

Kanak-kanak Kurang Berat Badan

Kanak-kanak membesar dengan cepat. Jika pemakanannya tidak diawasi, dia mudah menjadi kurus atau kurang berat badan.



Kanak-kanak sihat

- Perkembangan mental meningkat
- Cergas dan aktif
- Ceria dan gembira
- Cerdas dan bijak



Kanak-kanak kurang berat badan

- Perkembangan mental terjejas
- Diam dan tidak aktif
- Muram
- Mudah mendapat jangkitan penyakit

Kurang berat badan berlaku disebabkan oleh :

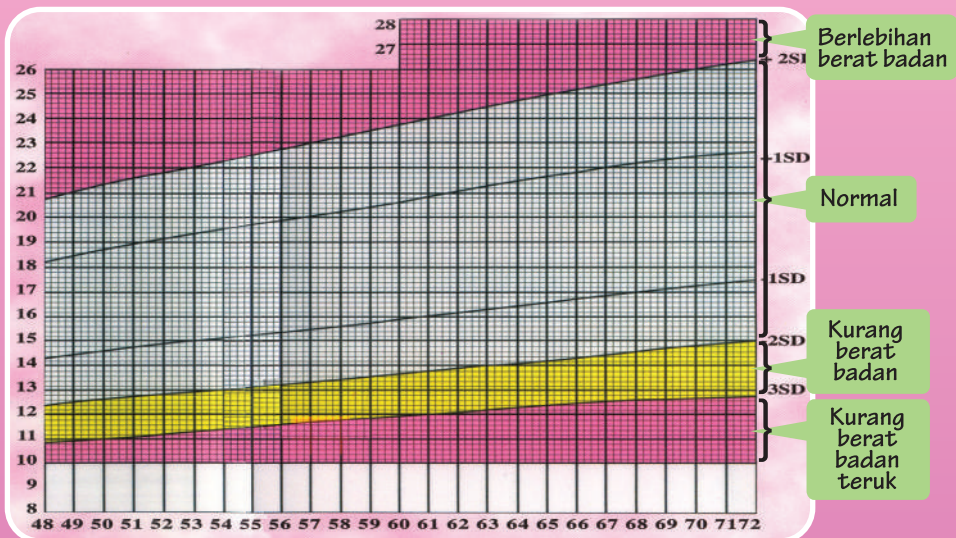
- Tidak cukup makan makanan sumber tenaga dan protein seperti nasi, roti, ikan, daging dan telur.
- Tidak makan dengan kerap, 5 hingga 6 kali sehari.
- kerap mendapat jangkitan seperti cirit-birit, demam, jangkitan saluran pernafasan, jangkitan cacing dan sebagainya.

Carta Pertumbuhan Kanak-Kanak

Kurang berat badan boleh dikenalpasti melalui lengkung pertumbuhan pada carta pertumbuhan kanak-kanak. Lengkung pertumbuhan adalah petunjuk pemakanan dan kesihatan kanak-kanak yang paling baik.

Pertumbuhan anak boleh diawasi dengan mengukur berat badan dan tinggi. Di klinik, berat badan anak dicatat pada carta pertumbuhan.

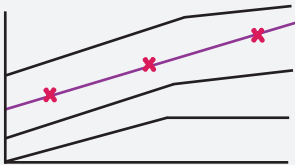
Bagaimana dengan carta pertumbuhan anak anda ?



Carta Pertumbuhan Kanak-Kanak

Lengkuk Pertumbuhan MENAİK

1 Lengkuk Pertumbuhan menaik - tanda baik

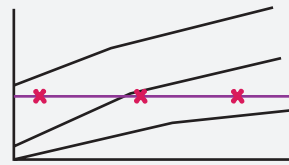


Jika lengkuk pertumbuhan
menaik, ini bermaksud :

- Kanak-kanak membesar dengan baik dan berat badannya bertambah mengikut umur

Lengkuk Pertumbuhan MENDATAR

2 Lengkuk Pertumbuhan mendatar - tanda amaran

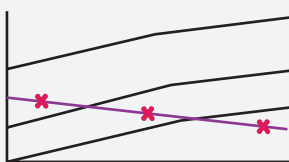


Jika lengkuk pertumbuhan
mendatar, ini bermaksud :

- Berat badan kanak-kanak tidak bertambah kerana kanak-kanak telah berhenti membesar

Lengkuk Pertumbuhan MENURUN

3 Lengkuk Pertumbuhan menurun - tanda bahaya



Jika lengkuk pertumbuhan
menurun, ini bermaksud :

- Kanak-kanak telah berhenti membesar dan badannya telah mula susut

Lengkuk Pertumbuhan MENAİK SEMULA

4 Lengkuk Pertumbuhan yang naik semula - tanda pemulihan



Jika lengkuk pertumbuhan menaik
semula, ini bermaksud :

- Berat badan kanak-kanak mula meningkat semula dan dia mula pulih

Kenapa berlakunya kurang berat badan ?



1 Kurang makan makanan kaya protein seperti ikan, daging dan telur

2 Kurang makan makanan kaya tenaga seperti nasi, roti dan bijirin

3 Tidak makan dengan kerap, iaitu 5 hingga 6 kali sehari

4 Kerap mendapat jangkitan penyakit seperti demam, batuk dan selsema

5 Jangkitan cacing

6 Kurang penyeliaan / perhatian semasa makan

Apa anak perlu makan ?

Lemak dan minyak

Lemak dan minyak merupakan sumber tenaga.

Susu dan hasil tenusu

Sumber protein dan kalsium baik untuk pembentukan tulang dan gigi.

Ikan, ayam, daging, kacang dan hasilnya

Makanan ini membekalkan protein, vitamin dan mineral di samping sedikit lemak. Ia berfungsi untuk membina tubuh.

Buah-buahan dan sayur-sayuran

Makanan ini kaya dengan serat serta vitamin dan zat mineral yang membantu mencegah penyakit.

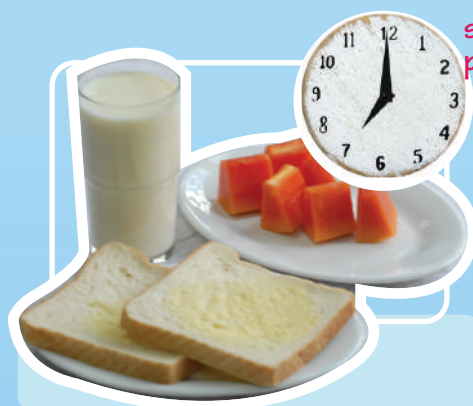
Nasi dan gantiannya

Nasi, mihun, mee, pasta, roti dan ubi-ubian merupakan sumber tenaga utama untuk anak anda.

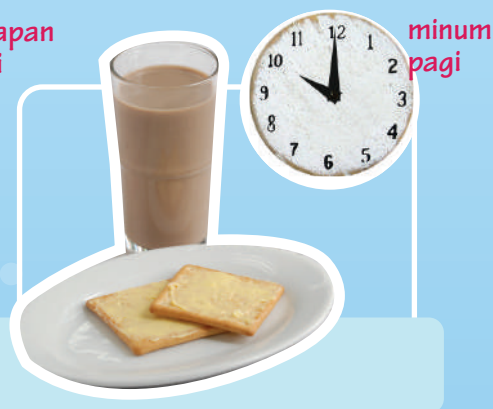


Berapa kerap anak perlu makan ?

Beri makanan yang berkhasiat 5-6 kali sehari



sarapan
pagi



minum
pagi



makan
tengahari



minum
petang



makan
malam



minum
malam

Pastikan anak minum 2 hingga 3 gelas susu sehari.

Contoh snek yang berkhasiat



Sandwich telur
Biskut krim kraker
Jagung rebus
Pisang / ubi goreng
Lempeng
Pau ikan bilis
Cekodok
Pengat pisang
Bubur kacang
Susu / dadih
Buah-buahan
Keropok ikan

- Snek adalah makanan yang diambil selain daripada waktu makan utama.
- Pastikan anak mendapat 2-3 kali snek berkhasiat setiap hari.

Cara mudah untuk menambah tenaga dalam makanan

Kanak-kanak kurang berat badan memerlukan lebih tenaga dan protein di dalam makanan supaya cepat membesar.

Bahan asas :



**NASI /
BUBUR
NASI**



- ditambah ikan / daging / ayam dan digaul dengan sedikit minyak / marjerin



ROTI



- disapu marjerin / mentega kacang / keju
- dicelup telur dan digoreng
- dicelup dalam susu



**BISKUT
TAWAR**



- disapu marjerin / mentega kacang / keju

Bahan asas :



**TEPUNG
GANDUM**



- ditambah marjerin + susu + telur + sayur
- ditambah telur + susu + ikan bilis



UBI



- digoreng dengan minyak / marjerin
- direbus dan dimakan bersama ikan / marjerin / madu
- dibuat pengat + susu



TELUR



- digoreng dengan minyak / marjerin



KEKACANG



- digoreng dengan minyak / marjerin
- dibuat bubur + susu
- dibuat kuih (contoh: kacang hijau)
- dibuat rempeyek (contoh: kacang tanah, kacang dal)



SUSU



- ditambah gula / serbuk coklat (milo)

Tambah minyak atau marjerin ke dalam makanan anak anda.

Jangkitan cacing boleh menyebabkan anak kurang berat badan



Jangkitan cacing pada kanak-kanak akan menyebabkan :

- Kanak-kanak kurang selera makan dan berat badan menurun.
- Pertumbuhan kanak-kanak terencat.
- Sistem ketahanan badan kurang.
- Kanak-kanak mudah demam dan mengalami bengkak kalenjar yang berulang-ulang.

Pastikan anak :

- Memakai selipar / kasut setiap kali berjalan keluar dari rumah.
- Mencuci tangan dengan sabun dan air setiap kali sebelum dan selepas makan serta selepas keluar dari tandas.
- Mencuci seluruh badan menggunakan sabun setiap kali mandi.

Pantau kesihatan anak dan pastikan anak anda menerima rawatan ubat cacing.

Bagaimana menggalakkan anak makan ?



1. Rancang menu anak

2. Sentiasa perkenalkan anak dengan makanan baru

3. Libatkan anak dalam penyediaan makanan

4. Beri makanan kegemaran anak

5. Hidangkan makanan beraneka warna dan bentuk untuk menarik minat anak makan

6. Guna peralatan makanan yang pelbagai warna dan bentuk

7. Elak memberi snek menghampiri waktu makan utama

8. Elak menyusukan anak menghampiri waktu makan



Jika anak kurang selera dan menolak makanan...



Apa yang boleh dilakukan ?

- Sediakan makanan berkhasiat dan menarik.
- Suap dan beri perhatian semasa anak makan.
- Beri makan ikut waktu, jangan tunggu anak minta.
- Galakkan anak menghabiskan makanannya.
- Jadikan masa makan menyeronokkan & tenang.
- Elakkan dari memarahi dan memaksa anak semasa makan.
- Jika perlu beri anak suplemen vitamin.
- Bawa ke klinik kerana anak mungkin sakit.

Sokongan, bantuan dan perhatian dengan penuh rasa sabar dan kasih sayang akan merangsang anak untuk makan.

Apa perlu saya lakukan jika anak sakit dan menolak makanan ?



- 1 Jika bayi, kerapkan penyusuan dari biasa.
- 2 Sediakan makanan lembut dan berair seperti sup dan bubur.
- 3 Galakkan anak makan makanan kegemarannya dengan kerap dan dalam kuantiti yang sedikit.
- 4 Galakkan anak minum lebih air jika demam atau cirit-birit.
- 5 Potong dan susun makanan dalam bentuk yang menarik.
- 6 Hidangkan makanan dalam pinggan yang berwarna-warni.



Jika saya bekerja, apa perlu saya lakukan untuk memastikan anak saya mendapat makanan yang cukup ?



Ibu yang bekerja perlu :

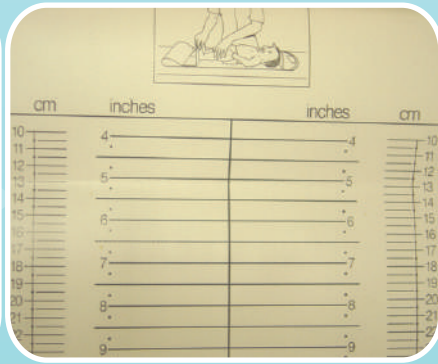
- Menyediakan makanan sebelum keluar bekerja dan mengajar pembantu rumah / pengasuh menyediakan makanan yang berkhasiat untuk anak.
- Memastikan pembantu rumah / pengasuh memberi anak makanan yang telah dimasak atau dibekalkan.
- Menyediakan atau meminta pembantu rumah / pengasuh menyediakan snek yang berkhasiat dan mudah dimakan pada bila-bila masa sahaja.



Timbang anak untuk memastikan dia membesar dengan baik

Bawa anak ke klinik mengikut jadual untuk:

- ditimbang berat dan diukur tinggi.
- diperiksa jika terdapat masalah kesihatan.
- mendapat nasihat jururawat dan doktor.



JADUAL LAWATAN KANAK-KANAK KE KLINIK KESIHATAN

Umur	Jadual Lawatan
0-6 bulan	sebulan sekali
6-12 bulan	2 bulan sekali
1-2 tahun	3 bulan sekali
2-4 tahun	6 bulan sekali
5-6 tahun	setahun sekali

Sumber : <http://fh.moh.gov.my>

Contoh Menu Berkalori Tinggi Bagi Bayi Berumur 6-8 Bulan Yang Kurang Berat Badan

Sarapan Pagi

Susu ibu sekerap mungkin



Minum Pagi

Susu ibu sekerap mungkin
½ cawan bijirin bayi

Makan Tengahari

¼ cawan bubur nasi pekat
½ sudu makan isi ikan
¼ sudu makan tomato/lobak
¼ sudu makan sawi/bayam

(Tambahkan 1 sudu makan minyak masak /
marjerin ke dalam bubur nasi)



Minum Petang

¼ sudu makan pisang



Makan Malam

¼ cawan bubur nasi pekat
½ sudu makan isi ayam
¼ sudu makan tomato/lobak
¼ sudu makan sawi/bayam
¼ sudu makan pisang

(Tambahkan 1 sudu makan minyak masak /
marjerin ke dalam bubur nasi)



• Teruskan penyusuan susu ibu sekerap yang mungkin selepas makan.

Contoh Menu Berkalori Tinggi Bagi Bayi Berumur 9-11 Bulan Yang Kurang Berat Badan

Sarapan Pagi

Susu ibu sekerap mungkin

Minum Pagi

½ cawan bijirin bayi

Makan Tengahari

½ cawan bubur nasi pekat

1 sudu makan ayam

½ sudu makan tomato / lobak

½ sudu makan sawi / bayam

(Tambahkan 1 sudu makan minyak masak / marjerin ke dalam bubur nasi)

Minum Petang

½ sudu makan pisang / betik

Makan Malam

½ cawan bubur nasi pekat

1 sudu makan ayam

½ sudu makan tomato / lobak

½ sudu makan sawi / bayam

¼ sudu makan pisang

(Tambahkan 1 sudu makan minyak masak / marjerin ke dalam bubur nasi)

• Teruskan penyusuan susu ibu sekerap yang mungkin.

Contoh Menu Berkalori Tinggi Bagi Bayi Berumur 1-3 Tahun Yang Kurang Berat Badan



Sarapan Pagi

- 1 gelas susu
- 1 keping roti bakar
- 2 sudu teh marjerin



Minum Pagi

- $\frac{1}{2}$ biji betik
- 2 keping biskut
- 1 gelas minuman bersusu



Makan Tengahari

- 1 cawan mi goreng
- 2 ketul ayam (1 ketul bersaiz kotak mancis)
- 1 cawan sayur
- 1 gelas air masak
- $\frac{1}{2}$ potong betik

(Tambahkan 1 $\frac{1}{2}$ sudu makan minyak masak ke dalam mi goreng)



Minum Petang

- 3 ketul pisang goreng
- $\frac{1}{2}$ gelas jus tembikai



Makan Malam

- 1 cawan nasi putih
- 1 ekor ikan kembong masak pindang
- 1 cawan bayam
- 1 gelas air masak
- $\frac{1}{2}$ biji pisang

(Gaulkan 1 $\frac{1}{2}$ sudu makan marjerin bersama nasi putih)



Minum Malam

- 1 gelas minuman bersusu

Contoh Menu Berkalori Tinggi Bagi Bayi Berumur 4-6 Tahun Yang Kurang Berat Badan

Sarapan Pagi

- 1 gelas susu
- ½ cawan nasi goreng
- ½ cawan sayur kangkung
- 1 biji telur

(Tambahkan 1 ½ sudu makan minyak masak/
marjerin ke dalam nasi goreng)

Minum Pagi

- 2 keping biskut krim kraker
- 1 sudu teh marjerin
- 1 gelas minuman bersusu

Makan Tengahari

- 1 cawan nasi putih
- ½ ekor ikan saiz sederhana
- 1 cawan sayur
- 1 gelas air masak
- 1 potong betik

(Gaulkan 1 ½ sudu makan marjerin
bersama nasi putih)

Minum Petang

- 1 ketul cekodok ikan bilis
- 1 keping roti
- 1 gelas minuman bersusu

Makan Malam

- 1 cawan nasi putih
- 2 ketul ayam (1 ketul bersaiz kotak manis)
- 1 cawan sayur
- 1 gelas air masak
- 1 potong jambu batu

(Gaulkan 1 sudu makan marjerin bersama nasi putih)

Minum Malam

- 1 gelas minuman bersusu



Contoh Resepi Berkalori Tinggi



NASI GORENG MARJERIN

(Hidangan untuk 2 orang)

Bahan-bahan

- 1 cawan nasi
- 1 sudu teh marjerin
- 15 ekor ikan bilis
- 1 ulas bawang merah
- 1 ulas bawang putih
- 1 biji telur ayam
- Garam dan gula secukup rasa
- 1 batang kacang panjang (dipotong kecil)

Cara membuatnya:

1. Panaskan marjerin dalam kuali.
2. Tumis bawang putih, bawang merah dan ikan bilis yang telah ditumbuk. Masukkan kacang panjang dan kacau.
3. Masukkan telur dan kacau.
4. Masukkan nasi dan kacau lagi.
5. Masukkan garam secukup rasa.
6. Ikan bilis digoreng garing dan taburkan atasnya.

Kandungan nutrien bagi 1 pinggan Nasi Goreng Marjerin

Tenaga = 363 kcal
Protein = 12 g
Karbhidrat = 41 g
Lemak = 17 g

Contoh Resepi Berkalori Tinggi



BERGEDIL IKAN BILIS BERBIJIRIN

(Hidangan untuk 2 orang)

Bahan-bahan

2 ketul ubi kentang / keledak
½ cawan ikan bilis
2 sudu makan nestum
1 ulas bawang merah
1 ulas bawang putih
1 biji telur
1 batang daun sadri dan daun bawang
Minyak untuk menggoreng
Garam dan gula secukup rasa

Cara membuatnya:

1. Ubi kentang / keledak dipotong kecil. Kemudian digoreng dan dilecek.
2. Masukkan ikan bilis, bawang yang ditumbuk, daun sadri dan daun bawang bersama kuning telur.
3. Kepalkan kecil-kecil.
4. Celup dalam putih telur.
5. Goreng hingga garing.
6. Boleh dimakan begitu sahaja atau dimakan dengan nasi.

Kandungan nutrien bagi 1 ketul Bergedil Ikan Bilis

Tenaga = 283 kcal
Protein = 12 g
Karbohidrat = 25 g
Lemak = 15 g

Contoh Resepi Berkalori Tinggi



LEMPENG MANIS

(Hidangan untuk 5 orang)

Bahan-bahan

- 2 sudu makan susu tepung campur $\frac{1}{4}$ cawan air masak yang sejuk
- 2 sudu teh marjerin dicairkan
- 1-2 biji telur
- 1 sudu makan gula pasir
- $\frac{1}{4}$ mangkuk tepung gandum
- Garam secukup rasa
- $\frac{1}{4}$ sudu teh serbuk penaik (jika ada)
- 1 sudu makan minyak atau marjerin (untuk menggoreng)

Cara membuatnya:

1. Campurkan susu, marjerin dan telur. Pukul sehingga rata.
2. Kemudian, masukkan bahan selebihnya gula, tepung dan garam ke dalam adunan. Gaul sehingga rata.
3. Panaskan kuali leper. Masukkan satu senduk besar adunan ke dalam kuali dan masak sehingga kekuningan. Siap untuk dihidangkan.

Kandungan nutrien bagi 1 keping lempeng manis

Tenaga = 100 kcal
Protein = 3 g
Karbohidrat = 10 g
Lemak = 5 g

PENJAGAAN PEMAKANAN PENTING UNTUK ANAK ANDA



This image shows a full page of handwriting practice paper. It features approximately 20 horizontal rows. Each row is defined by two parallel dashed lines, creating a series of uniform gaps for letter height. The lines are evenly spaced across the entire page, providing a guide for consistent letter formation. There is no text or other markings on the paper.