



GARIS PANDUAN
**DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI DAN KANAK-KANAK
DI KLINIK KESIHATAN DAN KOMUNITI**

**BAHAGIAN PEMAKANAN
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
EDISI PERTAMA**



Kandungan

0.0	Prakata	v
1.0	Pengenalan	1
2.0	Objektif	1
3.0	Skop	1
4.0	Tempat	2
4.1	Klinik Kesihatan	2
4.2	Komuniti	2
5.0	Pengurusan Pelaksanaan Demonstrasi Masakan	3
5.1	Kemudahan Fasiliti	3
5.2	Tempoh Masa Demonstrasi Masakan	5
5.3	Peruntukan Bahan Mentah	5
5.4	Tanggungjawab Anggota Kesihatan	5
5.5	Pelan Pengajaran	6
6.0	Kaedah Pelaksanaan Demonstrasi Masakan	7
6.1	Panduan Sebelum Menjalankan Demonstrasi Masakan	7
6.2	Panduan Semasa Menjalankan Aktiviti Demonstrasi Masakan	8
6.3	Panduan Selepas Menjalankan Aktiviti Demonstrasi Masakan	9
7.0	Pemantauan Program	10
8.0	Panduan Mengisi Laporan Bulanan/ Tahunan Pelaksanaan Demonstrasi Masakan	73
9.0	Ahli Kumpulan Pembentukan Garis Panduan Pelaksanaan Demonstrasi Masakan Pemakanan Bayi Dan Kanak-Kanak Di Klinik Kesihatan Dan Komuniti	76

Senarai Lampiran

Lampiran 1	-	Borang Penilaian Pelaksanaan Demonstrasi Masakan	11
Lampiran 2	-	Panduan Penyediaan Hidangan Yang Sihat	14
Lampiran 3	-	Panduan Penyediaan Hidangan Yang Selamat	17
Lampiran 4	-	Kekerapan Waktu Pengambilan Makanan Dalam Sehari Untuk Bayi dan Kanak-kanak	20
Lampiran 5	-	Contoh Diet dan Anggaran Kuantiti Makanan Untuk Bayi dan Kanak-kanak Kecil	21
Lampiran 6	-	Contoh Diet dan Anggaran Kuantiti Makanan Untuk Kanak-kanak 4 hingga 6 Tahun	22
Lampiran 7	-	Contoh Pelan Pengajaran Sesi Demonstrasi Masakan Makanan Bayi Berusia 6 hingga 8 Bulan	23
Lampiran 8	-	Contoh Pelan Pengajaran Sesi Demonstrasi Masakan Makanan Bayi Berusia 9 hingga 11 Bulan	38
Lampiran 9	-	Contoh Pelan Pengajaran Sesi Demonstrasi Masakan Makanan Kanak-kanak Kecil Berusia 1 hingga 3 Tahun	52
Lampiran 10	-	Contoh Pelan Pengajaran Sesi Demonstrasi Masakan Makanan Keluarga Kanak-kanak Berusia 4 hingga 6 Tahun	60
Lampiran 11	-	Buku Rekod Demonstrasi Masakan Makanan Bayi dan Kanak-kanak di Klinik Kesihatan dan Komuniti	68
Lampiran 12	-	Laporan Bulanan/ Tahunan Demonstrasi Makanan	72

Prakata

Assalamualaikum dan Salam 1Malaysia,

Aktiviti demonstrasi masakan merupakan salah satu aktiviti pendidikan pemakanan yang dijalankan di klinik kesihatan dan klinik desa. Objektif utama aktiviti demonstrasi masakan ini adalah untuk memberi pendedahan kepada para peserta berkenaan penyediaan makanan yang bersesuaian dari segi jenis, kuantiti dan tekstur mengikut peringkat umur.

Aktiviti demonstrasi masakan yang komprehensif dan terancang dilihat sabagai salah satu strategi yang mampu melahirkan generasi yang sihat. Justeru, aktiviti demonstrasi masakan ini telah berkembang dan tidak hanya memberikan tumpuan kepada klinik kesihatan dan klinik desa tetapi aktiviti ini turut diadakan di komuniti seperti pusat jagaan bayi dan kanak-kanak dan balai raya.

Sejajar dengan perkara tersebut, penerbitan buku Garis Panduan Demonstrasi Masakan Makanan Bayi dan Kanak-Kanak di Klinik Kesihatan dan Komuniti ini merupakan garis panduan yang dihasilkan untuk memberi panduan, pengetahuan dan kemahiran kepada anggota kesihatan bagi melaksanakan aktiviti demonstrasi masakan dengan lebih berkesan dan tersusun. Garis panduan ini memberi tumpuan kepada penyediaan makanan pelengkap bagi bayi berumur 6 bulan hingga 1 tahun dan makanan keluarga bagi kanak-kanak 1 hingga 6 tahun. Ini kerana, penyediaan makanan yang betul dan bersesuaian pada umur ini amat penting bagi menjamin pertumbuhan kanak-kanak yang optimum.

Di kesempatan ini, saya merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan tahniah di atas komitmen dan kerjasama semua pihak yang terlibat di dalam pembentukan yang komprehensif ini. Adalah diharapkan garis panduan ini dapat diguna pakai oleh anggota kesihatan di dalam merancang dan mengendalikan aktiviti demonstrasi masakan dengan lebih berkesan.



Datuk Dr. Lokman Hakim Bin Sulaiman

Timbalan Ketua Pengarah Kesihatan (Kesihatan Awam)
Kementerian Kesihatan Malaysia



1. Pengenalan

Garis Panduan Pelaksanaan Demonstrasi Masakan Makanan Bayi dan Kanak-Kanak Di Klinik Kesihatan Dan Komuniti merupakan garis panduan yang dihasilkan untuk memberi panduan, pengetahuan dan kemahiran kepada anggota kesihatan bagi melaksanakan aktiviti demonstrasi masakan secara berkesan. Garis Panduan ini dibahagikan kepada dua lokaliti iaitu di peringkat klinik dan komuniti.

Demonstrasi masakan di klinik dan komuniti merujuk kepada aktiviti penyediaan makanan yang sesuai iaitu pemakanan mengikut peringkat umur. Aktiviti demo masakan terdiri daripada dua komponen iaitu dimulakan dengan sesi ceramah dan penyampaian mesej pemakanan diikuti oleh sesi penyediaan makanan.

Penggunaan Garis Panduan ini secara efektif oleh anggota kesihatan akan dapat membantu pelaksanaan aktiviti demonstrasi masakan dengan lebih teratur dan berkesan. Matlamat untuk memastikan masyarakat mendapat pengetahuan dan kemahiran dalam penyediaan makanan secara betul akan dapat dicapai melalui penggunaan garis panduan ini.

2. Objektif

2.1 Objektif Umum

Untuk memberi pengetahuan dan kemahiran berkaitan pengendalian demonstrasi masakan makanan bayi dan kanak-kanak di klinik kesihatan dan komuniti kepada anggota kesihatan.

2.2 Objektif Khusus

- 2.2.1. Untuk memberi panduan kepada anggota kesihatan menjalankan aktiviti demonstrasi masakan makanan bayi dan kanak-kanak mengikut prosedur yang betul dan bersesuaian dengan kumpulan sasaran.
- 2.2.2. Untuk meningkatkan pengetahuan dan kemahiran anggota kesihatan yang menjalankan aktiviti demonstrasi masakan makanan bayi dan kanak-kanak di klinik kesihatan dan komuniti dengan lebih berkesan.
- 2.2.3. Untuk menyelaraskan aktiviti demonstrasi masakan di semua peringkat.

3. Skop

Garis Panduan ini diguna pakai oleh anggota kesihatan di klinik kesihatan atau komuniti untuk memberi maklumat kepada kumpulan sasaran berikut :

- Ibu bapa *atau*
- Penjaga *atau*
- Pengasuh Taman Asuhan Kanak-kanak (TASKA) *atau*
- Cikgu Pra-sekolah/ Taman Bimbingan Kanak-kanak (TABIKA)/ Taman Didikan Kanak-kanak (TADIKA) *atau*
- Penyelia dan petugas Pusat Pemulihan Dalam Komuniti (PDK)

4. Tempat

4.1 Klinik Kesihatan

Klinik kesihatan merujuk kepada klinik kesihatan, klinik desa, klinik kesihatan ibu anak serta Klinik 1 Malaysia.

4.2 Komuniti

Komuniti di sini merujuk kepada sekumpulan manusia yang tinggal bersama di sesuatu kawasan, saling berinteraksi dan berkongsi kemudahan serta perkhidmatan bagi memenuhi keperluan hidup dan mencapai kesejahteraan seperti Dapur Sihat Masyarakat (DSM), kem kesihatan, institusi dan lain-lain.

4.1.1 Dapur Sihat Masyarakat

Dapur Sihat Masyarakat (DSM) ialah satu kemudahan yang disediakan untuk aktiviti-aktiviti promosi, bimbingan, tunjuk ajar dan latihan secara teori dan amali dalam bidang pemakanan, kebersihan dan keselamatan makanan serta kebersihan dan keselamatan dapur.

4.1.2 Kem Kesihatan

Kem kesihatan adalah satu platform di mana pelbagai aktiviti diadakan seperti pemeriksaan kesihatan, pameran, ceramah dan demonstrasi masakan di peringkat komuniti. Kem kesihatan biasanya dijalankan di dewan orang ramai, balai raya, padang dan sebagainya.

4.1.3 Institusi

Institusi merupakan pertubuhan, perbadanan, persatuan, agensi dan jabatan-jabatan yang berkaitan seperti Jabatan Kemajuan Masyarakat (KEMAS), Program Latihan Khidmat Negara (PLKN), rukun tetangga, sekolah, Institut Pengajian Tinggi Awam (IPTA), Institut Pengajian Tinggi Swasta (IPTS) dan lain-lain.

5. Pengurusan Pelaksanaan Demonstrasi Masakan

5.1 Kemudahan Fasiliti

Demonstrasi masakan perlu menggunakan kemudahan dapur sedia ada atau ruang legar di setiap klinik. Bagi demonstrasi masakan di komuniti, kemudahan yang boleh digunakan adalah seperti balai raya, bangunan KEMAS, dewan serbaguna dan kawasan lain yang bersesuaian.

5.1.1 Ruang Demonstrasi Masakan

Klinik Kesihatan

Ruang demonstrasi masakan perlu mempunyai kemudahan berikut:

- Tempat membasuh tangan, peralatan memasak dan bahan mentah.
- Meja untuk menyediakan makanan.
- Meja untuk meletakkan bahan pendidikan.

Komuniti

Ruang demonstrasi masakan perlu mempunyai kemudahan berikut :

- Tempat membasuh tangan, peralatan memasak dan bahan mentah.
- Meja untuk menyediakan makanan.
- Meja untuk meletakkan bahan pendidikan.
- Kelengkapan siaraya.

5.1.2 Peralatan Asas Demonstrasi Masakan

Berikut adalah cadangan peralatan asas demonstrasi masakan yang perlu ada bagi menjalankan demonstrasi masakan di peringkat klinik dan komuniti:

Bil	PERALATAN
1	Dapur gas
2	Tong gas/ portable gas
3	Periuk
4	Periuk nasi elektrik
5	Kuali
6	Pengisar elektrik/ lesung batu
7	Cerek
8	Pengukus
9	Alat timbang makanan/ Alat penimbang
10	Pisau
11	Gunting serba guna dapur
12	Papan pemotong
13	Senduk lauk
14	Senduk nasi
15	Sudip
16	Penapis
17	Pembuka tin
18	Pengupas buah
19	Besen
20	Pinggan
21	Mangkuk
22	Piring
23	Cawan/ Gelas
24	Teko/ jag
25	Sudu makan & sudu teh
26	Garfu
27	Tudung saji
28	Tong/ bakul sampah
29	Apron
30	Tuala tangan/ kain pengelap dapur/ tisu dapur
31	Alas meja
32	Alatan sukatan isi rumah

5.2 Tempoh Masa Demonstrasi Masakan

- 5.2.1 Sesi demonstrasi masakan adalah bergantung kepada masa di dalam Pelan Pengajaran Demonstrasi Masakan.
- 5.2.2 Kekekapan demonstrasi masakan di klinik kesihatan/ klinik desa/ klinik ibu anak/ klinik 1 Malaysia sekurang-kurangnya sekali sebulan.
- 5.2.3 Kekekapan demonstrasi masakan di komuniti ialah sekali setiap enam bulan dan salah satu demonstrasi masakan tersebut perlu dijalankan di TASKA/ Pra-sekolah/ TABIKA/ TADIKA atau PDK.

5.3 Peruntukan Bahan Mentah

- 5.3.1 Bagi satu sesi demonstrasi masakan, peruntukan yang ditetapkan adalah:

- Klinik Kesihatan/ Klinik Desa : RM 20.00 - RM 30.00
- Komuniti : RM 50.00 - RM 100.00

- 5.3.2 Peruntukan bagi satu sesi demonstrasi masakan adalah bergantung kepada perubahan harga bahan makanan di pasaran.

5.4 Tanggungjawab Anggota Kesihatan

- 5.4.1 Pegawai Sains (Pemakanan)

- Menyelaras dan memantau aktiviti demonstrasi masakan di peringkat daerah dan negeri melalui Laporan Bulanan Demonstrasi Masakan.
- Menjalankan taklimat/ latihan berkenaan Garis Panduan Pelaksanaan Demonstrasi Masakan Makanan Bayi dan Kanak-Kanak di Klinik Kesihatan dan Komuniti.
- Menyelia aktiviti demonstrasi masakan yang dijalankan oleh Jururawat Kesihatan Awam/ Jururawat Kesihatan/ Jururawat Masyarakat (Lampiran 1) (jika perlu).
- Mengintegrasikan aktiviti demonstrasi masakan ke dalam aktiviti sedia ada di peringkat komuniti (jika bersesuaian).
- Memberi input teknikal berkenaan pelan pengajaran dan pengendalian aktiviti demonstrasi masakan.
- Menyampaikan ceramah berkenaan mesej pemakanan sebelum memulakan aktiviti demonstrasi masakan di komuniti (jika perlu).

5.4.2 Penyelia/ Ketua Jururawat Kesihatan

- Menyelaras aktiviti demonstrasi masakan di peringkat klinik dari segi keperluan peruntukan, peralatan dan aktiviti.
- Memantau pelan pengajaran yang disediakan Jururawat Kesihatan Awam/ Jururawat Kesihatan/ Jururawat Masyarakat.
- Membantu Pegawai Sains (Pemakanan) dalam menjalankan taklimat/ latihan berkenaan Garis Panduan Pelaksanaan Demonstrasi Masakan Makanan Bayi dan Kanak-Kanak di Klinik Kesihatan dan Komuniti.
- Mengumpul dan memantau pelaksanaan aktiviti demonstrasi masakan melalui Laporan Bulanan Demonstrasi Masakan.

5.4.3 Jururawat Kesihatan Awam/ Jururawat Kesihatan/ Jururawat Masyarakat

- Menyediakan keperluan aktiviti demonstrasi masakan seperti tempat, peralatan dan bahan mentah.
- Mengenalpasti dan menguruskan kehadiran kumpulan sasaran.
- Menjalankan aktiviti demonstrasi masakan (ceramah dan penyediaan masakan).
- Mengisi Buku Rekod Demonstrasi Masakan dan menyedia Laporan Bulanan Demonstrasi Masakan.

5.5 Pelan Pengajaran

Anggota kesihatan yang akan menjalankan sesi demonstrasi masakan perlu merujuk kepada pelan pengajaran yang disediakan. Pelan pengajaran adalah satu dokumen yang menyenaraikan objektif sesi demonstrasi masakan dan mesej yang hendak disampaikan kepada pelanggan berdasarkan kepada keperluan kumpulan sasaran. Ia juga mengandungi tempoh masa bagi setiap sesi demonstrasi masakan dengan mengambilkira Panduan Penyediaan Hidangan Yang Sihat (Lampiran 2) serta Panduan Penyediaan Hidangan Yang Selamat (Lampiran 3).

Kumpulan sasaran bagi setiap pelan pengajaran seperti berikut :

5.5.1 Pemakanan untuk bayi berusia 6 hingga 8 bulan (Lampiran 7)

Objektif sesi adalah untuk memberi pengetahuan kepada ibu bapa, penjaga atau pengasuh TASKA mengenai kepentingan makanan pelengkap, jenis makanan, tekstur, cara penyediaan, kuantiti dan kekerapan pemberian makanan pelengkap kepada bayi yang berusia 6 hingga 8 bulan.

5.5.2 Pemakanan untuk bayi berusia 9 hingga 11 bulan (Lampiran 8)

Objektif sesi adalah untuk memberi pengetahuan kepada ibu bapa, penjaga atau pengasuh TASKA mengenai kepentingan makanan pelengkap, jenis makanan, tekstur, cara penyediaan, kuantiti dan kekerapan pemberian makanan pelengkap kepada bayi yang berusia 9 hingga 11 bulan.

5.5.3 Pemakanan untuk kanak-kanak kecil berusia 1 hingga 3 tahun (Lampiran 9)

Objektif sesi adalah untuk memberi pengetahuan kepada ibu bapa, penjaga atau pengasuh TASKA mengenai kepentingan pemberian makanan keluarga, jenis makanan, tekstur, cara penyediaan, kuantiti dan kekerapan pemberian makanan keluarga kepada kanak-kanak yang berusia 1 hingga 3 tahun.

5.5.4 Pemakanan untuk kanak-kanak berusia 4 hingga 6 tahun (Lampiran 10)

Objektif sesi adalah untuk memberi pengetahuan kepada ibu bapa, penjaga atau cikgu Pra-sekolah/ TABIKA/ TADIKA mengenai kepentingan pemberian makanan keluarga, jenis makanan, tekstur, cara penyediaan, kuantiti dan kekerapan pemberian makanan keluarga kepada kanak-kanak yang berusia 4 hingga 6 tahun.

6. Kaedah Pelaksanaan Demonstrasi Masakan

6.1 Panduan Sebelum Menjalankan Demonstrasi Masakan

6.1.1 Pakaian:

- Berpakaian bersih, sesuai, sopan dan kemas.
- Memakai apron berwarna cerah.
- Memakai penutup kepala yang sesuai, bersih serta mudah dibasuh.
- Memakai kasut bertutup (*covered shoes*).

6.1.2 Amalan Pengendalian Makanan

- Menampilkan diri dalam keadaan kemas, bersih dan ceria sepanjang masa.
- Mencuci tangan dengan cecair pencuci tangan dan air yang bersih mengikut kaedah 7 Langkah Mencuci Tangan sebelum dan selepas menyediakan makanan.
- Menutup makanan yang telah dimasak dengan penutup yang sesuai dan bersih.

- Menggunakan sudu, garpu, sarung tangan plastik atau penyepit semasa memegang makanan yang sudah dimasak.
- Memegang sudu, garpu, pisau atau cawan yang bersih pada tangkainya.
- Menutup hidung atau mulut dengan tisu/tuala bersih apabila batuk atau bersin sambil menghalakan muka ke arah lain dari makanan.
- Menggunakan kain pengelap yang bersih dan berasingan untuk mengelap peralatan, meja dan tangan.
- Membersihkan lantai dengan menggunakan pengelap lantai jika perlu di tempat makanan sedang dimasak atau dihidang.
- Memastikan ruang demonstrasi masakan bebas dari LILATI (lipas, lalat, dan tikus) dan haiwan-haiwan lain.
- Memastikan tong sampah berlapis dengan karung plastik, bertutup dan bersih.
- Elakkan memakai aksesori seperti cincin, rantai tangan dan jam semasa mengendalikan makanan.
- Barangan peribadi atau pakaian dari luar tidak boleh disimpan di kawasan penyediaan makanan.

6.2 Panduan Semasa Menjalankan Aktiviti Demonstrasi Masakan

6.2.1 Mengendalikan Aktiviti Demonstrasi Masakan Yang Efektif

- Pastikan bahasa yang digunakan mudah difahami oleh kumpulan sasaran.
- Perkenalkan diri dan resipi yang ingin dimasak.
- Tunjukkan setiap bahan mentah mengikut sukatan serta cara penyediaan masakan. Pastikan ianya dapat dilihat dengan jelas oleh kumpulan sasaran.
- Letakkan peralatan yang perlu sahaja di atas meja penyediaan masakan.
- Libatkan kumpulan sasaran semasa menjalankan aktiviti demonstrasi.
- Pastikan tiada halangan di antara meja aktiviti demonstrasi masakan dengan kumpulan sasaran.

6.2.2 Memasak Makanan Dengan Selamat

- i. Ikan, hasil laut, daging, ayam, telur
 - Elakkan makanan separa masak.
 - Potong makanan kepada saiz yang kecil untuk membolehkan haba menembusi makanan semasa dimasak.
 - Nyahbekukan bahan mentah dengan sempurna. Ini bagi memastikan semua bahagian bahan mentah ini masak dengan sempurna.
- ii. Masakan Berkuah
 - Kacau cecair seperti seperti sup, stew, kari atau kuah dengan rata untuk memastikan haba diedarkan sama rata.

6.3 Panduan Selepas Menjalankan Aktiviti Demonstrasi Masakan

6.3.1 Menghidang Makanan Yang Telah Dimasak/ Sedia Dimasak

- Hidang makanan yang dimasak dengan segera.
- Tutup makanan yang hendak dihidangkan. Jangan gunakan bahan bercetak seperti surat khabar sebagai penutup.
- Sajikan makanan panas dalam keadaan panas, makanan sejuk dalam keadaan sejuk.
- Elakkan menyusun bekas berisi makanan secara bertindih semasa dipamer, dihidang atau disimpan.
- Sediakan peralatan dan pinggan mangkuk yang bersesuaian dengan makanan yang dihidangkan.
- Tidak menggunakan peralatan sumbing, retak atau berkarat.
- Elakkan menyimpan makanan yang dimasak lebih daripada 2 jam pada suhu bilik.
- Hiaskan makanan dengan cara yang menarik. Gunakan makanan yang mengandungi pelbagai bentuk dan warna semulajadi.
- Potong buah-buahan sejurus sebelum ia hendak dimakan.
- Sediakan air kosong setiap kali menghidang makanan.

6.3.2 Merumuskan Aktiviti Demonstrasi Masakan

- Tunjukkan dengan jelas kuantiti sukatan dan tekstur makanan yang telah siap dimasak.
- Beri peluang kepada kumpulan sasaran untuk merasa hasil masakan.

7. Pemantauan Program

- 7.1 Maklumat berkenaan aktiviti demonstrasi masakan perlu diisi oleh Jururawat Kesihatan Awam/ Jururawat Kesihatan/ Jururawat Masyarakat ke dalam Buku Rekod Demonstrasi Masakan Makanan Bayi dan Kanak di Klinik Kesihatan dan Komuniti (DM 101) selepas menjalankan aktiviti demonstrasi masakan. (Lampiran 11)
- 7.2 Laporan Bulanan Demonstrasi Masakan (DM 201) perlu diisi oleh Jururawat Kesihatan Awam/ Jururawat Kesihatan/ Jururawat Masyarakat selepas setiap kali menjalankan aktiviti demonstrasi masakan. Laporan Bulanan Demonstrasi Masakan perlu dihantar ke peringkat daerah. (Lampiran 12)
- 7.3 Pegawai Sains (Pemakanan) Negeri akan bertanggungjawab memantau pencapaian peringkat

Lampiran 1

BORANG PENILAIAN PELAKSANAAN DEMONSTRASI MASAKAN

1. Tarikh : – –
2. Tempat : Klinik
 Komuniti : _____

3. Kumpulan Sasaran : Ibu Baba/ Penjaga
 Pengusaha/ Pengasuh TASKA
 Cikgu pra-sekolah/ TABIKA/ TADIKA
4. Pelan Pengajaran bulan : Makanan pelengkap bayi berusia 6 hingga 8
 Makanan pelengkap bayi berusia 9 hingga 11 bulan
 Makanan keluarga kanak-kanak kecil 1 hingga 3 tahun
 Makanan keluarga kanak-kanak 4 hingga 6 tahun
5. Menu : _____
6. Nama anggota kesihatan : _____

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Bil	Perkara	Ya	Tidak	Tidak Berkenaan	Catatan/ Komen
Pengurusan Pelaksanaan Demonstrasi Masakan					
Pemilihan topik:					
	<ul style="list-style-type: none"> Sesuai dengan sesi dan kumpulan sasaran 				
Tempat/ Ruang:					
	<ul style="list-style-type: none"> Sesuai - cahaya mencukupi, kurang mengganggu luar 				
	<ul style="list-style-type: none"> Susunan teratur 				
Peralatan (demonstrasi)					
	<ul style="list-style-type: none"> Sesuai 				
	<ul style="list-style-type: none"> Lengkap 				
Alatan bantu mengajar:					
	<ul style="list-style-type: none"> Sesuai 				
	<ul style="list-style-type: none"> Menarik 				
Bahan mentah:					
	<ul style="list-style-type: none"> Sesuai dengan kumpulan sasaran 				
	<ul style="list-style-type: none"> Mudah didapati 				
Pelan Pengajaran:					
	<ul style="list-style-type: none"> Objektif jelas 				
	<ul style="list-style-type: none"> Maklumat tepat dan terkini 				
	<ul style="list-style-type: none"> Menu sesuai 				
	<ul style="list-style-type: none"> Jangkamasa/ tempoh masa sesi demonstrasi masakan 				
Kebersihan/ keselamatan:					
	<ul style="list-style-type: none"> Ketrampilan/ kebersihan diri 				
	<ul style="list-style-type: none"> Amalan pengendalian makanan yang betul 				
	<ul style="list-style-type: none"> Pemilihan bahan mentah yang selamat & sihat 				

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Bil	Perkara	Ya	Tidak	Tidak Berkenaan	Catatan/ Komen
Sesi Demonstrasi Masakan					
Pendahuluan					
	• Objektif jelas				
	• Pengenalan sesi				
Semasa demonstrasi					
	• Suara - bahasa difahami, nada suara & penerangan jelas				
	• Komunikasi dua hala				
	• Maklumbalas kepada soalan				
	• Kurang bergantung kepada nota				
	• Teknik yang betul dan sistematik				
	• Kuantiti, tekstur dan kekerapan yang betul				
Penutup					
	• Rumusan				
	• Ucapan terima kasih				
Jumlah					

Ulasan Penilai:

Tandatangan Penilai : _____

Jawatan : _____

Tarikh : _____

Lampiran 2

PANDUAN PENYEDIAAN HIDANGAN YANG SIHAT

Merancang menu

- Rancang menu dengan mengambil kira 5 kumpulan asas makanan iaitu:
 - i. Nasi, mi, roti, bijirin, produk bijirin serta ubi-ubian.
 - ii. Buah-buahan dan sayur-sayuran.
 - iii. Ikan, ayam, daging, makanan laut dan kekacang.
 - iv. Susu dan produk tenusu.
 - v. Lemak, gula dan garam.
- Pelbagaikan jenis masakan. Perkenalkan hidangan baru yang lebih sihat.
- Pelbagaikan sumber protein di dalam hidangan. Kombinasi protein sumber haiwan (ikan, ayam, daging, makanan laut) dan sumber tumbuhan (kekacang, kacang pis, kacang soya dan hasilnya) adalah lebih baik.
- Gunakan bahan-bahan yang segar untuk menyediakan makanan.
- Gabungkan pelbagai jenis sayur-sayuran yang beraneka warna dan bentuk untuk lebih sihat dan kelihatan menarik.
- Pelbagai kaedah memasak dengan cara memanggang, mengukus, merebus dan menggoreng tanpa minyak. Kurangkan hidangan bergoreng terutamanya yang disaluti tepung.

Panduan Menyediakan Makanan Rendah Lemak

- Buang kulit ayam sebelum memasak.
- Buang lemak yang kelihatan pada daging sebelum dimasak.
- Elakkan menggoreng semula makanan yang telah digoreng.
- Guna tisu atau kertas penyerap minyak untuk menyerap lebihan minyak pada makanan bergoreng.
- Guna kualiti tidak melekat untuk mengurangkan penggunaan minyak.
- Pastikan minyak betul-betul panas sebelum menggoreng makanan untuk mengurangkan penyerapan minyak

- Gunakan kaedah memasak yang sihat seperti memanggang, membakar, merebus, mengukus atau menggunakan ketuhar gelombang mikro
- Gunakan santan cair atau susu rendah lemak
- Sejukkan sup atau air rebusan daging dan buang lemak yang kelihatan di permukaan
- Buang lapisan minyak yang kelihatan di permukaan hidangan
- Gunakan *salad dressing* yang rendah lemak

Panduan Menyediakan Makanan Rendah Gula

- Kurangkan penggunaan gula semasa memasak
- Elakkan penambahan gula semasa menyediakan makanan sebaliknya maniskan hidangan dengan buah segar atau buah kering
- Elakkan menyalut kek dengan gula atau aising
- Elakkan menambah gula dalam jus buah-buahan
- Sediakan minuman dengan gula atau susu berasingan
- Elakkan penggunaan susu pekat manis

Panduan Menyediakan Makanan Rendah Garam

- Gunakan sedikit garam sahaja di dalam masakan dan elakkan menabur garam di dalam makanan.
- Sekiranya menggunakan garam beriodin, pastikan garam diletakkan ke dalam masakan sejurus sebelum memadamkan api.
- Hadkan penggunaan sos tiram, cili, tomato, kicap, serbuk perasa atau kiub pati ayam/ ikan bilis semasa menyediakan makanan.
- Kurangkan kekerapan menyedia/ menghidang makanan yang masin seperti telur masin, ikan masin, sayur jeruk atau makanan diproses.

Panduan Menyediakan Makanan Tinggi Serat

- Pastikan sekurang-kurangnya satu hidangan yang berasaskan bijirin penuh dihidangkan di dalam menu harian.
- Hidangkan sayur-sayuran dan buah-buahan segar. Utamakan buah-buahan sebagai pencuci mulut.
- Tambahkan sayur-sayuran dalam masakan ikan, ayam, daging atau tauhu.

Panduan Mengekalkan Kandungan Nutrien Dalam Buah-buahan dan Sayur-sayuran

- Cuci buah-buahan dan sayur-sayuran sebelum dipotong.
- Elakkan merendam buah-buahan atau sayur-sayuran selepas dipotong.
- Elakkan memasak terlalu lama untuk mengekalkan khasiat, tekstur dan warna sayur-sayuran. Masukkan bahagian sayur yang keras terlebih dahulu.
- Tutup kualiti atau periuk apabila memasak sayur-sayuran untuk mengelakkan kehilangan vitamin. Kualiti atau periuk perlu ditutup apabila menggoreng tanpa minyak bagi memendekkan masa memasak dan mengekalkan khasiat sayur-sayuran.
- Pastikan air telah mendidih atau minyak telah cukup panas apabila memasukkan makanan untuk dimasak.

Lampiran 3

PANDUAN PENYEDIAAN HIDANGAN YANG SELAMAT

Pemilihan Bahan Mentah

Bagi menjalankan sesi demonstrasi masakan, ia bermula dengan pemilihan bahan mentah. Anggota kesihatan perlu memastikan bahan mentah yang diperolehi adalah bersih, segar dan selamat seperti ciri-ciri berikut:

i. **Bijirin, bijian dan kekacang**

- Tidak lembab atau basah.
- Tidak reput atau berkulat (berkulapuk).
- Tidak mengandungi serangga atau bahan asing.

ii. **Sayur-sayuran dan buah-buahan**

- Tidak layu dan kering.
- Tidak berubah warna atau berbau busuk.

iii. **Ikan**

- Kulit berkilat dan cerah.
- Kulit tidak berlendir tebal. Lendirnya tidak berlumut atau berlumpur.
- Mata jernih, bercahaya dan tidak terbenam.
- Insang bewarna merah dan cerah.
- Tidak berbau busuk.
- Isi pejal dan anjal.

iv. **Daging**

- Bewarna merah cerah.
- Tidak berbau busuk.
- Tidak berlendir.
- Tidak banyak lemak.

v. Ayam

- Kulit bewarna cerah dan tidak lebam.
- Tidak berlendir atau berbau busuk.
- Isi pejal dan anjal.
- Tidak banyak lemak.

vi. Makanan laut

- Kulit bewarna cerah.
- Kepala tidak tertanggal.
- Tidak berbau busuk.
- Isi pejal dan anjal.
- Kekerang yang tidak pecah.

vii. Telur

- Tidak retak atau pecah.
- Tidak diselaputi oleh najis atau kekotoran.

viii. Makan Terproses

- Makanan dalam tin tidak kemek, bocor, berkarat atau kembung.
- Makanan dalam paket masih sempurna, tidak bocor atau kotor.
- Makanan dapat diterima dari segi rupa fizikalnya seperti bebas daripada kulat, tidak berbau busuk atau bertukar warna.
- Gunakan tarikh luput sebagai panduan bagi menentukan keselamatan makanan yang diproses itu.

Penyediaan Makanan daripada Bahan Mentah

i. Basuh Bahan Mentah Dengan Teliti

- Basuh tangan sebelum dan selepas mengendalikan bahan mentah.
- Basuh makanan yang disaji mentah seperti buah, ulam dan salad dengan teliti.
- Rendam sayur-sayuran yang belum dipotong untuk menanggalkan pasir dan bahan-bahan lain. Kemudian, cuci dengan teliti menggunakan air mengalir sehingga bersih.
- Gunakan berus yang lembut untuk mencuci permukaan kulit ubi-ubian seperti kentang, keledek dan sengkuang.

ii. Gunakan Peralatan Dan Perkakas Dapur Yang Sesuai, Bersih dan Selamat Semasa Menyediakan Makanan

- Permukaan tempat menyediakan makanan hendaklah sentiasa bersih.
- Peralatan hendaklah bersih, mudah dibasuh dan selamat.
- Gunakan papan pemotong yang diperbuat daripada bahan sintetik atau polipropilen yang tidak mudah berkulat. Basuh semua peralatan dan perkakas dapur yang telah digunakan untuk menyediakan makanan mentah dengan teliti menggunakan air panas dan bahan cuci untuk membunuh mikroorganisma.
- Kain tuala mengelap pinggan dan perkakas dapur hendaklah ditukar setiap hari. Jika boleh, gunakan kertas tuala (tisu) pakai buang dan bukan kain untuk mengelap pinggan atau perkakas dapur kerana ia lebih bersih. Gunakan tuala berasingan untuk mengelap pinggan, tangan dan meja.

Catatan :

Untuk mengelakkan pencemaran silang, gunakan peralatan dan perkakas dapur yang berasingan untuk makanan mentah dan makanan bermasak.

Lampiran 4

**Kekerapan Waktu Pengambilan Makanan Dalam
Sehari Untuk Bayi Dan Kanak-Kanak**

Umur	Hidangan Utama	Snek
6 hingga 8 bulan	2 hingga 3 kali	1 hingga 2 kali (snek berkhasiat)
9 hingga 11 bulan	3 hingga 4 kali	1 hingga 2 kali (snek berkhasiat)
1 hingga 3 tahun	4 hingga 5 kali	1 hingga 2 kali (snek berkhasiat)
4 hingga 6 tahun	3 hingga 4 kali	1 hingga 2 kali (snek berkhasiat)

Sumber:

Modul Latihan Pemakanan Bayi dan Kanak-kanak, Jawatankuasa Penyelaras Kebangsaan untuk Makanan dan Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia, 2013.

Lampiran 5

Contoh Diet Dan Anggaran Kuantiti Makanan
Untuk Bayi Dan Kanak-Kanak Kecil

Waktu Makan	Umur		
	6 hingga 8 bulan	9 hingga 11 bulan	1 hingga 3 tahun
Sarapan	1/2 cawan bubur nasi 1 sudu makan tomato/ lobak merah 1 sudu makan sawi/ bayam	1/2 cawan bubur 1 1/2 sudu makan tomato/ lobak merah 1 sudu makan sawi/ bayam	1 keping roti bakar 1 sudu teh marjerin 1 gelas susu
Minum pagi	2 sudu makan pisang	1/2 potong betik	1 biji pisang bersaiz kecil 1 gelas susu
Makan tengahari	1/2 cawan bubur nasi 1 sudu teh daging (empuk) 1 sudu makan tomato/ lobak merah	3/4 cawan bubur nasi pekat 1 sudu teh daging (empuk) 1 1/2 sudu makan tomato/ lobak merah 1 sudu makan sawi/ bayam	1/2 cawan mi sup 1 sudu teh daging 1/2 cawan sayuran 1 gelas air kosong 1/2 potong betik
Minum petang	1 sudu makan pisang	1 biji pisang bersaiz kecil	2 ketul cekodok pisang 1 gelas jus buah tembikai
Makan malam	1/2 cawan bubur nasi 1 sudu teh daging (empuk) 1 sudu makan tomato/ lobak merah 1 sudu makan pisang 1 sudu teh minyak sayuran/ merjerin	3/4 cawan bubur nasi pekat 1 sudu teh ikan 1 1/2 sudu makan tomato/ lobak merah 1 1/2 sudu makan sawi/ bayam 1 1/2 sudu teh minyak sayuran/ marjerin	1/2 cawan nasi putih 1/2 ekor ikan kembung masak pindang 1/2 cawan bayam 1 gelas air kosong
Minum malam	1 gelas susu		
Susu ibu harus diberikan mengikut kehendak bayi			

Sumber:

Garis Panduan Pemberian Makanan Bayi dan Kanak-kanak Kecil, Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia, 2009

Lampiran 6

Contoh Diet Dan Anggaran Kuantiti Makanan
Untuk Kanak-Kanak 4 Hingga 6 Tahun

Kumpulan Makanan	Saiz Sajian (4 Hingga 6 Tahun)	Contoh Bagi Saiz 1 Sajian
Bijirin, hasil bijirin dan ubi-ubian	3*	1 cawan nasi atau 1 cawan mi/ kueytiau atau 2 cawan bubur nasi atau 2 keping roti atau 6 keping biskut krim kraker atau 1 cawan bijirin sarapan
Sayur-sayuran	2	½ cawan sayur berdaun hijau (masak)/ sayur buah (masak) atau 1 cawan ulam atau ½ cawan jagung/ kacang pis atau ½ cawan lobak merah hiris/ timun hiris atau ½ cawan kobis masak/ taugoh masak
Buah-buahan	2	2 biji pisang emas atau 1 biji epal/ ciku/ pir/ mangga atau 8 biji anggur (kecil) atau 1 biji oren mandarin atau 1 potong betik/ nenas
Daging/ ayam	½ **	1 peha ayam/ 2 keping daging (7.5cm x 9cm x 0.5cm)
Ikan	1 **	1 ikan kembung/ selar (sederhana) atau ⅔ cawan ikan bilis
Kekacang	½ **	1 cawan dhal atau 1 ½ cawan kacang hijau atau 2 keping tauhu atau 1 ½ cawan soya tanpa gula
Susu	2	2 gelas susu atau 2 keping keju atau 2 cawan yogurt atau 8 sudu makan susu tepung atau 1 ⅓ cawan susu cair

*berdasarkan 30g karbohidrat setiap sajian.

**berdasarkan 14g protein setiap sajian.

Sumber:

Malaysia Dietary Guidelines for Children and Adolescents, National Coordinating Committee on Food and Nutrition, Ministry of Health, 2013

Lampiran 7

Contoh Pelan Pengajaran Sesi Demonstrasi Masakan Makanan Bayi Berusia 6 Hingga 8 Bulan

Topik	Demonstrasi Penyediaan Makanan Pelengkap Bayi Berusia 6 hingga 8 Bulan	
Menu	Bubur Nasi	
Kumpulan sasaran	Ibu bapa, penjaga atau pengusaha/ pengasah TASKA yang mempunyai bayi berusia 6 hingga 8 bulan	
Objektif Pembelajaran	<p>Objektif Umum</p> <p>Selepas sesi demonstrasi ini, kumpulan sasaran memperoleh pengetahuan dan kemahiran mengenai penyediaan makanan pelengkap untuk bayi berusia 6 hingga 8 bulan dengan sukatan dan tekstur yang betul.</p> <p>Objektif Khusus</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memaklumkan mengenai jenis, kuantiti, kekerapan dan tekstur makanan pelengkap. 2. Menerangkan jenis dan pemilihan bahan mentah bagi penyediaan makanan pelengkap. 	
Proses Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memperkenalkan diri. 2. Menyatakan bahan mentah yang diperlukan. 3. Melaksanakan aktiviti demonstrasi. 4. Rumusan dan uji rasa 	1 minit 4 minit 20 minit 5 minit
Anggaran kos	Demonstrasi Masakan di Klinik Kesihatan : RM 20.00 bagi setiap sesi Demonstrasi Masakan di Komuniti : RM 50.00 bagi setiap sesi Nota : Bergantung kepada peruntukan yang diberikan	

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengeajaran - Pembelajaran		Peralatan/Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
<p>Selepas sesi demonstrasi ini, ibu boleh:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mengetahui makanan pelengkap yang bersesuaian kepada bayi berusia 6 hingga 8 bulan. 	<p>Memperkenalkan diri</p> <ol style="list-style-type: none"> Tujuan berkumpul Untuk memperkenalkan makanan pelengkap bagi bayi berusia 6 hingga 8 bulan. Menu yang dipilih ialah bubur nasi Definisi makanan pelengkap : <p>Makanan atau minuman yang mengandungi nutrien yang diberikan kepada bayi sebagai tambahan kepada susu ibu. Makanan pelengkap perlu diperkenalkan pada usia 6 bulan atau 180 hari disamping penyusuan susu ibu diteruskan sehingga anak berusia 2 tahun atau lebih.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri Menerangkan definisi makanan pelengkap dan menu yang akan disediakan 	Ibu menjawab salam dan memperkenalkan diri	Carta selak/risalah Pemakanan Bayi dan Kanak-kanak Kecil		1 minit
<ol style="list-style-type: none"> Mengetahui jenis kumpulan makanan 	<p>Bahan mentah yang diperlukan adalah:</p> <p>Beras (karbohidrat memberi tenaga)</p> <p>Sayur dan buah (sumber vitamin dan mineral)</p> <p>Protein (membina tubuh)</p> <p>Minyak (memberi tenaga)</p>	Menerangkan	Mendengar	Poster piramid makanan	Soal Jawab	2 minit

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengajaran - Pembelajaran		Peralatan/ Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
3. Mengetahui jenis dan sukatan bahan mentah yang selamat serta berkualiti	<p>Pemilihan bahan mentah:</p> <p>Beras – bebas dari serangga, bahan asing, tidak lembap, berkulat dan berbau hapak</p> <p>Sawi/ bayam/ tomato/ lobak merah – tidak layu, kering, berubah warna atau berbau busuk.</p> <p>Ayam/ ikan/ ikan bilis – berwarna merah cerah, tidak berlendir, tidak banyak lemak, tidak berbau busuk dan tidak berhapak.</p> <p>Minyak – tidak berbau tengik</p> <p>Betik/ pisang – tidak layu, kering, berubah warna atau berbau busuk.</p>	<p>Menerangkan jenis dan sukatan bahan mentah</p> <p>Menerangkan cara memilih bahan mentah yang selamat dan berkualiti</p>	Mendengar	<p>1/2 cawan/ 5 sudu makan beras</p> <p>1/2 cawan sayur bayam/ tomato / lobak merah</p> <p>4 sudu teh ayam/ ikan/ ikan bilis</p> <p>1 sudu teh minyak/ marjerin</p> <p>1/4 potong betik atau 1/2 biji pisang bersaiz kecil</p>	Soal Jawab	2 minit

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengeajaran - Pembelajaran		Peralatan/ Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
4. Mengetahui cara penyediaan makanan dari segi tekstur dan sukatan	<p>Melaksanakan aktiviti demonstrasi masakan</p> <p>Menyediakan bubur nasi</p> <p>Sebelum Sesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beras dibasuh bersih. 2. Masukkan beras ke dalam periuk bersama 5 cawan air. 3. Masak beras sehingga menjadi bubur (bijil beras telah pecah). 4. Ambil 1/2 cawan bubur yang telah masak dan simpan untuk tunjuk cara melecek/ kisar bubur. 5. Ambil baki 1 cawan bubur yang telah dimasak dan lecek/ kisar. Bahagikan bubur kepada 2 sukatan (1 sukatan = 1/2 cawan). <p>Semasa Sesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beras dibasuh bersih. 2. Masukkan beras ke dalam periuk bersama 5 cawan air dan masak di atas dapur. 	Melakukan demonstrasi masakan dengan penglibatan ibu	Mendengar, melihat dan melibatkan diri di dalam demonstrasi masakan	<p>Bahan Mentah</p> <p>1/2 cawan/ 5 sudu makan beras</p> <p>1/2 cawan sayur bayam/ tomato/ lobak merah</p> <p>4 sudu teh ayam/ ikan/ ikan bilis</p> <p>1 sudu teh minyak/ marjerin</p> <p>1/4 potong betik atau 1/2 biji pisang bersaiz kecil</p> <p>Air</p>	Soal Jawab	20 minit (masa ini tidak termasuk masa penyediaan sebelum sesi)

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengajaran - Pembelajaran		Peralatan/Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
	<ol style="list-style-type: none"> 3. Ambil 1/2 cawan bubur yang telah disediakan sebelum sesi. 4. Tunjukkan cara melecek/ kisar bubur tersebut kepada kumpulan sasaran. 5. Nyatakan bahawa bubur sebanyak 1/2 cawan yang dilecek/ dikisar tadi adalah sukatan bagi sekali makan untuk bayi berumur 6 hingga 8 bulan. 6. Tunjukkan 2 lagi sukatan bubur yang telah disediakan sebelum ini. Nyatakan bahawa 1 1/2 cawan bubur yang ditunjukkan adalah jumlah hidangan sehari untuk bayi berusia 6 hingga 8 bulan. <p>Menyediakan sayur-sayuran</p> <p>Sebelum Sesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Basuh bersih daun bayam/ lobak merah. 2. Rebus sedikit air di dalam periuk sehingga mendidih. 3. Apabila mendidih, celurkan/ kukus daun bayam/ lobak merah yang dibersihkan tadi sekadar untuk melembutkan. 			<p>Peralatan</p> <p>Dapur gas</p> <p>Tong gas</p> <p>Periuk</p> <p>Cawan</p> <p>Pisau</p> <p>Papan pemotong</p> <p>Pengisar elektrik/ penapis</p> <p>Sudu</p> <p>Garfu</p> <p>Mangkuk</p> <p>Besen</p> <p>Tuala tangan</p>		

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengeajaran - Pembelajaran		Peralatan/ Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
	<p>4. Bahagikan bayam/ lobak merah yang telah direbus/ dikukus kepada dua bahagian. 1 bahagian (2 sudu makan bayam/lobak merah) ditambah sedikit air dan dilecek. 1 bahagian lagi (1 sudu makan bayam/ lobak merah) belum dilecek dan disimpan untuk digunakan semasa sesi demonstrasi.</p> <p>Semasa Sesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Basuh bersih daun bayam/ lobak merah. 2. Rebus sedikit air dalam periuk hingga mendidih. 3. Nyatakan apabila mendidih, celur/ kukus daun bayam/ lobak merah yang dibersihkan tadi sekadar untuk melembutkan bagi mengelakkan kehilangan vitamin. 4. Ambil 1 sudu makan bayam/ lobak merah yang belum dilecek (telah disediakan sebelum sesi demonstrasi) dan ditambah sedikit air. 5. Tunjukkan cara melecek/ kisar bayam/ lobak merah kepada kumpulan sasaran. 			<p>Sudip</p> <p>Senduk</p> <p>Alat Bantu Mengajar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pameran bahan mentah yang digunakan mengikut sukatan yang betul. 2. Pameran makanan yang telah dimasak untuk menunjukkan tekstur dan sukatan makanan. 		

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengajaran - Pembelajaran		Peralatan/ Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
	<p>6. Nyatakan bahawa bayam/ lobak merah sebanyak 1 sudu makan yang dilecek/ dikisar tadi adalah sukatan bagi sekali makan untuk bayi berumur 6 hingga 8 bulan.</p> <p>7. Tunjukkan 2 sudu makan bayam/ lobak merah yang telah dilecek/ dikisar sebelum ini. Nyatakan bahawa 3 sudu makan bayam/ lobak merah yang ditunjukkan adalah jumlah hidangan sehari untuk bayi berusia 6 hingga 8 bulan.</p> <p>*Jika menggunakan tomato :</p> <p>Sebelum Sesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Basuh bersih 1/2 biji tomato. 2. Rebus sedikit air di dalam periuk sehingga mendidih. 3. Apabila mendidih, rebus/ kukus tomato yang dibersihkan tadi sekadar untuk melembutkan daun. Nyatakan bahawa sayur hanya perlu dimasak sekejap sahaja bagi mengelakkan kehilangan vitamin. 					

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengeajaran - Pembelajaran		Peralatan/ Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
	<p>4. Tanggalkan kulit dan buang biji tomato.</p> <p>5. Bahagikan tomato yang telah direbus/ dikukus kepada dua bahagian (2 sudu makan tomato dilecek dan 1 sudu makan tomato belum dilecek). 1 sudu makan tomato belum dilecek tadi disimpan untuk digunakan semasa sesi demonstrasi.</p> <p>Semasa Sesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Basuh bersih 1/2 biji tomato. 2. Rebus sedikit air di dalam periuk sehingga mendidih. 3. Apabila mendidih, rebus/ kukus tomato yang dibersihkan tadi sekadar untuk melembutkan. Nyatakan bahawa sayur hanya perlu dimasak sekejap sahaja bagi mengelakkan kehilangan vitamin. 4. Ambil 1 sudu makan tomato yang belum dilecek (telah disediakan sebelum sesi demonstrasi) dan tunjukkan cara melecek/ kisar tomato tersebut kepada kumpulan sasaran. 					

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengajaran - Pembelajaran		Peralatan/Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
	<p>5. Nyatakan bahawa tomato sebanyak 1 sudu makan yang dilecek/ dikisar tadi adalah sukatan bagi sekali makan untuk bayi berusia 6 hingga 8 bulan.</p> <p>6. Tunjukkan 2 sudu tomato yang telah dilecek/ dikisar sebelum ini. Nyatakan bahawa 3 sudu makan tomato yang ditunjukkan adalah jumlah hidangan sehari untuk bayi berusia 6 hingga 8 bulan.</p> <p>Menyediakan Ayam/ Ikan/ Ikan bilis</p> <p>Sebelum Sesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Basuh bersih 1 ketul dada/ 1/2 ekor ikan. 2. Rebus sedikit air di dalam periuk sehingga mendidih. 3. Apabila mendidih, rebus ayam/ikan sehingga empuk. Simpan ayam/ ikan yang direbus sehingga empuk untuk sesi demonstrasi. 					

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengeajaran - Pembelajaran		Peralatan/Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
	<p>Semasa Sesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Basuh bersih 1 ketul dada ayam/ 1/2 ekor ikan. 2. Rebus sedikit air di dalam periuk sehingga mendidih. 3. Apabila mendidih, rebus ayam/ikan sehingga empuk. 4. Ambil 1 sudu teh ayam/ ikan yang telah direbus (disediakan sebelum sesi demonstrasi) dan tunjukkan pada ibu cara mengisar ayam/ ikan tersebut kepada kumpulan sasaran. 5. Nyatakan bahawa ayam/ ikan sebanyak 1 sudu teh yang dikisar adalah sukatan bagi sekali makan untuk bayi berusia 6 hingga 8 bulan. 6. Tunjukkan 1 sudu teh ayam/ ikan yang telah dikisar sebelum ini. Nyatakan bahawa 2 sudu teh ayam/ ikan dikisar yang ditunjukkan adalah jumlah sukatan untuk sehari untuk bayi berusia 6 hingga 8 bulan. 					

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengajaran - Pembelajaran		Peralatan/ Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
	<p>*Jika menggunakan ikan bilis:</p> <p>Sebelum Sesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Basuh bersih 2 sudu teh ikan bilis yang telah dibuang kepala. 2. Goreng tanpa minyak 2 sudu teh ikan bilis sehingga garing. Bahagikan ikan bilis kepada 2 bahagian. 3. Ambil 1 bahagian (1 sudu teh) ikan bilis dan ditumbuk/ dikisar sehingga menjadi serbuk. 1 bahagian (1 sudu teh) lagi disimpan untuk digunakan semasa sesi demonstrasi masakan. <p>Semasa Sesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Basuh bersih 2 sudu teh ikan bilis yang telah dibuang kepala. 2. Goreng tanpa minyak 2 sudu teh ikan bilis sehingga garing. 3. Ambil 1 bahagian (1 sudu teh) ikan bilis yang telah digoreng sebelum ini dan tunjukkan pada ibu cara mengisar ikan bilis tersebut kepada kumpulan sasaran. 					

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengeajaran - Pembelajaran		Peralatan/ Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
	<p>4. Nyatakan bahawa ikan bilis sebanyak 1 sudu teh yang dikisar adalah sukatan bagi sekali makan untuk bayi berusia 6 hingga 8 bulan.</p> <p>5. Tunjukkan 2 sudu teh ikan bilis yang telah dikisar sebelum ini. Nyatakan bahawa 2 sudu teh ikan bilis dikisar yang ditunjukkan adalah jumlah sukatan untuk sehari untuk bayi berusia 6 hingga 8 bulan.</p> <p>Menyediakan Makanan Pelengkap (Bubur Nasi)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ambil makanan yang telah disediakan semasa demonstrasi masakan (1 1/2 cawan bubur nasi dilecek, 3 sudu makan bayam/ lobak merah/ tomato dilecek/ dikisar, 2 sudu teh ayam/ ikan/ ikan bilis dikisar) dan masukkan ke dalam mangkuk. 2. Tambah 1 sudu teh minyak/ marjerin ke dalam mangkuk yang berisi makanan tersebut. 3. Gaulkan minyak/ marjerin bersama-sama makanan tersebut. Nyatakan selain memberi tenaga kepada bayi, minyak/ marjerin juga berfungsi melicinkan tekstur bubur kepada bayi. 					

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengajaran - Pembelajaran		Peralatan/Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
	<p>4. Bahagikan kepada 3 bahagian.</p> <p>5. Tunjukkan kepada ibu 1 bahagian. Nyatakan bahawa 1 bahagian adalah sukatan bagi sekali makan untuk bayi berusia 6 hingga 8 bulan.</p> <p>6. Tunjukkan 2 bahagian lagi yang telah disediakan. Nyatakan bahawa 3 bahagian (1 ½ bubur nasi) yang ditunjukkan adalah jumlah sukatan untuk sehari bagi bayi berusia 6 hingga 8 bulan iaitu 2 hingga 3 kali makan utama (Lampiran 5).</p> <p>7. Nyatakan kepada kumpulan sasaran tidak perlu menambah garam atau bahan perasa kepada makanan bayi berumur 6 hingga 8 bulan.</p> <p>Menyediakan Buah-buahan Sebagai Snek (pisang/betik)</p> <p>1. Basuh bersih dan kupas kulit buah betik atau pisang bersaiz kecil.</p> <p>2. Bahagikan kepada 2 bahagian iaitu 1 atau 2 sudu makan betik/ pisang kepada kumpulan sasaran dan tunjukkan cara melecek betik/ pisang kepada kumpulan sasaran.</p>					

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengeajaran - Pembelajaran		Peralatan/ Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
	<p>3. Nyatakan bahawa betik/ pisang sebanyak 1 atau 2 sudu makan yang dilecek tadi adalah sukatan bagi sekali makan untuk bayi berumur 6 hingga 8 bulan.</p> <p>4. Tunjukkan 2 atau 3 sudu makan betik/ pisang yang telah dilecek sebelum ini. Nyatakan bahawa 4 sudu makan betik/ pisang yang ditunjukkan adalah jumlah hidangan untuk sehari untuk snek iaitu 1-2 kali makan (Lampiran 5).</p>					
5. Mengetahui rumusan dan menguji rasa makanan	<p>Membuat rumusan dan uji rasa terhadap resepi yang telah disediakan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penyusuan susu ibu selama 2 tahun atau lebih membantu kanak-kanak berkembang dengan sihat. 2. Berikan makanan kepada bayi mengikut kekerapan pemberian makanan utama sebanyak 2-3 kali dan snek 1-2 kali. 3. Menyatakan sukatan makanan bagi sekali makan dan sehari. 4. Tekstur makanan – Makanan yang cukup pekat dan kekal lama pada sudu akan memberi lebih tenaga kepada anak. 	<p>1. Berapa lamakah bayi perlu diberi penyusuan susu ibu?</p> <p>2. Berapakah kekerapan pemberian makanan utama kepada bayi?</p>	Menjawab soalan Merasa makanan Melihat tekstur	Contoh menu dan resepi		5 minit

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengajaran - Pembelajaran		Peralatan/ Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
	<p>* Maklumat tambahan – anggota kesihatan menyatakan tentang masalah obesiti, makanan segera dan snek tidak sihat.</p>	<p>3. Berapakah sukatan setiap jenis makanan bagi setiap kali makan dan sehari?</p> <p>4. Bagaimanakah tekstur makanan yang perlu diberi kepada bayi?</p>				

Nota:

Cadangan pelan pengajaran merangkumi menu dan bahan mentah yang digunakan boleh diubahsuai mengikut kesesuaian kumpulan sasaran melalui perbincangan bersama anggota kesihatan (jururawat kesihatan awam/ jururawat kesihatan/ jururawat masyarakat) setelah mendapat khidmat nasihat teknikal daripada Pegawai Sains (Pemakanan).

Lampiran 8

Contoh Pelan Pengajaran Sesi Demonstrasi Masakan Makanan Bayi Berusia 9 Hingga 11 Bulan

Topik	Demonstrasi Masakan Pemakanan Bayi 9 hingga 11 Bulan	
Menu	Bubur Nasi	
Kumpulan sasaran	Ibu bapa, penjaga atau pengusaha/ pengasah TASKA yang mempunyai bayi berusia 9 hingga 11 bulan	
Objektif Pembelajaran	<p>Objektif Umum</p> <p>Selepas sesi demonstrasi ini, kumpulan sasaran memperoleh pengetahuan dan kemahiran mengenai penyediaan makanan pelengkap untuk bayi berusia 9 hingga 11 bulan dengan sukatan dan tekstur yang betul.</p> <p>Objektif Khusus</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memaklumkan mengenai jenis, kuantiti, kekerapan dan tekstur makanan pelengkap. 2. Menerangkan jenis dan pemilihan bahan mentah bagi penyediaan makanan pelengkap. 	
Proses Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memperkenalkan diri. 2. Menyatakan bahan mentah yang diperlukan. 3. Melaksanakan aktiviti demonstrasi. 4. Rumusan dan uji rasa 	1 minit 4 minit 20 minit 5 minit
Anggaran kos	Demostrasi Masakan di Klinik Kesehatan : RM 20.00 bagi setiap sesi Demonstrasi Masakan di Komuniti : RM 50.00 bagi setiap sesi	

Nota : Bergantung kepada peruntukan yang diberikan

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengajaran - Pembelajaran		Peralatan/Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
<p>Selepas sesi demonstrasi ini, ibu boleh:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mengetahui makanan pelengkap yang bersesuaian kepada bayi berusia 9 hingga 11 bulan. 	<p>Memperkenalkan diri</p> <ol style="list-style-type: none"> Tujuan berkumpulan Untuk memperkenalkan makanan pelengkap bagi bayi berusia 9 hingga 11 bulan. Menu yang dipilih ialah bubur nasi Definisi makanan pelengkap bayi 9 hingga 11 bulan: Makanan atau minuman yang mengandungi nutrien yang diberikan kepada bayi sebagai tambahan kepada susu ibu. Makanan pelengkap perlu diperkenalkan pada usia 6 bulan atau 180 hari disamping penyusuan susu ibu diteruskan sehingga anak berusia 2 tahun atau lebih. Makanan pelengkap bagi bayi berusia 9 hingga 11 bulan adalah yang dicincang atau dipotong kecil dan dimasak sehingga lembut. Makanan jejeri (biskut, buah) yang lembut juga boleh diberi kepada bayi. 	<ul style="list-style-type: none"> Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri Menerangkan definisi makanan pelengkap dan menu yang akan disediakan 	<p>Ibu menjawab salam dan memperkenalkan diri</p>	<p>Carta selak/risalah Pemakanan Bayi dan Kanak-Kanak Kecil</p>		<p>1 minit</p>

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengeajaran - Pembelajaran		Peralatan/Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
2. Mengetahui kumpulan makanan	4 jenis bahan mentah yang diperlukan adalah: Beras (karbohidrat memberi tenaga) Sayur dan buah (sumber vitamin dan mineral) - Sayur sawi/ bayam/ tomato/ lobak merah Ayam/ daging/ ikan/ ikan bilis (protein - membina tubuh) Minyak (memberi tenaga)	Menerangkan	Mendengar	Poster piramid makanan	Soal Jawab	2 minit
3. Mengetahui jenis dan sukatan bahan mentah yang selamat dan berkualiti	Pemilihan bahan mentah: Beras – bebas dari serangga, bahan asing, tidak lembap, berkulat dan berbau hapak Sawi/ bayam/ tomato/ lobak merah /– tidak layu, kering, berubah warna atau berbau busuk. Daging/ ikan/ ikan bilis – berwarna merah cerah, tidak berlendir, tidak banyak lemak, tidak berbau busuk dan tidak berhapak. Minyak – tidak berbau tengik	Menerangkan jenis dan sukatan bahan mentah Menerangkan cara memilih bahan mentah yang selamat dan berkualiti	Mendengar	2 cawan/5sudu makan beras 1 cawan sayur bayam/ tomato / lobak merah 2 sudu teh ayam/ ikan/ ikan bilis 1 1/2 sudu teh minyak/marjin 1 potong betik atau 2 biji pisang bersaiz kecil		2 minit

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengajaran - Pembelajaran		Peralatan/ Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
<p>4. Mengetahui cara penyediaan makanan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tekstur • Sukatan 	<p>Melaksanakan aktiviti demonstrasi masakan Menyediakan bubur nasi</p> <p>Sebelum Sesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beras dibasuh bersih. 2. Masukkan beras ke dalam periuk bersama 10 cawan air. 3. Masak beras sehingga menjadi bubur pekat (bijirin telah pecah). 4. Ambil $\frac{1}{2}$ atau $\frac{3}{4}$ cawan bubur pekat yang telah masak dan simpan untuk tunjuk cara meleceh/ kisar bubur pekat. 5. Ambil baki $1 \frac{1}{2}$ atau $1 \frac{1}{4}$ cawan bubur pekat yang telah dimasak. Bahagikan bubur pekat kepada 2 sukatan ($1 \text{ sukatan} = \frac{1}{2}$ atau $\frac{3}{4}$ cawan). 	<p>Melakukan demonstrasi masakan dengan penglibatan ibu</p>	<p>Mendengar, melihat dan membuat demo bersama</p>	<p>Bahan Mentah</p> <p>2 cawan/ 5 sudu makan beras</p> <p>1 cawan sayur bayam/ tomato/ lobak merah</p> <p>2 sudu teh ayam/ ikan/ ikan bilis</p> <p>$1 \frac{1}{2}$ sudu teh minyak/ marjerin</p> <p>1 potong betik atau 2 biji pisang bersaiz kecil</p> <p>Air</p>		<p>20 minit (masa ini tidak termasuk masa penyediaan sebelum sesi)</p>

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengeajaran - Pembelajaran		Peralatan/ Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
	<p>Semasa Sesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beras dibasuh bersih. 2. Masukkan beras ke dalam periuk bersama 10 cawan air dan masak di atas dapur. 3. Ambil $\frac{1}{2}$ atau $\frac{3}{4}$ cawan bubur pekat yang telah disediakan sebelum sesi dan tunjukkan kepada kumpulan sasaran tekstur bubur pekat. 4. Nyatakan bahawa bubur pekat sebanyak $\frac{1}{2}$ atau $\frac{3}{4}$ cawan adalah sukatan bagi sekali makan untuk bayi berusia 9 hingga 11 bulan. 5. Tunjukkan baki 2 lagi sukatan bubur pekat yang telah disediakan sebelum ini. Nyatakan bahawa 3 sukatan bubur ($\frac{1}{2}$ atau $\frac{3}{4}$ cawan) yang ditunjukkan adalah jumlah hidangan untuk sehari bayi berusia 9 hingga 11 bulan. 			<p>Peralatan</p> <p>Dapur gas</p> <p>Tong gas</p> <p>Periuk</p> <p>Cawan</p> <p>Pisau</p> <p>Papan pemotong</p> <p>Pengisar elektrik/ penapis</p> <p>Sudu</p> <p>Garfu</p>		

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengajaran - Pembelajaran		Peralatan/ Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
	<p>Menyediakan sayur-sayuran</p> <p>Sebelum Sesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Basuh bersih sayur (daun bayam/ lobak merah/ tomato/ brokoli dan lain-lain). 2. Rebus sedikit air di dalam periuk sehingga mendidih. 3. Apabila mendidih, celurkan/ kukus sayur yang dibersihkan tadi sekadar untuk melembutkan. 4. Bahagikan sayur yang telah direbus/ dikukus kepada dua bahagian. 1 bahagian (3 sudu makan sayur) dicincang/ dipotong kecil. 1 bahagian lagi (1 sudu makan sayur) belum dicincang/ dipotong kecil dan disimpan untuk digunakan semasa sesi demonstrasi. 			<p>Besen</p> <p>Tuala tangan</p> <p>Sudip</p> <p>Mangkuk</p> <p>Senduk</p> <p>Alat Bantu Mengajar</p> <p>1. Pameran bahan mentah yang digunakan mengikut sukatan yang betul.</p>		

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengeajaran - Pembelajaran		Peralatan/Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
	<p>Semasa Sesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Basuh bersih sayur. 2. Rebus sedikit air dalam periuk hingga mendidih. 3. Apabila mendidih, celur/ kukus sayur yang dibersihkan tadi sekadar untuk melembutkan. Nyatakan bahawa sayur hanya perlu dimasak sekejap sahaja bagi mengelakkan kehilangan vitamin. 4. Ambil 1 sudu makan sayur yang belum dicincang/ dipotong kecil (telah disediakan sebelum sesi demonstrasi). 5. Tunjukkan cara mencincang/ memotong kecil sayur kepada kumpulan sasaran. 6. Nyatakan bahawa sayur sebanyak 1 atau 1½ sudu makan yang dicincang/ dipotong kecil tadi adalah sukatan bagi sekali makan untuk bayi berusia 9 hingga 11 bulan. 7. Tunjukkan 3 sudu makan sayur yang telah dicincang/ dipotong kecil. Nyatakan bahawa 4 sudu makan sayur adalah sukatan untuk sehari bagi bayi berusia 9 hingga 11 bulan. 			<p>2. Pameran makanan yang telah dimasak untuk menunjukkan tekstur dan sukatan makanan.</p>		

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengajaran - Pembelajaran		Peralatan/ Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
	<p>Menyediakan Ayam/ Ikan/ Ikan bilis</p> <p>Sebelum Sesi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Basuh bersih 2 sudu teh daging/ 1 ketul dada ayam/ 1/2 ekor ikan. 2. Rebus sedikit air di dalam periuk sehingga mendidih. 3. Apabila mendidih, rebus daging/ ayam/ ikan sehingga empuk. 4. Bahagikan kepada 2 bahagian. 1 bahagian (1 sudu teh) dicincang/ dipotong kecil. 1 bahagian lagi (1 sudu teh) disimpan untuk digunakan semasa sesi demonstrasi. <p>Semasa Sesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Basuh bersih 2 sudu teh daging/ 1 ketul dada ayam/ 1/2 ekor ikan. 2. Rebus sedikit air di dalam periuk sehingga mendidih. 3. Apabila mendidih, rebus daging/ ayam/ ikan sehingga empuk. 					

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengeajaran - Pembelajaran		Peralatan/ Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
	<p>4. Ambil 1 sudu teh daging/ ayam/ ikan yang telah direbus (disediakan sebelum demonstrasi masakan) dan tunjukkan pada ibu cara mencincang/ memotong kecil daging/ ayam/ ikan tersebut kepada kumpulan sasaran.</p> <p>5. Nyatakan bahawa daging/ ayam/ ikan sebanyak 1 sudu teh yang dicincang/ dipotong kecil adalah sukatan bagi sekali makan untuk bayi berumur 9 hingga 11 bulan.</p> <p>6. Tunjukkan 1 sudu teh daging/ ayam/ ikan yang telah dicincang/ dipotong kecil sebelum ini. Nyatakan bahawa 2 sudu teh ayam/ ikan dicincang/ dipotong kecil yang ditunjukkan adalah jumlah sukatan untuk sehari bagi bayi berusia 9 hingga 11 bulan.</p>					

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengajaran - Pembelajaran		Peralatan/ Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
	<p>*Jika menggunakan ikan bilis:</p> <p>Sebelum Sesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Basuh bersih 2 sudu teh ikan bilis yang telah dibuang kepala. 2. Goreng tanpa minyak 2 sudu teh ikan bilis sehingga garing. Bahagikan ikan bilis kepada 2 bahagian. 3. 1 bahagian (1 sudu teh) ditumbuk/ dikisar. 1 bahagian (1 sudu teh) lagi disimpan untuk digunakan semasa sesi demonstrasi masakan. <p>Semasa Sesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Basuh bersih 2 sudu teh ikan bilis yang telah dibuang kepala. 2. Goreng tanpa minyak 2 sudu teh ikan bilis sehingga garing. 3. Ambil 1 bahagian (1 sudu teh) ikan bilis yang telah digoreng sebelum ini dan tunjukkan pada ibu cara mengisar ikan bilis tersebut kepada kumpulan sasaran. 					

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengeajaran - Pembelajaran		Peralatan/Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
	<p>4. Nyatakan bahawa ikan bilis sebanyak 1 sudu teh yang dikisar adalah sukatan bagi sekali makan untuk bayi berusia 9 hingga 11 bulan.</p> <p>5. Tunjukkan 1 sudu makan ikan bilis yang telah dikisar sebelum ini. Nyatakan bahawa 2 sudu teh ikan bilis dikisar yang ditunjukkan adalah jumlah sukatan untuk sehari untuk bayi berusia 9 hingga 11 bulan.</p> <p>Menyediakan Makanan Pelengkap (Bubur Nasi)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ambil makanan yang telah disediakan semasa demonstrasi masakan (2 cawan bubur nasi pekat, 4 sudu makan sayur dicincang/ dipotong kecil, 2 sudu teh ayam/ ikan dicincang/ dipotong kecil atau 2 sudu teh ikan bilis dikisar) dan masukkan ke dalam mangkuk. 2. Tambah 1½ sudu teh minyak/ marjerin ke dalam mangkuk yang berisi makanan tersebut. 3. Gaulkan minyak/ marjerin bersama-sama makanan tersebut. 4. Bahagikan kepada 3 bahagian. 					

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengajaran - Pembelajaran		Peralatan/ Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
	<p>5. Tunjukkan kepada ibu 1 bahagian. Nyatakan bahawa 1 bahagian adalah sukatan bagi sekali makan untuk bayi berusia 9 hingga 11 bulan.</p> <p>6. Tunjukkan 2 bahagian lagi yang telah disediakan. Nyatakan bahawa 3 atau 4 bahagian (2 cawan bubur nasi) yang ditunjukkan adalah jumlah sukatan untuk sehari iaitu 3 hingga 4 kali makan utama (Lampiran 8).</p> <p>7. Nyatakan kepada kumpulan sasaran tidak perlu menambah garam atau bahan perasa kepada bayi berusia 9 hingga 11 bulan.</p> <p>Menyediakan Buah-buahan Sebagai Snek (pisang/betik)</p> <p>1. Basuh bersih dan kupas kulit buah betik (1 potong = 160g) atau pisang emas (2 biji).</p> <p>2. Bahagikan kepada 2 bahagian iaitu 1 bahagian (1/2 potong betik = 80g atau 1 biji pisang emas) dan tunjukkan cara memotong kecil/ jejeri betik atau pisang kepada kumpulan sasaran.</p>					

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengeajaran - Pembelajaran		Peralatan/ Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
5. Mengetahui rumusan dan menguji rasa makanan	<p>3. Nyatakan bahawa betik (1/2 potong) atau pisang (1 biji) yang dipotong kecil/ jejari tadi adalah sukatan bagi sekali makan untuk bayi berusia 9 hingga 11 bulan.</p> <p>4. Tunjukkan baki betik (1/2 potong) atau pisang (1 biji) yang telah dipotong kecil/ jejari sebelum ini. Nyatakan bahawa 1 potong betik atau 2 biji pisang emas yang ditunjukkan adalah jumlah hidangan snek untuk sehari bagi bayi 9 hingga 11 bulan iaitu 1 hingga 2 kali makan (Lampiran 5).</p>	1. Berapa lamakah bayi perlu diberi penyusuan susu ibu?	Menjawab soalan Merasa makanan Melihat tekstur	Contoh menu dan resepi		5 minit
	<p>Membuat rumusan dan uji rasa terhadap resepi yang telah disediakan</p> <p>1. Penyusuan susu ibu selama 2 tahun atau lebih membantu kanak-kanak berkembang dengan sihat.</p> <p>2. Berikan makanan kepada bayi mengikut kekerapan pemberian makanan utama sebanyak 3-4 kali dengan 1-2 kali snek.</p>	2. Berapakah kekerapan pemberian makanan utama kepada bayi?				

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengajaran - Pembelajaran		Peralatan/ Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
	<p>3. Menyatakan sukatan makanan bagi sekali makan dan sehari.</p> <p>4. Tekstur makanan – Bubur pekat dan makanan dicincang/ dipotong kecil atau jejari.</p> <p>* Maklumat tambahan – anggota kesihatan menyatakan tentang masalah obesiti, makanan segera dan snek tidak sihat.</p>	<p>3. Berapakah sukatan setiap jenis makanan bagi setiap kali makan?</p> <p>4. Bagaimanakah tekstur makanan kepada bayi?</p>				

Nota:

Cadangan pelan pengajaran dan bahan mentah yang digunakan boleh diubahsuai mengikut kesesuaian kumpulan sasaran melalui perbincangan bersama anggota kesihatan (jururawat masyarakat/ kesihatan/ kesihatan awam) setelah mendapat khidmat nasihat teknikal daripada Pegawai Sains (Pemakanan).

Lampiran 9

Contoh Pelan Pengajaran Sesi Demonstrasi Masakan Makanan Kanak-Kanak Kecil Berusia 1 Hingga 3 Tahun

Topik	Demonstrasi Masakan Makanan Keluarga Kanak-kanak Kecil 1 hingga 3 tahun	
Menu	Nasi Goreng	
Kumpulan sasaran	Ibu bapa, penjaga atau pengusaha taska yang mempunyai kanak-kanak kecil berusia 1 hingga 3 tahun	
Objektif Pembelajaran	<p>Objektif Umum</p> <p>Selepas sesi demonstrasi ini, kumpulan sasaran memperoleh pengetahuan dan kemahiran mengenai penyediaan makanan keluarga untuk kanak-kanak kecil berusia 1 hingga 3 tahun dengan sukatan dan tekstur yang betul.</p> <p>Objektif Khusus</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memaklumkan mengenai jenis, kuantiti, kekerapan dan tekstur makanan keluarga. 2. Menerangkan jenis dan pemilihan bahan mentah bagi penyediaan makanan keluarga. 	
Proses Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memperkenalkan diri. 2. Menyatakan bahan mentah yang diperlukan. 3. Melaksanakan aktiviti demonstrasi. 4. Rumusan dam uji rasa 	2 minit 4 minit 20 minit 4 minit
Anggaran kos	Demonstrasi Masakan di Klinik Kesehatan : RM 30.00 bagi setiap sesi Demonstrasi Masakan di Komuniti : RM 70.00 bagi setiap sesi Nota: Bergantung kepada peruntukan yang diberikan	

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengajaran - Pembelajaran		Peralatan/Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
<p>Selepas sesi demonstrasi ini, ibu boleh:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mengetahui makanan keluarga yang bersesuaian kepada kanak-kanak kecil berusia 1 hingga 3 tahun. 	<p>Memperkenalkan diri</p> <ol style="list-style-type: none"> Tujuan berkumpul <p>Untuk memperkenalkan makanan keluarga bagi kanak-kanak kecil berusia 1 hingga 3 tahun.</p> <ol style="list-style-type: none"> Menu yang dipilih ialah nasi goreng Meminta kumpulan sasaran merujuk kepada gambar kanak-kanak yang sihat dan menyatakan kaitannya dengan topik yang akan dibincangkan Definisi makanan keluarga <p>Makanan keluarga adalah makanan dan minuman berkhasiat yang dimakan oleh ahli keluarga. Ia diubahsuai supaya tekstur lebih lembut dan kurang pedas dan sesuai untuk kanak-kanak kecil.</p> <ol style="list-style-type: none"> Kekerapan pemberian makanan keluarga kepada kanak-kanak kecil <p>Kanak-kanak kecil perlu dilatih supaya makan pada waktu yang tetap 4 hingga 5 kali sehari dan snek 1 hingga 2 kali sehari.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri Menerangkan definisi makanan keluarga dan menu yang akan disediakan 	<p>Ibu menjawab salam dan memperkenalkan diri</p>	<p>Gambar kanak-kanak yang sihat</p> <p>Gambar snek yang sihat</p>		2 minit

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengeajaran - Pembelajaran		Peralatan/ Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
	<p>6. Kepentingan pengambilan snek yang sihat</p> <p>Kanak-kanak kecil digalakkan untuk makan dalam kuantiti yang sedikit tetapi kerap kerana saiz perut mereka yang kecil. Oleh itu mereka digalakkan untuk mengambil snek berkhasiat di antara waktu makan utama seperti minum pagi dan minum petang. Contoh snek berkhasiat adalah: buah, yogurt, roti dan biskut</p>					
2. Mengetahui jenis dan sukatan bahan mentah yang diperlukan	<p>4 jenis bahan mentah yang diperlukan adalah:</p> <p>Beras (karbohidrat memberi tenaga)</p> <p>Sayur dan buah (sumber vitamin dan mineral)</p> <p>Daging/ ikan/ ikan bilis (protein – membina tubuh)</p> <p>Minyak (memberi tenaga)</p>	Menerangkan	Mendengar	Poster piramid makanan	Soal Jawab	2 minit

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengajaran - Pembelajaran		Peralatan/Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
3. Mengetahui jenis dan sukatan bahan mentah yang selamat dan berkualiti	<p>Pemilihan bahan mentah:</p> <p>Beras – bebas dari serangga, bahan asing, tidak lembap, berkulat dan berbau hapak</p> <p>Kacang pis, putik jagung, lobak merah - tidak layu, kering, berubah warna atau berbau busuk/ hapak.</p> <p>Daging/ikan/ikan bilis – berwarna merah cerah, tidak berlendir, tidak banyak lemak, tidak berbau busuk dan hapak.</p> <p>Minyak – tidak berbau tengik</p>	<p>Menerangkan jenis dan sukatan bahan mentah</p> <p>Menerangkan cara memilih bahan mentah yang selamat dan berkualiti</p>	Mendengar	<p>1/2 cawan beras</p> <p>1 ulas bawang putih</p> <p>2 ulas bawang merah</p> <p>6 sudu makan isi ayam</p> <p>6 sudu makan sayur (kacang pis, putik jagung, lobak merah)</p> <p>3 sudu teh minyak</p> <p>Tembikai</p>		2minit

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengeajaran - Pembelajaran		Peralatan/Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
4. Mengetahui cara penyediaan makanan	<p>Menyediakan nasi goreng</p> <p>Sebelum Sesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Basuh beras, ayam, bawang putih, bawang kecil, isi ayam, kacang pis, putik jagung dan lobak merah hingga bersih. 2. Masak beras. 3. Kisar bawang putih dan bawang merah. 4. Potong dadu isi ayam (saiz kurang dari 0.5cm atau setengah saiz ibu jari tangan). 5. Potong kecil putik jagung dan lobak merah. <p>Semasa Sesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tunjukkan kepada ibu semua bahan mentah yang diperlukan mengikut jenis dan sukatan. 2. Panaskan minyak. Tumis bawang putih dan merah hingga naik bau. 3. Masukkan isi ayam dan masak sehingga sempurna. 			1 cawan beras 1 ulas bawang putih 2 ulas bawang merah 6 sudu makan isi ayam 6 sudu makan sayur (kacang pis, putik jagung, lobak merah) Sedikit garam 3 sudu teh minyak Tembikai		20 minit

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengajaran - Pembelajaran		Peralatan/ Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
	<p>4. Masukkan kacang pis, putik jagung dan lobak merah dan masak sekadar untuk melembutkannya bagi mengurangkan kehilangan vitamin.</p> <p>5. Masukkan 1 1/2 cawan nasi (telah disediakan sebelum sesi demonstrasi) bersama sedikit garam (1/4 sudu teh) dan kacau rata. Nyatakan kepada kumpulan sasaran supaya memastikan nasi goreng telah masak dan haba telah sekata kepada semua bahan mentah yang digunakan.</p> <p>6. Ambil 1 senduk/ 1/2 cawan nasi goreng yang telah masak dan tunjukkan kepada kumpulan sasaran. Nyatakan bahawa 1 senduk/ 1/2 cawan nasi goreng bersama 2 sudu makan sayur dan 2 sudu makan ayam adalah sukatan bagi sekali makan untuk kanak-kanak kecil berusia 1 hingga 3 tahun.</p> <p>7. Tunjukkan baki 3 senduk/ 1 1/2 cawan nasi goreng. Nyatakan bahawa 4 senduk/ 2 cawan nasi goreng adalah jumlah sukatan untuk sehari bagi kanak-kanak kecil 1 hingga 3 tahun iaitu 4 hingga 5 kali makan utama (Lampiran 5).</p>			<p>Peralatan</p> <p>Dapur gas</p> <p>Tong gas</p> <p>Cawan</p> <p>Pisau</p> <p>Papan pemotong</p> <p>Pengisar elektrik</p> <p>Sudu</p> <p>Garfu</p> <p>Mangkuk</p> <p>Besen</p> <p>Tuala tangan</p> <p>Sudlip</p> <p>Senduk</p>		

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengeajaran - Pembelajaran		Peralatan/Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
	<p>Menyediakan Buah-buahan Sebagai Snek (tembikai)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Basuh bersih dan kupas kulit buah tembikai. Potong kepada 1 bahagian (1 hidangan tanpa kulit ≈ 310g) 2. Bahagikan kepada 2 bahagian iaitu 1/2 potong (155g). Tunjukkan kepada kumpulan sasaran cara memotong buah tembikai. 3. Nyatakan bahawa buah tembikai sebanyak 1/2 potong yang dipotong tadi adalah sukatan bagi sekali makan untuk kanak-kanak kecil berusia 1 hingga 3 tahun. 4. Tunjukkan baki 1/2 potong tembikai lagi. Nyatakan bahawa 1 potong tembikai yang ditunjukkan adalah jumlah hidangan snek untuk sehari bagi kanak-kanak kecil berusia 1 hingga 3 tahun iaitu 1 hingga 2 kali makan (Lampiran 5). 			<p>Alat Bantu Mengajar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pameran bahan mentah yang digunakan mengikut sukatan yang betul. 2. Pameran makanan yang telah dimasak untuk menunjukkan tekstur dan sukatan makanan. 		

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengajaran - Pembelajaran		Peralatan/Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
5. Mengetahui rumusan dan menguji rasa makanan	<p>Membuat rumusan dan uji rasa terhadap resepi yang telah disediakan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penyusuan susu ibu selama 2 tahun atau lebih membantu kanak-kanak berkembang dengan sihat. 2. Berikan makanan kepada kanak-kanak kecil mengikut kekerapan pemberian makanan utama sebanyak 4 hingga 5 kali dengan 1 hingga 2 kali snek. 3. Menyatakan sukatan makanan bagi sekali makan dan sehari. 4. Tekstur makanan – Makanan keluarga. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berapa lamakah bayi dan kanak-kanak kecil perlu diberi penyusuan susu ibu? 2. Berapakah kekerapan pemberian makanan utama kepada kanak-kanak kecil? 3. Berapakah sukatan setiap jenis makanan bagi setiap kali makan? 4. Bagaimanakah tekstur makanan yang perlu diberi kepada kanak-kanak kecil? 	<p>Menjawab soalan</p> <p>Merasa makanan</p> <p>Melihat tekstur</p>	Contoh menu dan resepi		4 minit

Nota: Cadangan pelan pengajaran dan bahan mentah yang digunakan boleh diubahsuai mengikut kesesuaian kumpulan sasaran melalui perbincangan bersama anggota kesihatan (jururawat masyarakat/ jururawat kesihatan/ jururawat kesihatan awam) setelah mendapat khidmat nasihat teknikal daripada Pegawai Sains (Pemakanan).

Lampiran 10

Contoh Pelan Pengajaran Sesi Demonstrasi Masakan Makanan Keluarga Kanak-Kanak Berusia 4 Hingga 6 Tahun

Topik	Demonstrasi Masakan Makanan Keluarga Kanak-kanak 4 hingga 6 tahun		
Menu	Bihun Sup		
Kumpulan sasaran	Ibu bapa, penjaga atau cikgu pra-sekolah/ TABIKA/ TADIKA yang mempunyai kanak-kanak berusia 4 hingga 6 tahun		
Objektif Pembelajaran	<p>Objektif Umum</p> <p>Selepas sesi demonstrasi ini, kumpulan sasaran memperoleh pengetahuan dan kemahiran mengenai penyediaan makanan keluarga kanak-kanak berusia 4 hingga 6 tahun dengan sukatan dan tekstur yang betul.</p> <p>Objektif Khusus</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memaklumkan kumpulan sasaran mengenai jenis, kuantiti, kekerapan dan tekstur makanan keluarga. 2. Menerangkan jenis dan pemilihan bahan mentah bagi penyediaan makanan keluarga. 		
Proses Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memperkenalkan diri. 2. Menyatakan bahan mentah yang diperlukan. 3. Melaksanakan aktiviti demonstrasi. 4. Rumusan dam uji rasa 		2 minit 4 minit 20 minit 4 minit
Anggaran kos	Demonstrasi Masakan di Klinik Kesehatan : RM 30.00 bagi setiap sesi Demonstrasi Masakan di Komuniti : RM 70.00 bagi setiap sesi Nota: Bergantung kepada peruntukan yang diberikan		

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengajaran - Pembelajaran		Peralatan/Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
<p>Selepas sesi demonstrasi ini, ibu boleh:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mengetahui makanan keluarga yang bersesuaian kepada kanak-kanak kecil berusia 4 hingga 6 tahun. 	<p>Memperkenalkan diri</p> <ol style="list-style-type: none"> Tujuan berkumpul <p>Untuk memperkenalkan makanan keluarga bagi kanak-kanak berusia 4 hingga 6 tahun.</p> <ol style="list-style-type: none"> Menu yang dipilih ialah bihin goreng Meminta ibu merujuk kepada gambar kanak-kanak yang sihat dan menyatakan kaitannya dengan topik yang akan dibincangkan. Definisi makanan keluarga <p>Makanan keluarga adalah makanan dan minuman berkhasiat yang dimakan oleh ahli keluarga. Ia diubahsuai supaya tekstur lebih lembut, kurang pedas dan sesuai untuk kanak-kanak.</p> <ol style="list-style-type: none"> Kekerapan pemberian makanan keluarga kepada kanak-kanak <p>Kanak-kanak perlu dilatih supaya makan pada waktu yang tetap 3 hingga 4 kali sehari dan snek 1 hingga 2 kali sehari.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri. Menerangkan definisi makanan keluarga dan menu yang akan disediakan. 	<p>Ibu menjawab salam dan memperkenalkan diri.</p>	<p>Gambar kanak-kanak yang sihat</p>		<p>2 minit</p>

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengeajaran - Pembelajaran		Peralatan/ Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
	<p>6. Kepentingan pengambilan snek yang sihat</p> <p>Kanak-kanak digalakkan untuk makan dalam kuantiti yang sedikit tetapi kerap kerana saiz perut mereka yang kecil. Oleh itu mereka digalakkan untuk mengambil snek berkhasiat di antara waktu makan utama seperti minum pagi dan minum petang. Contoh snek berkhasiat adalah : buah, yogurt, roti dan biskut.</p>					
2. Mengetahui jenis dan sukatan bahan mentah yang diperlukan	<p>4 jenis bahan mentah yang diperlukan:</p> <p>Bihun (karbohidrat memberi tenaga)</p> <p>Sayur dan buah (sumber vitamin dan mineral)</p> <p>Daging/ ikan/ ikan bilis (protein-membina tubuh)</p> <p>Minyak (memberi tenaga)</p>	Menerangkan	Mendengar	Poster piramid makanan	Soal Jawab	2 minit

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengajaran - Pembelajaran		Peralatan/ Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
3. Mengetahui jenis dan sukatan bahan mentah yang selamat dan berkualiti	<p>Pemilihan bahan mentah :</p> <p>Bihun – Bungkus dalam keadaan sempurna, bebas dari serangga, bahan asing, tidak lembap, berkulat atau berbau hapak dan tidak melebihi tarikh luput.</p> <p>Sawi/ bayam/ tomato/ lobak merah/– tidak layu, kering, berubah warna atau berbau busuk.</p> <p>Daging/ikan/ikan bilis – berwarna merah cerah, tidak berlendir, tidak banyak lemak, tidak berbau busuk/ hapak.</p> <p>Minyak – tidak berbau tengik</p>	Menerangkan jenis dan sukatan bahan mentah	Mendengar			2 minit
4. Mengetahui cara penyediaan makanan	<p>Menyediakan bihun sup</p> <p>Sebelum Sesi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bihun direndam dalam air panas selama 15 minit. Boleh juga diganti dengan mi kuning atau pasta. 2. Basuh ayam, bawang merah, bawang putih, halia, daging, sawi dan lobak merah hingga bersih. 			3 cawan bihun 2 ulas bawang merah 2 ulas bawang putih Seinci halia		20 minit

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengeajaran - Pembelajaran		Peralatan/Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
	<p>3. Kisar/ tumbuk bawang merah, bawang putih dan halia.</p> <p>4. Potong dadu daging.</p> <p>5. Potong kecil sawi dan lobak merah.</p> <p>Semasa Sesi:</p> <p>1. Tunjukkan kepada ibu semua bahan mentah yang diperlukan mengikut jenis dan sukatan.</p> <p>2. Panaskan minyak. Tumis bawang merah, bawang putih dan halia yang dikisar/ ditumbuk bersama kulit kayu manis, bunga lawang dan bunga cengkih sehingga naik bau.</p> <p>3. Masukkan daging dan air. Masak daging sehingga sempurna supaya haba telah sekata kepada semua daging yang digunakan.</p> <p>4. Masukkan rempah sup ke dalam periuk berisi air dan daging.</p> <p>5. Masukkan sawi dan lobak merah dan masak sekadar untuk melembutkannya untuk mengelakkan kehilangan vitamin.</p>			<p>1 batang kulit kayu manis</p> <p>2 kuntum bunga lawang</p> <p>3 kuntum bunga cengkih</p> <p>4 sudu makan rempah sup</p> <p>4 ketul daging saiz kotak mancis (7.5cm x 9.0cm x 0.5cm)</p> <p>3 sudu makan sawi</p> <p>3 sudu makan lobak merah</p>		

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengajaran - Pembelajaran		Peralatan/ Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
	<p>6. Masukkan sedikit garam dan biar sup mereneh.</p> <p>7. Di dalam periuk lain, celur bihun yang telah direndam.</p> <p>8. Ambil 2 senduk/ 1 cawan bihun dan sesenduk sup yang telah masak dan masukkan ke dalam mangkuk. Tunjukkan kepada kumpulan sasaran. Nyatakan bahawa 2 senduk/ 1 cawan bihun sup bersama 2 sudu makan sayur dan 2 keping daging adalah sukatan bagi sekali makan untuk kanak-kanak berusia 4 hingga 6 tahun.</p> <p>9. Tunjukkan baki 4 senduk/ 2 cawan bihun sup. Nyatakan bahawa 6 senduk/ 3 cawan bihun sup adalah jumlah sukatan untuk sehari bagi kanak-kanak 4 hingga 6 tahun iaitu 3 hingga 4 kali makan utama (Lampiran 7).</p>			<p>2 sudu makan minyak untuk menumis</p> <p>1/2 sudu teh garam</p> <p>Air</p>		

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengeajaran - Pembelajaran		Peralatan/ Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
	<p>Menyediakan Buah-buahan Sebagai Snek (oren)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Basuh bersih dan kupas kulit 2 biji buah oren. 2. Potong 1 biji buah oren kepada 6 bahagian. Tunjukkan kepada kumpulan sasaran cara memotong buah oren. 3. Nyatakan bahawa buah oren sebanyak 1 biji yang dipotong tadi adalah sukatan bagi sekali makan untuk kanak-kanak berusia 4 hingga 6 tahun. 4. Tunjukkan 1 biji lagi yang telah dipotong 6 bahagian. Nyatakan bahawa 2 biji buah oren yang telah dipotong adalah jumlah hidangan sehari untuk dimakan bersama-sama makanan utama atau sebagai snek bagi kanak-kanak berusia 4 hingga 6 tahun iaitu 1 hingga 2 kali makan (Lampiran 7). 					

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Objektif Pembelajaran	Kandungan	Aktiviti Pengajaran - Pembelajaran		Peralatan/ Alat Bantuan Mengajar	Penilaian	Masa
		Anggota Kesihatan	Ibu			
5. Mengetahui rumusan dan menguji rasa makanan	<p>Membuat rumusan dan uji rasa terhadap resepi yang telah disediakan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penyusuan susu ibu selama 2 tahun atau lebih membantu kanak-kanak berkembang dengan sihat. 2. Berikan makanan kepada kanak-kanak mengikut kekerapan pemberian makanan utama sebanyak 3 hingga 4 kali dengan 1 hingga 2 kali snek. 3. Menyatakan sukatan makanan bagi sekali makan dan sehari. 4. Tekstur makanan – Makanan keluarga. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berapa lamakah bayi dan kanak-kanak kecil perlu diberi penyusuan susu ibu? 2. Berapakah kekerapan pemberian makanan utama kepada kanak-kanak kecil? 3. Berapakah sukatan setiap jenis makanan bagi setiap kali makan? 4. Bagaimanakah tekstur makanan yang perlu diberi kepada kanak-kanak kecil? 	<p>Menjawab soalan</p> <p>Merasa makanan</p> <p>Melihat tekstur</p>	Contoh menu dan resepi		5 minit

Nota: Cadangan pelan pengajaran dan bahan mentah yang digunakan boleh diubahsuai mengikut kesesuaian kumpulan sasaran melalui perbincangan bersama anggota kesihatan (jururawat masyarakat/jururawat kesihatan/ jururawat kesihatan awam) setelah mendapat khidmat nasihat teknikal daripada Pegawai Sains (Pemakanan).



BUKU REKOD DEMONSTRASI MASAKAN MAKANAN BAYI DAN KANAK- KANAK DI KLINIK KESIHATAN DAN KOMUNITI

Nama Klinik : _____

Kod Klinik :

--	--	--	--	--	--	--

REKOD SESI DEMONSTRASI MASAKAN MAKANAN BAYI DAN KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN DAN KOMUNITI

A. MAKLUMAT SESI DEMONSTRASI MASAKAN

1. Tarikh : - -
2. Tempat : Klinik
- Komuniti : _____

3. Kumpulan Sasaran : Ibu Baba/ Penjaga
- Pengusaha/ Pengasuh TASKA
- Cikgu pra-sekolah/ TABIKA/ TADIKA
4. Pelan Pengajaran : Makanan pelengkap bayi berusia 6 hingga 8 bulan
- Makanan pelengkap bayi berusia 9 hingga 11 bulan
- Makanan keluarga kanak-kanak kecil 1 hingga 3 tahun
- Makanan keluarga kanak-kanak 4 hingga 6 tahun
5. Menu : _____

B. MAKLUMAT PESERTA

Bil	Nama	No Kad Pengenalan	Tandatangan

10. Disediakan oleh : _____
(Nama & Cap Rasmi Jawatan)

PANDUAN MENGISI BUKU REKOD DEMONSTRASI MASAKAN MAKANAN BAYI DAN KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN DAN KOMUNITI

Bahagian A : Maklumat Aktiviti Demonstrasi Masakan

Ruangan	Butir/ Perkara	Arahan
1	Tarikh	Isikan tarikh aktiviti demonstrasi masakan diadakan
2	Tempat	Tandakan tempat aktiviti demonstrasi masakan diadakan. Bagi komuniti, nyatakan tempat diadakan. Contoh: Tadika Kampung Seri Bahagia
3	Kumpulan Sasaran	Tandakan kumpulan sasaran bagi aktiviti demonstrasi masakan yang diadakan
4	Pelan Pengajaran	Tandakan pelan pengajaran bagi aktiviti demonstrasi masakan yang diadakan
5	Menu	Nyatakan menu yang disediakan bagi aktiviti demonstrasi masakan yang diadakan.

Bahagian B : Maklumat Peserta

Ruangan	Butir/ Perkara	Arahan
6	Bil	Isikan bilangan nombor peserta
7	Nama Peserta	Isikan nama peserta
8	No. Kad Pengenalan	Isikan nombor kad pengenalan peserta
9	Tandatangan	Peserta hendaklah menurunkan tandatangan
10	Disediakan oleh	Isikan tandatangan & cap rasmi Jururawat Kesihatan Awam/ Jururawat Kesihatan/ Jururawat Masyarakat yang menjalankan aktiviti demonstrasi masakan.

Lampiran 12

DM 201

Kementerian Kesihatan Malaysia Sistem Maklumat Pengurusan Kesihatan Laporan Bulanan/ Tahunan Demonstrasi Masakan

1. Negeri/ Daerah/ Klinik: _____
2. Bulan : Jan-Jum/ Julai-Dis _____
3. Tahun : _____

Bil	Peringkat	Demonstrasi Masakan Di Klinik										Demonstrasi Masakan Di Komuniti									
		6 hingga 8 bulan		9 hingga 11 bulan		1 hingga 3 tahun		4 hingga 6 tahun		Jumlah		6 hingga 8 bulan		9 hingga 11 bulan		1 hingga 3 tahun		4 hingga 6 tahun		Jumlah	
4	5	Bil Sesi	Bil peserta	Bil Sesi	Bil peserta	Bil Sesi	Bil peserta	Bil Sesi	Bil peserta	Bil Sesi	Bil peserta	Bil Sesi	Bil peserta	Bil Sesi	Bil peserta	Bil Sesi	Bil peserta	Bil Sesi	Bil peserta	Bil Sesi	Bil peserta
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

8.0 PANDUAN MENGISI LAPORAN BULANAN/ TAHUNAN PELAKSANAAN DEMONSTRASI MASAKAN

1. Panduan Am

Objektif

Mengumpul maklumat dan memantau aktiviti demonstrasi masakan yang diadakan di klinik kesihatan dan komuniti.

2. Punca Data

Punca data untuk mengisi laporan bulanan adalah:

i. Peringkat klinik kesihatan:

Buku Rekod Demonstrasi Masakan Makanan Bayi dan Kanak-kanak di Klinik Kesihatan dan Komuniti (DM 101)

ii. Peringkat daerah:

Laporan bulanan DM 201 yang diterima dari klinik kesihatan. Laporan dihantar ke peringkat negeri pada setiap setengah tahun iaitu pada bulan Julai bagi laporan Januari hingga Jun dan pada bulan Januari bagi laporan Julai hingga Disember.

iii. Peringkat negeri:

Laporan bulanan DM 201 yang diterima dari daerah. Laporan dihantar ke peringkat kebangsaan pada setiap setengah tahun iaitu pada bulan Julai bagi laporan Januari hingga Jun dan pada bulan Januari bagi laporan Julai hingga Disember.

iv. Peringkat kebangsaan:

Laporan bulanan DM 201 yang diterima dari negeri pada setiap setengah tahun iaitu pada bulan Julai bagi laporan Januari hingga Jun dan Januari bagi laporan Julai hingga Disember.

3. Penyelenggaraan Laporan Bulanan/Tahunan

- 3.1 Anggota kesihatan (Jururawat Kesihatan Awam/ Jururawat Kesihatan/ Jururawat Masyarakat) bertanggungjawab untuk mengisi dan menyediakan laporan bulanan.
- 3.2 Penyelia/ Ketua Jururawat bertanggungjawab untuk memantau dan mengumpul laporan bulanan yang dijalankan di peringkat klinik kesihatan di bawah penyeliaan.

4. Arahan Mengisi Laporan Demonstrasi Masakan Makanan Bayi Dan Kanak-Kanak

Ruangan	Butir/ Perkara	Arahan
1	Negeri/ Daerah/ Klinik	Isikan nama negeri, daerah atau klinik
2	Bulan	Bulatkan bulan laporan disediakan
3	Tahun	Isikan tahun laporan disediakan
4	Bil	Isikan bilangan nombor
5	Peringkat	Isikan peringkat laporan bulanan – klinik desa/ klinik kesihatan/ daerah/ negeri
6-15	Demonstrasi Masakan di Klinik	
6	Bil sesi	Isikan bilangan sesi demonstrasi masakan bagi bayi berusia 6 hingga 8 bulan di klinik kesihatan
7	Bil peserta	Isikan bilangan peserta demonstrasi masakan bagi bayi berusia 6 hingga 8 bulan di klinik kesihatan
8	Bil sesi	Isikan bilangan sesi demonstrasi masakan bagi bayi berusia 9 hingga 11 bulan di klinik kesihatan
9	Bil peserta	Isikan bilangan peserta demonstrasi masakan bagi bayi berusia 9 hingga 11 bulan di klinik kesihatan
10	Bil sesi	Isikan bilangan sesi demonstrasi masakan bagi kanak-kanak kecil berusia 1 hingga 3 tahun di klinik kesihatan
11	Bil peserta	Isikan bilangan peserta demonstrasi masakan bagi bayi berusia 1 hingga 3 tahun di klinik kesihatan
12	Bil sesi	Isikan bilangan sesi demonstrasi masakan bagi bayi berusia 4 hingga 6 tahun di klinik kesihatan
13	Bil peserta	Isikan bilangan peserta demonstrasi masakan bagi bayi berusia 4 hingga 6 tahun di klinik kesihatan
14	Bil sesi	Isikan jumlah bilangan sesi demonstrasi masakan di klinik kesihatan
15	Bil peserta	Isikan jumlah bilangan peserta demonstrasi masakan di klinik kesihatan

GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Ruangan	Butir/ Perkara	Arahan
16-25 Demonstrasi Masakan di Komuniti		
16	Bil sesi	Isikan bilangan sesi demonstrasi masakan bagi bayi berusia 6 hingga 8 bulan di komuniti
17	Bil peserta	Isikan bilangan peserta demonstrasi masakan bagi bayi berusia 6 hingga 8 bulan di komuniti
18	Bil sesi	Isikan bilangan sesi demonstrasi masakan bagi bayi berusia 9 hingga 11 bulan di komuniti
19	Bil peserta	Isikan bilangan peserta demonstrasi masakan bagi bayi berusia 9 hingga 11 bulan di komuniti
20	Bil sesi	Isikan bilangan sesi demonstrasi masakan bagi kanak-kanak kecil berusia 1 hingga 3 tahun di komuniti
21	Bil peserta	Isikan bilangan peserta demonstrasi masakan bagi bayi berusia 1 hingga 3 tahun di komuniti
22	Bil sesi	Isikan bilangan sesi demonstrasi masakan bagi bayi berusia 4 hingga 6 tahun di komuniti
23	Bil peserta	Isikan bilangan peserta demonstrasi masakan bagi bayi berusia 4 hingga 6 tahun di komuniti
24	Bil sesi	Isikan jumlah bilangan sesi demonstrasi masakan di komuniti
25	Bil peserta	Isikan jumlah bilangan peserta demonstrasi masakan di komuniti

9.0 Ahli Kumpulan Pembentukan Garis Panduan Pelaksanaan Demonstrasi Masakan Pemakanan Bayi Dan Kanak-Kanak Di Klinik Kesihatan Dan Komuniti

Cik Rusidah Selamat

Timbalan Pengarah

Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia

Puan Norhaizan Mustapha

Timbalan Pengarah

Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia

Dr. Mariam Abdul Manap

Pakar Perunding Kanan Perubatan Keluarga
Pejabat Kesihatan Port Dickson, Negeri Sembilan

Encik Nazli Suhardi Ibrahim

Ketua Penolong Pengarah Kanan

Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia

Puan Jamilah Ahmad

Ketua Penolong Pengarah Kanan

Jabatan Kesihatan Negeri Melaka

Puan Siti Shuhailah Shaikh Abd Rahim

Ketua Penolong Pengarah Kanan

Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia

Puan Zuhaida Harun

Ketua Penolong Pengarah

Jabatan Kesihatan Negeri Pulau Pinang

Puan Rashadiba Ibrahim

Ketua Penolong Pengarah

Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia

Puan Fatimah Zurina

Ketua Penolong Pengarah

Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia

Puan Junidah Raib

Ketua Penolong Pengarah

Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia

Puan Nur Liana Abdul Latiff

Penolong Pengarah Kanan

Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia

Puan Rozalina Ismail

Penolong Pengarah Kanan
Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia

Puan Wan Fazlily Wan Mahmood

Penolong Pengarah Kanan
Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia

Encik Wan Mohd Nurussabah Abd Karim

Penolong Pengarah Kanan
Jabatan Kesihatan Negeri Kedah

Puan Suriati Abdul Rahman

Ketua Penolong Pengarah
Jabatan Kesihatan Negeri Perak

Puan Rafidah Abdullah

Penolong Pengarah Kanan
Jabatan Kesihatan Negeri Johor

Puan Noor Hazila Abu Bakar

Penolong Pengarah Kanan
Klinik Kesihatan Kalumpang,
Hulu Selangor, Selangor

Puan Rusnah Adon

Penyelia Jururawat Kesihatan
Bahagian Pemakanan,
Kementerian Kesihatan Malaysia

Puan Hajah Azwan Ahmad

Penyelia Jururawat Kesihatan
Jabatan Kesihatan Negeri Kedah

Puan Lidwina Amir

Penyelia Jururawat Kesihatan
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga,
Kementerian Kesihatan Malaysia

Puan Noorizah Ismail

Ketua Jururawat Kesihatan
Klinik Kesihatan Labok, Machang, Kelantan

Puan Mardiana Jalal

Ketua Jururawat Kesihatan
Pejabat Kesihatan Melaka Tengah, Melaka



GARIS PANDUAN DEMONSTRASI MASAKAN
MAKANAN BAYI & KANAK-KANAK DI KLINIK KESIHATAN & KOMUNITI

Lined area for text or notes, consisting of 25 horizontal lines.



