



pemakanan
kanak-kanak
1-6 tahun



Kementerian Kesihatan Malaysia
www.infosihat.gov.my



Kanak-kanak yang sedang membesar menjadi lebih aktif dan bersikap ingin tahu. Pada masa ini mereka memerlukan lebih tenaga dan makanan yang berzat. Tabiat makan secara sihat perlu dipupuk sejak kecil lagi.



Jadikan pemakanan sihat sebagai satu amalan untuk tumbesaran kesihatan dan kecergasan dengan memberikan:

- Makanan dari pelbagai jenis makanan berasaskan piramid makanan.
- Makan mengikut keperluan.
- Lebihkan sayur-sayuran, buah-buahan, kacang dan bijirin.
- Mengurangkan pemberian makanan berlemak.
- Makanan dari sumber haiwan (daging, ikan, ketam, susu, hati, sotong dan lain-lain).
- Mengelakkan makanan snek segera yang tidak berkhasiat dan mengandungi banyak bahan kimia.



Bagaimana menarik minat anak terhadap makanan?

- Libatkan anak semasa memilih dan merancang menu.
- Bawa anak bersama ke pasar dan mengambil peluang untuk menerangkan kepentingan pelbagai jenis makanan.
- Galakkan anak membantu semasa menyediakan makanan.
- Hidangkan makanan yang beraneka warna dan bentuk yang kreatif.
- Guna peralatan yang pelbagai warna dan bentuk.
- Hidangkan makanan secara berasingan agar nampak menarik.
- Jangan mencampur semua makanan dalam satu bekas.



Jadikan waktu makan saat yang menyenangkan:

- Elakkan memarahi anak semasa sedang menikmati makanan.
- Jangan ugut anak untuk makan.
- Elakkan berbincang mengenai makanan yang tidak digemari oleh anak-anak.
- Galakkan anak makan sendiri sambil dipantau oleh ibu bapa.
- Makanlah bersama anak-anak.



Petua

- Sediakan makanan sebaik sahaja masuk waktu makan.
- Elakkan memberi makanan ringan waktu hampir menikmati makanan.
- Potong makanan kecil-kecil untuk memudahkan anak memakannya.
- Beri peluang anak menikmati rasa semulajadi makanan tanpa menambah garam dan perasa.
- Timbang berat badan anak pada setiap bulan untuk mengetahui tahap tumbesarnya supaya tidak mengalami obesiti.

Kanak-kanak yang sedang membesar memerlukan lebih tenaga dan makanan berzat. Jadikan pemakanan sihat sebagai satu amalan untuk tumbesaran, kesihatan dan kecergasan.

