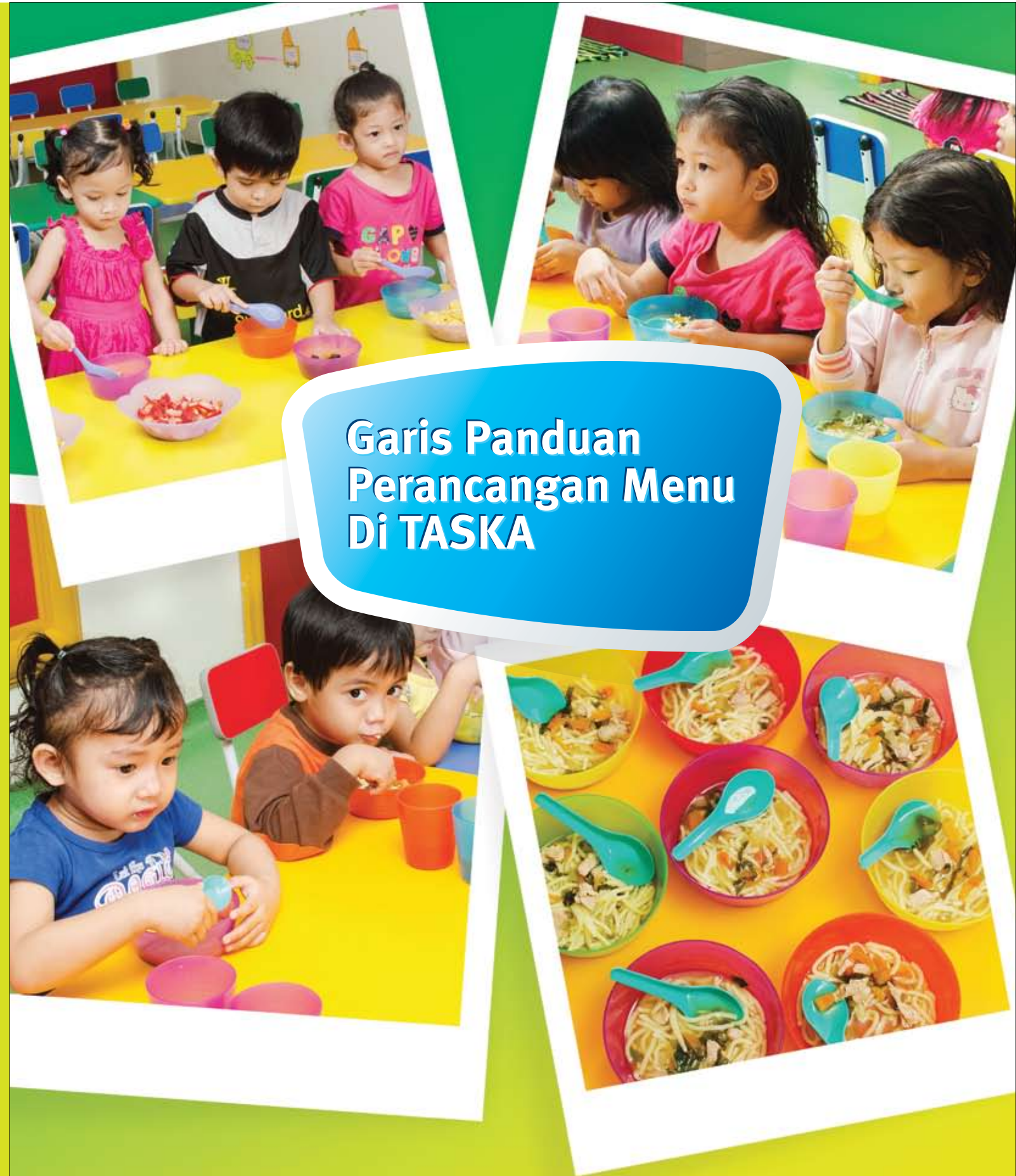


Untuk maklumat lanjut, sila hubungi:



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
ISBN 978-967-0399-32-4

Garis Panduan Perancangan Menu Di TASKA



DENGAN KERJASAMA



Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia



Jabatan Kebajikan
Masyarakat Malaysia

Garis Panduan

Perancangan
Menu *di TASKA*

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

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

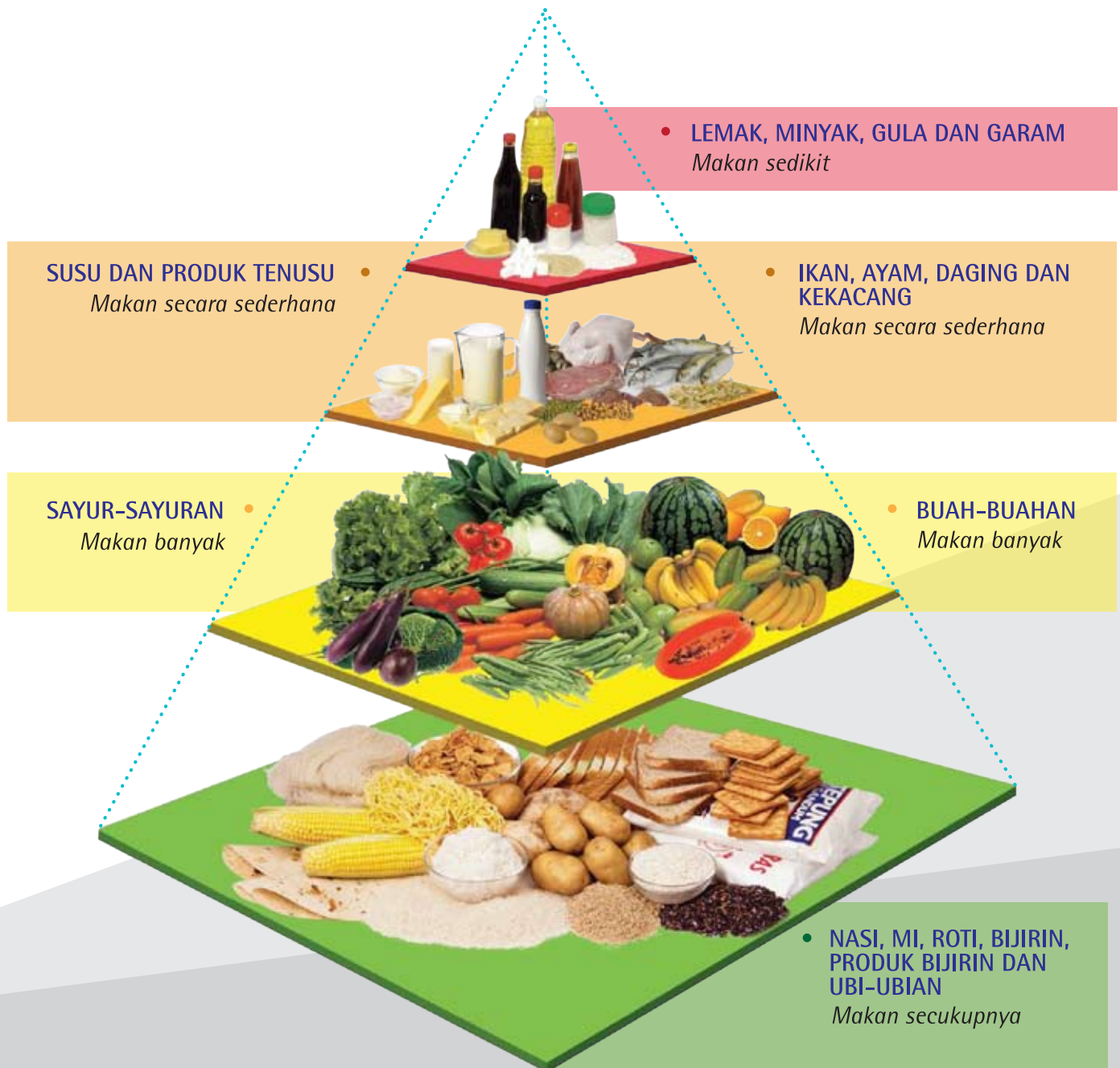
- Sajikan pelbagai pilihan makanan dalam setiap kumpulan makanan supaya mendapat kombinasi nutrien daripada makanan berlainan.
- Contohnya elak menghidang ayam sahaja setiap hari, cuba hidang makanan lain seperti ikan atau sotong.

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, keledak, bijirin sarapan, oat

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

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 kembong, ikan selar
- Kacang kuda, dal, kacang pis, tempeh, tauhu

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

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.

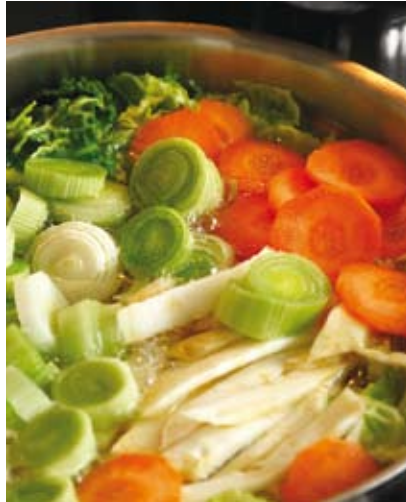
Petua!

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
6 – 8 bulan	<ul style="list-style-type: none"> ■ Makanan dikisar ■ Makanan dipuri ■ Makanan dilecek ■ Makanan separa pejal 	 <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>
9 – 11 bulan	<ul style="list-style-type: none"> ■ Makanan dicincang / dipotong kecil ■ Makanan direbus 	 <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
1 - <4 tahun	<ul style="list-style-type: none"> ■ Makanan lembut, tidak pedas ■ Makanan berkuah ■ Sup ■ Tanpa tulang atau biji 	 <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

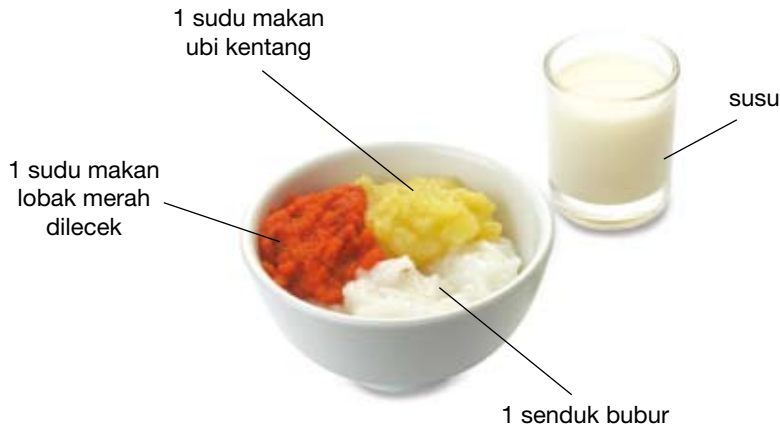


Susu ibu mengikut kehendak bayi



1 sudu teh minyak tambahan

Sarapan pagi



Minum pagi



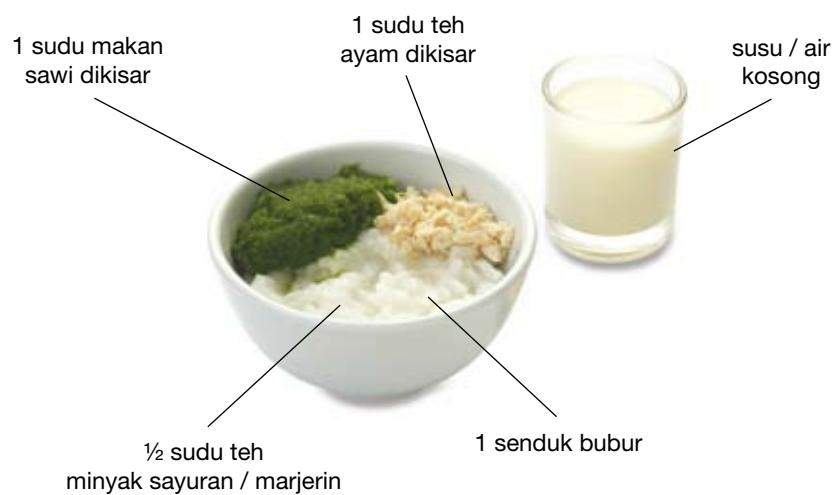
Makan tengah hari



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

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

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

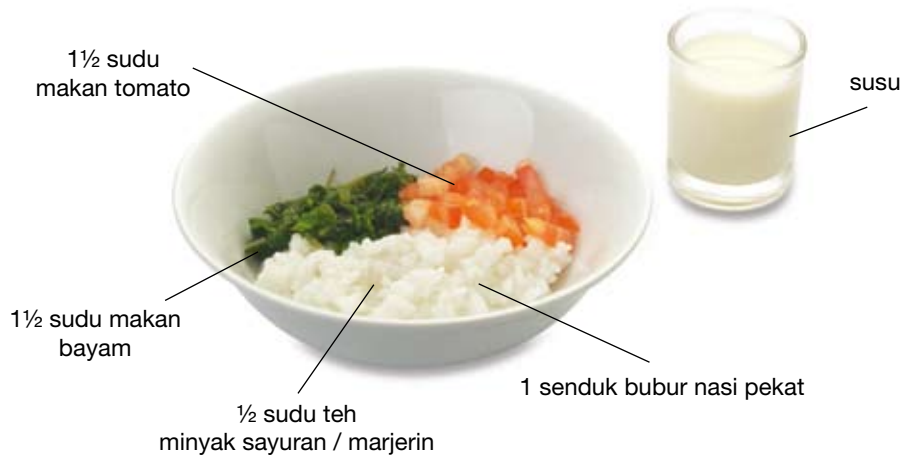


Susu ibu
mengikut
kehendak bayi



1½ sudu teh
minyak
tambahan

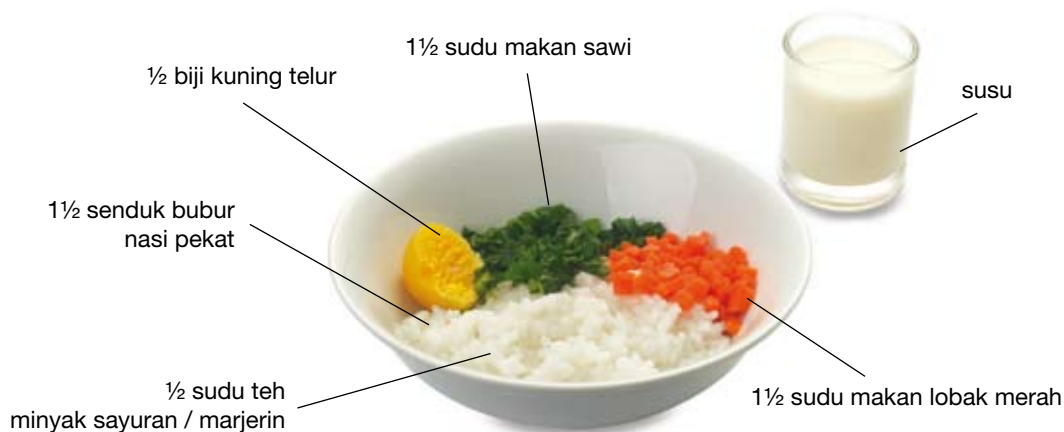
Sarapan pagi



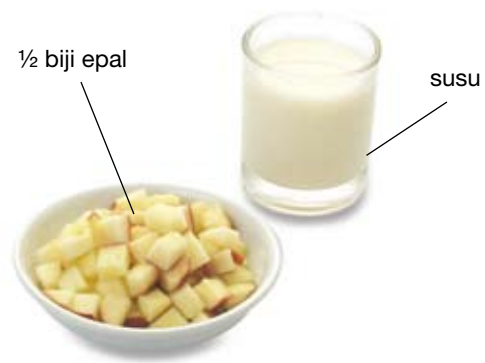
Minum pagi



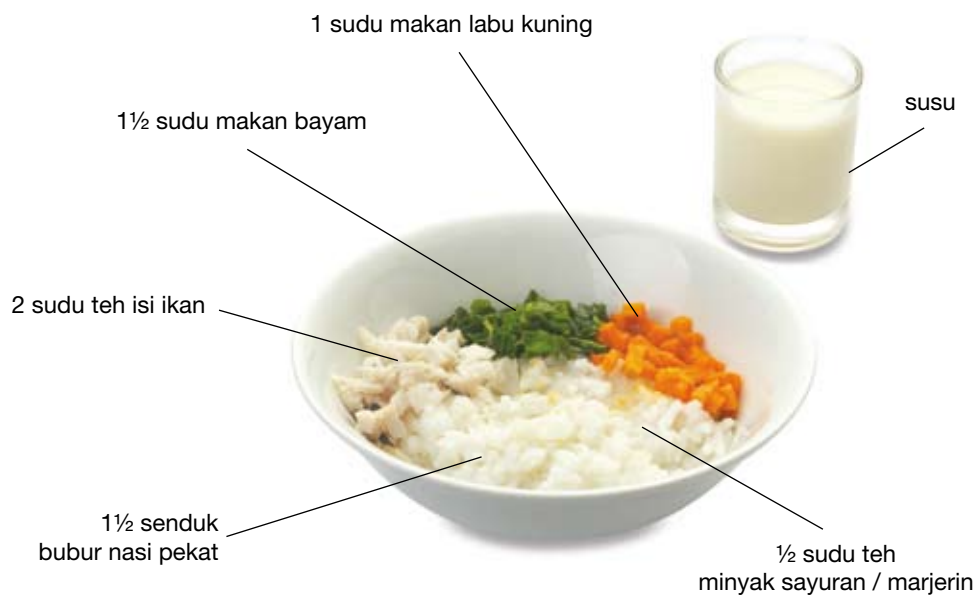
Makan tengah hari



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

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

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

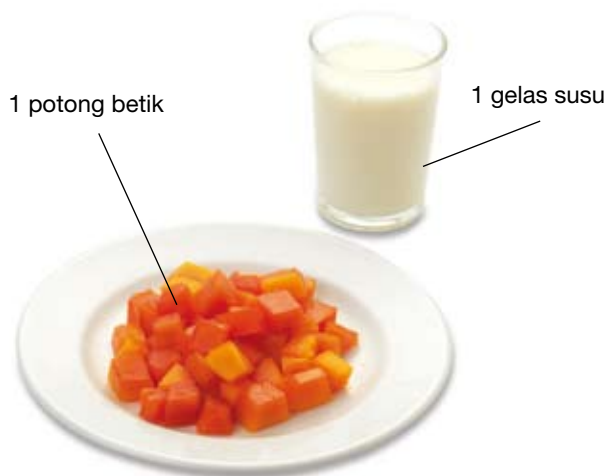


1 sudu teh minyak tambahan

Sarapan pagi



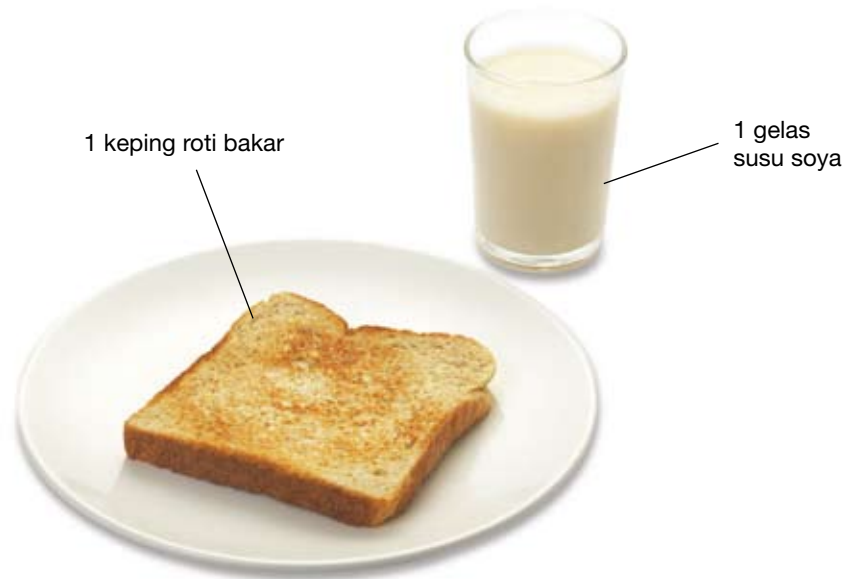
Minum pagi



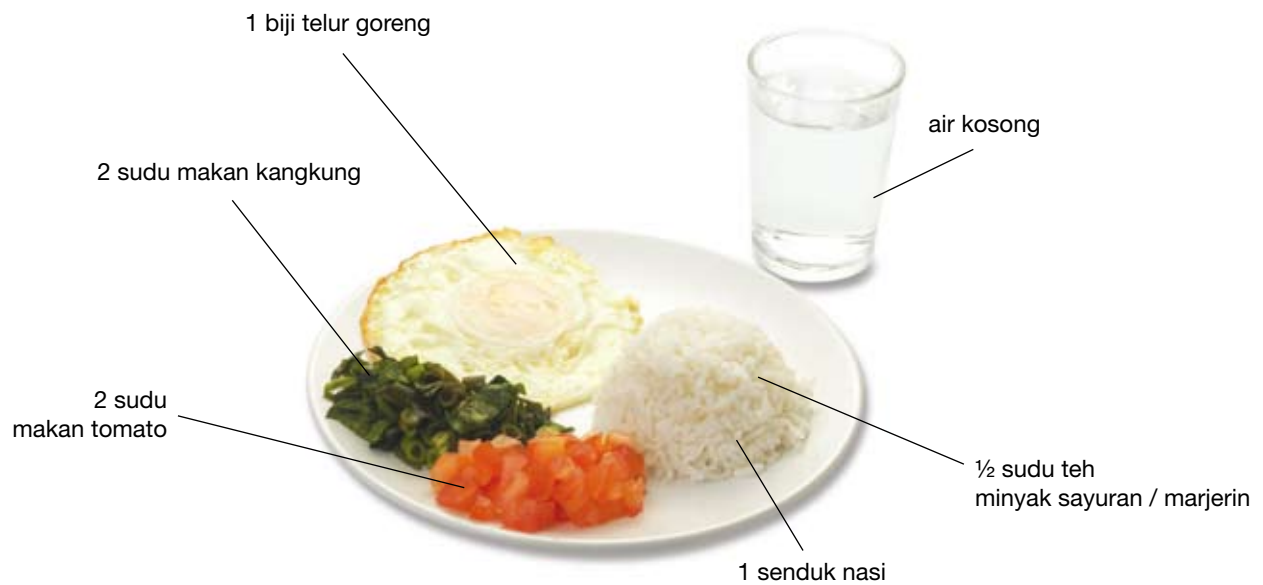
Makan tengah hari



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

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

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.

Nota

