



Healthy Spoonfuls For Toddlers

Table food tips to set healthy eating habits for life

Pemakanan Sihat Untuk Si Kecil

Tip-tip makanan keluarga yang mengasaskan tabiat pemakanan sihat sepanjang hayat

12+
months * bulan



Spearheaded by
Dianjur oleh



Nutrition Society of Malaysia (NSM)

In collaboration with
Dengan kerjasama



Obstetrical & Gynaecological Society of Malaysia (OGSM)



Malaysian Paediatric Association (MPA)



National Population & Family Development Board (LPPKN)

Supported by
Disokong oleh





Spearheaded by
Dianjur oleh



In collaboration with
Dengan kerjasama



Supported by
Disokong oleh



We are proud to announce that, from 2014, **Mother's Smart Choice** will be known as **MyNutriBaby**.

The change reflects our objective to better support you with practical advice and information on all aspects of infant and child nutrition: **breastfeeding, complementary feeding and table foods**.

Our Activities:

- Educational publications
- Seminars for nurses and parents
- Educational road shows
- And many more!

Kami berbangga untuk mengumumkan bahawa, dari 2014, **Pilihan Bijak Ibu** akan dikenali sebagai **MyNutriBaby**.

Perubahan ini mencerminkan matlamat kita untuk menyokong anda dengan nasihat yang praktikal dan maklumat mengenai semua aspek pemakanan bayi dan kanak-kanak iaitu – **penyusuan susu ibu, makanan pelengkap dan makanan keluarga**.

Aktiviti kami:

- Penerbitan berunsur pendidikan
- Seminar untuk jururawat dan ibu bapa
- Pameran bergerak
- Dan banyak lagi!



Campaign Launch / Majlis Pelancaran



Nurse Talks / Seminar Jururawat



Visit Us Online / Layari Laman Web Kami

For infant and child nutrition tips and information you can trust, log-on to www.mynutribaby.org.my

Untuk maklumat dan tip-tip pemakanan bagi bayi dan kanak-kanak, layari www.mynutribaby.org.my



Chairman/Pengerusi

Dr Tee E Siong, KMN

Members/Ahli-ahli

Ms Fatimah Salim
Prof Dr Poh Bee Kon
Dr Tan Sue Yee
Dr Kiren Sidhu

Published by/Diterbitkan oleh



Spearheaded by/Dianjur oleh



Nutrition Society of Malaysia
c/o Division of Human Nutrition
Institute for Medical Research
Jalan Pahang
50588 Kuala Lumpur
Email: president@nutriweb.org.my

In collaboration with/Dengan kerjasama



Obstetrical & Gynaecological Society of Malaysia
Suite A-05-10, Plaza Mont Kiara
No. 2, Jalan Kiara, Mont Kiara
50480 Kuala Lumpur
Email: president@ogsm.org.my



Malaysian Paediatric Association
3rd Floor (Annexe Block)
National Cancer Society Building
66, Jalan Raja Muda Abdul Aziz
50300 Kuala Lumpur
Email: mpaeds@gmail.com



Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara
Bangunan LPPKN
12B, Jalan Raja Laut
Peti Surat 10416
50712 Kuala Lumpur
Email: penduduk@lppkn.gov.my

Supported by/Disokong oleh



Philips Malaysia Sdn Bhd
Toll Free: 1-800-880-180
www.philips.com.my/AVENT

Mother's Smart Choice Secretariat/Sekretariat



A-3-6, Block A, 8 Avenue,
Jalan Sungai Jernih 8/1, Seksyen 8,
46050 Petaling Jaya,
Selangor Darul Ehsan, Malaysia.
Tel: +603 7960 9788
Email: matters@ultraworks.biz

*Disclaimer

This book is not in any way intended to substitute medical advice from your doctor or health professionals. When in doubt, please consult your doctor. The Nutrition Society of Malaysia (NSM), Malaysian Paediatric Association (MPA), Obstetrical & Gynaecological Society of Malaysia (OGSM), National Population and Family Development Board (LPPKN) are not liable from any issue arising from the use of this book.

NSM, OGSM, MPA and LPPKN do not endorse any products and are not responsible for any claims made in the advertisements.

Intellectual property is vested in the Mother's Smart Choice (MSC) programme. No part of this book shall be reprinted without the written permission from the Expert Panel of MSC.

*Penolakan tuntutan

Buku ini sama sekali tidak bertujuan untuk menggantikan nasihat doktor anda atau pakar profesional kesihatan. Segala kemusyikan hendaklah dirujuk kepada doktor anda. Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM), Persatuan Pediatrik Malaysia (MPA), Persatuan Obstetrikal dan Ginekologikal Malaysia (OGSM) dan Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara Malaysia (LPPKN) tidak bertanggungjawab atas apa-apa isu yang berbangkit daripada penggunaan buku ini.

NSM, OGSM, MPA dan LPPKN tidak mengesyorkan sebarang produk dan tidak bertanggungjawab ke atas sebarang akuan daripada iklan-iklan yang disiarkan.

Kandungan buku ini adalah hak cipta sepenuhnya program Mother's Smart Choice (MSC). Tidak dibenarkan mencetak semula mana-mana bahagian dalam buku ini tanpa kebenaran bertulis daripada Panel Pakar MSC.



**CHAPTER 1: NEW TASTES,
NEW ADVENTURES** 8

**BAB 1: RASA BAHARU,
PENGEMBARAAN BAHARU**

**CHAPTER 2: EVERYDAY BASICS OF
GOOD NUTRITION** 16

**BAB 2: ASAS PEMAKANAN SIHAT
UNTUK SETIAP HARI**

**CHAPTER 3: LET'S PREPARE NUTRITIOUS
TABLE FOODS** 26

**BAB 3: MARI SEDIAKAN MAKANAN
KELUARGA YANG BERKHASIAM**

**CHAPTER 4: FUSS-FREE ART OF
COOKING & STORING** 36

**BAB 4: SENI MEMASAK & MENYIMPAN
DENGAN MUDAH**

EASY 'N HEALTHY RECIPES 41

RESIPI-RESIPI MUDAH DAN BERKHASIAM

**CHAPTER 5: FOOD LABELS HELP
MAKE WISE CHOICES** 56

**BAB 5: LABEL MAKANAN MEMBANTU
MEMBUAT PILIHAN YANG BIJAK**

**CHAPTER 6: APPETITE, GROWTH & WEIGHT
CONCERNS** 64

**BAB 6: SELERA, TUMBESARAN & ISU-ISU
MENGENAI BERAT BADAN**

**CHAPTER 7: EATING OUT WITH
YOUR TODDLER** 70

BAB 7: MAKAN DI LUAR BERSAMA SI KECIL ANDA

DEAR PARENTS WAHAI IBU BAPA



Work may make it necessary for you to require the help of caregivers to provide your toddler with good nutrition. While we encourage you to prepare your toddler's meals yourself (after all, no one knows your toddler better than you!), we understand that this may not be possible for every household.

However, it is still important that you play an active role in ensuring that your toddler receives nutritious meals for his optimal growth and development as well as good health.

Therefore, constantly keep tabs on what your toddler is fed every day, and discuss the important information in this book with your toddler's caregiver. Encourage your caregiver to talk to you about any concerns when it comes to your toddler's nutrition.

Kerja anda yang sibuk mungkin menyebabkan anda memerlukan bantuan pengasuh untuk memberi si kecil (atau lebih tepat lagi kanak-kanak petatih), pemakanan yang baik. Walaupun kami menggalakkan anda untuk menyediakan sendiri makanan untuk si kecil anda (tiada siapa yang lebih mengenali anak anda kecuali anda!), kami faham bahawa ia mungkin tidak dapat dilakukan oleh setiap keluarga.

Namun, masih penting untuk anda memainkan peranan aktif dalam memastikan si kecil anda mendapat hidangan yang berkhasiat bagi pertumbuhan dan perkembangan yang optimum serta kesihatan yang baik.

Oleh yang demikian, sentiasalah memantau apa yang si kecil anda makan setiap hari, dan berbincanglah dengan pengasuhnya mengenai maklumat-maklumat penting yang terdapat di dalam buku ini. Galakkan pengasuh untuk berbincang dengan anda mengenai sebarang kemusykilan tentang pemakanan si kecil anda.



Another Exciting Journey Together

Mother's Smart Choice is founded to help modern parents, like you, to set the foundation of healthy eating for your child from young. We started with ***Breastfeed with Confidence***, focusing on effective breastfeeding tips, and continued with ***Baby's First Bites***, in which we equipped you with tips on nutritious complementary feeding.

Now, your child is ready to move on to table foods. Naturally, we continue to remain by your side with ***Healthy Spoonfuls for Toddlers***. This book helps you to introduce table food to your toddler and set the foundation for a lifetime of healthy eating. We also offer tips to help busy parents prepare nutritious meals and dine as a family. Best of all, our tips make mealtimes fun and healthy for not just your toddler but also the whole family!

Once again, the Nutrition Society of Malaysia thanks our collaborators Obstetrical & Gynaecological Society of Malaysia (OGSM), Malaysian Paediatric Association (MPA) and the National Population and Family Development Board (LPPKN) for their ongoing support and expertise.

Last but not least, we thank Philips AVENT for their continuous support.

Dr Tee E Siong
President
Nutrition Society of Malaysia



Satu Lagi Pengembaraan Yang Mengujakan

Pilihan Bijak Ibu diasaskan untuk membantu ibu bapa moden seperti anda, membina asas pemakanan sihat untuk anak anda sejak dari kecil. Kami bermula dengan **Menyusu Dengan Yakin**, yang memfokuskan pada tip-tip penyusuan susu ibu secara berkesan, dan disambung dengan **Makanan Pertama Bayi**, di mana kami memberi anda tip-tip mengenai makanan pelengkap yang berkhasiat.

Kini, anak anda sudah bersedia untuk mencuba makanan keluarga. Seperti biasa, kami akan terus bersama anda dengan **Pemakanan Sihat Untuk Si Kecil**. Buku ini membantu anda memperkenalkan makanan keluarga kepada si kecil anda dan membina asas bagi pemakanan sihat sepanjang hayat. Kami juga memberi tip-tip kepada ibu bapa yang sibuk, mengenai cara untuk menyediakan hidangan yang berkhasiat dan makan bersama keluarga. Yang paling penting, tip-tip kami membuatkan waktu makan seronok dan sihat bukan sahaja untuk si kecil anda, tetapi juga untuk seluruh keluarga!

Sekali lagi, Persatuan Pemakanan Malaysia mengucapkan terima kasih kepada rakan-rakan kongsi profesional kami iaitu Persatuan Obstetrikal dan Ginekologikal Malaysia (OGSM), Persatuan Pediatrik Malaysia (MPA) dan Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga (LPPKN) di atas kepakaran mereka dan sokongan yang berterusan.

Akhir sekali, kami mengucapkan terima kasih kepada Philips AVENT di atas sokongan mereka yang berterusan.

Dr Tee E Siong
Presiden
Persatuan Pemakanan Malaysia



New Tastes, New Adventures

In the past, you would prepare pureed foods just for your baby. Now that he is a toddler, he can enjoy table foods, which are the types of food eaten by the rest of the family. With a few adjustments to the current table foods of your family, you will be able to help your toddler experience enjoyable meals with the family.

Understanding Table Foods

Table foods are the types of food eaten by your family. They are different from the foods your toddler ate when he was six months old, which would be pureed complementary foods and milk. Because your toddler is still young, some adjustments have to be made to ensure that table foods are suitable for him.

You can serve your toddler foods straight from the dining table, but make sure that they can be easily chewed (not too hard). You can dice the foods into small manageable bits and pieces before serving them to your toddler. For example, cut chicken and fish meat into small pieces. If your toddler has problems eating rice, you can add soup or gravy to "soften" it.

Also, be careful with seasonings and spices. Try taking out your toddler's portion before adding seasonings to the portions of the rest of the family.

Eating table foods provides your toddler with enough nutrients and energy needed for growth and development at his age. In addition to discovering exciting new flavours, this is also an opportunity to help him develop his motor skills, learn to enjoy nutritious foods, and cultivate good eating habits for life.

Let's Start At One

Once your toddler turns one, you can begin introducing him to table foods. He may only eat a little in the beginning, but this is normal. Let him sit at the dining table so that he would become used to eating with other members of the family.



Rasa Baharu, Pengembaraan Baharu

Sebelum ini, anda menyediakan makanan yang dikisar khas untuk bayi anda. Kini dia sudah membesar dan boleh menikmati makanan keluarga, iaitu makanan yang biasa diambil oleh seluruh keluarga. Dengan sedikit pengubahsuaian kepada makanan keluarga yang sedia ada, anda dapat membantu si kecil anda menikmati hidangan yang enak bersama keluarga.

Memahami Makanan Keluarga

Makanan keluarga merupakan jenis-jenis makanan yang dimakan oleh seluruh keluarga anda. Ia berbeza daripada makanan yang si kecil anda makan semasa dia berumur enam bulan, iaitu lazimnya makanan pelengkap yang dikisar dan susu. Memandangkan si kecil anda masih kecil, sedikit pengubahsuaian perlu dilakukan untuk memastikan makanan keluarga sesuai untuknya.

Anda boleh menghidangkan makanan keluarga terus kepada si kecil anda tetapi pastikan ia mudah dikunyah (tidak terlalu keras). Anda boleh memotong makanan dalam bentuk dadu atau ketulan-ketulan kecil sebelum memberikannya kepada si kecil anda. Contohnya, potong isi ayam dan ikan menjadi ketulan-ketulan kecil. Jika si kecil anda sukar menelan nasi, anda boleh tambahkan sup atau kuah untuk melembutkannya.

Berhati-hati juga dengan rempah ratus dan perasa. Cuba ketepikan sebahagian kecil makanan untuk si kecil anda sebelum menambahkan bahan perasa kepada bahagian yang dihidangkan kepada ahli keluarga lain.

Makanan keluarga dapat membekalkan si kecil anda dengan nutrien-nutrien dan tenaga secukupnya bagi tumbesaran dan perkembangan untuk usianya. Selain berpeluang mencuba rasa baru, ia juga membantu si kecil anda untuk mengembangkan kemahiran motor halusnya, belajar menikmati makanan berkhasiat, dan memupuk tabiat makan yang baik sepanjang hayatnya.

Mari Kita Mula Pada Umur Satu Tahun

Apabila si kecil anda berumur satu tahun, anda boleh memperkenalkan makanan keluarga kepadanya. Pada mulanya dia mungkin mengambil sedikit sahaja, tetapi ini normal. Dudukkan dia di meja makan supaya dia membiasakan diri untuk makan bersama ahli keluarga yang lain.



Taking The Right Approach

When it comes to your toddler's mealtimes, we encourage a responsive feeding approach. As a parent, you provide your toddler with nutritious foods for his daily needs. While doing so, you should also take into account your toddler's food preference and the amount he wants to eat. Doing so would allow mealtimes with your toddler to be a far less stressful, and therefore more enjoyable experience!

Mengambil Pendekatan Yang Betul

Apabila memberi si kecil anda makan, kami menyarankan anda supaya mengambil pendekatan pemberian makanan secara responsif. Sebagai ibu bapa, anda perlu memberi si kecil anda makanan berkhasiat untuk keperluan hariannya. Pada masa yang sama, anda juga harus mengambil kira makanan kegemarannya dan kuantiti yang si kecil inginkan. Dengan berbuat demikian, ia bukan sahaja mengurangkan tekanan kepada anda, malah ia turut menjadi pengalaman yang lebih menyeronokkan!



Should your toddler eat everything on his plate?

Many parents become understandably concerned when their toddler eats what they believe to be too little. It is common for many parents to push a toddler to eat everything on the plate because of this.

What you should understand is that your toddler has the innate ability to know how much food he needs. A toddler does not usually overeat, and he will also let you know if he is hungry. Therefore, don't worry if your toddler cannot finish everything on the plate. This could also be a sign that you are serving him more food than he could handle, so you should reduce the portion size in future meals!

Constantly pushing your toddler to eat more than necessary can cause your toddler to lose the ability to stop eating when he is full. This could lead to weight problems later on.



Haruskah si kecil anda menghabiskan kesemua makanan di dalam pingganinya?

Kebanyakan ibu bapa bimbang apabila mereka sangkakan si kecil mereka makan terlalu sedikit. Atas alasan ini, ia menjadi kebiasaan bagi kebanyakan ibu bapa untuk memaksa si kecil menghabiskan kesemua makanan di dalam pingganinya.

Apa yang anda harus faham adalah kanak-kanak petatih mempunyai kebolehan semula jadi untuk mengetahui berapa banyak makanan yang dia perlukan. Selalunya, kanak-kanak petatih tidak akan makan berlebihan dan akan memberitahu anda jika dia lapar. Oleh itu, janganlah risau jika si kecil anda tidak boleh menghabiskan kesemua makanan di dalam pingganinya. Ini mungkin tanda yang anda memberi terlalu banyak daripada apa yang diperlukannya, oleh itu pada sajian seterusnya, anda harus mengurangkan saiz hidangannya!

Memaksa si kecil anda untuk makan lebih daripada yang diperlukan boleh menyebabkan si kecil anda hilang kebolehannya untuk berhenti makan apabila kenyang. Ini boleh mengakibatkan berat badan berlebihan di kemudian hari.

When your toddler refuses to try new foods

Just like with complementary foods, your toddler may be hesitant or reluctant to try new foods. This is normal. Some children may take to new foods quickly, while others may take longer, so there is no “right time” for your toddlers to get used to table foods.

When your toddler is reluctant to try new table foods, try the following tips:

- Keep trying if your toddler refuses to eat a new food the first few times you offer it to him. It can take anything from 8 to 15 tries to get a toddler to accept a new food.
- Be patient. Be persuasive and supportive, as forcing him to eat may only make him more reluctant to try new foods. Also, avoid bribing him to eat, as this habit encourages him to associate food with treats and could give rise to unhealthy eating behaviour.
- Keep a relaxed and happy environment during mealtimes, so that your toddler would associate mealtimes with fun and become more open to trying new foods.

Apabila si kecil enggan mencuba makanan baharu

Seperti makanan pelengkap, si kecil anda mungkin teragak-agak atau enggan mencuba makanan baharu. Ini adalah perkara biasa. Terdapat kanak-kanak yang mudah mencuba makanan baharu, manakala ada sesetengah yang mengambil masa lebih lama, oleh itu tidak ada “masa yang tepat” bagi si kecil anda menyesuaikan diri dengan makanan keluarga.

Apabila si kecil anda enggan mencuba makanan baharu, cubalah tip-tip berikut.

- Terus mencuba jika si kecil anda enggan mengambil makanan baharu selepas beberapa kali anda memberinya. Ia boleh mengambil 8 hingga 15 percubaan sebelum si kecil anda menerima makanan baharu.
- Bersabar. Pujuk dan beri sokongan, kerana memaksa dia makan hanya membuat dia semakin enggan untuk mencuba makanan baharu. Elakkan daripada merasuhannya untuk makan, kerana tabiat ini akan menggalakkan dia mengaitkan makanan dengan ganjaran dan boleh mencetuskan tabiat makan yang tidak sihat.
- Kekalkan suasana yang relaks dan ceria semasa waktu makan agar si kecil anda mengaitkan waktu makan dengan keseronokan dan bersikap lebih terbuka mencuba makanan baharu.





Eating As A Family

When it comes to family bonding and good nutrition, the tried-and-true cherished concept of dining together as a family is still the best way to go.

- Your toddler will learn good table manners and good eating habits from watching older family members at the dining table.
- Eating together as a family is an excellent way to build and strengthen bonds among members of your family.

Makan Bersama Keluarga

Apabila memperkatakan tentang jalinan keluarga dan pemakanan sihat, konsep yang paling meyakinkan iaitu makan bersama sebagai sebuah keluarga masih merupakan cara yang terbaik.

- Si kecil anda akan mempelajari adab dan tabiat makan yang baik dengan memerhatikan cara ahli keluarga lain yang lebih dewasa makan di meja.
- Makan bersama sebagai sebuah keluarga adalah cara terbaik untuk membina dan kukuhkan hubungan di kalangan ahli keluarga anda.

Teaching Your Toddler To Feed Himself

Soon, your toddler may want to try to feed himself. A good time to let your toddler learn how to feed himself is after he has learned how to pick up small pieces of foods or other objects between his thumb and forefinger (we call this the pincer grasp). Your toddler may even let you know that he is ready with cues such as wanting to hold the spoon you are feeding him with.

You should encourage his efforts as self-feeding helps him fine-tune his motor skills. It is also an early step in encouraging your toddler to be independent.

- ✓ Find an appropriate time to introduce self-feeding to your toddler. The weekends are ideal as you can relax and focus instead of rushing around. A relaxed environment would encourage your toddler better. There will also be more time for cleaning up!
- ✓ There is bound to be some mess due to your toddler being naturally curious and playful. Do not get so worked up – let your toddler experiment a little and have fun. He will become less messy as he becomes more proficient at feeding himself.
- ✓ Bibs can be useful for catching crumbs and minimising the mess made by your toddler.
- ✓ Grown-up utensils – fork, spoon, bowl and such – can be difficult for your toddler to manage, so it's a good idea to buy toddler-friendly utensils for your little darling. Make sure that they are BPA-free.

Mengajar Si Kecil Anda Makan Sendiri

Tidak lama lagi, si kecil anda akan ingin mencuba untuk makan sendiri. Masa yang sesuai untuk membenarkan dia belajar makan sendiri adalah selepas dia sudah pandai mengutip kepingan-kepingan kecil makanan atau objek-objek lain di antara ibu jari dan jari telunjuknya (yang kami panggil genggam pincer). Si kecil anda mungkin juga memberitahu anda bahawa dia sudah bersedia dengan menunjukkan tanda-tanda seperti ingin memegang sudu yang anda sedang guna untuk menyuapnya.

Anda harus menggalakkan usahanya kerana proses ini akan membantu dia memperhalusi kemahiran motornya. Ia juga merupakan langkah awal dalam menggalakkan si kecil anda untuk berdikari.

- ✓ Cari masa yang sesuai untuk mula mengajar si kecil anda menyuapkan diri. Hari-hari minggu adalah masa yang sesuai kerana anda lebih relaks dan fokus. Suasana yang relaks lebih merangsangkan si kecil anda. Tambahan pula, anda mempunyai masa yang lebih banyak untuk mengemas!
- ✓ Oleh sebab sifat semulajadi si kecil yang ingin tahu dan suka bermain, sudah pastilah tempat makannya menjadi berselerak sedikit. Jangan terlalu bimbang – biarkan si kecil anda meneroka dan berseronok. Dia akan kurang membuat serak apabila dia semakin mahir menyuapkan makanan sendiri.
- ✓ Alas dada sangat berguna untuk mengurangkan serak yang dibuat si kecil anda.
- ✓ Peralatan orang dewasa - garpu, sudu, mangkuk dan sebagainya - mungkin menyukarkan si kecil anda, oleh itu satu idea yang baik adalah membeli peralatan yang sesuai untuk si manja anda. Pastikan ia bebas BPA.

Getting your toddler to come to the dining table

If your toddler stubbornly refuses to come to the dining table, it's time to get creative! If your toddler is in a playful mood, you can make a game where you and he can race to see who can get seated at the dining table first.

Your toddler may not eat much at first

Your toddler would need some time to get used to eating according to grown-ups' schedule, so he may not be hungry when you bring him to the dining table. It is, therefore, normal if he eats only a little, especially if you have fed him earlier.

During the early stage, your goal should be to get your toddler to enjoy the experience of eating with his family. Let your toddler eat when he's hungry (even when it's not dinner time for the rest of the family). During the family dinner, offer a healthy snack so that he won't feel left out. You can offer him some of what you are eating, but don't pressure him to accept if he's not interested.

Encouraging your toddler to remain at the dining table

Toddlers get bored easily at the dining table! Minimise distractions (such as TV, phones, tablets) during mealtimes to encourage your toddler to focus on his food and the dining experience. You can also distract toddler by talking to him or telling him stories using food or the illustrations on his cutlery.

Menggalakkan si kecil anda untuk datang ke meja makan

Jika si kecil anda berdegitil untuk ke meja makan, tibalah masanya untuk anda menjadi lebih kreatif. Jika si kecil anda dalam mood bermain, anda boleh adakan permainan di mana anda berlumba dengannya untuk ke meja makan.

Pada mulanya, si kecil anda mungkin tidak boleh makan dengan banyak

Si kecil anda memerlukan sedikit masa untuk membiasakan diri dengan jadual orang dewasa, oleh itu dia mungkin tidak lapar apabila anda membawa dia ke meja makan. Oleh itu, adalah normal jika dia makan sedikit sahaja, terutamanya jika anda baru memberi dia makan.

Di peringkat awal ini, matlamat anda adalah untuk memberi dia pengalaman menikmati makanan bersama keluarga. Biarkan dia makan apabila dia lapar (walaupun belum tiba waktu makan untuk seisi keluarga). Pada waktu makan, berikan dia snek berkhasiat agar dia tidak rasa terpinggir. Anda boleh beri dia apa yang anda sedang makan, tetapi jangan memaksa jika dia tidak berminat.

Galakkan si kecil anda untuk duduk kekal di meja makan

Si kecil anda mudah bosan di meja makan! Kurangkan gangguan (seperti TV, telefon, tablet) semasa waktu makan untuk galakkan si kecil anda fokus kepada makanannya dan pengalaman makan. Anda juga boleh mengalih perhatian si kecil anda dengan bercakap atau bercerita menggunakan makanan atau gambar-gambar pada sudu-garpunya.

Everyday Basics Of Good Nutrition

When it comes to good nutrition for your child, it is best to start as early as possible.

Providing enough energy and nutrients in your toddler's daily meals ensures that he can achieve his optimal growth and development, both physically and mentally.

Starting early also allows you to cultivate an appreciation for nutritious foods and inculcate healthy eating habits in your toddler. These habits would be of great benefit to him later in life, as they would help him get the most out of his foods while reducing the risk of conditions related to unhealthy diet (such as obesity) and the diseases associated with these conditions.

Asas Pemakanan Sihat Untuk Setiap Hari

Sebaik-baiknya, pemakanan sihat untuk si kecil anda perlu dimulakan seawal mungkin.

Dengan membekalkan tenaga dan nutrien-nutrien yang mencukupi dalam hidangan harian si kecil, anda dapat memastikan dia mencapai pertumbuhan dan perkembangan optimum dari segi fizikal dan mental.

Apabila bermula dari awal, anda boleh menyemai perasaan menghargai makanan berkhasiat dan memupuk tabiat makan yang sihat pada si kecil anda. Tabiat-tabiat ini memberi banyak manfaat pada masa akan datang kerana ia membantu si kecil anda mendapat yang terbaik daripada makanannya di samping mengurangkan risiko menghadapi penyakit berkaitan dengan pemakanan tidak sihat (seperti obesiti) dan penyakit lain yang berkaitan dengannya.



Understanding your toddler's dietary needs

Your toddler is growing at a slower rate compared to his infancy days, but it is still important that he gets enough energy and nutrients from his daily meals. These are your toddler's daily needs that you should consider while preparing his meals.

- **Energy for the active toddler.** Your toddler is so active these days that he would need plenty of energy from his meals to keep him going. Energy is also essential to power his body's growth and development as well as important functions. Here is a general guide of the amount of energy (measured in kcal) your child needs each day.

Daily energy need (kcal/day) / Keperluan tenaga harian (kcal/hari)	
Boys / Lelaki 1 – 3 years / tahun	980
Girls / Perempuan 1 – 3 years / tahun	910

Source: Recommendation Nutrient Intakes for Malaysia 2005
Sumber: Saranan Pengambilan Nutrien untuk Malaysia 2005

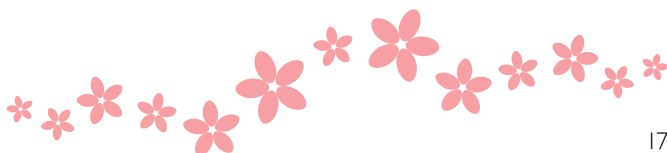
The energy needed should mainly come from cereals and cereal products as well as tubers. These foods provide energy in the form of complex carbohydrates and they are also sources of vitamins, minerals and dietary fibre.

Memahami Keperluan Pemakanan Kanak-Kanak Petatih

Si kecil anda sedang membesar pada kadar yang lebih perlahan berbanding peringkat bayi, namun masih penting baginya, untuk mendapat tenaga dan nutrien yang mencukupi daripada makanan hariannya. Ia merupakan keperluan harian si kecil anda yang perlu dipertimbangkan apabila menyediakan hidangannya.

- **Tenaga untuk kanak-kanak petatih yang aktif.** Pada usia ini, si kecil anda sangat aktif dan memerlukan banyak tenaga daripada makanannya untuk kekal aktif sepanjang hari. Tenaga juga penting untuk menjana pertumbuhan dan perkembangannya serta fungsi-fungsi penting. Jadual di atas adalah panduan am mengenai jumlah tenaga (diukur dalam kcal) yang diperlukan setiap hari oleh anak anda.

Kebanyakan tenaga yang diperlukan seharusnya berasaskan bijirin dan hasil bijirin serta ubi-ubian. Makanan ini membekalkan tenaga dalam bentuk karbohidrat kompleks dan ia juga adalah sumber vitamin, mineral dan serat.



- **Building blocks for growth and development.** Protein from food is broken down by the body to be used as building blocks to create new tissues, strengthen current tissues, repair damaged ones and more. It is important that your child gets enough protein from his meals in order to ensure that he reaches his optimal growth and development.
 - * The best sources of protein are fish, meat, poultry, milk, eggs as well as legumes and legumes products.
- **Maintaining good health.** Good nutrition is essential for a child's health. When a child does not receive enough nutrients, he could experience malnutrition. Malnutrition can give rise to diseases that can affect him for the rest of his life.
- **Protection from infections.** Your toddler's actively running around, coming in contact with all kinds of germ environments that may put him at risk of infections. There are nutrients, especially micronutrients such as Vitamin C, minerals such as zinc and iron, and phytochemicals that will help strengthen his immune system against such infections. Adequate intake of fruits, vegetables and a variety of other foods will provide sufficient amounts of these nutrients and phytochemicals.
- **Food for mental development.** Nutrients such as protein, essential fatty acids as well as iron play important roles in your toddler's mental development, helping him to develop good learning and memory skills.

- **Zat untuk pertumbuhan dan perkembangan.** Protein daripada makanan dihadam oleh tubuh untuk digunakan sebagai bahan membina tisu-tisu baharu, menguatkan tisu yang sedia ada, membaiki tisu yang rosak dan lain-lain lagi. Mendapat protein yang secukupnya daripada hidangan harian adalah penting bagi anak anda untuk memastikan dia mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimum.
 - * Sumber makanan yang kaya dengan protein adalah ikan, daging, ayam, susu, telur serta kecacang dan produk kecacang.
- **Mengekalkan kesihatan yang baik.** Pemakanan yang sihat adalah penting untuk kesihatan anak anda. Apabila seseorang kanak-kanak tidak mendapat nutrien yang secukupnya, dia akan mengalami kekurangan zat makanan. Kekurangan zat makanan akan mengakibatkan penyakit-penyakit yang akan memberi kesan seumur hidupnya.
- **Perlindungan daripada jangkitan.** Si kecil anda aktif berlari, terdedah kepada pelbagai kuman di persekitaran yang meningkatkan risikonya terhadap jangkitan. Terdapat nutrien-nutrien, terutamanya mikronutrien seperti vitamin C, mineral seperti zink dan ferum, serta bahan fitokimia yang membantu memperkuat sistem keimunannya terhadap jangkitan-jangkitan tersebut. Pengambilan buah, sayur dan pelbagai makanan yang mencukupi akan membekalkan jumlah nutrien tersebut serta fitokimia secukupnya.
- **Makanan untuk perkembangan mental.** Nutrien seperti protein, asid lemak perlu serta zat besi memainkan peranan penting untuk perkembangan mental si kecil, dalam membantunya membina kemahiran belajar dan daya ingatan yang lebih baik.



How much food does your toddler need?

Your toddler's tummy is smaller than yours, so don't be surprised if he's always hungry. The table below is a general guide for you to follow, but feel free to make necessary adjustments depending on your toddler's appetite as well as his growth status (refer to Chapter 6 on monitoring weight and height).

Offer your toddler milk every day, but as a snack instead of main meal. Milk should not replace whole meals, as it alone does not contain enough energy and nutrients to meet your toddler's daily needs.

Berapakah jumlah makanan yang diperlukan oleh kanak-kanak petatih?

Perut kanak-kanak petatih adalah lebih kecil daripada perut anda, oleh itu jangan terkejut jika dia selalu berasa lapar. Berikut adalah panduan am untuk anda ikuti, tetapi anda boleh mengubahsuainya, bergantung kepada selera si kecil anda termasuklah status tumbesarnya (sila rujuk Bab 6 mengenai pemantauan berat badan and ketinggian).

Berikan si kecil anda susu setiap hari, tetapi sebagai snek dan bukan sebagai hidangan utama. Susu tidak seharusnya menggantikan seluruh hidangan utama kerana susu sahaja tidak dapat membekalkan tenaga dan nutrien secukupnya untuk memenuhi keperluan harian si kecil anda.

Age / Umur	Main meals per day / Hidangan utama setiap hari	Snacks per day / Snek sehari
9 - 11 months / bulan	3 - 4 times / kali	1 - 2 times / kali
1 - 2 years / tahun	4 - 5 times / kali	1 - 2 times / kali



What To Feed Your Toddler: Using The Malaysian Food Pyramid As A Guide

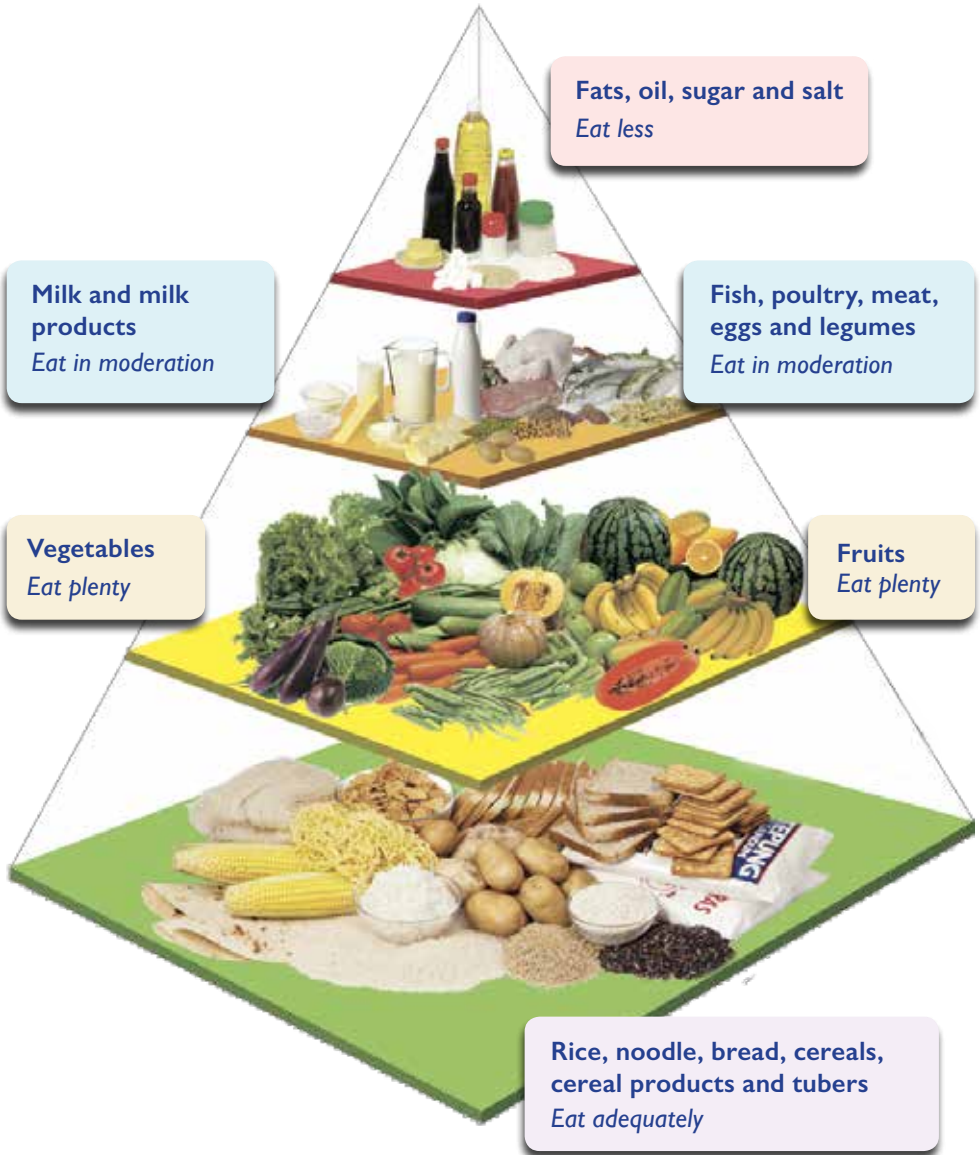
Generally, toddlers eat different amounts of food on different days. Their appetite could go up or down, depending on their daily activities, their moods, and whether they are unwell.

Regardless of this, you should constantly offer a variety of healthy foods each day. The Malaysian Food Pyramid is a guide to the amounts and types to offer your toddler. However, do not worry if your child does not eat all of these every day.

When you serve your toddler meals based on the Malaysian Food Pyramid, you ensure that your toddler receives all the nutrients he needs, in just the right amount. This will surely help your toddler achieve his optimal growth and development!

- ✓ Foods from Level 1 are the major sources of energy for your toddler's growth and daily activities. Your toddler should eat adequate amounts to meet his daily energy needs.
- ✓ Fruits and vegetables (Level 2) contain vitamins, minerals and dietary fibre to help your toddler's body function healthily. Fruits and vegetables also contain protective substances, such as carotenoids and polyphenols that are good for health. Serve them to your toddler every day.
- ✓ Eat moderate amounts of foods from Level 3. Meat, poultry, fish, eggs and legumes are good sources of protein for growth, development and health when consumed in moderation. Milk and dairy products contain protein, calcium and other vitamins and minerals that are essential for health.
- ✓ Use fats, oil, sugar and salt (Level 4) sparingly. While they do play a role in your toddler's growth, development and health, eating excessive amounts can lead to health problems.





Makanan Yang Perlu Diberi Kepada Kanak-Kanak Petatih: Menggunakan Piramid Makanan Malaysia Sebagai Panduan

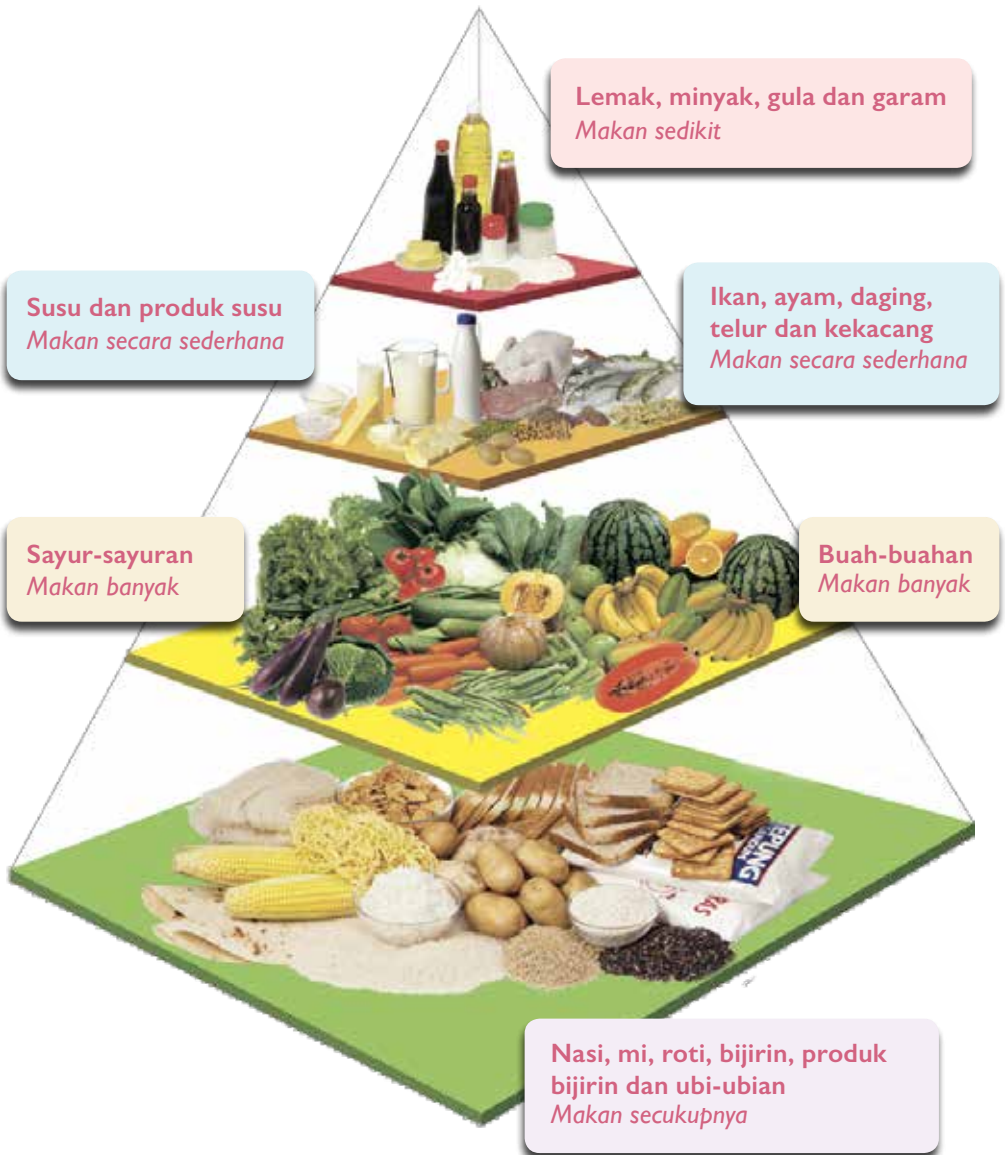
Secara amnya, kanak-kanak petatih mengambil jumlah makanan yang berbeza-beza setiap hari. Selera mereka mungkin meningkat atau menurun bergantung kepada aktiviti harian mereka, mood, dan jika mereka tidak sihat.

Namun, anda harus sentiasa memberi pelbagai jenis makanan berkhasiat setiap hari. Piramid Makanan Malaysia merupakan panduan tentang jumlah dan jenis makanan yang harus diberi kepada si kecil anda. Walau bagaimanapun, jangan bimbang jika anak anda tidak makan kesemua makanan ini setiap hari.

Apabila anda menghidangkan makanan kepada si kecil anda berdasarkan Piramid Makanan Malaysia, anda memastikan yang si kecil anda menerima kesemua nutrien yang diperlukan dalam jumlah yang betul. Ia pasti membantu si kecil anda mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimum!

- ✓ Makanan dari Aras 1 adalah sumber tenaga utama bagi pertumbuhan si kecil anda dan aktiviti hariannya. Si kecil anda harus makan secukupnya untuk memenuhi keperluan tenaga hariannya.
- ✓ Buah dan sayur (Aras 2) mengandungi vitamin, mineral dan serat untuk membantu tubuh si kecil anda berfungsi dengan sihat. Buah dan sayur juga mengandungi bahan-bahan pelindung seperti karotenoid dan polifenol yang baik untuk kesihatan. Berikannya kepada anak anda setiap hari.
- ✓ Ambil jumlah makanan yang sederhana dari Aras 3. Daging, ayam, ikan, telur dan kekacang adalah sumber yang kaya dengan protein untuk tumbesaran, perkembangan dan kesihatan apabila dimakan dalam jumlah yang sederhana. Produk susu dan hasil tenusu mengandungi protein, kalsium dan vitamin serta mineral lain yang penting untuk kesihatan.
- ✓ Gunakan lemak, minyak, gula dan garam (Aras 4) dengan sedikit. Walaupun ia memainkan peranan dalam pertumbuhan, perkembangan dan kesihatan si kecil anda, pengambilan berlebihan boleh menyebabkan masalah kesihatan.





To have a **balanced** nutrition for the entire day, select one food from each of the following food group.

Rice / Bread / Cereals / Cereal Products / Tubers
 Nasi / Roti / Bijirin / Produk Bijirin / Ubi-ubian



Rice : 1 bowl or 2 cups
 Nasi : 1 mangkuk atau 2 cawan

OR / ATAU



Bread : 3 slices
 Roti : 3 keping

Breast Milk / Milk Products
 Susu Ibu / Produk Tenusu



3 glasses / 3 gelas



=



=



Milk / Susu :
 1 glass /
 1 gelas

Yogurt /
 Yoghurt :
 1 cup /
 1 cawan

Cheese /
 Keju :
 1 slice /
 1 keping

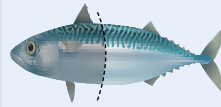
Fats / Oil / Sugar / Salt
 Lemak / Minyak / Gula / Garam



1 teaspoon (use sparingly) /
 1 sudu teh (kurangkan penggunaan)

Untuk mendapat pemakanan **seimbang** sepanjang hari, pilih satu makanan daripada setiap kumpulan makanan yang berikut.

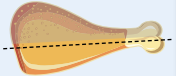
Fish / Poultry / Meat / Eggs / Legumes
 Ikan / Ayam / Daging / Telur / Kacang



Medium Kembang :
 1/2 fish
 Kembang Sederhana :
 1/2 ekor

OR / ATAU

Chicken Drumstick : 1/2 piece
 Paha Ayam : 1/2 paha



OR / ATAU



Chicken Egg : 1 whole
 Telur Ayam : 1 biji

Fruits
 Buah-buahan



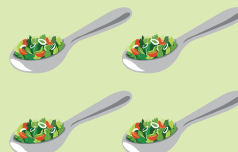
Banana : 2 small size
 Pisang : 2 saiz kecil

OR / ATAU



Papaya : 1 slice
 Betik : 1 potong

Veggies
 Sayur-sayuran



Cooked Veggies :
 4 tbsp
 Sayur Yang Telah Dimasak :
 4 sudu besar





Model: SCF708/00

6m+ Bowl set designed for toddlers
Includes 1 big bowl and 1 small bowl

Model: SCF712/00

12m+ Fork and spoon
Easy grip for little hands.

Mealtime can be a fun time

Progression from infant to toddler is an exciting yet challenging time for mum and baby. It is important that your baby feeds well both when young and older. As baby tend to lose interest in their food rather quickly, entertain your little one with cute designs of bowls, cups and cutleries while adding in storytelling during mealtimes.



Philips Avent-www.facebook.com/Philips.AVENT.my

Customer Info Line: 1800-880-180 www.philips.com/AVENT



PHILIPS
AVENT



Let's Prepare Nutritious Table Foods

Feeding a toddler may appear to be very challenging. Toddlers need to get food every day from all of the different food groups listed in the Malaysian Food Pyramid (see Chapter 2). Furthermore, toddlers can be picky eaters, have trouble using utensils, or chewing tough foods. However, making a healthy meal for a toddler just takes a little extra thought and creativity, and feeding young children need not be a daunting affair.

Home-cooked meals have many benefits for not only your toddler but also the entire family.

- ✓ You have full control over the amount of oil, salt, spices, sugar and other ingredients that go into your toddler's food.
- ✓ Home-cooked meals encourage the whole family to eat together more often. As we've mentioned, eating together as a family is a good way to foster closer bonds, as well as to allow your child to learn good eating habits and table manners by example.
- ✓ Some studies also suggested that children that eat often with their family grow up with less risk of developing unhealthy eating habits or weight problems.

Now, let's apply the principles of good nutrition so that your toddler can enjoy nutritious and delicious meals together with the family.

Mari Sediakan Makanan Keluarga Yang Berkhasiat

Memberi si kecil anda makan boleh menjadi satu cabaran. Kanak-kanak petatih perlu mendapat makanan harian daripada kesemua kumpulan makanan yang berbeza yang tersenarai dalam Piramid Makanan Malaysia (lihat Bab 2). Tambahan pula, mereka mungkin cerewet makan, belum membiasakan diri dengan menggunakan peralatan, atau mengunyah makanan keras. Walau bagaimanapun, penyediaan hidangan berkhasiat untuk kanak-kanak petatih hanya memerlukan anda berfikir secara lebih kreatif, justeru pemberian makanan kepada kanak-kanak petatih tidak perlu menjadi sesuatu yang menggerunkan.

Hidangan yang dimasak di rumah memberi banyak manfaat bukan sahaja kepada si kecil anda tetapi juga kepada seluruh keluarga.

- ✓ Anda dapat mengawal sepenuhnya jumlah minyak, garam, rempah, gula dan ramuan-ramuan lain yang dimasukkan ke dalam makanan si kecil anda.
- ✓ Hidangan yang dimasak di rumah menggalakkan seluruh keluarga untuk makan lebih kerap bersama. Seperti yang telah dinyatakan, makan bersama sebagai sebuah keluarga adalah cara yang baik untuk mengukuhkan jalinan, serta membolehkan anak anda belajar tabiat dan adab makan yang baik dengan mengikut contoh.
- ✓ Terdapat kajian yang juga menunjukkan bahawa kanak-kanak yang kerap makan bersama keluarga mereka membesar dengan risiko yang lebih rendah dari segi pengamalan pemakanan yang tidak sihat atau masalah berat badan.

Sekarang, mari kita gunakan prinsip-prinsip pemakanan sihat agar si kecil anda boleh menikmati hidangan yang berkhasiat dan enak bersama-sama keluarga.



Include Variety

Serving a variety of foods to your toddler is recommended for the following reasons:

- ✓ Different types of foods contain different amounts and types of nutrients and protective substances. Variety ensures that your toddler receives all the nutrients he needs.
- ✓ This practice helps your toddler to develop an appreciation for variety in his meals, and therefore getting the most from his meals, for the rest of his life.

It's easy to introduce variety in meals. While you are picking foods from each food group in the Malaysian Food Pyramid, vary your choices. For example:

- If you wish to serve fish for dinner, serve different types of fish each time. You can also substitute one type of food in each level for another, for example serving legumes or beans as a change from meat or fish as a source of protein in a meal.
- Serve vegetables and fruits of different colours. Because fruits and vegetables of different colours have different types and amounts of protective substances, doing so would allow your toddler to receive the most benefits from these substances.

If you need ideas for variety while making meal plans, you can check out some reliable websites or ask for suggestions from other mothers who cook for their own children.

Kepelbagaian

Anda disarankan menghidangkan pelbagai jenis makanan kepada si kecil anda kerana sebab-sebab berikut:

- ✓ Makanan yang berbeza mengandungi jumlah dan jenis nutrien dan bahan pelindung yang berbeza. Kepelbagaian akan memastikan si kecil anda mendapat kesemua nutrien yang diperlukan.
- ✓ Amalan ini membantu si kecil anda untuk menghargai kepelbagaian di dalam hidangan, dan dengan itu mendapat manfaat sepenuhnya daripada hidangannya, sepanjang hayat.

Terdapat cara mudah untuk memperkenalkan kepelbagaian di dalam hidangan. Sambil anda memilih makanan daripada setiap kumpulan makanan dalam Piramid Makanan Malaysia, pelbagaikanlah pilihan anda. Contohnya:

- Jika anda ingin menghidangkan ikan untuk makan malam, hidangkan jenis ikan yang berbeza untuk setiap waktu makan. Anda juga boleh menggantikan sejenis makanan dari setiap aras dengan makanan lain, contohnya hidangkan kekacang untuk menggantikan daging atau ikan sebagai sumber protein di dalam hidangan.
- Hidangkan sayur dan buah yang berlainan warna. Oleh kerana buah dan sayur yang berlainan warna mengandungi jenis dan jumlah bahan pelindung yang berbeza, dengan berbuat demikian si kecil anda akan mendapat manfaat sepenuhnya daripada bahan-bahan tersebut.

Jika anda perlukan idea untuk kepelbagaian semasa merancang hidangan, anda boleh menyemak beberapa laman sesawang atau dapatkan cadangan daripada ibu-ibu lain yang biasa memasak untuk anak mereka.

Less Oil Is Better

Young children need some fats in their diet for growth and energy. However, limiting the amount of oil and high-fat foods (especially saturated fat) in your family's meals benefits not only your toddler but also the whole family. Here are some tips to help you get started.

- Instead of frying, try other ways to prepare your food that involve less or no oil, such as baking, grilling, air frying, stewing, and steaming.
- Replace animal fats with vegetable oil when preparing foods. Choose blended vegetable oil high in polyunsaturated fatty acids (a beneficial kind of fat), such as palm oil blended with soya oil.
- Trim visible fat from meat and remove skin from poultry before cooking.
- Limit serving processed meats (such as burgers, sausages or nuggets) to not more than once a week.

Kurang Minyak Lebih Baik

Kanak-kanak petatih memerlukan lemak di dalam diet mereka untuk pertumbuhan dan tenaga. Namun, menghadkan jumlah minyak dan makanan yang tinggi kandungan lemak (terutamanya lemak tepu) di dalam hidangan keluarga anda bukan sahaja memberi manfaat kepada si kecil tetapi juga seluruh keluarga. Berikut adalah beberapa tip untuk membantu anda bermula.

- Selain daripada menggoreng, cuba cara lain yang kurang menggunakan minyak seperti membakar, memanggang, *air frying*, mereneh, atau mengukus.
- Gantikan lemak haiwan dengan minyak sayuran apabila menyediakan makanan. Pilihlah minyak sayuran campuran yang tinggi kandungan asid lemak politaktepu (sejenis lemak yang memberi manfaat), seperti minyak kelapa sawit yang dicampur dengan minyak soya.
- Buangkan lemak daripada daging dan kulit daripada ayam sebelum memasak.
- Hadkan menghidang daging yang diproses (seperti burger, sosej atau nuget) tidak lebih daripada sekali seminggu.



Shake Off The Salt

It is good to let your toddler develop an appreciation for the natural taste of foods (without adding too much salt) from young. In addition to the table salt, you also have to watch out for sauces, as most of them contain high amounts of salt.

- Cut down or halve your current usage of salt and sauces in cooking.
- Alternatively, you can prepare foods without adding salt, and have older family members add salt during meals only when necessary.
- Encourage the eating of healthy snacks, such as fresh fruits and wholemeal crackers, over salty ones.
- Cut down on salty processed foods (such as sausages, nuggets, burgers), pickles and preserved fruits.



Kurangkan Garam

Galakkan si kecil anda untuk menikmati rasa semula jadi makanan (tanpa menambah terlalu banyak garam). Selain garam, anda juga perlu berhati-hati dengan sos kerana kebanyakannya mengandungi banyak garam.

- Kurangkan atau separuhkan kegunaan garam dan sos yang digunakan di dalam masakan.
- Sebagai ganti, anda boleh memasak makanan tanpa menambah garam, dan jika perlu, ahli keluarga yang lebih dewasa boleh menambah sendiri garam di dalam hidangan mereka.
- Galakkan pengambilan snek berkhasiat, seperti buah segar dan biskut mil penuh, berbanding yang masin.
- Kurangkan memberi anak makanan proses yang masin (seperti sosej, nuget, burger), jeruk dan jeruk buah.



TIPS FOR SMART MOTHERS

We use processed foods from time to time because they are easy to use and allow us to prepare dishes quickly. However, some of them tend to be high in salt. It is better to prepare your meals the good “old-fashioned” way. For example:

- Make your own soup and gravies instead of relying on seasoning cubes and instant soup powder. It is easy and quick to prepare them at home, using herbs and spices instead of salt for flavour.
- It is also easy to prepare your own burger patties, sausages and nuggets. This way, you can also ensure that they are made from high quality meat with low salt content – just right for your toddler!

If you serve pre-packaged foods to your toddler, you can improve the nutritional content of such foods, for example, by adding vegetables.



TIP-TIP UNTUK IBU BIJAK

Sekali-sekala kita menggunakan makanan yang diproses kerana ia sangat mudah dan membolehkan kita menyediakan hidangan dengan cepat. Namun, terdapat sesetengah makanan ini yang tinggi kandungan garamnya! Lebih baik jika anda menyediakan hidangan anda dengan cara “lama”. Contohnya:

- Masak sendiri sup dan kuah daripada bergantung kepada kiub-kiub perisa dan tepung sup segera. Ia mudah dan cepat untuk disediakan di rumah dengan menggunakan rempah dan herba daripada garam sebagai perisa.
- Ia juga mudah menyediakan sendiri patti burger, sosej dan nuget. Dengan cara ini, anda dapat memastikan yang ia diperbuat dengan daging yang berkualiti dan kandungan garamnya rendah - sesuai sekali untuk si kecil anda!

Jika anda menghidangkan makanan yang siap berbungkus untuk si kecil, anda boleh meningkatkan kandungan khasiatnya, contohnya dengan menambah sayur.



Use Less Sugar

Consuming too much sugar is never good for anyone. It can add extra calories that your child probably does not need, thereby leading to overweight and obesity. This in turn increases the risk of associated diseases (such as diabetes, coronary heart diseases and more) during adulthood.

- When a recipe calls for sugar, reduce the amount by 1/4 or 1/3. For example, if the recipe says to use 1 cup of sugar, use 2/3 cup instead.
- Consider substituting sugar with vanilla, cinnamon, nutmeg and other flavourful spices and condiments. You can also use fresh fruits that are naturally sweet.
- Offer healthy snacks with little or no added sugar.

Encourage Nutritious Snacks

Snacking has often been perceived as unhealthy, as it is often associated with overweight and obesity. However, snacking can actually offer some benefits to your child, contributing to his good nutrition, when practised properly.

- ✓ Toddlers have small stomachs, so they tend to get hungry quite quickly.
- ✓ Snacks allow them to refuel and maintain energy for their activities throughout the day.
- ✓ Therefore, it is recommended that you set aside 2 snack times a day for your toddler.

Here are some tips to help you encourage a healthy snacking habit in your toddler:

- ✓ Fruits and vegetables make great snacks, and serving them as snacks is a good way to meet your toddler's recommended daily servings.
- ✓ If you are providing pre-packaged foods, choose snacks with low salt, sugar and fat content by checking the Nutrition Information Panel on the food label. Refer to Chapter 5 for more information.
- ✓ Snacks with high sugar and fat content, such as ice cream, should be eaten in moderation. For instance, you can offer ice cream as a weekend treat, but encourage healthy snacks on other days of the week.
- ✓ Serve snacks at least two hours before the next meal, so that your toddler's appetite during the next meal will not be affected.
- ✓ Give your toddler his snacks during the allocated snack times of the day, and discourage snacking at other times. This would help prevent over-snacking as well as discourage the habit of using snacks as comfort food.

Kurangkan Gula

Pengambilan gula berlebihan adalah tidak sihat untuk sesiapaupun. Ia boleh menambahkan kalori yang kemungkinan besar tidak diperlukan oleh anak anda, dan dengan itu menyebabkan berat badan berlebihan dan obesiti. Ini pula akan menambahkan risiko penyakit-penyakit yang berkaitan (seperti diabetes, penyakit jantung koronari dan lain-lain) semasa dewasa kelak.

- Jika sesuatu resipi memerlukan penggunaan gula, kurangkan jumlahnya sebanyak 1/4 atau 1/3. Contohnya, jika resipi tersebut menggunakan 1 cawan gula, gunalah hanya 2/3 cawan.
- Pertimbangkan untuk menggantikan gula dengan vanila, kayu manis, buah pala dan rempah ratus lain. Anda juga boleh menggunakan buah segar yang semula jadinya manis.
- Berikan snek berkhasiat yang mengandungi sedikit atau tiada gula.

Galakkan Snek Berkhasiat

Mengambil snek selalunya dianggap sebagai kurang sihat kerana ia dikaitkan dengan berat badan berlebihan dan obesiti. Walau bagaimanapun, pengambilan snek boleh memberi beberapa manfaat kepada anak anda dan menyumbang kepada pemakanan yang sihat, jika diamalkan dengan betul.

- ✓ Kanak-kanak petatih mempunyai perut yang kecil, oleh itu mereka cepat berasa lapar.
- ✓ Bersnek membolehkan mereka menambah dan mengekalkan tenaga untuk aktiviti mereka sepanjang hari.
- ✓ Oleh yang demikian, anda disarankan memberi si kecil anda snek, 2 kali sehari.

Berikut adalah beberapa tip untuk membantu anda menggalakkan tabiat snek berkhasiat kepada si kecil anda:

- ✓ Buah dan sayur sangat sesuai dijadikan snek, dan menghidangnya sebagai snek adalah cara yang baik untuk memenuhi saranan sajian harian si kecil anda.
- ✓ Jika anda memberi makanan siap berbungkus, pilihlah snek yang mengandungi kurang garam, gula dan lemak dengan membaca Panel Maklumat Pemakanan. Untuk maklumat lanjut, rujuk kepada Bab 5.
- ✓ Snek yang tinggi kandungan gula dan lemak, seperti ais krim, harus dimakan secara sederhana. Contohnya, anda boleh memberi ais krim di hujung minggu, tetapi galakkan snek berkhasiat pada hari lain sepanjang minggu.
- ✓ Hidangkan snek sekurang-kurangnya dua jam sebelum waktu makan yang seterusnya supaya tidak menjejaskan selera si kecil anda semasa waktu makan utama.
- ✓ Beri si kecil anda snek pada waktu yang ditetapkan, dan jangan galakkan snek pada waktu-waktu lain. Ini akan membantu mencegah pengambilan snek berlebihan dan tidak menggalakkan tabiat menggunakan snek sebagai makanan penenang.





TIPS FOR SMART MOTHERS

Healthier table foods benefit not only the toddler but the entire family too. As your family members may need time to adjust to healthier options, you can start by making small changes. A good way is by substituting a small amount of foods for healthier alternatives. Here are some examples:


Current dish	Switch to these healthier options
Mee goreng	Mee soup
Roti canai	Capati, tosai, naan
Fried chicken	Roasted or steamed chicken
French fries	Mashed potatoes or baked potatoes
Carbonated or syrup drinks	Water or fresh fruit juice (with no added sugar)



TIP-TIP UNTUK IBU BIJAK

Makanan keluarga yang berkhasiat bukan sahaja baik untuk si kecil malah untuk seluruh keluarga. Oleh kerana keluarga anda memerlukan masa untuk menyesuaikan diri dengan pilihan lebih berkhasiat, anda boleh mulakan dengan melakukan perubahan-perubahan kecil. Cara yang baik adalah dengan menggantikan sesetengah makanan dengan alternatif yang lebih berkhasiat. Berikut adalah beberapa contoh:

Hidangan sekarang	Tukar kepada pilihan lebih sihat
Mi goreng	Mi soup
Roti canai	Capati, tosai, naan
Ayam goreng	Ayam panggang atau kukus
Kentang goreng	Kentang putar atau bakar
Minuman berkarbonat atau sirap	Air kosong atau jus buah segar (tanpa ditambah gula)



Patent pending
innovative valve only
opens when the child's
lips presses it down
allowing him to drink
from any side.



Model: SCF782
12m+ 260ml/9oz
grown up cup

Available in red, green,
purple and orange.

Independent drinker

Drinking independently is a skill your child needs to develop as they grow. Philips AVENT has the perfect cup for your child to transit whether they're just starting out or already confident at drinking.

 Philips Avent - www.facebook.com/Philips.AVENT.my
Customer Info Line: 1800-880-180 www.philips.com/AVENT



PHILIPS
AVENT

Fuss-Free Art Of Cooking & Storing

Preparing home-cooked table foods is actually easier than you think. Try out these tips and you will be convinced!

Prepare In Advance

- Plan in advance the menu of the following week during the weekend. This helps you to shop for all necessary ingredients in as few shopping trips as possible.
- Place all necessary ingredients needed within easy reach, so that everything goes smoothly after you have begun to cook.
- Look for recipes that allow you to prepare nutritious meals in a short time. There are some in this book, but you can also search online, look up recipe books or ask around for more.

Seni Memasak & Menyimpan Dengan Mudah

Menyediakan makanan keluarga yang dimasak sendiri di rumah adalah lebih mudah daripada yang anda sangkakan. Cubalah tip berikut dan anda pasti akan berjaya!

Buat Persiapan Awal

- Rancang lebih awal menu untuk minggu seterusnya pada hari-hari minggu. Ia membantu anda untuk membeli kesemua bahan yang diperlukan dan tidak perlu kerap ke kedai.
- Simpan kesemua bahan yang diperlukan di tempat yang mudah dicapai supaya segalanya berjalan dengan lancar apabila anda mula memasak.
- Cari resipi yang membolehkan anda menyediakan hidangan yang berkhasiat dalam masa yang singkat. Terdapat beberapa resipi di dalam buku ini, tetapi anda juga boleh mencari di dalam laman sesawang, buku resipi atau bertanya kepada rakan-rakan.

Cook Smart, Save Time

- Cut, chop, blend and mince enough for a few meals. For example, chop enough onions, garlic and other condiments for a few meals, and keep unused portions in the fridge or freezer for future use.
- For meals that require gravy, dressing or other condiments, you can prepare these condiments in advance during the weekend and refrigerate unused portions until needed.
- Use kitchen equipment that performs multiple tasks at the same time, such as a combined steamer-blender.
- Use a microwave – this handy equipment allows you to cook different foods in different ways in a short time.
- Smaller chunks of food cook faster than big chunks, and they are easier for your child to eat.

Bijak Memasak, Jimat Masa

- Potong, kisar dan cincang bahan-bahan secukupnya untuk beberapa hidangan. Contohnya, potong bawang, bawang putih dan rempah lain untuk beberapa hidangan, dan simpan baki yang belum digunakan di dalam peti sejuk atau penyejuk beku untuk kegunaan di masa akan datang.
- Bagi hidangan yang memerlukan kuah, sos atau rempah lain, anda boleh menyediakannya terlebih dahulu pada hari minggu dan sejukkan bahagian yang tidak digunakan sehingga diperlukan.
- Guna peralatan dapur yang boleh melakukan beberapa fungsi pada masa yang sama, seperti gabungan pengukus dan pengisar.
- Gunalah ketuhar mikro - ia sebuah peralatan yang berguna dan membolehkan anda memasak hidangan yang berbeza dengan kaedah memasak yang berlainan dalam masa yang singkat.
- Makanan yang dipotong kecil lebih cepat dimasak daripada ketulan yang besar. Ia juga mudah untuk dimakan oleh si kecil.



A Guide To Proper Refrigeration

Proper storage of leftovers and raw ingredients in a refrigerator is important to avoid contamination that may lead to food poisoning.

- Keep perishable foods like milk, yoghurt and eggs below 5°C.
- For cooked foods, store in appropriate containers (preferably with covers). Refrigerate at a temperature below 5°C within 2 hours after cooking, and keep for no longer than two days.
- Keep meat, poultry and seafood in the freezer at temperature -18°C.
- If you wish to keep cooked foods for longer than 2 days, store in the freezer at temperature -18°C.
- Don't overstuff your refrigerator. For food to be properly chilled, cold air should be allowed to circulate properly.
- Keep your refrigerator clean. Wipe spills immediately (especially drips from meat) to reduce the growth of bacteria that live in cold temperature. Clean your refrigerator once a week.



Panduan Penggunaan Peti Sejuk Dengan Betul

Cara menyimpan baki makanan dan bahan mentah di dalam peti sejuk dengan sempurna adalah penting untuk mengelakkan pencemaran yang boleh menyebabkan keracunan makanan.

- Simpan makanan yang mudah rosak seperti susu, yogurt dan telur pada suhu di bawah 5°C.
- Bagi makanan yang sudah dimasak, simpan di dalam bekas yang sesuai (sebaik-baiknya bertutup). Sejukkan pada suhu di bawah 5°C dalam masa 2 jam selepas dimasak, dan boleh disimpan sehingga dua hari.
- Simpan daging, ayam dan makanan laut di dalam penyejuk beku pada suhu -18°C.
- Jika anda ingin menyimpan makanan yang sudah dimasak melebihi daripada 2 hari, simpanlah di dalam penyejuk beku pada suhu -18°C.
- Jangan menyimpan terlalu banyak barang di dalam peti sejuk anda. Untuk menyejukkan makanan dengan sempurna, udara sejuk harus beredar dengan baik.
- Kekalkan kebersihan peti sejuk anda. Bersihkan dengan segera jika terdapat tumpahan (terutamanya air daripada daging) untuk mengurangkan pembiakan bakteria yang boleh tumbuh dalam suhu sejuk. Bersihkan peti sejuk anda sekali seminggu.



Model: SCF256/00
Philips AVENT
thermal bottle warmer
6oz milk warm
in 2.5 minutes.

Fast and safe baby bottle warmer

Heating baby milk in microwave may cause uneven heating, burns and destroy vitamins. Philips AVENT thermal bottle warmer is the fast, safe way to warm your bottles without electricity. Ideal on the go as well as at home night feeds, the flask has enough capacity to warm multiple feeds.





*Recipe courtesy of Chef Marina Mustafa
*Resipi sumbangan Chef Marina Mustafa

Easy 'N Healthy Recipes

Looking for inspiration in the kitchen? Here are some recipes for simple-to-prepare and nutritious meals for your baby.

Resipi-resipi mudah dan berkhasiat

Mencari inspirasi di dapur? Berikut adalah beberapa resipi mudah untuk menyediakan makanan yang berkhasiat untuk bayi anda.

Serves
Hidangan untuk **4**

Banana Coconut Griddle Cakes

Kek Gridel Pisang Dan Kelapa Parut

Ingredients / Ramuan :

- 2 ripe bananas / 2 pisang masak
- 1 tbsp sugar / 1 sudu besar gula
- 2 heaped tbsp flour / 2 sudu besar penuh tepung
- 6 tbsp fresh grated coconut / 6 sudu besar kelapa parut segar
- 2 tbsp oil for drizzling / 2 sudu besar minyak

Method:

A. Banana mixture

1. Mash bananas very briefly in a bowl.
2. Add sugar and flour, and mix till combined.
3. Toss in the grated coconut.

B. Griddle cakes

1. Drizzle some oil over a heated flat pan.
2. Drop 2 tablespoons of banana mixture (see above) onto the pan.
3. When one side is golden brown, flip it over to cook the other side.
4. Serve immediately.

Kaedah:

A. Adunan Pisang

1. Lecekkkan sedikit pisang di dalam mangkuk.
2. Tambah gula dan tepung, dan campur sehingga sebatu.
3. Masukkan kelapa parut.

B. Kek Gridel

1. Titiskan sedikit minyak di atas kuali leper yang telah dipanaskan.
2. Masukkan 2 sudu besar adunan pisang ke dalam kuali.
3. Apabila satu bahagian menjadi perang keemasan, terbalikkan kek untuk menggoreng di bahagian sebaliknya.
4. Hidangkan dengan segera.

Nutrient Content Per Serving / Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Energy / Tenaga (kcal)	142
Protein / Protein (g)	1.2
Carbohydrate / Karbohidrat (g)	17.8
Fat / Lemak (g)	7.3



*Recipe courtesy of Chef Marina Mustafa
*Resipi sumbangan Chef Marina Mustafa

Baked Eggs With Spinach

Telur Bakar Dengan Bayam

Ingredients:

- 200 g fresh spinach, washed clean
- 1/4 tbsp of butter
- 4 eggs
- 4 slices of French loaf
- Salt and pepper to taste

Method:

1. Cook spinach in 3 cups of boiling water for 3 minutes, with the lid covered.
2. Drain spinach and stir in butter.
3. Pour spinach into 4 small bowls.
4. Break an egg over the spinach in each small bowl.
5. Bake in a preheated oven at 190°C for 12 minutes or until eggs are just set.
6. Sprinkle salt and pepper before serving.
7. Serve with toasted French loaf slices.

Ramuan:

- 200 g bayam segar, dibersihkan
- 1/4 sudu besar mentega
- 4 biji telur
- 4 keping roti Perancis
- Garam dan lada sulah, secukup rasa

Kaedah:

1. Masak bayam di dalam periuk bertutup dengan menggunakan 3 cawan air didih selama 3 minit.
2. Toskan air dan masukkan mentega.
3. Bahagikan bayam ke dalam 4 mangkuk kecil.
4. Pecahkan sebiji telur di atas bayam dalam setiap mangkuk kecil.
5. Bakar dalam ketuhar yang sudah dipanaskan pada suhu 190°C selama 12 minit atau sehingga telur mula masak.
6. Tambahkan garam dan lada sulah sebelum dihidang.
7. Hidang dengan roti Perancis yang telah dibakar.

Nutrient Content Per Serving / Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Energy / Tenaga (kcal)	130
Protein / Protein (g)	8.9
Carbohydrate / Karbohidrat (g)	9.4
Fat / Lemak (g)	6.3



*Recipe courtesy of Chef Marina Mustafa
*Resipi sumbangan Chef Marina Mustafa

Serves
Hidangan untuk **4**

Raisin Chicken Meatballs

Bebola Ayam Kismis

Ingredients:

- 250g minced chicken
- 1 cup chopped onions, fried
- 1 egg
- 2 tbsp raisins, chopped
- 1 tbsp chopped parsley
- ½ tbsp ground black pepper
- ½ cup breadcrumbs
- ½ tsp salt

Method:

1. Place all the ingredients in a large bowl.
2. Mix and combine well.
3. Knead the mixture into meatballs.
4. Place on a baking tray and bake in an oven for 15-20 minutes.
5. Remove from tray and serve with homemade tomato sauce.

Ramuan:

- 250g daging ayam kisar
- 1 cawan bawang merah, dipotong dan digoreng
- 1 biji telur
- 2 sudu besar kismis, dicincang
- 1 sudu besar daun ketumbar, dicincang
- ½ sudu besar lada hitam, dikisar
- ½ cawan serbuk roti
- ½ sudu kecil garam

Kaedah:

1. Masukkan semua ramuan ke dalam mangkuk besar.
2. Campurkan semua bahan dan kacau sehingga sebati.
3. Bentukkan adunan menjadi bebola.
4. Letakkan di atas dulang pembakar dan bakar selama 15-20 minit dalam ketuhar.
5. Keluarkan dari dulang dan hidangkan segera dengan sos tomato buatan sendiri.

Nutrient Content Per Serving / Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Energy / Tenaga (kcal)	177
Protein / Protein (g)	17.4
Carbohydrate / Karbohidrat (g)	18.0
Fat / Lemak (g)	4.0



*Recipe courtesy of Chef Marina Mustafa
*Resipi sumbangan Chef Marina Mustafa

Chicken Rice

Nasi Ayam

Ingredients A / Ramuan A:

- 6 cups of water / 6 cawan air
- ½ tsp of sesame oil / ½ sudu kecil minyak bijan
- 1 tbsp sweet soy sauce / 1 sudu besar kicap manis
- 1 sprigs of spring onion, sliced / 1 tangkai daun bawang, dihiris
- 1 cup of uncooked rice, washed and drained / 1 cawan beras, dibasuh dan ditos
- 1 cucumber, sliced / 1 timun, dihiris

Method:

A. Baked chicken

1. Boil water in a large pot.
2. Add in ingredients (B).
3. Cover the pot and boil for ½ hour over medium flame.
4. Remove the chicken from the soup and set aside.
5. Keep the chicken soup.
6. Drizzle and rub sesame oil and soy sauce over the chicken.
7. Bake in an oven at 200°C for 10 minutes.

B. Rice

1. Place the rice in a rice cooker.
2. Pour 1 ½ cups of chicken soup into the rice cooker and stir.
3. Close the lid and begin cooking the rice.

Ingredients B / Ramuan B:

- 8 chicken drummets, skinned / 8 drumet ayam, dibuang kulit
- 1 onion, sliced / 1 biji bawang merah, dihiris
- 3 cloves of garlic, sliced / 3 ulas bawang putih, dihiris
- 2.5 cm of ginger, julienned / 2.5 cm halia, dipotong panjang
- 1 tsp salt / 1 sudu kecil garam
- 1 tsp of pepper / 1 sudu kecil lada sulah

Kaedah:

A. Ayam Bakar

1. Didihkan air di dalam periuk besar.
2. Apabila air mula mendidih, masukkan ramuan (B).
3. Tutupkan periuk dan didih selama ½ jam dengan api sederhana.
4. Keluarkan ayam dari sup dan ketepikan.
5. Ketepikan sup ayam
6. Titiskan minyak bijan dan kicap dan gosokkannya di atas ayam.
7. Bakar di dalam ketuhar dengan suhu 200°C selama 10 minit.

B. Nasi

1. Masukkan beras ke dalam periuk nasi.
2. Tuangkan 1 ½ cawan sup ayam ke dalam periuk dan gaulkan.
3. Tutupkan dengan penutup dan mulakan masak.

When the rice is ready, serve with the baked chicken, some soup and cucumber slices. Apabila nasi masak, hidangkan nasi ayam dengan ayam bakar, sup dan kepingan-kepingan timun.

Nutrient Content Per Serving / Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Energy / Tenaga (kcal)	168
Protein / Protein (g)	10.5
Carbohydrate / Karbohidrat (g)	25.0
Fat / Lemak (g)	2.8



*Recipe courtesy of Chef Marina Mustafa
*Resipi sumbangan Chef Marina Mustafa

Serves
Hidangan untuk **8**

Honey Scones

Skon Madu

Ingredients / Ramuan:

- 2 cups self-raising flour, sifted / 2 cawan tepung penaik, diayak
- ½ tsp salt / ½ sudu kecil garam
- 1 tbsp unsalted butter / 1 sudu besar mentega tanpa garam
- ¾ cup milk / ¾ cawan susu
- 1 tbsp of warmed honey / 1 sudu besar madu, dipanaskan

Method:

1. Mix and stir self-raising flour and salt.
2. Rub in butter into the mixture until it resembles breadcrumbs.
3. Make a hole in the center of the flour.
4. Pour in the milk and honey, mixing lightly and quickly.
5. Place the mixture onto a floured surface and knead lightly.
6. Pat dough out to about 0.6cm thickness.
7. Use a round cutter to cut dough into pieces.
8. Place dough pieces close together on lightly greased baking tray.
9. Brush the top with a little milk.
10. Bake in the oven at 250°C for 10 minutes.

Kaedah:

1. Kacau tepung penaik bersama garam.
2. Adunkan mentega ke dalam campuran tepung sehingga ia menyerupai serbuk roti.
3. Buat satu lubang di tengah tepung.
4. Masukkan susu dan madu, campurkan dengan pantas
5. Letakkan adunan ke atas permukaan bertepung, dan uli sedikit.
6. Ratakan adunan untuk mendapat ketebalan 0.6cm.
7. Gunakan pemotong bulat untuk memotong adunan membentuk kepingan.
8. Letakkan kepingan-kepingan adunan dengan rapat di atas dulang pembakar yang telah digris.
9. Beruskan permukaan di atas setiap kepingan dengan sedikit susu.
10. Bakar dalam ketuhar pada suhu 250°C selama 10 minit.

Nutrient Content Per Serving / Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Energy / Tenaga (kcal)	142
Protein / Protein (g)	1.2
Carbohydrate / Karbohidrat (g)	17.8
Fat / Lemak (g)	7.3



*Recipe courtesy of Chef Marina Mustafa
*Resipi sumbangan Chef Marina Mustafa

Fish Patties

Begedil Ikan

Ingredients:

- 150g boneless white fish fillet
- 2/3 cups breadcrumbs
- 1 sprig of spring onions
- 1 egg
- 1/3 tsp salt
- 1/3 tsp white pepper
- 1 tbsp olive oil

Method:

1. Place the fish, breadcrumbs, spring onions and egg into a food processor.
2. Season with salt and pepper.
3. Make 8 equal-sized patties using the mixture.
4. Place the patties on a preheated non-stick pan over medium heat.
5. Cook on each side for 3 minutes or until golden brown.
6. Serve with salad.

Ramuan:

- 150g kepingan ikan putih tanpa tulang
- 2/3 cawan serbuk roti
- 1 tangkai daun bawang
- 1 biji telur
- 1/3 sudu kecil garam
- 1/3 sudu kecil lada putih
- 1 sudu besar minyak zaitun

Kaedah:

1. Letakkan ikan, serbuk roti, daun bawang dan telur ke dalam pemproses makanan.
2. Perapkan dengan garam dan lada.
3. Bentukkan 8 begedil sama saiz dengan menggunakan campuran di atas.
4. Letakkan begedil di atas kualiti tidak melekat yang telah dipanaskan atas api sederhana.
5. Masak 3 minit untuk setiap bahagian atau sehingga perang keemasan.
6. Hidangkan dengan salad.

Nutrient Content Per Serving / Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Energy / Tenaga (kcal)	132
Protein / Protein (g)	11.6
Carbohydrate / Karbohidrat (g)	13.3
Fat / Lemak (g)	3.6



*Recipe courtesy of Chef Marina Mustafa
*Resipi sumbangan Chef Marina Mustafa

Serves
Hidangan untuk 8

Creamy Chicken Carbonara

Ayam Berkrim Carbonara

Ingredients:

- ½ pack of penne, boiled according to instructions on pack
- 1 tbsp of olive oil
- 2 chicken breast, diced
- 2 cloves of garlic, chopped
- 6 fresh mushrooms, sliced
- ½ carrot, shredded
- 4 cups of milk
- 1 tsp salt
- 1 tsp pepper

Method:

1. Heat olive oil in a pan and fry the chicken on high heat.
2. Once cooked, add garlic, mushrooms and shredded carrots.
3. Season with salt and pepper.
4. Reduce the heat and pour in the milk.
5. Add in boiled penne and stir thoroughly.
6. Serve while hot.

Ramuan:

- ½ bungkus penne, direbus mengikut arahan pada pek
- 1 sudu besar minyak zaitun
- 2 dada ayam, dipotong dadu
- 2 ulas bawang putih, dicincang
- 6 cendawan segar, dihiris
- ½ lobak merah, dihiris halus
- 4 cawan susu
- 1 sudu kecil garam
- 1 sudu kecil lada sulah

Kaedah:

1. Panaskan minyak zaitun di dalam kualiti dan goreng ayam dengan api besar.
2. Apabila masak, tambahkan bawang putih, cendawan dan hirisan lobak merah.
3. Tambahkan garam dan lada sulah.
4. Kecilkan api dan tuangkan susu.
5. Masukkan penne rebus dan kacau dengan baik.
6. Hidang semasa panas.

Nutrient Content Per Serving / Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Energy / Tenaga (kcal)	151
Protein / Protein (g)	20.1
Carbohydrate / Karbohidrat (g)	8.3
Fat / Lemak (g)	4.1



*Recipe courtesy of Chef Marina Mustafa
*Resipi sumbangan Chef Marina Mustafa

Egg Noodles With Chicken

Mi Sanggul Dengan Ayam

Ingredients / Ramuan :

- 2 rolls of egg noodles, blanched in boiling water / 2 gulung mi sanggul, dicelur
- 3 cloves of garlic, chopped / 3 ulas bawang putih, dicincang
- 1 tsp chopped ginger / 1 sudu kecil halia, dicincang
- 2 tsp sesame oil / 2 sudu besar minyak bijan
- 1 tbsp oyster sauce / 1 sudu besar sos tiram
- 1 tbsp sweet soy sauce / 1 sudu besar kicap manis
- 1 tbsp salty soy sauce / 1 sudu besar kicap masin
- ½ cup of water / ½ cawan air
- 1 tsp pepper / 1 sudu kecil lada sulah
- 2 pieces of chicken breast, sliced / 2 ketul dada ayam, dihiris

Method:

1. Heat sesame oil in a pan.
2. Sauté ginger and garlic till fragrant.
3. Put in chicken slices and cook for 2 minutes while stirring.
4. Pour in oyster sauce, both soy sauces and pepper.
5. Remove the chicken and set aside.
6. Add water to the pan and let it boil briefly.
7. Stir in egg noodles and mix thoroughly.
8. Scoop the noodles onto a plate and place the chicken over the noodles.
9. Serve over boiled green vegetables.

Kaedah:

1. Panaskan minyak bijan di dalam kuali.
2. Tumis halia dan bawang putih sehingga wangi.
3. Masukkan kepingan-kepingan ayam dan masak selama 2 minit sambil kacau.
4. Tuang sos tiram, kedua-dua jenis kicap dan lada sulah.
5. Keluarkan ayam dan ketepikan.
6. Tambah air ke dalam kuali dan biarkan ia mendidih dalam masa yang singkat.
7. Rebus mi sanggul dan gaulkannya dengan baik.
8. Cedok mi ke dalam pinggan dan letakkan ayam di atas mi.
9. Hidangkan dengan sayur rebus berwarna hijau.

Nutrient Content Per Serving / Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Energy / Tenaga (kcal)	162
Protein / Protein (g)	28.9
Carbohydrate / Karbohidrat (g)	7.6
Fat / Lemak (g)	1.8

Food Labels Help Make Wise Choices

So many brands of all types of pre-packaged foods, so many choices, and yet, it can be challenging for parents to determine which brand is the more nutritious choice for your toddler. How do you choose the right type of food product that will best meet the nutritional needs of your toddler?

The answer is simple – be food label savvy. Everything you need to know about the nutritional content of the food product is present on the label on the package. Here, we will show you how to spot and understand such information, so that you can use this knowledge to make the best decision for your toddler.

Label Makanan Membantu Membuat Pilihan Yang Bijak

Terdapat terlalu banyak jenama dan pilihan bagi setiap jenis makanan yang siap berbungkus. Ia adalah satu cabaran bagi ibu bapa untuk menentukan jenama manakah yang lebih berkhasiat untuk si kecil mereka. Bagaimanakah anda memilih jenis produk makanan yang paling sesuai untuk memenuhi keperluan si kecil anda?

Jawapannya mudah – bijak membaca label makanan. Semua yang anda perlu tahu mengenai kandungan pemakanan untuk produk makanan terdapat pada label bungkusan. Di sini, kami menunjukkan kepada anda bagaimana untuk mengenali dan memahami maklumat tersebut agar anda boleh menggunakan pengetahuan ini untuk membuat keputusan terbaik bagi si kecil anda.





Check out the Nutrition Claims on the front of pack

Some food products contain what we call nutrition claims. When a food product contains a level of nutrient that meets a prescribed level, the food can claim to be a “source of” or “high in” that particular nutrient. On the other hand, if a food product contains a low level of a specific nutrient that meets a prescribed level, the food can claim to be “low in” or “free of” that nutrient. These are called nutrient content claims.

A second type of claim permitted by the law is called a nutrient function claim. Examples of such claims are:

- Calcium is important for strong bones and teeth
- Beta-glucan helps lower blood cholesterol

Only function claims contained in a list published by Ministry of Health Malaysia are permitted to be made as these have been evaluated by the authorities as being substantiated by scientific studies.

Nutrition Claims to Look Out For / Beberapa Akaun Pemakanan Yang Perlu Diberi Perhatian	
<p>“Source of Nutrient X”, “High in Nutrient X” <i>Examples: Source of vitamin C; high in calcium</i></p> <p>“Sumber Nutrien X” “Tinggi Nutrien X” <i>Contoh: Sumber vitamin C; tinggi dengan kalsium</i></p>	<p>This means that the product contains an amount of Nutrient X that meets the level required by the food law.</p> <p>Ini bermakna bahawa produk tersebut mengandungi sejumlah Nutrien X yang memenuhi paras yang diperlukan di bawah undang-undang makanan.</p>
<p>“Low in Y”, “free of Y” <i>Examples: low in fat; free of cholesterol</i></p> <p>“Rendah Y”, “bebas daripada Y” <i>Contoh: Rendah lemak; bebas kolesterol</i></p>	<p>This means that the product is low in or free of certain nutrient, meeting the level specified by the food law.</p> <p>Ini bermakna bahawa kandungan beberapa nutrien adalah rendah atau tidak terdapat di dalam produk tersebut dan memenuhi paras yang ditentukan oleh undang-undang makanan.</p>



Semak Akuan Pemakanan di bahagian hadapan

Terdapat sesetengah makanan mempunyai apa yang dipanggil sebagai akuan pemakanan. Apabila sesuatu produk makanan mengandungi sesuatu nutrien yang memenuhi paras yang ditentukan, makanan tersebut boleh diakui sebagai "sumber bagi" atau "tinggi dalam" nutrien tersebut. Sebaliknya, jika sesuatu produk makanan rendah kandungan sesuatu nutrien yang memenuhi paras yang ditentukan, makanan tersebut boleh diakui sebagai "rendah" atau "bebas daripada" nutrien tersebut. Ini dipanggil sebagai akuan kandungan nutrien.

Jenis kedua akuan yang dibenarkan oleh undang-undang dipanggil sebagai, akuan fungsi nutrien. Contohnya:

- Kalsium adalah penting untuk tulang dan gigi
- Beta-glukan membantu mengurangkan kolesterol darah

Hanya akuan fungsi nutrien yang tersenarai di dalam penerbitan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia sahaja dibenarkan untuk digunakan kerana ia telah dinilai oleh pihak berkuasa dengan sokongan oleh kajian saintifik.



TIPS FOR SMART MOTHERS / TIP-TIP UNTUK IBU BIJAK

It is important to use such claims appropriately. Do not rely on just a single claim to make your choice. Look at other claims as well as the other important components of nutrition labels we will describe next.

Menggunakan akuan-akuan tersebut dengan betul adalah penting untuk anda. Jangan bergantung hanya kepada satu akuan sahaja untuk membuat pilihan anda. Baca juga akuan-akuan lain dan komponen-komponen label pemakanan yang kami akan terangkan seterusnya.



2

Look at the back for the Nutrition Information Panel

You probably check out the price of a product, the expiry date, the net weight on a food label. These are important information on a food label that help make food choices.

However, you should be a more discerning consumer, especially when purchasing food. Understand the nutritional content of a food product by looking at the Nutrition Information Panel (NIP), which is usually found at the back of the pack.

Serving size: 5 pieces (20g) Serving per package: 5		
Nutrients	Per 100g	Per Saving
Energy (kcal)	525	105
Carbohydrate (g)	56.2	11.2
Protein (g)	8.0	1.6
Fat (g)	29.8	6.0

Nutrient listing	Amount of nutrients	Amount of nutrients per serving
<p>The list shows the energy, carbohydrate, protein and fat declared in the NIP.</p> <p>Vitamins and minerals could also be listed.</p>	<p>This shows the amount of energy and nutrients per 100 g (solid food product) or per 100ml (beverage product).</p> <p>For instance, every 100g of this food provides your child 525 kcal energy.</p>	<p>This is the amount of nutrients and energy your child receives in each serving of the food.</p> <p>In the example above, each serving of 20 g gives your child 105 kcal of energy.</p> <p>If your child consumes 2 servings of the food, the energy and nutrients consumed will be doubled.</p>

Source: Tee et al., (2010)

- ✓ Look at the amount of energy and other nutrients in the food. Consider how these nutrients contribute to the total daily intake and the nutritional needs of your toddler.
- ✓ Make food choices based on the overall nutrient content, not merely on one or two nutrients.
- ✓ Always compare among different brands of a food product to find the brand that best meet your toddler's nutritional needs. Compare based on 100mg or 100ml of the product.

2

Semak Panel Maklumat Pemakanan di bahagian belakang

Anda mungkin menyemak harga sesuatu produk, tarikh luput dan jumlah berat pada label makanan. Ia adalah maklumat-maklumat penting yang terdapat pada label makanan yang membantu anda membuat pilihan makanan.

Walau bagaimanapun, anda harus menjadi konsumen yang lebih bijak, terutama apabila membeli barangan makanan. Fahamilah kandungan pemakanan sesuatu produk makanan dengan membaca Panel Maklumat Pemakanan (PMP), yang selalunya terletak di bahagian belakang bungkusan.

Saiz sajian: 5 keping (20g) Saiz sajian setiap bungkusan: 5		
Nutrien	Setiap 100g	Setiap sajian (20g)
Tenaga (kcal)	525	105
Karbohidrat (g)	56.2	11.2
Protein (g)	8.0	1.6
Lemak (g)	29.8	6.0

Senarai nutrien	Jumlah nutrien	Jumlah nutrien setiap sajian
Senarai tersebut menunjukkan tenaga, karbohidrat, protein dan lemak yang diisytiharkan di dalam PMP. Vitamin dan mineral juga boleh disenaraikan.	Ia menunjukkan jumlah tenaga dan nutrien lain bagi setiap 100g (produk makanan pepejal) atau setiap 100 ml (produk minuman). Contohnya, setiap 100g makanan tersebut membekalkan anak anda dengan 525 kkal tenaga.	Ia adalah jumlah nutrien dan tenaga yang anak anda terima dalam setiap sajian makanan tersebut. Dalam contoh di atas, setiap sajian 20g membekalkan anak anda dengan 105 kkal tenaga. Jika anak anda mengambil 2 sajian, jumlah tenaga dan nutriennya akan berganda.

Sumber: Tee et al., (2010)

- ✓ Baca jumlah tenaga dan nutrien lain yang terkandung di dalam makanan tersebut. Fikirkan bagaimana nutrien-nutrien tersebut menyumbang kepada jumlah pengambilan harian dan keperluan pemakanan si kecil anda.
- ✓ Pilih makanan berdasarkan keseluruhan kandungan nutrien dan bukan setakat satu atau dua nutrien.
- ✓ Sentiasa buat perbandingan di antara jenama yang berbeza bagi sesuatu produk makanan untuk mengetahui jenama manakah yang terbaik dan dapat memenuhi keperluan pemakanan si kecil anda. Buat perbandingan berdasarkan 100g atau 100ml produk tersebut.

Ingredient List

Another important but often overlooked item on the food label is the ingredient list. This is where you will learn the types of ingredients used to prepare the food. Here are some things to keep in mind when you are looking at the ingredient list.

- Ingredients present in the most amounts are listed first. For example, you may want to avoid food products with sugar listed among the first few items on the list.
- If your toddler has an allergy, check carefully to make sure that there are no ingredients that would trigger an allergy attack.

Senarai Bahan

Satu lagi perkara penting tetapi selalu tidak diendahkan pada label makanan adalah senarai bahan-bahan. Di sinilah anda akan mempelajari jenis-jenis bahan yang digunakan untuk menyediakan makanan tersebut. Berikut adalah beberapa perkara yang anda perlu ingat apabila membaca senarai bahan.

- Bahan-bahan yang terkandung paling banyak disenaraikan dahulu. Contohnya, anda mungkin ingin mengelakkan produk makanan yang mana kandungan gula merupakan bahan yang disenaraikan paling awal kerana kemungkinan besar kandungan gulanya adalah tinggi.
- Jika si kecil anda mempunyai alahan, baca label dengan teliti untuk memastikan tiada bahan yang boleh menyebabkan serangan alahan.





TIPS FOR SMART MOTHERS

Sugar, salt, fats and oils can be present under many different forms in food labels. Here are some examples that you should keep an eye out for:

Sugar

Brown sugar, cane sugar, condensed milk, corn syrup, fructose, glucose, honey, maltodextrin, maltose, molasses, palm sugar, saccharose, sucrose, syrup, xylose, white sugar

Fats and oils

Butter, cream, cocoa butter, coconut milk (santan), ghee, lard, margarine, mayonnaise, milk solids, shortening

Salt

Rock salt, sea salt, sodium, soy sauce



TIP-TIP UNTUK IBU BIJAK

Di dalam label makanan, gula, garam, lemak dan minyak terdapat dalam pelbagai bentuk. Berikut adalah beberapa contoh yang anda harus beri perhatian:

Gula

Gula perang, gula tebu, susu pekat manis, sirap jagung, fruktosa, glukosa, madu, maltodekstrin, maltosa, molases, gula kabung, sakarosa, sukrosa, sirap, xilosa, gula pasir

Lemak dan minyak

Mentega, krim, mentega koko, santan, ghee, lemak babi, marjerin, mayonis, pepejal susu, lelemak

Garam

Garam batu, garam laut, natrium, kicap



Model: SCF870/21
**Combined steamer
and blender**
Also comes with
measuring cup,
spatula and
recipe booklet.

Tasty meals, healthy babies

Nutritious meals can be easy and fun with Philips AVENT combined steamer and blender. Steaming helps preserve the nutrients and natural flavors of food, vegetables and meat. It is ideal for healthy, homemade baby meals that will introduce your baby to a variety of fresh foods from an early age so they set off on a lifetime of healthy habits.



Philips Avent-www.facebook.com/Philips.AVENT.my

Customer Info Line: 1800-880-180 www.philips.com/AVENT



PHILIPS
AVENT

Appetite, Growth & Weight Concerns

Mealtimes, like every other aspect of parenting, can have their ups and downs. In this chapter, we will take a look at some of the common concerns parents have about their toddler's diet.

Lack Of Appetite

The appetite of toddlers, like grown-ups, can come and go for various reasons.

- **Maybe he has already eaten enough.** It is possible that he has already eaten his share, and, in your concern, you expect him to eat more than his stomach can handle. As long as he is eating regularly, shows normal growth rate for his age (see "Is your child eating enough for his age?" in this chapter) and has no sign of poor health, there may be no reason to get worried.
- **Your toddler is tired.** If your toddler has played too hard shortly before his mealtime, he would be too exhausted to eat. Let him rest and offer him some food later. In the future, schedule his play time to be at least 2 hours before his next mealtime.
- **He has snacked too close to mealtime.** Schedule his main meals and snacks so that they are not too close. Also, discourage your toddler from snacking outside of snack times, and speak to other family members if they have been indulging your toddler with snacks behind your back.
- **He's stressed or feeling grumpy.** Just like adults, toddlers can feel stressed and unhappy too, and these emotions can affect his appetite. Once he has cheered up, his appetite would be back.
- **Your toddler may not be feeling well.** If your toddler also shows listlessness, acts withdrawn or displays symptoms of illness, or he continues to show little or no appetite during several meals, he may be ill. Bring him to see a doctor if this happens.



Selera, Tumbesaran & Isu-Isu Mengenai Berat Badan

Seperti aspek-aspek lain dalam penjagaan kanak-kanak petatih, waktu makan sememangnya mencabar. Dalam bab ini, kami akan membincangkan beberapa isu mengenai diet si kecil yang biasa dihadapi oleh ibu bapa.

Kurang Selera

Seperti orang dewasa, selera si kecil juga berubah-ubah disebabkan oleh pelbagai perkara.

- **Mungkin dia kenyang.** Kemungkinan dia sudah makan secukupnya, dan anda bimbang kerana menyangka bahawa dia perlu makan lebih. Tidak ada sebab mengapa anda harus bimbang, asalkan dia makan secara tetap, menunjukkan kadar pertumbuhan yang normal bagi umurnya (lihat “Adakah pengambilan makanan anak anda cukup bagi umurnya? di dalam bab ini), dan tidak menunjukkan tanda-tanda masalah kesihatan.
- **Si kecil anda penat.** Jika si kecil anda terlalu banyak bermain sejurus sebelum waktu makan, dia akan keletihan untuk makan. Biar dia berehat dan berikan makanan kemudian. Pada masa akan datang, pastikan waktu bermain si kecil adalah sekurang-kurangnya 2 jam sebelum waktu makan.
- **Dia telah mengambil snek sebelum waktu makan.** Jadualkan waktu makan dan sneknya agar tidak terlalu rapat. Selain itu, jangan galakkan si kecil anda mengambil snek di luar waktu snek, dan berbincang dengan ahli keluarga lain jika mereka kerap memberi snek kepada si kecil anda tanpa pengetahuan anda.
- **Dia mungkin stres atau merengus.** Seperti orang dewasa, si kecil juga boleh berasa stres dan tidak gembira. Emosi-emosi ini boleh mengganggu selera. Selernya akan kembali apabila dia ceria semula.
- **Si kecil anda mungkin tidak sihat.** Si kecil anda mungkin tidak sihat jika dia kelihatan lesu, menyepikan diri, menunjukkan simptom-simptom masalah kesihatan, atau tiada selera yang berterusan. Jika ini berlaku, bawalah dia berjumpa dengan doktor.

Tips to increase your toddler's interest in food

- Give him his own eating utensils. When your toddler can self-feed, he is more actively involved in mealtimes and looks forward to the next one.
- The next time you go shopping for food, bring your toddler along. Supermarkets and hypermarkets are ideal because of their brightly lit, orderly and clean environment. You can show your toddler different types of food and even let him make some decisions such as whether you get chicken or fish for dinner.
- Let your toddler sit in his high chair and watch you while you prepare meals for the family. Having your toddler with you would also make your kitchen time more enjoyable - it's a great way to bond with your toddler!

Tingkatkan minat si kecil anda terhadap makanan

- Beri dia peralatan makannya sendiri. Apabila si kecil anda sudah pandai makan dengan sendiri, dia akan lebih aktif semasa waktu makan dan tidak sabar menunggu untuk waktu makan yang seterusnya.
- Jika anda pergi membeli belah, bawalah si kecil anda bersama-sama. Pasar raya dan pasar raya besar sangat sesuai kerana persekitarannya yang terang, tersusun dan bersih. Anda boleh tunjukkan kepada si kecil anda pelbagai jenis makanan dan biarkan dia membuat keputusan samada anda harus membeli ayam atau ikan untuk hidangan makan malam.
- Biarkan si kecil anda duduk di atas kerusi tingginya sambil perhatikan anda menyediakan hidangan untuk keluarga. Adalah lebih seronok apabila anda bersama si kecil anda di dapur - ia cara terbaik untuk merapatkan hubungan dengan si kecil anda!



Is Your Child Eating Enough For His Age?

It is common for many parents to worry, especially when their toddler seems to show little appetite or is smaller in stature compared to other toddlers his age.

The most accurate way to find out whether your toddler is eating enough is by using a World Health Organisation (WHO) (please refer to page 74) growth chart to track his growth rate over a few months.

Before you start

Make a photocopy of the appropriate growth chart provided in this book.

Let's weigh your child



1 First stand on a weighing scale to get your weight (Weight A).



2 Hold your toddler and stand on the weighing scale together (Weight B).

3 Deduct your weight from this weight to get your toddler's weight (Weight C).

**Your child's weight (Weight C)
= Weight B – Weight A**

Mark it on the growth chart

- Mark your toddler's weight on the growth chart.
- Keep track of your toddler's weight in this way every 2 to 3 months.

Adakah Pengambilan Makanan Anak Anda Cukup Mengikut Umurnya?

Adalah menjadi kebiasaan bagi kebanyakan ibu bapa untuk berasa bimbang apabila si kecil mereka tiada atau kurang selera atau saiz tubuhnya kecil berbanding si kecil lain yang sebaya.

Cara yang paling tepat untuk menentukan sama ada si kecil anda makan dengan cukup adalah dengan menggunakan carta Pertumbuhan Kesihatan Sedunia (WHO) (sila rujuk mukasurat 74) untuk mengesan kadar pertumbuhannya selama beberapa bulan.

Sebelum anda bermula

Buat salinan fotokopi carta pertumbuhan yang bersesuaian yang terdapat di dalam buku ini.

Mari ukur berat badan anak anda



- 1** Mula-mula, anda perlu berdiri di atas penimbang untuk mengukur berat badan anda. (Berat A)



- 2** Dukung anak anda dan berdiri bersamanya di atas penimbang. (Berat B)

- 3** Tolak berat anda daripada berat ini untuk mendapatkan berat badan anak anda. (Berat C)

**Berat anak anda (Berat C)
= Berat B – Berat A**

Tandakan pada carta pertumbuhan

- Tandakan berat badan si kecil anda pada carta pertumbuhan.
- Pantau berat badan si kecil anda dengan cara yang sama setiap 2 hingga 3 bulan.



Understanding the results

- The growth chart will tell you whether his weight is within the normal range, is underweight or has an increased risk of overweight. Talk to a doctor or nutritionist if his weight falls outside of normal range.
- Over the next few months, your toddler should continue to experience normal growth rate if his weight continues to fall within the coloured area indicated for normal growth range. If you notice a rise or a drop, either within the same coloured range or from one coloured range to another, consult a doctor for advice.
- Also, talk to a doctor if there is no increase in weight over six months.

Memahami keputusannya

- Carta pertumbuhan akan menunjukkan sama ada berat badan anak anda dalam lingkungan normal, kurang berat badan atau mempunyai risiko berat badan berlebihan. Bincanglah dengan doktor atau pakar pemakanan jika berat badannya berada di luar julat normal.
- Untuk beberapa bulan yang akan datang, si kecil anda akan terus mengalami kadar pertumbuhan yang normal jika berat badannya terus berada di dalam kawasan warna yang menandakan pertumbuhan normal. Dapatkan nasihat doktor, jika terdapat peningkatan atau penurunan, sama ada di dalam kawasan warna yang sama atau dari satu kawasan warna ke kawasan warna yang lain.
- Berbincang juga dengan doktor jika berat badannya tidak meningkat selama enam bulan.



Is Your Toddler Overweight? Underweight?

It is not accurate to rely on your perception to judge whether your toddler is overweight or underweight. Just because you feel that your toddler is big-sized, for example, does not mean that your toddler is overweight.

To determine whether your toddler is overweight or underweight, use the growth chart in the method described earlier. If you have any concerns, talk to a doctor.

Adakah si kecil anda mempunyai berat badan berlebihan? Kurang berat badan?

Persepsi anda bukanlah cara yang tepat untuk menilai sama ada si kecil anda mempunyai berat badan berlebihan atau kurang berat badan. Sebagai contoh, hanya sebab anda berasa yang si kecil anda bersaiz besar, tidak bermakna yang si kecil anda berlebihan berat badan.

Gunalah carta pertumbuhan untuk menentukan sama ada si kecil anda mempunyai berat badan berlebihan atau kurang berat badan. Jika anda mempunyai sebarang kemusykilan, jumpalah dengan doktor.



Eating Out With Your Toddler

Every now and then, you will find yourself eating out with your toddler. For many parents, eating out can either be fun or frustrating, as their toddler's behaviour can often be unpredictable. Also, finding appropriate nutritious foods in restaurants can be challenging, as there is a tendency for outside food to have high amounts of salt, sugar and oil.

In this chapter, we will show you how you can continue to offer your toddler good nutrition while giving him a taste of eating outside the house.

Makan Di Luar Bersama Si Kecil Anda

Sekali-sekala, anda akan makan di luar bersama si kecil anda. Bagi kebanyakan ibu bapa, makan di luar boleh menjadi seronok atau mengecewakan kerana tingkah laku si kecil tidak dapat diramalkan. Mendapatkan makanan berkhasiat di restoran juga agak mencabar kerana kebanyakan makanan yang dijual di luar mengandungi banyak garam, gula dan minyak.

Di dalam bab ini, anda akan pelajari bagaimana anda boleh memberi si kecil makanan berkhasiat dan pada masa yang sama memberi dia peluang makan di luar rumah.

Before You Leave The House

- ✓ If your toddler is unused to eating outside, feed your toddler before you leave the house. You may wish to leave some room in his tummy for food later, but make sure your toddler is not grumpy or hungry when you leave the house.
- ✓ Bring some healthy snacks for your toddler, in case the food in the restaurant does not agree with him.

Choosing A Place To Eat

- ✓ Look for restaurants with clean premises.
- ✓ Choose a non-smoking restaurant.
- ✓ There should be an appropriate chair for your toddler.
- ✓ Some restaurants have a more “child-friendly” environment, with facilities and staff to make dining out a pleasant experience for your toddler. Pick such restaurants for your toddler’s early dining out experiences.

Placing An Order

- ✓ Request for meals with less salt and oil, more vegetables.
- ✓ You should share your drink with your toddler. Order plain water as often as you can.
- ✓ At his age, your toddler will most likely not able to finish a “kid’s meal” on his own. It is better to share your food with him.

Sebelum Meninggalkan Rumah

- ✓ Jika si kecil anda tidak biasa makan di luar, beri dia makan dahulu sebelum meninggalkan rumah tetapi jangan sampai kenyang supaya dia boleh sambung makan kemudian. Pastikan dia tidak merengus atau lapar sebelum meninggalkan rumah.
- ✓ Bawa sedikit bekal snek berkhasiat untuk si kecil anda, sekiranya dia tidak menyukai makanan di restoran.

Memilih Tempat Makan

- ✓ Cari restoran yang bersih.
- ✓ Pilih restoran yang tidak membenarkan merokok.
- ✓ Mempunyai kerusi yang sesuai untuk si kecil anda.
- ✓ Terdapat restoran yang mempunyai persekitaran yang lebih “mesra kanak-kanak”, dengan kemudahan dan kakitangan yang boleh membuat pengalaman makan di luar bersama si kecil anda satu pengalaman yang manis. Pilihlah restoran seperti itu untuk pengalaman pertama si kecil anda.

Membuat Pesanan

- ✓ Minta hidangan yang kurang garam dan minyak, serta lebihkan sayur.
- ✓ Anda harus berkongsi minuman bersama si kecil anda. Minta air kosong seberapa kerap yang mungkin.
- ✓ Pada usianya, kemungkinan besar si kecil anda tidak boleh menghabiskan sendiri “hidangan kanak-kanak”. Lebih baik jika anda berkongsi makanan anda dengannya.





TIPS FOR SMART MOTHERS / TIP-TIP UNTUK IBU BIJAK

Making smart choices is easy when it comes to eating out. Here are some examples of how you can make that switch to healthier alternatives.

Seperti di rumah, membuat pilihan bijak adalah mudah apabila makan di luar. Berikut adalah beberapa contoh untuk bertukar kepada alternatif yang lebih berkhasiat.

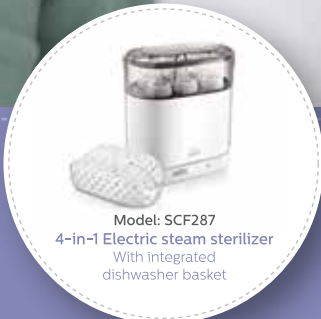
Current choice / Pilihan sekarang	Healthier options / Pilihan lebih berkhasiat
Mayonnaise / Mayonis	Ask for less / Minta sedikit sahaja
French fries (with salt) / Kentang goreng (bergaram)	French fries with less or no salt; mashed potato / Kentang goreng tanpa garam; kentang putar
Carbonated drinks / Minuman berkarbonat	Plain water, fruit juices, milk / Air kosong, jus buah, susu

Helping Your Toddler Enjoy The Experience

- ✓ If your toddler is unfamiliar with eating out, pick a restaurant that is not crowded or visit outside of peak hours.
- ✓ Stay calm and comfort your toddler if he acts up. Harsh words would only agitate him further. If your toddler refuses to calm down, bring him home. Try bringing him out to eat again at a later date.
- ✓ You can let him bring a favourite toy with him. It may help him to feel more comfortable eating outside the house.
- ✓ If your toddler clearly does not enjoy eating out at this point in time, don't worry. You can always try again when he is older.

Membantu Si Kecil Anda Menikmati Pengalamannya

- ✓ Jika si kecil anda tidak biasa makan di luar, pilihlah restoran yang tidak sesak atau berkunjunglah di luar waktu puncak.
- ✓ Bertenang dan pujuk si kecil anda jika dia merengus. Memarahkannya hanya akan membuat dia semakin meradang. Jika si kecil anda enggan bertenang, bawa dia pulang. Cuba bawa dia keluar makan pada hari lain.
- ✓ Anda boleh membawa permainan kegemarannya bersama. Ia mungkin membantu dia berasa selesa apabila makan di luar rumah.
- ✓ Jangan bimbang jika si kecil anda tidak gemar makan di luar pada ketika ini. Anda boleh mencuba lagi apabila dia lebih besar.



Model: SCF287
4-in-1 Electric steam sterilizer
With integrated
dishwasher basket

The easiest way to sterilize

With its adjustable size, the Philips AVENT 4-in-1 electric steam sterilizer takes the least amount of kitchen space but fits a full load of items. With advanced display of progress and cool-down indication, you can now keep contents together and transfer easily into the sterilizer using its integrated dishwasher basket.



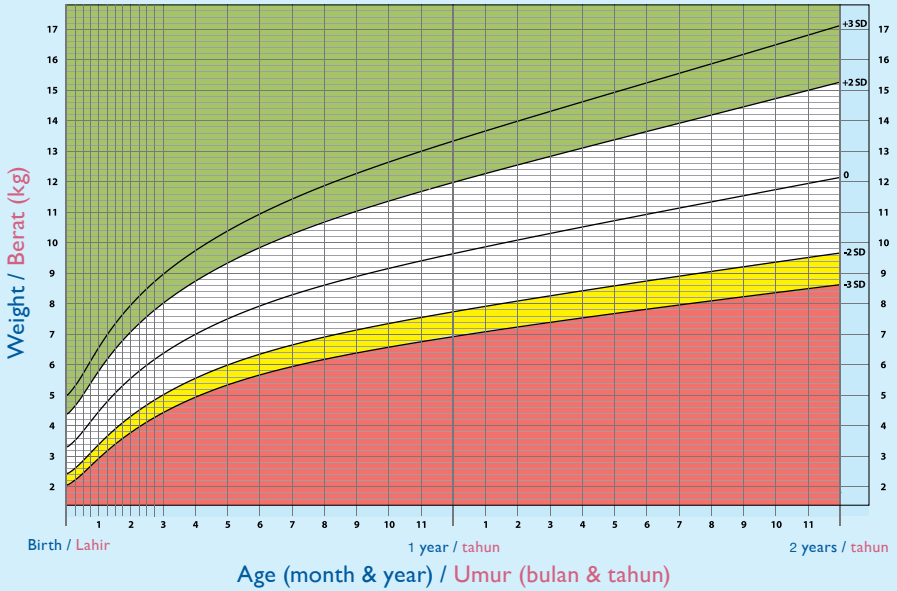
Philips Avent-www.facebook.com/Philips.AVENT.my

Customer Info Line: 1800-880-180 www.philips.com/AVENT



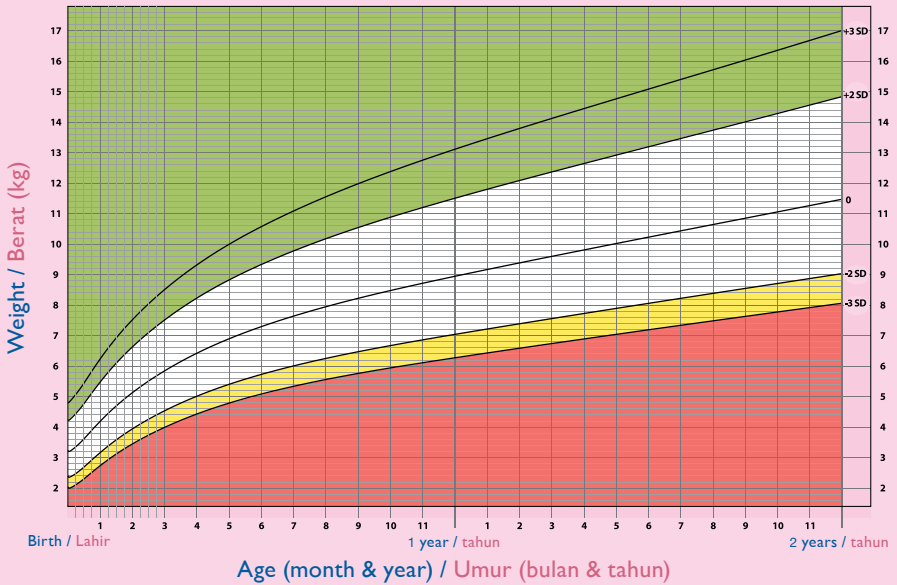
Weight-for-age (Boy) / Berat-untuk-umur (Lelaki)

Birth to 2 years (z-score) / Lahir hingga 2 tahun (z-skor)



Weight-for-age (Girl) / Berat-untuk-umur (Perempuan)

Birth to 2 years (z-score) / Lahir hingga 2 tahun (z-skor)



- Severely underweight/ Kurang berat badan teruk
- Underweight/ Kurang berat badan
- Normal weight/ Berat badan normal
- Increased risk of overweight/ Risiko berat badan berlebihan meningkat*

***Note / Nota:**
 Monitor the weight of your baby / child periodically to determine if he is growing according to this growth standard of the World Health Organisation (WHO)
 Pantau berat bayi / kanak-kanak secara berkala untuk menentukan jika dia membesar mengikut standard Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO)



Nutrition Society of Malaysia

IMPROVING LIVES through **NUTRITION**

Objectives & Activities 1:

Promote, advance and disseminate scientific knowledge of food and nutrition

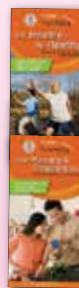
- Organise scientific conferences/seminars
- Publish Malaysian Journal of Nutrition/ Berita NSM
- Consultation with health, regulatory & scientific bodies
- Research on specific community groups



Objectives & Activities 2:

Promote healthy nutrition and active living amongst the community

- Conduct roadshows, exhibitions, talks & workshops for the public
- Implement community nutrition programmes, e.g. Nutrition Month Malaysia, Women@Heart
- Publish educational materials



For more information:

www.nutriweb.org.my

Email: president@nutriweb.org.my



The modern mum's no.1 product of confidence

Philips AVENT understands that caring for your baby's health and safety is one of the most important things to you as a parent. Which is why for 30 years we have designed products under clinical studies to give your baby the best start in life. Most importantly, we listen to mums like you to meet you and your baby's needs.

 Philips Avent-www.facebook.com/Philips.AVENT.my
Customer Info Line: 1800-880-180 www.philips.com/AVENT



PHILIPS
AVENT