2 biji jambu air</li> <li>■ 1 cawan minuman susu bermalt</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2¼ – 3 senduk nasi putih</li> <li>■ 1 mangkuk sup mengandungi bebola ikan, kentang, kubis &amp; putik jagung</li> <li>■ 1 ketul ayam goreng berempah</li> <li>■ 4 sudu makan sawi tumis sos tiram bersama cendawan butang</li> <li>■ ½ biji buah lai</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Khamis	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 mangkuk kue tiau sup yang mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan udang</li> <li>✓ 2 sudu makan sawi</li> <li>✓ 2 sudu makan tomato</li> <li>■ 1 cawan minuman susu bercoklat</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping sandwich sardin</li> <li>■ 1 gelas jus tembikai</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2¼ – 3 senduk nasi putih</li> <li>■ 1 ekor ikan masak lemak</li> <li>■ 4 sudu makan kacang panjang + lobak merah + tauhu goreng</li> <li>■ 1 potong jambu batu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Jumaat	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2¼ – 3 senduk nasi lemak</li> <li>■ 3 sudu makan sambal</li> <li>■ 3 sudu makan ikan bilis goreng + kacang tanah)</li> <li>■ ½ biji telur</li> <li>■ 4 sudu makan kangkung celur</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping popia goreng</li> <li>■ 2 potong belimbing</li> <li>■ 1 cawan teh O</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2¼ – 3 senduk nasi putih</li> <li>■ 1 ekor ikan kembong masak taucu</li> <li>■ 4 sudu makan kubis + lobak merah goreng</li> <li>■ ½ biji epal</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Sabtu	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 senduk bubur nasi mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan isi daging</li> <li>✓ 1 sudu makan kacang tanah</li> <li>✓ 2 sudu makan lobak merah</li> <li>✓ 2 sudu makan jagung</li> <li>■ 1 cawan minuman bercoklat</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji bun kismis</li> <li>■ 1 potong buah naga</li> <li>■ 1 cawan minuman kopi / teh bersusu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2¼ – 3 senduk nasi putih</li> <li>■ 1 ekor ikan selar tumis sambal</li> <li>■ 4 sudu makan labu kuning masak lemak</li> <li>■ ½ potong betik</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Ahad	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping murtabak daging / ayam @ roti canai</li> <li>■ 1 senduk kuah dal yang mengandungi</li> <li>✓ Kentang</li> <li>✓ Lobak merah</li> <li>■ 1 cawan minuman susu bermalt</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping lempeng pisang</li> <li>■ 4 – 5 biji anggur</li> <li>■ 1 cawan minuman kopi / teh bersusu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2¼ – 3 senduk nasi pandan</li> <li>■ 1 ekor ikan kerisi masak masam manis</li> <li>■ 1 mangkuk sup cendawan + sayur campur + isi ayam</li> <li>■ ½ potong tembikai susu</li> <li>■ 1 gelas air limau nipis</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>

**Nota:**

1. Makanan yang dicadangkan dalam menu ini boleh ditukar dengan makanan lain dalam kumpulan makanan yang sama. Contoh: buah naga boleh diganti dengan tembikai.

Minum petang 4.00 petang	Makan malam 6.30 petang	Minum malam 9.00 malam
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping puding jagung</li> <li>■ 1 keping popia goreng</li> <li>■ 1 gelas susu soya</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2¼ – 3 senduk nasi putih</li> <li>■ 1 ekor ikan kembong goreng</li> <li>■ 2 sudu makan sambal udang</li> <li>■ 1 mangkuk sup sayur campur</li> <li>■ 1 biji pisang</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji bun kaya</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji apam gula hangus</li> <li>■ 1 keping samosa</li> <li>■ 1 gelas teh O</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2¼ – 3 senduk nasi putih</li> <li>■ 1 ekor ikan cencaru goreng sambal</li> <li>■ 4 sudu makan kacang buncis tumis air + lobak merah + tauhu</li> <li>■ 1 biji oren</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji roti bun</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping kuih pelita</li> <li>■ 1 keping masala vadai</li> <li>■ 1 cawan minuman susu bercoklat</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2¼ – 3 senduk nasi putih</li> <li>■ 1 mangkuk tom yam yang mengandungi <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 sudu makan udang / sotong</li> <li>✓ 2 sudu makan ayam</li> <li>✓ 4 sudu makan tomato + lobak merah + kubis bunga</li> </ul> </li> <li>■ 2 keping daging goreng kunyit</li> <li>■ 1 potong mangga</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji bun sardin</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping lepat ubi</li> <li>■ 1 biji kuih bom</li> <li>■ 1 cawan kopi / teh O</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2¼ – 3 senduk nasi putih</li> <li>■ 1 ketul ayam masak kicap</li> <li>■ 1 mangkuk sup bayam yang mengandungi <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tomato</li> <li>✓ Kentang</li> </ul> </li> <li>■ 1 biji pisang</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji bun kismis</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 senduk bubur kacang hijau</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2¼ – 3 senduk nasi putih</li> <li>■ 1 ketul kari ayam + kentang + tomato</li> <li>■ 4 sudu makan sawi goreng bersama cendawan</li> <li>■ 1 potong tembikai</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji bun kacang</li> <li>■ 1 cawan minuman susu bercoklat</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping kuih ketayap</li> <li>■ ½ senduk kacang kuda rebus</li> <li>■ 1 cawan minuman kopi / teh bersusu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2¼ – 3 senduk nasi putih</li> <li>■ 1 mangkuk sup ayam yang mengandungi <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 sudu makan kentang</li> <li>✓ 2 sudu makan lobak merah</li> </ul> </li> <li>■ 4 sudu makan sayur campur goreng (brokoli + tauhu telur)</li> <li>■ 1 biji buah limau</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji bun tuna</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping piza mini</li> <li>■ 1 cawan yogurt</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2¼ – 3 senduk nasi putih</li> <li>■ 1 mangkuk sup daging mengandungi 3 – 4 keping daging</li> <li>■ 4 sudu makan taugeh + tauhu + kucai goreng</li> <li>■ 1 potong jambu batu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji bun mil penuh</li> <li>■ 1 cawan minuman susu bercoklat</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>



## **Bab 4: Perancangan Menu Ibu Hamil Dan Ibu Menyusu**

# Ibu Sihat, Bayi Sihat






















Ibu hamil memerlukan kuantiti makanan yang lebih daripada wanita biasa bagi menyokong keperluan dirinya dan juga perkembangan janin. Biasanya, ibu hamil atau ibu menyusu akan cepat berasa lapar dan mungkin perlu makan lebih daripada 6 kali sehari. Oleh itu, makanan seperti biskut, roti atau buah-buahan hendaklah sentiasa tersedia untuk mereka.

Penyediaan makanan untuk ibu hamil dan ibu menyusu haruslah memberi penekanan terhadap nutrien-nutrien berikut:

Nutrien & kepentingan	Contoh sumber makanan	Tip penyediaan
<p><b>Asid folik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penting untuk pertumbuhan dan perkembangan janin pada awal kehamilan.</li> <li>- Penting untuk pembentukan sel darah merah.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Hati ayam</li> <li>■ Daging</li> <li>■ Ayam</li> <li>■ Telur</li> <li>■ Sayur-sayuran hijau</li> <li>■ Buah dan sayur berwarna kuning</li> <li>■ Kekacang</li> <li>■ Beras perang</li> <li>■ Barli</li> <li>■ Oat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hati, limpa atau paru disediakan sekali seminggu; boleh juga dijadikan bahan perencah dalam masakan.</li> <li>✓ Sayur hijau dihidang setiap hari: ½ cawan, 3 kali sehari.</li> <li>✓ Buah dan sayur berwarna kuning (betik, oren, jagung, labu kuning) dijadikan pilihan utama.</li> <li>✓ Kekacang boleh dijadikan snek (kacang rebus, kacang kuda).</li> <li>✓ Susu soya diambil di antara waktu makan utama.</li> </ul>
<p><b>Zat besi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menyokong peningkatan isipadu darah ibu dan bayi.</li> <li>- Meningkatkan pengaliran untuk pengangkutan oksigen bagi ibu dan bayi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Daging</li> <li>■ Organ dalaman</li> <li>■ Makanan laut bercengkerang</li> <li>■ Ayam</li> <li>■ Ikan</li> <li>■ Sayur berdaun hijau</li> <li>■ Makanan diperkaya zat besi (susu, tepung gandum, roti, biskut)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sediakan makanan tinggi zat besi bersama makanan tinggi vitamin C (jambu batu, belimbing, oren, betik) untuk membantu penyerapan zat besi.</li> <li>✓ Elakkan penyediaan makanan tinggi zat besi bersama minuman yang mengandungi kafein (teh, kopi) yang boleh menghalang penyerapan zat besi.</li> </ul>

## Contoh Sukatan Makanan Bagi Hidangan Utama Dan Minum Pagi / Minum Petang

Bagi memudahkan penjaga menyediakan hidangan utama dan minum pagi/ minum petang yang seimbang dan pelbagai, berikut disertakan contoh sukatan satu hidangan makanan bagi ibu hamil & ibu menyusu.

<p><b>Satu set hidangan utama (sarapan / makan tengah hari / makan malam)</b></p>	<p><b>Satu set minum pagi / petang</b></p>
<p><b>a) Ibu hamil</b></p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>2 senduk nasi</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>1/2 ketul paha ayam masak kicap</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>2 sudu makan bayam goreng</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>1 sudu makan sambal kerang</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>2 sudu makan lobak merah</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>1/2 potong tembikai</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>air kosong</p> </div> </div>	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>1 keping roti bakar berjem</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>1/2 potong betik</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>1 cawan susu bercoklat</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>air kosong</p> </div> </div>
<p><b>b) Ibu menyusu</b></p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>2 1/2 senduk nasi</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>1 ekor ikan bakar</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>1 senduk sup mengandungi – 2 sudu makan kentang – 2 sudu makan lobak merah</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>1 sudu makan sambal kerang</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>2 sudu makan kubis goreng dengan fish cake</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>1 potong betik</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>air kosong</p> </div> </div>	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>1 biji penkek kacang</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>1/2 potong tembikai susu</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>1 cawan susu bercoklat</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  <p>air kosong</p> </div> </div>

Nota:

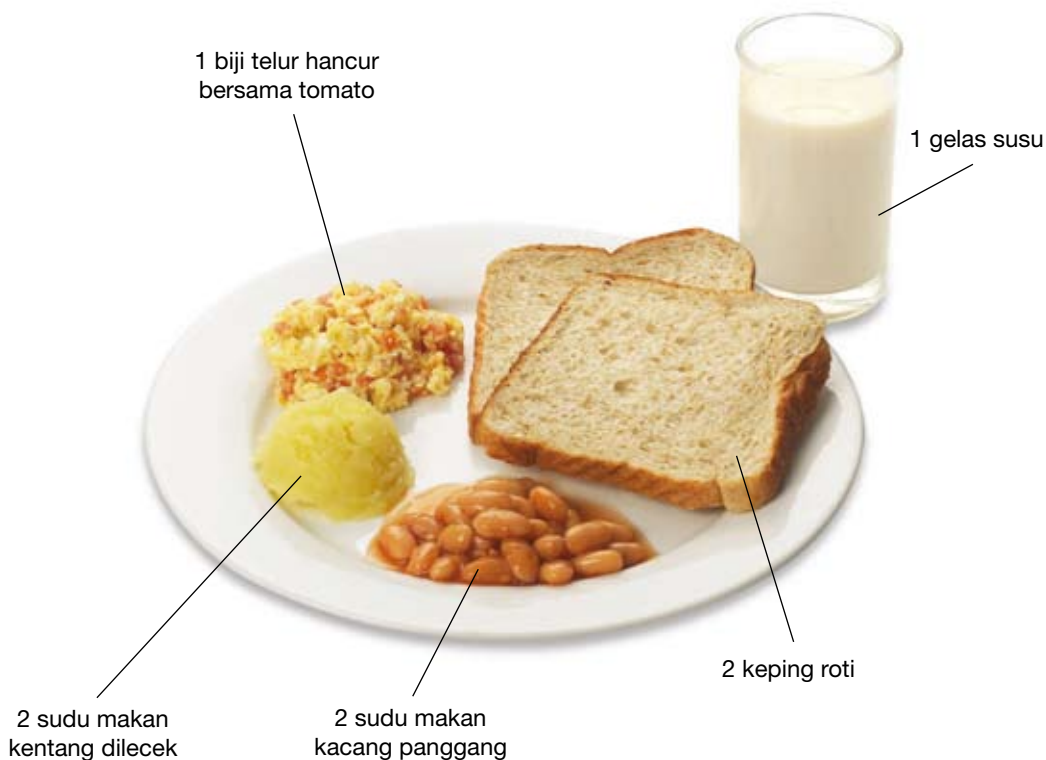
1. Saranan sajian adalah dikira berasaskan Saranan Pengambilan Nutrien, RNI (MOH, 2005).

# Ilustrasi Contoh Menu Sehari Bagi Ibu Hamil (2000 - 2500 kcal) Dan Ibu Menyusu (2500 kcal)

Saranan sukatan makanan sehari:

Ibu Hamil :	6-8 sajian	3 sajian	2 sajian	1 sajian	1 – 2 sajian	1 sajian	2 – 3 sajian
Ibu Menyusu :	8 sajian	3 sajian	2 sajian	2 sajian	2 sajian	1 sajian	3 sajian
							
	Nasi / mi / roti / bijirin / produk bijirin / ubi-ubian	Sayur-sayuran	Buah-buahan	Ikan	Daging / ayam / telur	Kekacang	Susu & produk tenusu

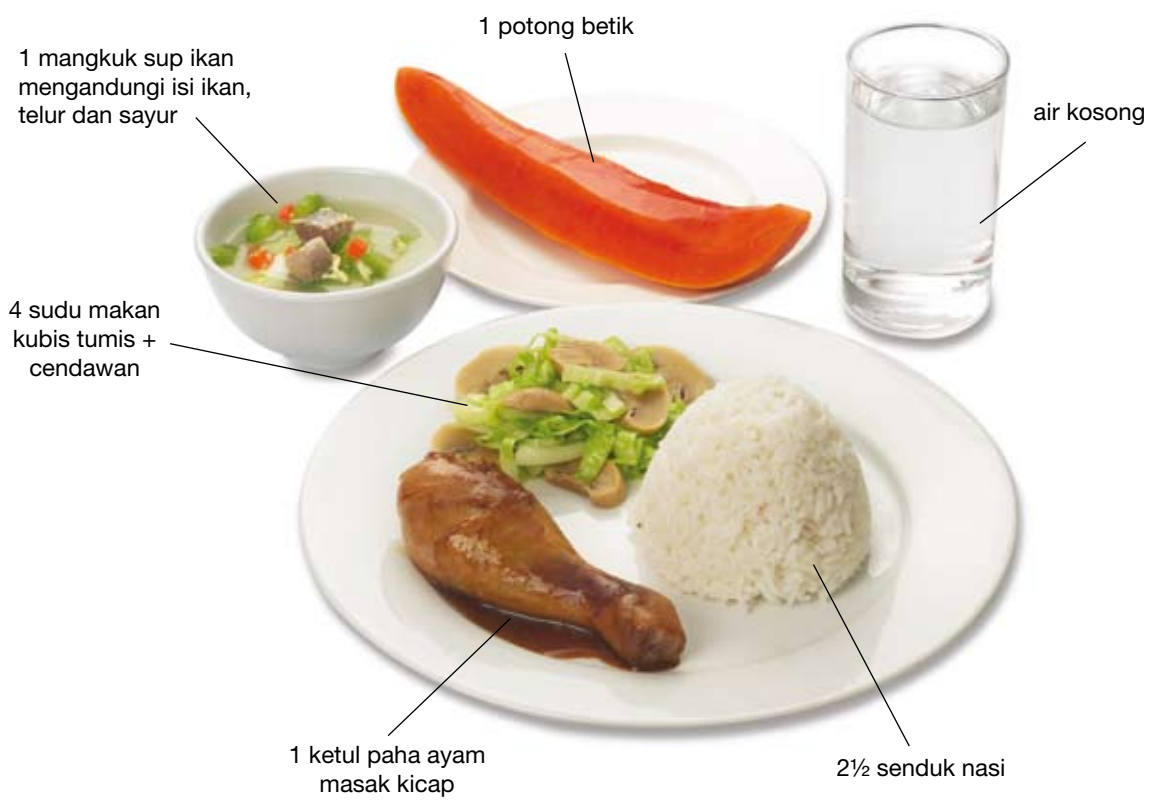
## Sarapan pagi



## Minum pagi



## Makan tengah hari

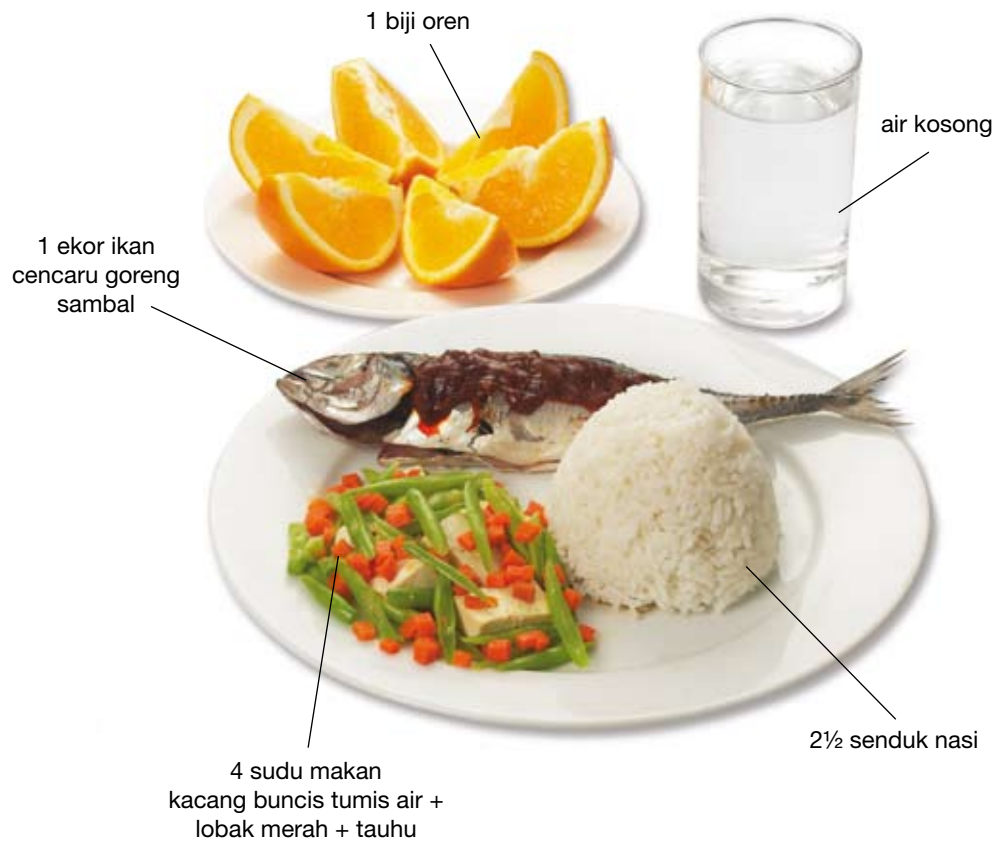


## Minum petang

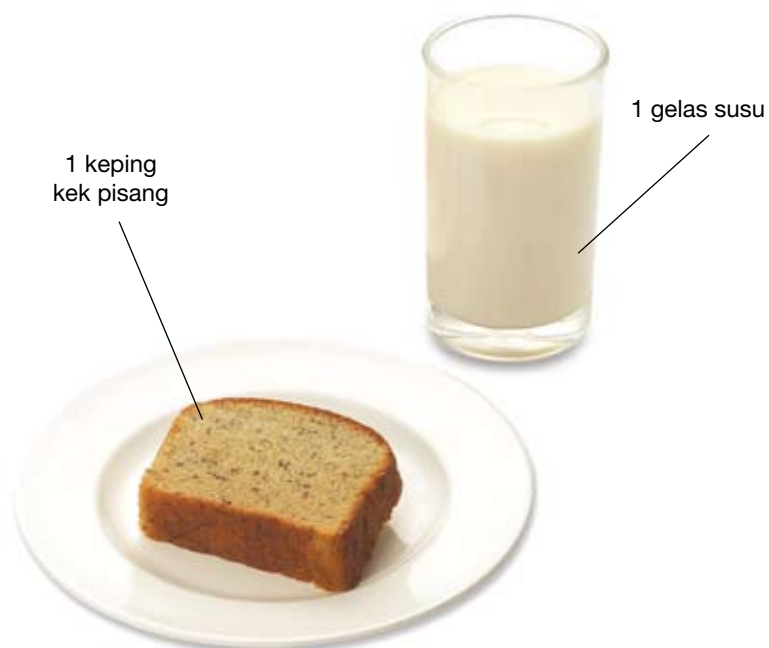




## Makan malam



## Minum malam



## Contoh Menu Seminggu Bagi Ibu Hamil (2000 - 2500 kcal) Dan Ibu Menyusu (2500 kcal)

Hari	Sarapan pagi 8.00 pagi	Minum pagi 10.00 pagi	Makan tengah hari 12.30 tengah hari
Isnin	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2½ senduk bihin goreng putih yang mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan lobak merah</li> <li>✓ 2 sudu makan bayam</li> <li>■ 1 biji telur rebus</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji pau kacang merah</li> <li>■ ½ potong betik</li> <li>■ 1 gelas susu soya</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2½ senduk nasi tomato</li> <li>■ 1 ketul ayam masak merah</li> <li>■ 1 mangkuk kecil dalca</li> <li>■ 1 senduk acar rampai</li> <li>■ 1 biji oren</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Selasa	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 keping roti</li> <li>■ 1 biji telur hancur bersama tomato</li> <li>■ 2 sudu makan kacang panggang</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 keping roti jala</li> <li>■ 1 senduk kari ayam + kentang</li> <li>■ 1 cawan minuman susu bercoklat</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2½ senduk nasi ayam</li> <li>■ 1 ketul ayam panggang</li> <li>■ 1 senduk sup ayam yang mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan tomato</li> <li>✓ 2 sudu makan daun salad</li> <li>■ 1 biji epal</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Rabu	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2½ senduk makaroni goreng bersama</li> <li>✓ Daging</li> <li>✓ Tomato / lobak merah</li> <li>✓ Sawi</li> <li>✓ Telur</li> <li>■ 1 gelas jus oren</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping sandwic sardin</li> <li>■ 1 gelas jus tembikai</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2½ senduk nasi putih</li> <li>■ 1 mangkuk sup ikan yang mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan isi ikan</li> <li>✓ 1 biji telur</li> <li>✓ 2 sudu makan saderi</li> <li>✓ 2 sudu makan lobak merah</li> <li>■ 1 ketul ayam goreng berempah</li> <li>■ 4 sudu makan <i>chap chye</i> tumis (cendawan, kubis)</li> <li>■ 1 potong betik</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Khamis	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 keping sandwic telur + salad</li> <li>■ 1 senduk oat bersusu kismis</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 mangkuk bubur gandum</li> <li>■ 1 gelas jus mangga</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2½ senduk nasi putih</li> <li>■ 1 ekor ikan cencaru masak lemak cili api</li> <li>■ 3 sudu makan tempeh + tauhu + ikan bilis goreng berlada</li> <li>■ 3 jenis ulam + sambal belacan</li> <li>■ 1 biji buah lai</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Jumaat	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2¼ senduk nasi lemak</li> <li>■ 3 sudu makan sambal</li> <li>■ 2 sudu makan ikan bilis goreng + kacang tanah</li> <li>■ ½ biji telur</li> <li>■ 4 sudu makan kangkung celur</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping kuih kasturi</li> <li>■ ½ potong tembikai susu</li> <li>■ 1 cawan minuman susu bercoklat</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2½ senduk nasi putih</li> <li>■ 1 ekor ikan kembong masak taucu</li> <li>■ 4 sudu makan kacang panjang goreng tauhu + telur + ikan bilis</li> <li>■ 1 biji epal</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Sabtu	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 senduk bubur nasi mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan isi daging</li> <li>✓ 1 sudu makan kacang tanah</li> <li>✓ 2 sudu makan lobak merah</li> <li>✓ 2 sudu makan jagung</li> <li>■ 1 cawan minuman susu bercoklat</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping popia goreng</li> <li>■ 1 potong mangga</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2½ senduk nasi putih</li> <li>■ 1 mangkuk sup ayam yang mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan kentang</li> <li>✓ 2 sudu makan lobak merah</li> <li>■ 4 sudu makan kailan goreng ikan masin</li> <li>■ 2 sudu makan sambal kerang</li> <li>■ 1 biji buah limau</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Ahad	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping roti canai</li> <li>■ 1 senduk kuah dal yang mengandungi</li> <li>✓ Kentang</li> <li>✓ Lobak merah</li> <li>■ 1 cawan minuman susu bermalt</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 keping lempeng pisang</li> <li>■ ½ potong betik</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2½ senduk nasi putih</li> <li>■ 1 ekor ikan kerisi masak masam manis</li> <li>■ 1 mangkuk sup sayur campur + tauhu</li> <li>■ 1 biji buah lai</li> <li>■ 1 gelas air limau nipis</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>

	Minum petang 4.00 petang	Makan malam 6.30 petang	Minum malam 9.00 malam
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping pulut panggang jagung</li> <li>■ 1 keping kuih cara berlauk</li> <li>■ 1 cawan minuman susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2½ senduk nasi putih</li> <li>■ 1 ekor ikan kembong goreng</li> <li>■ 2 sudu makan sambal udang</li> <li>■ 1 mangkuk sup sayur campur</li> <li>■ 1 potong jambu batu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 keping biskut marie</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 mangkuk laksa</li> <li>■ 1 cawan minuman susu bercoklat</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2½ senduk nasi putih</li> <li>■ 1 ekor ikan cencaru goreng sambal</li> <li>■ 4 sudu makan kacang buncis tumis air + lobak merah + tauhu</li> <li>■ 1 biji oren</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji roti bun</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 ketul cucur udang</li> <li>■ 1 keping masala vadai</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2½ senduk nasi putih</li> <li>■ 1 mangkuk Tom Yam yang mengandungi <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 sudu makan udang / sotong</li> <li>✓ 2 sudu makan ayam</li> <li>✓ 4 sudu makan tomato + lobak merah + kubis bunga</li> </ul> </li> <li>■ 1 biji telur dadar</li> <li>■ 1 potong mangga</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping kek pisang</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping samosa</li> <li>■ ½ senduk kacang kuda rebus</li> <li>■ 1 cawan minuman susu bercoklat</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2½ senduk nasi putih</li> <li>■ 1 ketul ayam masak kicap</li> <li>■ 4 sudu makan kerabu pucuk paku</li> <li>■ 1 biji pisang</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 keping biskut tinggi serat</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji pau ayam</li> <li>■ 1 biji apam</li> <li>■ 1 gelas susu soya</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2½ senduk nasi putih</li> <li>■ 1 ketul kari ayam + kentang + tomato</li> <li>■ 4 sudu makan sawi goreng bersama cendawan</li> <li>■ 2 biji jambu air</li> <li>■ 1 gelas air limau nipis</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji bun kismis</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2½ senduk bubur kacang merah bersusu</li> <li>■ 1 cawan minuman susu bercoklat</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2½ senduk nasi paprik yang mengandungi <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 sudu makan udang + ayam</li> <li>✓ 4 sudu makan kacang panjang + putik jagung</li> </ul> </li> <li>■ 4 sudu makan labu kuning masak lemak</li> <li>■ 1 biji buah limau</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 keping biskut tinggi serat</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping piza mini</li> <li>■ 1 bekas yogurt</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2½ senduk nasi putih</li> <li>■ 1 ketul ayam madu</li> <li>■ 1 mangkuk kecil petola + sohoon masak air</li> <li>■ 1 potong tembikai</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji bun berinti kacang merah</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>

*Nota:*

*1. Makanan yang dicadangkan dalam menu ini boleh ditukar dengan makanan lain dalam kumpulan makanan yang sama. Contoh: buah naga boleh diganti dengan tembikai.*



## **Bab 5: Perancangan Menu Dewasa 19 – 59 Tahun**



# Makan Secara Sehat Untuk Kesejahteraan Hidup

Amalan makan secara sehat dapat mengelakkan seseorang dewasa daripada mengambil makanan secara berlebihan, dan mengalami peningkatan berat badan pada jangka masa panjang. Selain itu, amalan makan secara sehat juga dapat::

- Memenuhi keperluan nutrien untuk minda dan tubuh yang sihat.
- Membantu mencegah daripada penyakit akibat kekurangan nutrien.
- Membina rintangan terhadap penyakit dan mempercepatkan proses pemulihan.
- Mengurangkan risiko menghidap penyakit kronik seperti penyakit jantung, diabetes dan kanser.
- Membantu mengawal dan mengendalikan tekanan hidup.
- Mengekalkan keupayaan untuk kekal aktif dan meningkatkan kesihatan jantung dan kekuatan serta fleksibiliti otot tubuh.



## Contoh Sukatan Makanan Bagi Hidangan Utama Dan Minum Pagi / Minum Petang

Bagi memudahkan penjaga menyediakan minum pagi / minum petang dan hidangan utama yang seimbang dan pelbagai, di bawah disertakan contoh sukatan satu hidangan makanan bagi orang dewasa.

Satu set hidangan utama (sarapan / makan tengah hari / makan malam)	Satu set minum pagi / petang
 <p>2 senduk nasi</p>  <p>1 ekor ikan bakar</p>  <p>1 senduk sup yang mengandungi – 2 sudu makan kentang – 2 sudu makan lobak merah</p>  <p>2 sudu makan kubis goreng dengan <i>fish cake</i></p>  <p>air kosong</p>	 <p>1 biji pau kacang merah</p>  <p>½ potong tembikai</p>  <p>1 cawan susu bermalt</p>  <p>air kosong</p>

Nota:

1. Saranan sajian adalah dikira berasaskan Saranan Pengambilan Nutrien, RNI (MOH, 2005).

## Ilustrasi Contoh Menu Sehari Bagi Dewasa 18 – 59 Tahun – 2000 kcal

Saranan sukatan makanan sehari:



6 sajian nasi /  
mi / roti / bijirin /  
produk bijirin /  
ubi-ubian



3 sajian  
sayur-sayuran



2 sajian  
buah-buahan



1 sajian  
ikan



1 sajian daging /  
ayam / telur

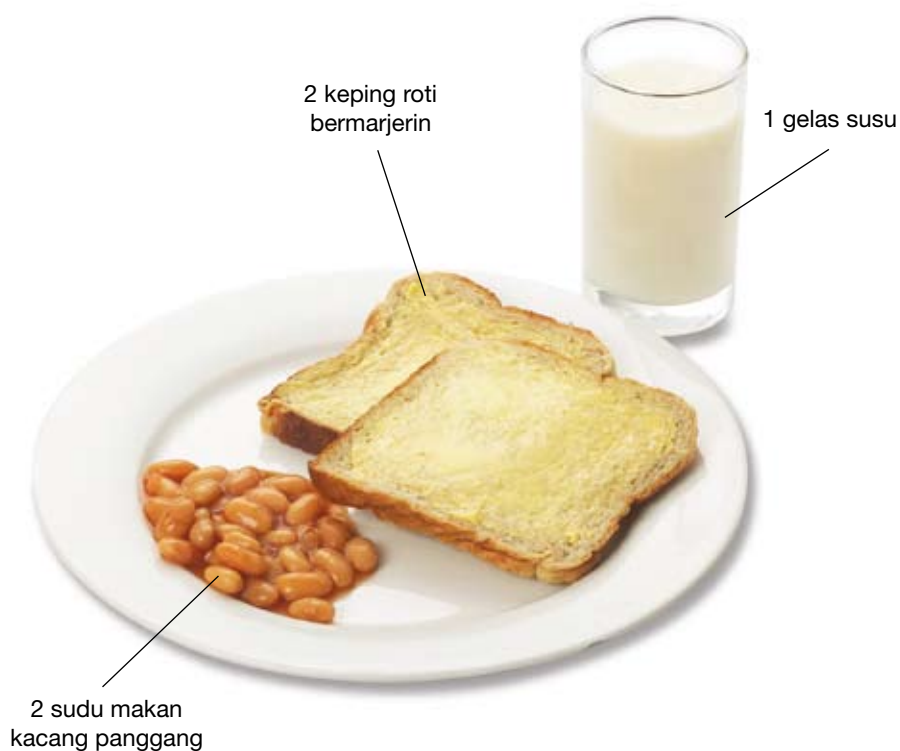


1 sajian  
kekacang



2 sajian susu  
& produk tenusu

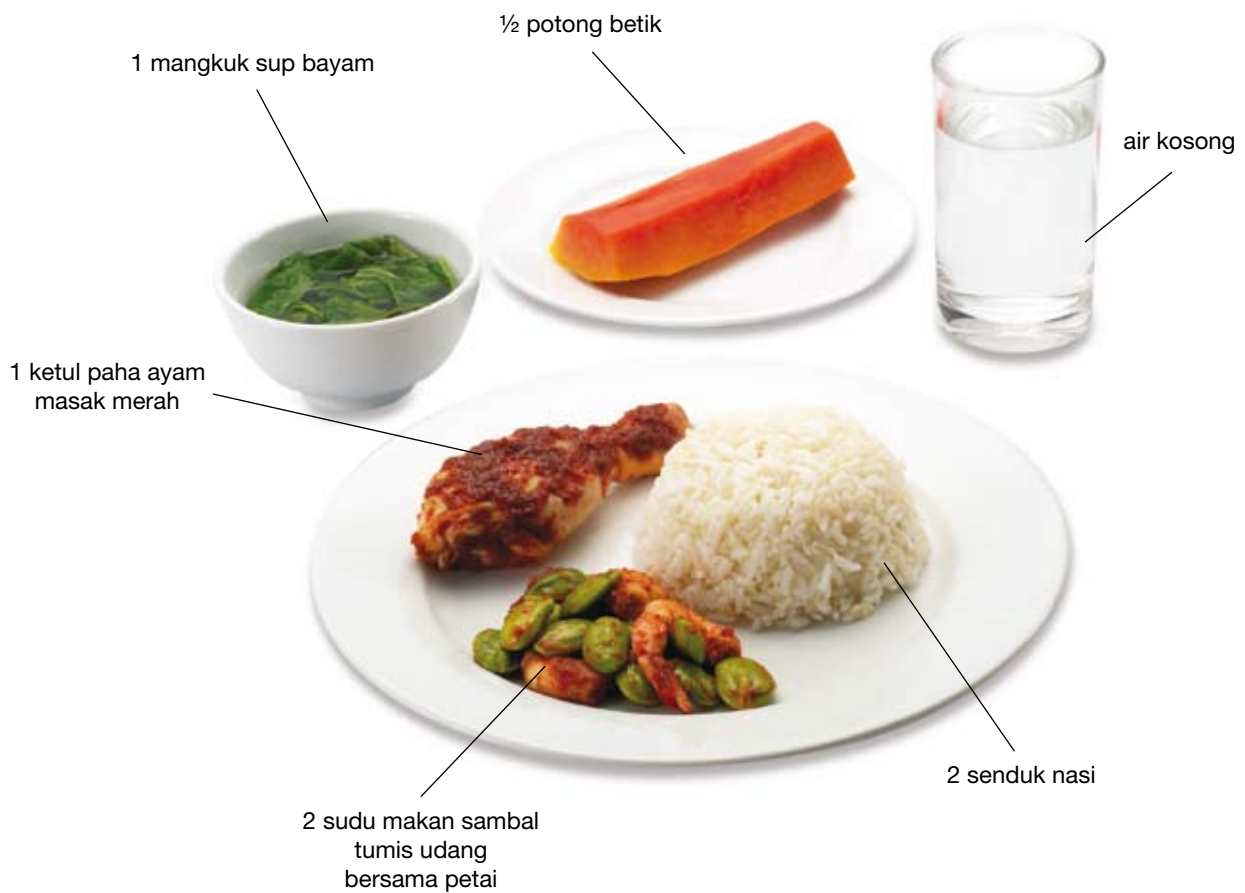
### Sarapan pagi



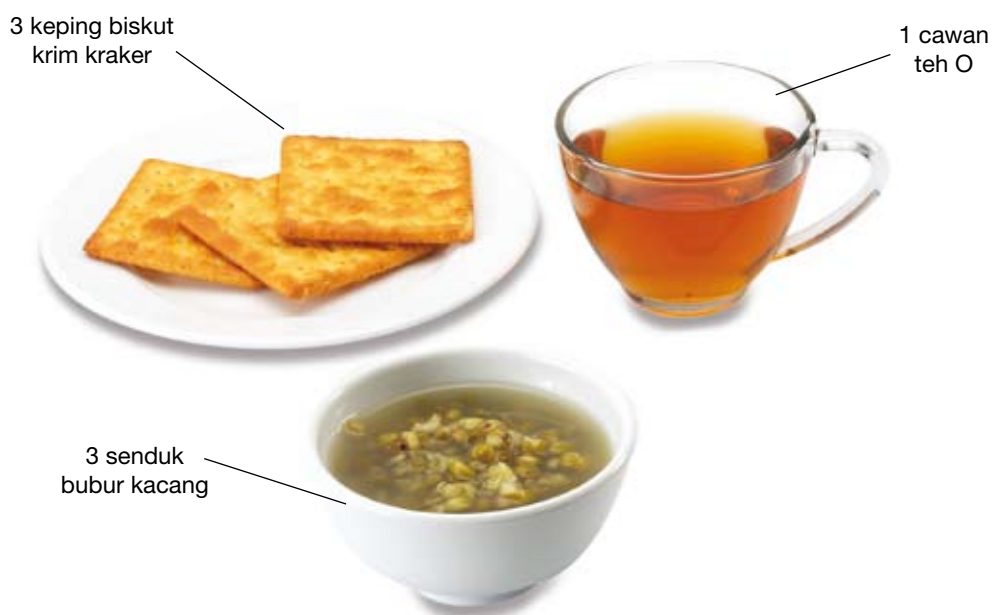
### Minum pagi



## Makan tengah hari

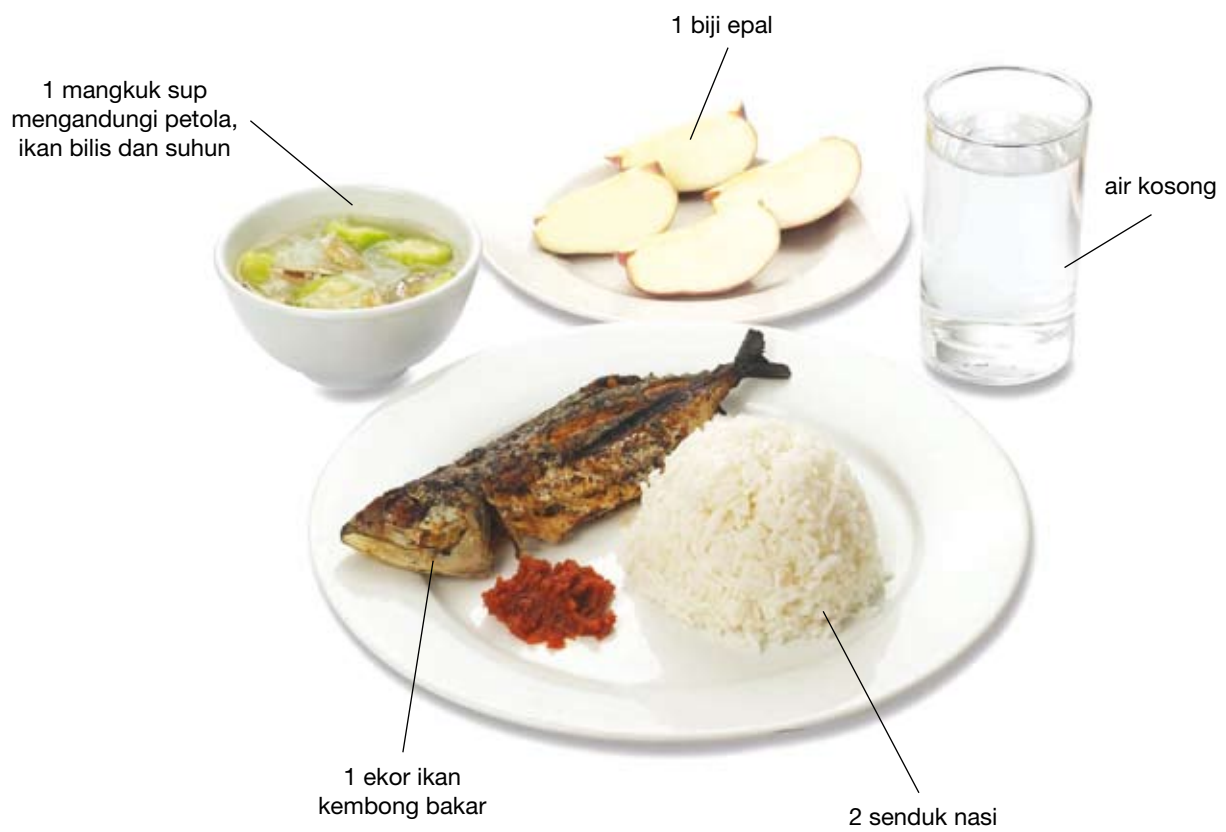


## Minum petang

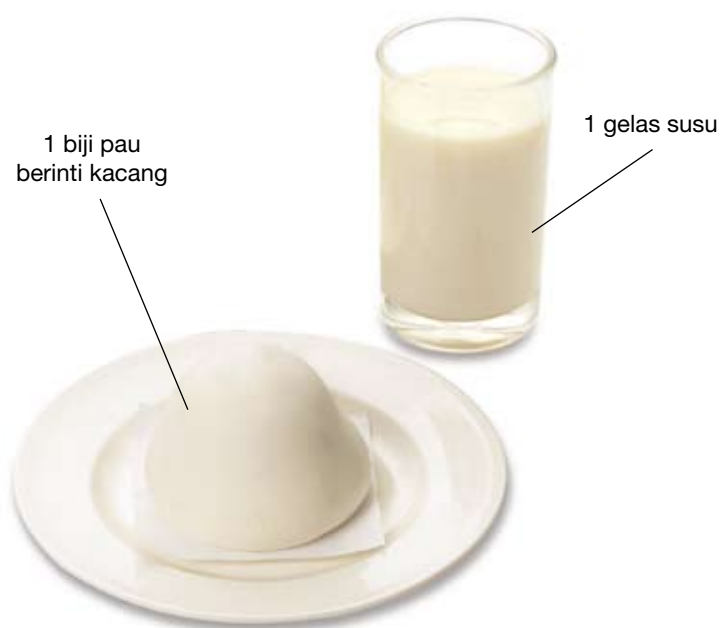




## Makan malam



## Minum malam



## Contoh Menu Seminggu Bagi Dewasa 18 – 59 Tahun – 2000 kcal

Hari	Sarapan pagi 8.00 pagi	Minum pagi 10.00 pagi	Makan tengah hari 12.30 tengah hari
Isnin	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 keping roti</li> <li>✓ 1 sudu teh marjerin</li> <li>✓ 2 sudu makan kacang panggang</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji apam</li> <li>■ ½ potong betik</li> <li>■ 1 gelas susu soya</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi putih</li> <li>■ 1 ekor ikan kembong goreng sambal + tomato</li> <li>■ 1 mangkuk sup sayur campur mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan kentang</li> <li>✓ 2 sudu makan kubis</li> <li>✓ 2 sudu makan tauhu</li> <li>✓ 2 keping isi ikan</li> <li>■ 1 potong jambu batu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Selasa	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk bihun goreng putih yang mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan sawi</li> <li>✓ 2 sudu makan lobak merah</li> <li>✓ ½ keping tauhu</li> <li>✓ 1 biji telur</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping kuih lapis</li> <li>■ ½ potong tembikai susu</li> <li>■ 1 cawan minuman kopi / teh bersusu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi ayam</li> <li>■ 1 ketul ayam panggang</li> <li>■ 1 senduk sup ayam yang mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan tomato</li> <li>✓ 2 sudu makan daun salad</li> <li>■ 1 biji epal</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Rabu	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 keping lempeng pisang</li> <li>■ 1 senduk oat mengandungi</li> <li>✓ 1 sudu teh kismis</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping kuih keria</li> <li>■ 1 gelas jus oren</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 mangkuk bihun sup mengandungi</li> <li>✓ 2 keping ayam</li> <li>✓ ½ keping tauhu</li> <li>✓ 2 sudu makan bayam</li> <li>✓ 2 sudu makan lobak merah</li> <li>■ 1 potong tembikai</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Khamis	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2¼ senduk nasi goreng Cina mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan sayur campur</li> <li>✓ 2 keping ayam</li> <li>✓ ½ keping tauhu goreng</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji kuih apam gula hangus</li> <li>■ 1 potong belimbing</li> <li>■ 1 cawan kopi / teh bersusu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 pinggan nasi briyani mengandungi</li> <li>✓ 1 ketul ayam madu</li> <li>✓ 2 sudu makan dalca sayur</li> <li>✓ 2 sudu makan pajori nenas</li> <li>■ 1 potong jambu batu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Jumaat	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 keping sandwic sardin mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan cincangan tomato + daun salad</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji kuih bom</li> <li>■ 2 biji jambu air</li> <li>■ 1 cawan kopi / teh bersusu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi paprik yang mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan udang + ayam</li> <li>✓ 4 sudu makan kacang panjang + putik jagung</li> <li>✓ 4 sudu makan labu kuning masak lemak</li> <li>✓ 2 keping daging goreng kunyit</li> <li>■ 1 biji buah limau</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Sabtu	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 senduk bijirin sarapan bersusu + kismis</li> <li>■ 1 keping roti</li> <li>■ 2 sudu makan kacang panggang</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji pau ayam</li> <li>■ 1 potong jambu batu</li> <li>■ 1 cawan kopi / teh bersusu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2½ senduk makaroni goreng mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan ayam + udang</li> <li>✓ ½ keping tauhu goreng</li> <li>✓ 4 sudu makan sawi + taueh</li> <li>■ 1 potong tembikai susu</li> <li>■ 1 gelas air barli</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Ahad	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 senduk bubur nasi ayam mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan lobak merah</li> <li>✓ 1 sudu teh lobak asin</li> <li>✓ ½ keping tauhu</li> <li>■ 1 cawan minuman susu bercoklat</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 keping roti jala</li> <li>■ 1 senduk kuah kari ayam + kentang</li> <li>■ 1 potong buah naga</li> <li>■ 1 cawan kopi / teh bersusu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi putih</li> <li>■ 4 keping daging masak merah</li> <li>■ 2 sudu makan udang sambal tumis petai</li> <li>■ 1 mangkuk sup bayam</li> <li>■ ½ potong betik</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>

	Minum petang 4.00 petang	Makan malam 6.30 petang	Minum malam 9.00 malam
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 keping pisang goreng</li> <li>■ 1 cawan minuman susu bercoklat</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi putih</li> <li>■ 1 mangkuk Tom Yam yang mengandungi <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 sudu makan udang / sotong</li> <li>✓ 2 sudu makan ayam</li> <li>✓ 4 sudu makan tomato + lobak merah + kubis bunga</li> </ul> </li> <li>■ 1 biji telur dadar</li> <li>■ 1 biji epal</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 keping krim kraker</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 senduk bubur kacang hijau bersusu</li> <li>■ 1 cawan minuman kopi / teh O</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi putih</li> <li>■ 1 keping ikan pari asam pedas mengandungi <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 sudu makan kacang bendi</li> <li>✓ 2 sudu makan tomato</li> </ul> </li> <li>■ Sayur campur sos tiram ala Cina <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 sudu makan kubis Cina + lobak merah</li> <li>✓ 2 sudu makan kacang buncis</li> </ul> </li> <li>■ 1 potong betik</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji roti bun berinti kacang</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 biji cucur ikan bilis + lobak merah + jagung</li> <li>■ 1 cawan minuman kopi / teh bersusu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi putih</li> <li>■ 1 ekor sotong masak sambal + tomato</li> <li>■ 4 sudu makan labu kuning masak lemak + lobak merah</li> <li>■ 1 biji epal hijau</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping kek pisang</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping kuih seri ayu</li> <li>■ 1 cawan kopi / teh bersusu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 ¼ senduk mi ladna <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 biji telur</li> <li>✓ 2 sudu makan lobak merah</li> <li>✓ 2 sudu makan sawi</li> <li>✓ 2 sudu makan ayam / sotong</li> <li>✓ 2 sudu makan ayam</li> </ul> </li> <li>■ 1 potong buah naga</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 keping biskut oat</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping agar-agar buah</li> <li>■ 1 cawan kopi / teh bersusu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 mangkuk asam laksa mengandungi <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ½ biji telur rebus</li> <li>✓ 2 sudu makan timun</li> <li>✓ 2 keping isi ikan</li> </ul> </li> <li>■ 1 mangkuk kecil rojak buah</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji bun kismis</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji kuih apam</li> <li>■ 1 cawan kopi / teh bersusu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi putih</li> <li>■ 1 ekor ikan kembong bakar</li> <li>■ 1 mangkuk sup mengandungi ikan bilis, petola dan sohoon</li> <li>■ 1 biji epal</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 keping biskut bersusu</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 senduk bubur cha cha bersusu</li> <li>■ 1 cawan kopi / teh bersusu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2¼ senduk kue tiau goreng mengandungi kerang + taueh + taukua + sawi + udang</li> <li>■ 1 biji pisang</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping kek</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>

**Nota:**

1. *Ulam perlu disediakan pada setiap waktu makan tengah hari dan makan malam. Pastikan ulam dibasuh dengan bersih dan sentiasa dalam keadaan segar untuk mengelakkan keracunan makanan.*
2. *Sekiranya penghuni tidak suka susu, susu berperisa boleh dihidangkan atau digantikan dengan minuman kopi / teh bersusu dengan sukatan ½ cawan susu + ½ cawan kopi / teh.*
3. *Makanan yang dicadangkan dalam menu ini boleh ditukar dengan makanan lain dalam kumpulan makanan yang sama. Contoh: sayur bayam diganti dengan sawi.*



## **Bab 6: Perancangan Menu Warga Emas $\geq$ 60 Tahun**

# Makan Kerap Dan Sedikit Untuk Kekal Bertenaga

Proses penuaan menyebabkan sesetengah warga emas mengalami masalah mengunyah atau menelan. Kadang kala, mereka juga kurang berselera untuk makan disebabkan gangguan emosi. Maka, tabiat makan dalam kuantiti yang sedikit dan kerap dapat membantu memenuhi keperluan pemakanan mereka.

Berikut adalah beberapa tip berguna yang boleh dijadikan panduan sihat untuk menyediakan makanan:

- Sediakan makanan dalam hidangan yang kecil.
- Gunakan pelbagai perencah asli seperti halia, lengkuas dan bawang; herba dan rempah asli seperti ketumbar, jintan dan halba untuk membangkitkan rasa makanan.
- Sediakan makanan yang tinggi kandungan nutrien. Contohnya mi sup yang disediakan menggunakan sup daging adalah lebih tinggi kandungan nutrien berbanding mi segera yang dibancuh dengan perisa tiruan.
- Sediakan makanan lembut bagi mereka yang tidak bergigi, memakai gigi palsu atau yang mengalami masalah pernafasan (lelah dan mengah).

Panduan penyediaan makanan lembut:

- Potong kecil atau cincang makanan sebelum ia dimasak.
- Gunakan kaedah memasak yang boleh melembutkan makanan, seperti merebus, merendih (sup) atau mengukus.
- Kisarkan makanan menggunakan pengisar atau hancurkan makanan dengan garpu bagi mereka yang langsung tidak boleh mengunyah.

Kumpulan makanan	Pilihan makanan lembut
Bijirin, produk bijirin dan ubi-ubian	• Bubur nasi, nasi lembut dan pengat keledak
Sayur-sayuran dan buah-buahan	• Sayur berdaun hijau (bayam), sayur berubi / berbuah • Buah dibuang biji / kulit keras, buah lembut (betik, ciku)
Susu dan produk tenusu	• Keju, yogurt, puding / agar-agar susu
Ikan, ayam, daging, telur dan kekacang	• Telur, bubur kacang, bebola ikan / ayam, tauhu, ikan berlemak, tempeh, kacang panggang

## Contoh Sukatan Makanan Bagi Hidangan Utama Dan Minum Pagi / Minum Petang

Bagi memudahkan penjaga menyediakan hidangan utama dan minum pagi/ minum petang yang seimbang dan pelbagai, berikut disertakan contoh sukatan satu hidangan makanan bagi warga emas.

Satu set hidangan utama (sarapan / makan tengah hari / makan malam)	Satu set minum pagi / petang
 <p>2 senduk nasi</p>  <p>1 ekor ikan masak kicap</p>  <p>1 senduk sup yang mengandungi – 2 sudu makan petola – 2 sudu makan hirisan lobak merah – 3 keping <i>fish cake</i> – 1 sudu makan suhun</p>  <p>1 potong betik</p>  <p>air kosong</p>	 <p>1 keping kuih kasui</p>  <p>½ potong tembikai susu</p>  <p>1 cawan minuman teh bersusu</p>  <p>air kosong</p>

Nota:

1. Saranan sajian adalah dikira berasaskan Saranan Pengambilan Nutrien, RNI (MOH, 2005).

## Ilustrasi Contoh Menu Sehari Bagi Warga Emas ≥60 Tahun – 1800 kcal

Saranan sukatan makanan sehari:



5 sajian nasi /  
mi / roti / bijirin /  
produk bijirin /  
ubi-ubian



3 sajian  
sayur-sayuran



2 sajian  
buah-buahan



1 sajian  
ikan



1 sajian daging /  
ayam / telur

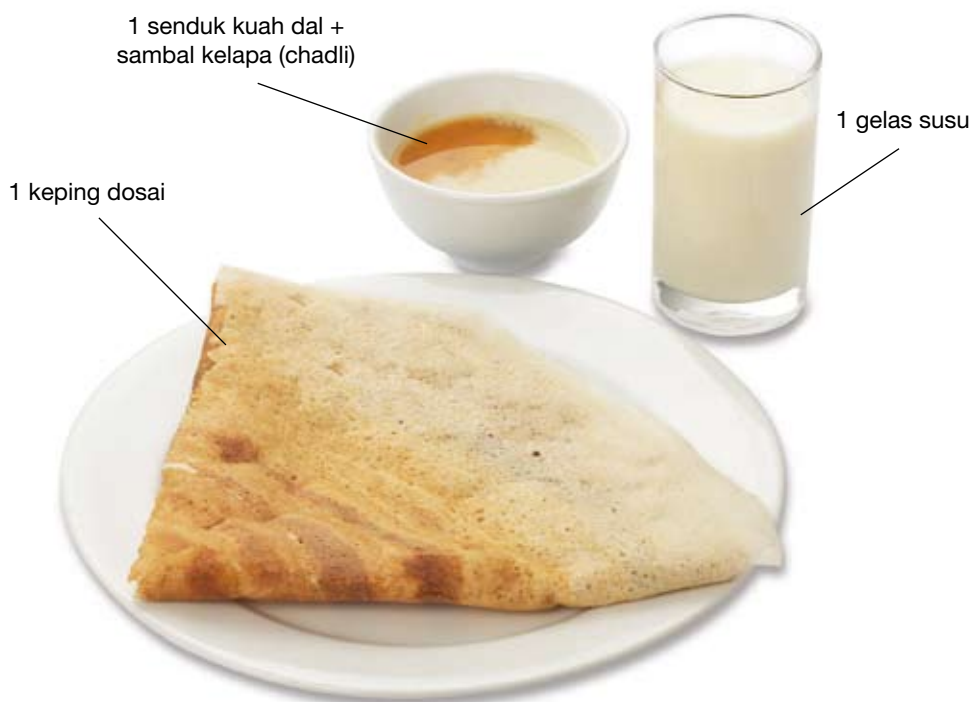


1 sajian  
kekacang

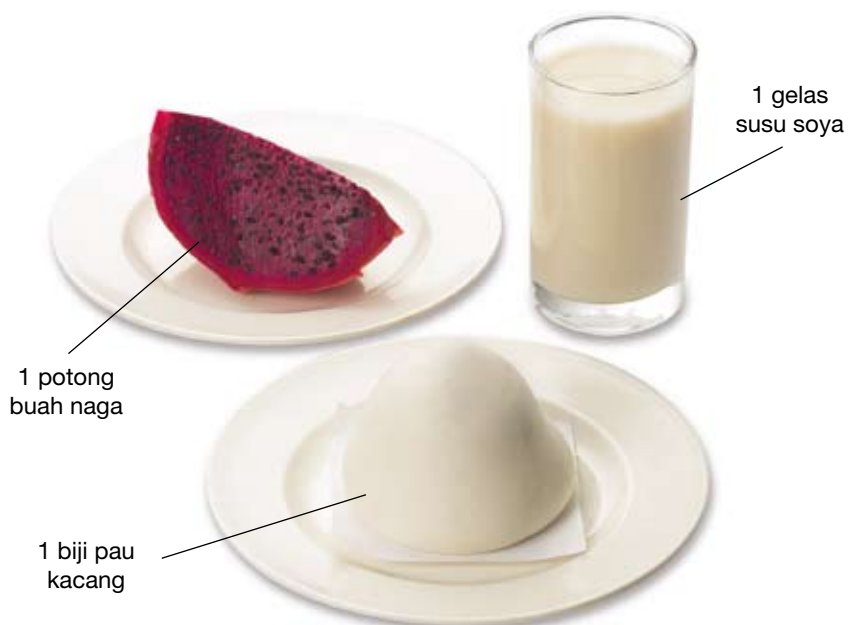


2 sajian susu  
& produk tenusu

### Sarapan pagi



### Minum pagi



## Makan tengah hari

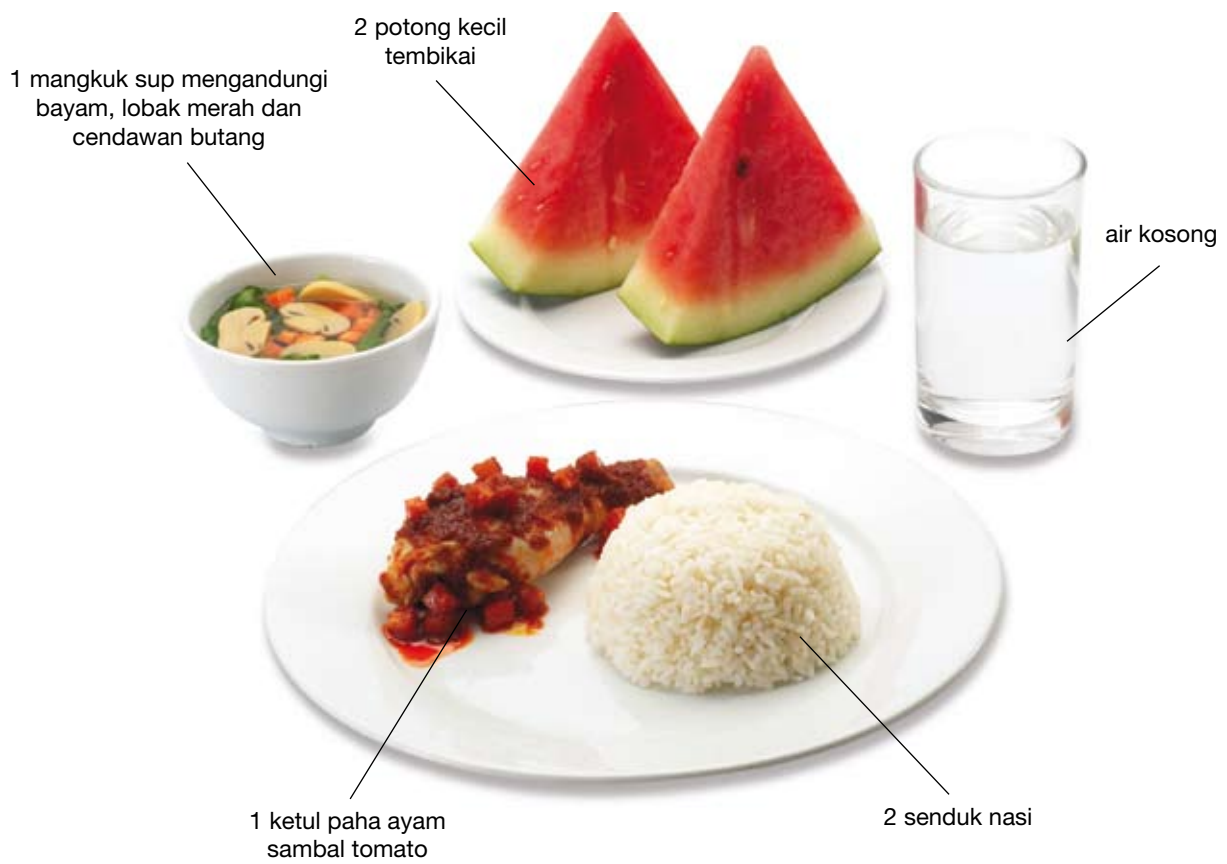


## Minum petang

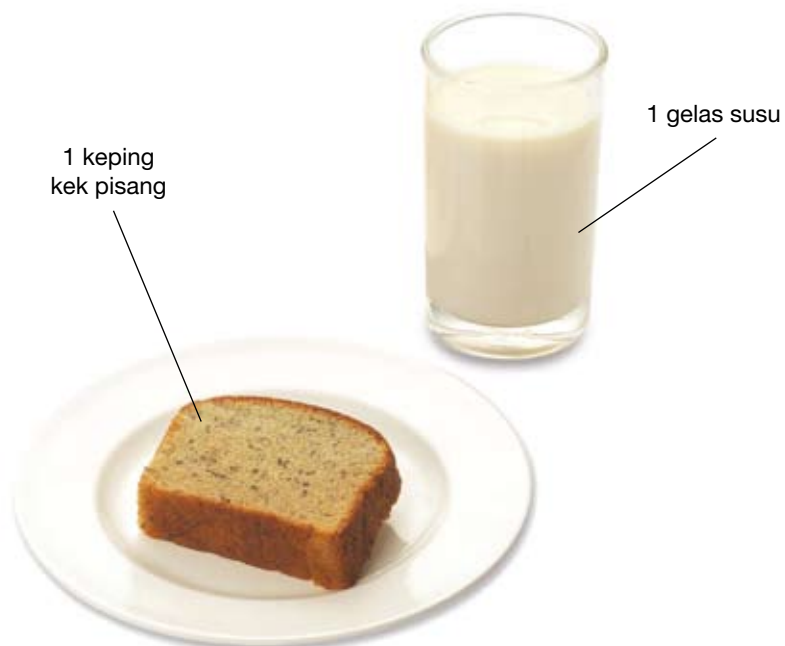




## Makan malam



## Minum malam



## Contoh Menu Seminggu Bagi Warga Emas ≥ 60 Tahun – 1800 kcal

Hari	Sarapan pagi 8.00 pagi	Minum pagi 10.00 pagi	Makan tengah hari 12.30 tengah hari
Isnin	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 mangkuk mi sup mengandungi</li> <li>✓ 2 senduk mi basah</li> <li>✓ 4 sudu makan lobak + sawi</li> <li>✓ 2 sudu makan isi ayam / 2 biji bebola daging</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping kuih apam</li> <li>■ ½ potong betik</li> <li>■ 1 gelas susu soya</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi putih</li> <li>■ 4 sudu makan kacang panjang bersambal</li> <li>■ 1 ketul kari ayam mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan kentang</li> <li>✓ 2 sudu makan tomato</li> <li>■ 1 potong tembikai</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Selasa	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi lemak mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan sambal tumis</li> <li>✓ 2 sudu makan ikan bilis goreng dan kacang tanah goreng</li> <li>✓ ½ biji telur rebus</li> <li>■ 4 sudu makan kangkung celur</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping lepat ubi</li> <li>■ ½ potong tembikai susu</li> <li>■ 1 cawan minuman kopi / teh bersusu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi putih</li> <li>■ 1 mangkuk sup yang mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan tomato / lobak merah</li> <li>✓ 2 sudu makan kubis</li> <li>✓ 2 biji bebola ikan</li> <li>■ 1 ketul ayam goreng berhalia</li> <li>■ 1 potong buah naga</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Rabu	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping capati / dosai</li> <li>■ 1 senduk kuah dal + sambal kelapa</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping putu mayam</li> <li>■ 4 – 5 biji anggur</li> <li>■ 1 gelas susu soya</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi putih</li> <li>■ 4 sudu makan peria goreng + telur</li> <li>■ 1 mangkuk tom yam yang mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan udang / sotong</li> <li>✓ 2 sudu makan ayam</li> <li>✓ 4 sudu makan tomato + lobak merah + kubis bunga</li> <li>■ 1 biji epal</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Khamis	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2¼ senduk kue tiau goreng mengandungi kerang + udang + taugeh + taufu + sawi</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping vadai</li> <li>■ ½ potong tembikai</li> <li>■ 1 cawan minuman kopi / teh bersusu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi putih</li> <li>■ 1 mangkuk sup + petola + tauhu + suhun</li> <li>■ 1 ketul ayam masak merah</li> <li>■ 1 potong betik</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Jumaat	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 keping sandwic mengandungi</li> <li>✓ ½ sudu teh marjerin</li> <li>✓ ½ biji telur goreng hancur</li> <li>✓ 2 sudu makan cincangan timun + tomato</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 biji cucur bijirin</li> <li>■ ½ potong betik</li> <li>■ 1 gelas susu soya</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi putih mengandungi</li> <li>■ 1 mangkuk sup labu air + sohoon + lobak merah</li> <li>■ 1 ekor ikan masak kicap</li> <li>■ 2 biji jambu air</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Sabtu	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 senduk bubur nasi ayam mengandungi</li> <li>✓ 2 sudu makan lobak merah</li> <li>✓ 1 sudu teh lobak asin</li> <li>✓ ½ keping tauhu</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping kuih kasui</li> <li>■ ½ potong tembikai susu</li> <li>■ 1 cawan minuman kopi / teh bersusu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi putih</li> <li>■ 4 sudu makan sayur campur goreng mengandungi kubis + lada merah + putik jagung</li> <li>■ 1 mangkuk sup daging + lobak merah</li> <li>■ 1 biji pisang</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Ahad	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2¼ senduk nasi goreng kampung mengandungi ikan bilis + lobak merah + kacang panjang</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji pau berinti kacang</li> <li>■ 1 potong buah naga</li> <li>■ 1 gelas susu soya</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi putih</li> <li>■ 1 mangkuk sup mengandungi makaroni + kentang + jagung + lobak merah + bayam</li> <li>■ 1 ekor ikan masak taucu</li> <li>■ 1 biji pisang</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>

	Minum petang 4.00 petang	Makan malam 6.30 petang	Minum malam 9.00 malam
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping kuih keria</li> <li>■ 1 cawan minuman kopi / teh bersusu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi putih</li> <li>■ 1 mangkuk sup campuran mengandungi <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ½ keping tauhu</li> <li>✓ 2 sudu makan bayam</li> <li>✓ 2 sudu makan lobak merah</li> </ul> </li> <li>■ 1 ekor ikan masak asam pedas</li> <li>■ 1 biji pisang</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 keping biskut kraker tawar</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk bubur kacang hijau</li> <li>■ 1 cawan minuman kopi / teh O</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi putih <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 4 sudu makan kacang buncis goreng bersama bawang merah + udang kering</li> <li>✓ 1 ekor ikan masak pindang (singgang + kunyit)</li> </ul> </li> <li>■ 2 potong belimbing</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji roti bun kukus</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping kuih sagu</li> <li>■ 1 cawan minuman kopi / teh bersusu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi putih</li> <li>■ 1 mangkuk labu kuning masak lemak + lobak merah</li> <li>■ 1 ekor ikan goreng berkuah</li> <li>■ 1 biji buah limau manis</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 keping biskut marie</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk bubur pulut hitam bersusu</li> <li>■ 1 cawan teh O</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi putih</li> <li>■ 1 mangkuk sayur campur berkuah mengandungi bayam + lobak merah + cendawan butang</li> <li>■ 1 ekor ikan masak masam manis</li> <li>■ 1 potong mangga</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji bun sardin</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 potong puding buah</li> <li>■ 1 gelas air barli</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi putih</li> <li>■ 1 mangkuk sup sayur mengandungi sawi + putik jagung + lobak merah + cendawan butang</li> <li>■ 1 ketul ayam kurma</li> <li>■ 1 biji epal</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 keping biskut oat</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk bubur kacang merah bersusu</li> <li>■ 1 keping karipap</li> <li>■ 1 gelas teh O</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi putih</li> <li>■ 1 mangkuk sayur tumis air <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 sudu makan lobak merah</li> <li>✓ 2 sudu makan kangkung</li> </ul> </li> <li>■ 1 ekor ikan bawal goreng</li> <li>■ 1 potong tembikai</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 potong kek</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping puding jagung</li> <li>■ 1 cawan minuman kopi / teh bersusu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi putih</li> <li>■ 4 sudu makan terung masak berlada</li> <li>■ 1 mangkuk sup ikan + daun sup + kentang</li> <li>■ 1 potong tembikai</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 keping biskut mil penuh</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>

**Nota:**

1. *Ulam perlu disediakan pada setiap waktu makan tengah hari dan makan malam. Pastikan ulam dibasuh dengan bersih dan sentiasa dalam keadaan segar untuk mengelakkan keracunan makanan.*
2. *Sekiranya penghuni tidak suka susu, susu berperisa boleh dihidangkan atau digantikan dengan minuman kopi / teh bersusu dengan sukatan ½ cawan susu + ½ cawan kopi / teh.*
3. *Makanan yang dicadangkan dalam menu ini boleh ditukar dengan makanan lain dalam kumpulan makanan yang sama. Contoh: buah naga boleh diganti dengan tembikai.*



## **Bab 7: Perancangan Menu Orang Kurang Upaya Terlantar**

# Diet Khusus Untuk Kesehatan

Golongan orang kurang upaya (OKU) mempunyai risiko tidak mendapat nutrien yang mencukupi dan ini mendedahkan mereka kepada masalah kekurangan zat makanan. Ini lazimnya disebabkan oleh masalah penyusunan, interaksi antara ubat-ubatan dengan makanan, corak pertumbuhan yang berlainan dan gangguan sistem metabolik. Oleh itu, amalan makan secara sihat dapat membantu mereka mengekalkan kesihatan.

OKU yang mampu mengunyah dan menelan boleh dihidangkan diet normal seperti biasa.

Manakala bagi OKU terlantar, penyediaan makanan perlulah mengambil kira keperluan berikut:











- Sediakan makanan lembut dan makanan yang dipotong kecil, dadu atau dikisar.
- Ubahsuaikan tekstur makanan mengikut keupayaan mengunyah dan menelan.
- Hidangkan makanan jenis bersup atau berkuah.
- Elakkan menghidang makanan pedas, ayam dan ikan yang bertulang.
- Rebus / kukus ayam atau ikan bagi melembutkan teksturnya.
- Pilih sayur-sayuran jenis berdaun dan masak sehingga lembut.
- Bagi OKU mengalami masalah penghadaman, perkenalkan makanan puri, diikuti dengan makanan dilecek, dicincang dan makanan lembut sehingga boleh makan makanan biasa.
- Pilih menu berkalori sederhana atau rendah bagi makan malam.

Jenis Diet Berdasarkan Fungsi *Oral Motor*

Keadaan fungsi <i>oral motor</i>	Jenis diet
Berupaya mengunyah dan menelan seperti biasa	Diet normal
Lemah mengunyah tetapi berupaya menelan	Diet lembut / diet cincang
Lemah mengunyah dan menelan	Diet puri
Lemah menelan, tidak mampu mengunyah – biasanya digunakan di hospital di bawah pengawasan anggota kesihatan	Diet kisar / diet cecair

*Nota: Penjagaan kebersihan mulut dan gigi harus diberi keutamaan bagi mengurangkan kerosakan atau karies gigi.*

## Contoh Sukatan Makanan Bagi Hidangan Utama Dan Minum Pagi / Minum Petang

Satu set hidangan utama (sarapan / makan tengah hari / makan malam)	Satu set minum pagi / petang
 <p>2 senduk nasi lembik</p>  <p>2 ketul kepingan ikan kukus</p>  <p>2 sudu makan bayam goreng dan 2 sudu makan lobak merah dimasak lembut</p>  <p>2 keping tauhu kukus bersama daging kisar</p>  <p>½ potong tembikai</p>  <p>air kosong</p>	 <p>1 biji apam putih</p>  <p>½ potong tembikai</p>  <p>air barli</p>  <p>air kosong</p>

Nota:

1. Saranan sajian adalah dikira berasaskan Saranan Pengambilan Nutrien, RNI (MOH, 2005).

# Ilustrasi Contoh Menu Sehari Bagi Orang Kurang Upaya Terlantar (*Makanan lembut dan dipotong kecil*) – 1800 kcal

Saranan sukatan makanan sehari:



5 sajian nasi /  
mi / roti / bijirin /  
produk bijirin /  
ubi-ubian



3 sajian  
sayur-sayuran



2 sajian  
buah-buahan



1 sajian  
ikan



1 sajian daging /  
ayam / telur

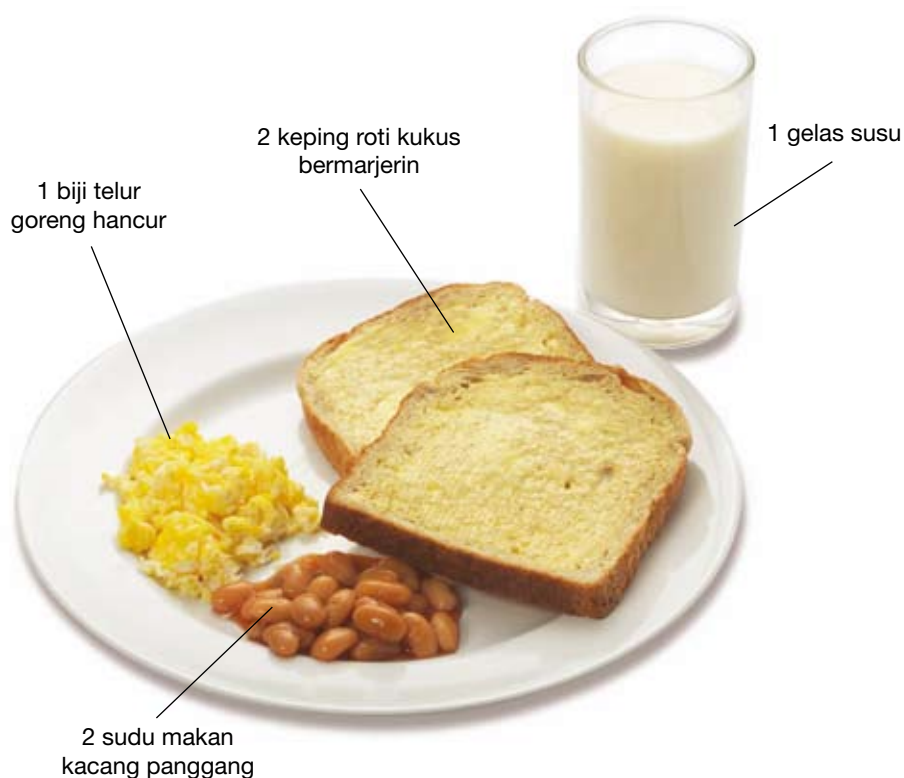


1 sajian  
kekacang

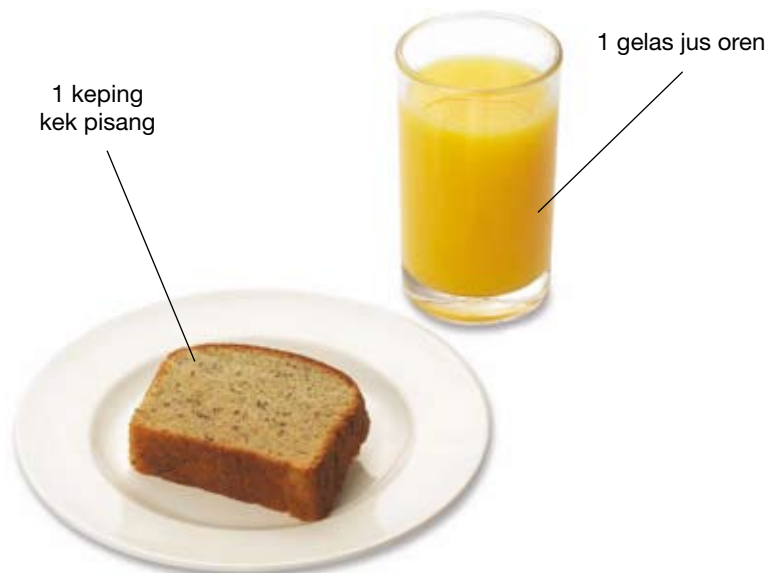


2 sajian susu  
& produk tenusu

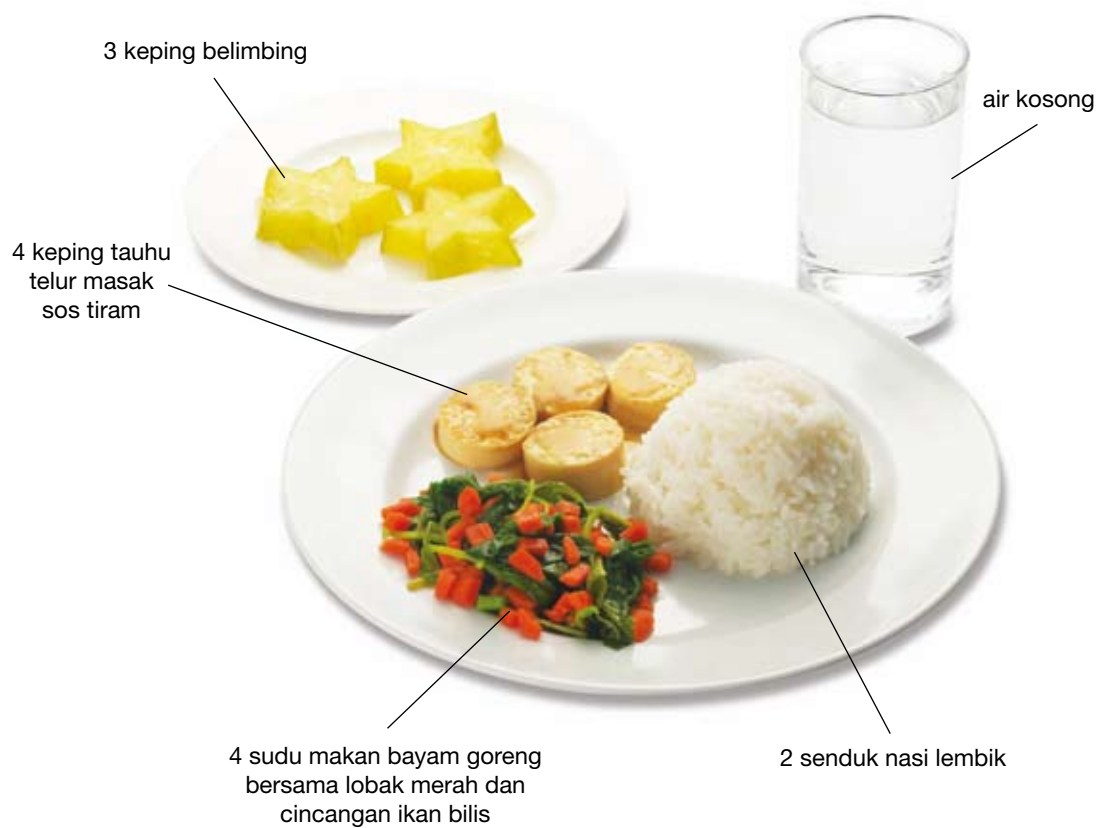
## Sarapan pagi



## Minum pagi



## Makan tengah hari



## Minum petang





## Makan malam

1 mangkuk sup sayur  
campur bersama  
tauhu

1 potong tembikai susu

air kosong



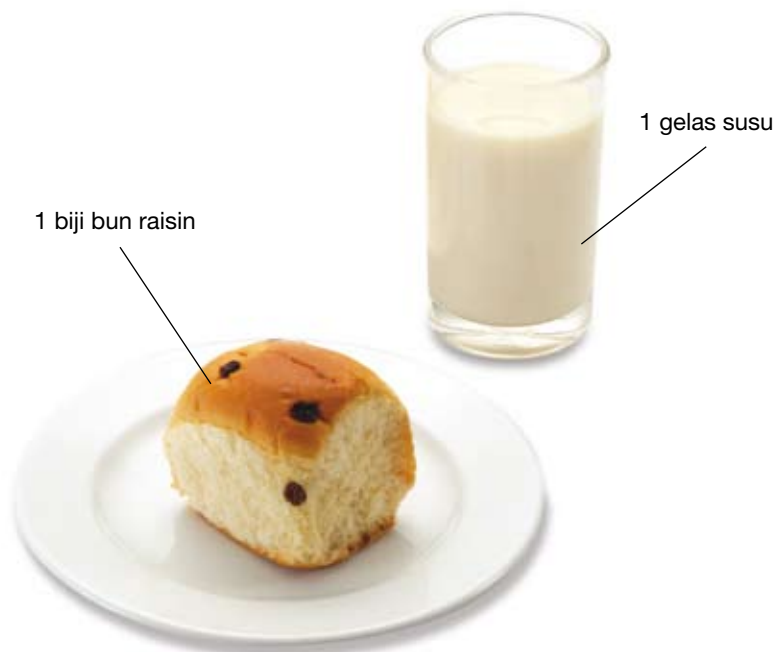
4 sudu makan ayam  
masak tomato

2 senduk nasi lembik

## Minum malam

1 biji bun raisin

1 gelas susu



## Contoh Menu Seminggu Bagi Orang Kurang Upaya Terlantar (Makanan lembut dan dipotong kecil) – 1800 kcal

Hari	Sarapan pagi 8.00 pagi	Minum pagi 10.00 pagi	Makan tengah hari 12.30 tengah hari
Isnin	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 keping roti celup telur (<i>French toast</i>)</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping kek span</li> <li>■ 1 gelas jus oren</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi lembik</li> <li>■ 1 ketul ayam kukus halia</li> <li>■ 1 mangkuk sup kubis + lobak merah</li> <li>■ ½ potong tembikai</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Selasa	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 senduk bubur mengandungi ikan bilis + bayam + lobak merah</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji kuih apam</li> <li>■ ½ potong buah naga</li> <li>■ 1 gelas air barli</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi lembik</li> <li>■ 2 sudu makan isi ikan masak kicap</li> <li>■ 4 sudu makan bayam goreng bersama tomato</li> <li>■ 1 biji pisang emas</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Rabu	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 mangkuk bahun sup mengandungi bayam + tomato + tauhu + ayam</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping lepat labu</li> <li>■ 1 gelas jus jambu batu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi lembik</li> <li>■ 1 keping tauhu masak sos tiram</li> <li>■ 4 sudu makan sawi tumis air + ikan bilis</li> <li>■ 1 potong mangga</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Khamis	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 keping roti kukus bermarjerin</li> <li>✓ 1 biji telur goreng hancur</li> <li>✓ 2 sudu makan kacang panggang</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 biji cekodok bijirin</li> <li>■ 1 potong betik</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi lembik</li> <li>■ 2 keping ayam masak merah</li> <li>■ 4 sudu makan kangkung goreng bersama tomato</li> <li>■ ½ potong betik</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Jumaat	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 mangkuk bubur oat + kismis</li> <li>■ 1 potong betik</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 potong puding buah</li> <li>■ 1 gelas susu soya</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi lembik</li> <li>■ 2 sudu makan kari ikan + tomato + kentang</li> <li>■ 4 sudu makan <i>bok choy</i> goreng + tauhu telur</li> <li>■ 1 biji pisang</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Sabtu	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 mangkuk kue tiau sup mengandungi ayam + bayam + tomato</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping apam gula hangus</li> <li>■ ½ potong betik</li> <li>■ 1 cawan minuman kopi / teh bersusu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi lembik</li> <li>■ 4 sudu makan bayam goreng + lobak merah</li> <li>■ 1 mangkuk sup bebola daging + tomato</li> <li>■ 1 potong belimbing</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
Ahad	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 senduk bubur ayam + saderi + lobak merah</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 potong kek</li> <li>■ ½ potong tembikai</li> <li>■ 1 gelas susu soya</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi lembik</li> <li>■ 1 biji telur rebus masak kurma + kentang + tomato</li> <li>■ 4 sudu makan dalca sayur</li> <li>■ 1 potong buah naga</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>

### Perhatian :

1. Ikan / ayam perlu direbus / dikukus bagi melembutkan tekstur.
2. Sayur-sayuran perlu dipilih dari jenis berdaun dan dimasak sehingga lembut (*pastikan periuk / kuali ditutup semasa memasak bagi mengelakkan kehilangan vitamin*).
3. Menu malam digalakkan memilih jenis menu berkalori sederhana atau rendah.
4. Makanan yang dicadangkan dalam menu boleh ditukar dengan makanan lain dalam kumpulan makanan yang sama.  
Contoh: buah naga boleh diganti dengan tembikai.

	<b>Minum petang 4.00 petang</b>	<b>Makan malam 6.30 petang</b>	<b>Minum malam 9.00 malam</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping puding roti</li> <li>■ 1 cawan minuman susu coklat</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi nasi lembik</li> <li>■ 1 ekor ikan masak asam</li> <li>■ 4 sudu makan sawi goreng</li> <li>■ 1 potong betik</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping kek pisang</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping sandwic sardin</li> <li>■ 1 cawan minuman kopi / teh bersusu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi lembik</li> <li>■ 2 keping ayam masak tomato</li> <li>■ 1 mangkuk sup sayur campur mengandungi brokoli + putik jagung + tauhu + cendawan</li> <li>■ 1 potong tembikai susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 keping biskut krim kraker</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk bubur kacang hijau bersusu</li> <li>■ 1 cawan teh O</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi lembik</li> <li>■ 2 sudu makan isi ikan singgang</li> <li>■ 4 sudu makan kangkung goreng + lobak merah</li> <li>■ 1 biji epal</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji bun kismis</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 keping kuih talam</li> <li>■ 1 cawan minuman kopi / teh bersusu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi lembik</li> <li>■ 2 sudu makan ikan kukus</li> <li>■ 1 mangkuk sup Tom Yam sayur</li> <li>■ 1 potong tembikai</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji bun berinti kacang</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk bubur pulut hitam bersusu</li> <li>■ 1 cawan minuman kopi / teh bersusu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi lembik</li> <li>■ 2 keping ayam masak stew</li> <li>■ 4 sudu makan sawi goreng + lobak merah</li> <li>■ 1 biji buah limau</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 keping biskut mil penuh</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk bubur kacang merah</li> <li>■ 1 cawan minuman teh O</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi lembik</li> <li>■ 2 sudu makan ikan goreng</li> <li>■ 4 sudu makan labu kuning tumis air + ikan bilis</li> <li>■ 1 potong tembikai susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji bun kaya</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 biji pau ayam</li> <li>■ 1 gelas air barli</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 senduk nasi lembik</li> <li>■ 1 mangkuk sup ikan</li> <li>■ 4 sudu makan kubis Cina goreng</li> <li>■ 1 biji pisang</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3 keping biskut marie</li> <li>■ 1 gelas susu</li> <li>■ Air kosong</li> </ul>

# Nota



Untuk maklumat lanjut, sila hubungi:



Bahagian Pemakanan  
Kementerian Kesihatan Malaysia  
Aras 1, Blok E3, Parcel E, Presint 1  
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan  
62590 Putrajaya  
Malaysia  
Tel: 03-8892 4556  
Faks: 03-8892 4511  
Laman web: [nutrition.moh.gov.my](http://nutrition.moh.gov.my)  
ISBN 978-967-0399-33-1