



Panduan makanan kanak kanak usia 1- 4 tahun

Pengenalan makanan sihat yang dimakan seisi keluarga

Cadangan sukatan dalam sehari:

Bijirin karbohidrat 2 hidangan sehari
Nasi: 5 – 10 sudu makan
Roti: 2 – 4 keping
Pasta/ *noodles* (*cooked*): 5 – 10 sudu makan
Isi ikan /ayam : 2- 4 sudu makan

Sayur-sayuran 4 sudu makan
Minyak / marjerin 2 sudu teh

Buah buahan: 1 -2 potong buah buahan

Susu/ produk tenusu: 3-4hidangan sehari
(susu: 500-600 ml)

Contoh pelan makanan

Waktu makan	menu
Sarapan Pagi	½ cawan bijirin bayi / 2 keping biskut/ ½ cawan meehoon +susu
Minum Pagi	1 potong betik/ buah lembut /3 keping biscuit/ 1 kuih + ½ cawan susu/ produk tenusu
Makan tengahari	5- 10 sudu makan nasi/ mee/mehoon + 2 sudu makan isi ikan/ ayam + 2 sudu makan sayur + 1 sudu teh minyak utk memasak
Minum petang	2 sudu makan betik/ buah lembut yang dilecek + susu
Makan malam	5- 10 sudu makan nasi/ pasta/ <i>noodles</i> + 2 sudu makan isi ikan/ ayam + 2 sudu makan sayur + 1 sudu teh minyak utk memasak
Minum malam	susu

Tips!

*Gantian bijirin karbohidrat: ubi kentang, pumpkin, ubi keledek, oatmeal, pasta

*contoh protein: ikan, ayam, daging, ikan bilis, tofu

*contoh sayuran: tomato, bayam, sawi, carrot, cauliflower, brokoli, (pelbagaikan jenis sayuran)





Dilution for milk feeding:

to serve milk formula Pediasure 4 times dly as follow

Step 1: 2scoop Pediasure +100ml H2O

Step 2 2 1/2 scoop Pediasure +100ml H2O

***increase to step 2 next day if able to tolerate**