

# Panduan Makanan Pelengkap



Anda disarankan untuk mengamalkan pemberian susu ibu secara eksklusif dengan anak anda sehingga dia berumur 6 bulan. Apabila dia berumur 6 bulan, anda boleh memperkenalkan makanan pelengkap kepadanya. Berikut beberapa panduan mudah pemberian makanan pelengkap.

## Pemberian makanan pelengkap

Fasa peralihan di antara umur 6 ke 24 bulan apabila makanan selain daripada susu ibu (atau formula) diperkenalkan dan diberi kepada bayi di samping penyusuan badan mengikut permintaan.

### Lahir - 6 Bulan



**Pemberian susu ibu secara eksklusif**

### 6 - 8 Bulan



**2 - 3 sajian**



**5 - 6 kali/hari susu ibu**

**Tekstur:**  
 Makanan dipuri, dilenyek atau separa pepejal

### 9 - 11 Bulan



**3 - 4 sajian**



**1 - 2 snek berkhasiat**

**Tekstur:**  
 Makanan lembut yang dicincang, dikisar atau dipotong dadu; makanan cekut, cth. biskut lembut, buah-buahan

### 1 - 2 Tahun



**4 - 5 sajian**



**1 - 2 snek berkhasiat**

**Tekstur:**  
 Makanan keluarga



**BOLEH**

- \* Perkenalkan satu jenis makanan daripada satu kumpulan makanan sedikit demi sedikit; tunggu empat hari sebelum memperkenalkan jenis makanan baru bagi mengesan alahan makanan (peraturan 4 hari)



- \* Sediakan pelbagai makanan segar dan kaya nutrien, cth. bijirin, ubi-ubian, kekacang, buahan, sayuran, ikan, daging, ayam, produk tenusu
- \* Pastikan tekstur makanan sesuai dengan tahap perkembangan bayi
- \* Amalkan pemberian makanan secara responsif – beri respons segera apabila bayi anda menunjukkan tanda-tanda lapar atau kenyang; galakkan dia makan, tapi jangan memaksa
- \* Makan bersama bayi anda untuk menggalakkannya makan



**JANGAN**

- \* Jangan campur pelbagai makanan dalam satu hidangan ketika mula memperkenalkan makanan pelengkap untuk mengelakkan alahan
- \* Elakkan makanan yang boleh membuatkan bayi tercekik, cth. kacang, anggur, ikan bertulang
- \* Jangan tambah gula, garam dan sos
- \* Jangan berikan minuman rendah khasiat, cth. minuman ringan, kordial, teh, kopi



- \* Elakkan gangguan semasa makan, seperti mainan atau TV, supaya bayi boleh fokus sepenuhnya dan menikmati hidangan

# Contoh Menu



Kumpulan makanan	Jumlah makanan pelengkap setiap hari mengikut kumpulan umur		
	6 – 8 bulan	9 – 11 bulan	1 – 2 tahun
 Bijirin, produk berasaskan bijirin dan ubi-ubian	1-1 ½ cawan bubur (cth. nasi, barli)	2-2 ½ cawan bubur pekat (cth. nasi, barli, oat)	1 ½ – 2 cawan nasi atau bijirin
 Sayur-sayuran (cth. bayam, lobak, labu)	¼ cawan sayuran dimasak	½ cawan sayuran dimasak	1 cawan sayuran dimasak
 Buah-buahan	¼ potong betik atau ½ pisang kecil atau 1 epal kecil	½ – 1 potong betik atau 1-2 pisang kecil atau 1-2 epal kecil	1 potong betik atau 2 pisang kecil atau 2 epal kecil
 Daging, ayam, ikan dan kekacang	2 sudu teh daging (apa-apa jenis)	2 sudu teh daging (apa-apa jenis) atau ¼ ikan saiz sederhana atau telur	½ ikan kembung saiz sederhana atau 1 telur
 Susu	Susu ibu mengikut permintaan	Susu ibu mengikut permintaan	Susu ibu mengikut permintaan atau 3 gelas susu
 Lemak & minyak	1 sudu teh minyak yang ditambah	1 sudu teh minyak yang ditambah	1 sudu teh minyak yang ditambah

Panduan ukuran:



1 cawan = 200 ml



1 gelas = 250ml



1 sudu teh = 5g