



Resipi Sihat Buku Masakan untuk

Ibu Dan Kesayangan Mereka

Authors:

Satvinder Kaur, Nurliyana Abdul Razak Mohamad Fadzly bin Che Omar,
Aznil bin Haranay, Loke Hoi Weng, Sangeeta Kaur

Sponsored by Yayasan Daya Diri in collaboration with the HerwellBeing Society Kuala Lumpur and Selangor

Semua resipi telah diuji di Makmal R&D, Fakulti Hospitaliti & Pengurusan Pelancongan, Universiti UCSI, Kuala Lumpur.

Ucapan Terima Kasih

Pihak kami ingin mengucapkan setinggi-tinggi penghargaan kepada Yayasan DayaDiri di atas pembiayaan yang diberikan dalam projek penghasilan buku masakan ini. Kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat, termasuk ibu-ibu, sukarelawan, dan ahli persatuan HWSKL yang telah membantu di dalam penghasilan buku ini.

® Hakcipta Terpelihara.

Tiada bahagian daripada terbitan ini boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau ditukar dalam apa-apa bentuk atau alat apa jua pun kecuali setelah mendapat kebenaran daripada Penerbit UCSI Press. Pengguna yang mengeluarkan sebarang maklumat dari terbitan ini sama ada yang asal atau diolah semula hendaklah meletakkan kenyataan berikut:

Sumber: Satvinder, K., Nurliyana, Mohamad Fadzly, C.O., Azmil H., Loke H.W., Sangeeta K., (2022) Healthy Recipe Cookbook for Mothers and Their Family. Penerbit UCSI.

ISBN

Dicetak di Malaysia.

Garis Panduan Pemakanan Sihat

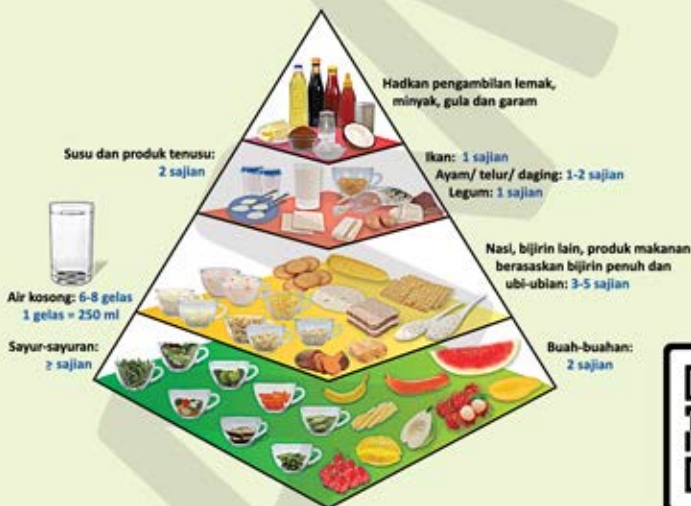
Makan makanan yang sihat adalah bahagian penting dalam mengekalkan kesihatan dan kesejahteraan keseluruhan. Garis panduan untuk pemakanan sihat termasuk pelbagai cadangan untuk kumpulan makanan yang berbeza, serta petua umum untuk membuat pilihan yang lebih sihat. Beberapa cadangan utama termasuk:

- Makan pelbagai buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari
- Memilih bijirin penuh berbanding bijirin halus
- Hadkan pengambilan gula tambahan dan lemak tepu
- Makan sumber protein tanpa lemak, seperti ikan, ayam, dan kekacang
- Minum banyak air dan hadkan pengambilan minuman manis

Dengan mengikuti garis panduan ini, anda boleh memastikan bahawa anda mendapat nutrien yang diperlukan oleh tubuh anda untuk berfungsi dengan baik dan mengurangkan risiko penyakit kronik seperti obesiti, penyakit jantung dan diabetes jenis 2. Selain itu, makan makanan seimbang juga boleh meningkatkan tahap tenaga, mood dan kualiti hidup secara keseluruhan.

PIRAMID MAKANAN MALAYSIA 2020

Panduan Pengambilan Makanan **HARIAN** Anda



Nota:

1. Bilangan sajian dikira berdasarkan 1,500 kcal, 1,800 kcal dan 2,000 kcal untuk dewasa.
2. Orang dewasa yang tidak aktif / sedentari perlu mengambil bilangan sajian yang minimum.



SCAN ME

Pendahuluan

Dibawah peruntukan daripada Yayasan DayaDiri (YDD), Her Wellbeing Society Kuala Lumpur dan Selangor telah berjaya bekerjasama dengan 50 orang wanita daripada komuniti B40 yang menetap di lokasi-lokasi Program Perumahan Rakyat (PPR) di sekitar kawasan Lembah Kelang. Matlamat kerjasama tersebut adalah untuk meningkatkan kesejahteraan para ibu.

Kesejahteraan dilihat sebagai setiap aspek kehidupan yang mempengaruhi kualiti kehidupan insan, di mana ianya amat subjektif. Walau bagaimanapun, kesejahteraan dapat ditakrifkan sebagai gabungan perasaan yang baik dan kefungsi yang baik. Untuk seorang ibu berfungsi dengan baik, dia perlu mematuhi empat tunjang asas kesejahteraan; iaitu pengambilan pemakanan, pergerakan fizikal, tidur dan pengurusan tekanan. Dalam panduan ini, kita akan menumpukan pada salah satu daripada empat tunjang terbabit iaitu, "pemakanan berkhasiat". Tujuan ia adalah kerana bukti telah menunjukkan bahawa apabila seorang ibu makan secara sihat, maka kesemua ahli dalam rumahtangganya berkemungkinan untuk makan secara sihat. Bagi kesihatan seorang ibu, terdapat perbezaan fisiologi, neurologi dan hormon yang penting sepanjang kitaran kehidupan yang memberi kesan terhadap keperluan pemakanan. Keperluan pemakanan tersebut perlu diterjemahkan kepada amalan-amalan pemakanan yang baik dan bermatlamat untuk mengelakkan kekurangan nutrisi yang berlebihan, menggalakkan kesihatan yang baik, serta mengurangkan risiko penyakit kronik. Akhirnya, para ibu akan mendapat peluang yang lebih baik untuk pendapatan, belajar, membesar dan memimpin apabila mereka mendapat khasiat yang secukupnya.

Menerusi penghasilan panduan ini, HWSKLS meramalkan faedah tiga kali ganda; pertama, para ibu boleh menyediakan makanan isi rumah dan memaksimumkan faedah pemakanan dalam bajet minimum mereka yang menekankan kepentingan pengambilan kalori untuk keperluannya dan keperluan ahli rumahtangganya. Kedua, para ibu boleh menggunakan resepi-resepi dalam panduan ini dan menyediakan makanan untuk dijual kepada para ibu yang lain dalam lingkungan lokaliti atau komunitinya. Ketiga, para ibu yang bertindak sebagai pengasuh kanak-kanak boleh memastikan pilihan pemakanan juga diunjurkan kepada anak-anak di bawah jagaan mereka.

Para ibu yang terlibat aktif dalam program ini meminta agar panduan tersebut menumpukan kepada amalan pemakanan yang optimum. Pertimbangan utama terhadap panduan ini adalah bertujuan untuk membina keupayaan para ibu dalam menambah baik lagi sajianberkhasiat mampu milik bukan sahaja untuk anak-anak sendiri, tetapi juga untuk warga emas di bawah penjagaan mereka. Panduan ini turut mencerminkan perspektif para ibu menerusi perbincangan kumpulan fokus, serta petikan ayat mereka disepadukan untuk mencerminkan pengetahuan dan pengalaman pemakanan sesama mereka.

1. Rakyat Malaysia dibahagikan kepada tiga kumpulan pendapatan yang berbeza: Top 20% (T20-Pendapatan Bulanan melebihi RM10,960), Middle 40% (M40-Pendapatan Bulanan melebihi RM4,850), dan Bottom 40% (B40-Pendapatan Bulanan di bawah RM4,849).
2. Program Perumahan Rakyat (PPR). Iltizam berterusan kerajaan persekutuan Malaysia dalam menyediakan program perumahan untuk kumpulan berpendapatan rendah di penempatan bandar atau separa bandar.
3. Feskens, E.J.M., Bailey, R., Bhutta, Z. et al. Women's health: optimal nutrition throughout the lifecycle. Eur J Nutr 61 (Suppl 1), 1–23 (2022). <https://doi.org/10.1007/s00394-022-02915-x>

Ahli Her Well Being Society Kuala Lumpur dan Selangor (HWSKLS) telah menghasilkan panduan ini menerusi sokongan pembiayaan oleh Yayasan DayaDiri (20091039989 [883134-X]). Panduan ini menyediakan gambaran keseluruhan asas isi kandungan yang dinyatakan di atas yang menyokong pembelajaran yang berlaku secara sesi bersemuka atau atas talian bersama para ibu dari komuniti B40 yang berlangsung dari Mac 2022 sehingga Disember 2022.

Kami ingin mengucapkan ribuan terima kasih kepada ibu-ibu daripada komuniti tersebut yang melibatkan diri secara aktif dalam aktiviti kemasyarakatan bagi meningkatkan kesejahteraan mereka sepanjang projek setahun bersama HWSKLS ini.

E_Panduan Pemakanan ini telah dihasilkan pada Disember 2022.



BIBLIOGRAFI



SATVINDER KAUR,
*Pakar Nutrisi /
Profesor Madya*

Satvinder Kaur merupakan seorang Profesor Madya di Universiti UCSI. Beliau telah melengkapkan pengajian Doktor Falsafah dalam Epidemiologi Pemakanan dari Universiti Sains Malaysia dan ijazah sarjana beliau adalah di dalam pemakanan klinikal dari Universiti Kebangsaan Malaysia. Beliau telah memperolehi ijazah sarjana muda dalam Pemakanan dan Kesihatan Komuniti dari Universiti Putra Malaysia. Sejak 2018, beliau telah dilantik sebagai salah seorang ahli komuniti Jawatankuasa Penyelaras Kebangsaan bagi Makanan dan Pemakanan (NCCFN) oleh Kementerian Kesihatan Malaysia. Beliau juga telah dilantik sebagai pengarang utama untuk saranan utama tentang pengambilan daging, ayam itik dan kekacang untuk Garis Panduan Pemakanan Malaysia (2021) bagi Kanak-Kanak dan Remaja. Sementara untuk 2019-2020, beliau telah dilantik sebagai pengarang bersama untuk Panduan Pemakanan Malaysia (2020-2030) di bawah saranan utama untuk susu dan produk tenusu. Beliau juga telah menerima beberapa anugerah untuk hasil penyelidikan dan sumbangannya di dalam lapangan tersebut. Anugerah terkini yang dimiliki oleh beliau merupakan sebagai penerima Anugerah Kerjaya Awal IUNS 2022. Beliau telah

mengarang dan mengarang bersama beberapa kertas penyelidikan yang berkaitan dengan krononutrisi ibu, obesiti kanak-kanak, intervensi penyediaan makanan yang sihat dan sindrom metabolik. Beberapa geran penyelidikan juga telah dianugerahkan oleh Kementerian Pengajian Tinggi serta institusi-institusi yang lain untuk beliau menjalankan kerja penyelidikannya. Dr. Satvinder aktif menyumbangkan penulisan artikel atas talian dan untuk majalah-majalah kesihatan serta telah turut dipaparkan dalam akhbar tempatan terkemuka untuk berkongsi pengetahuannya dalam kesihatan pemakanan.

Nurliyana Abdul Razak adalah seorang pensyarah di bahagian Sains Makanan dan Pemakanan, Universiti UCSI. Beliau telah menerima kedua Doktor Falsafah dan Ijazah Sarjana dalam Pemakanan Masyarakat dari Universiti Putra Malaysia. Beliau telah menerima Ijazah Sarjana Muda dalam bidang Sains Makanan dan Pemakanan dari Universiti Malaysia Sabah. Beliau merupakan ahli Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM) sejak 2010. Beliau telah bergiat aktif dalam program-program penglibatan masyarakat dan penyelidikan di bawah NSM, termasuklah Kajian MyBreakfast, Bulan Pemakanan Malaysia setiap tahun dan beberapa jerayawara pemakanan di sekitar kawasan Lembah Klang. Beliau telah memenangi Hadiah Penerbitan NSM pada 2014 untuk artikel saintifiknya mengenai corak pemakanan dan keupayaan kognitif remaja. Beliau juga telah menerima Hadiah Tesis Pasca Siswazah NSM pada tahun 2022 untuk kajian kohortnya berkenaan pertumbuhan dan perkembangan kognitif bayi. Beliau telah mengarang dan mengarang bersama beberapa bab dalam buku-buku dan kertas-kertas kajian berkenaan pemakanan kanak-kanak dan remaja, pemakanan, pertumbuhan, dan kognisi ibu dan bayi.



**NURLIYANA
ABDUL RAZAK**
Pakar Nutrisi / Pensyarah



AZMIL BIN HARANAY
Chef dan Pensyarah

AZMIL BIN HARANAY seorang rakyat Malaysia, adalah seorang Pensyarah / Chef untuk Fakulti Pengurusan Pelanciran dan Hospitaliti di Universiti UCSI. Sebelum menyertai UCSI, beliau merupakan Pengurus Piawai Kulinari (Perkhidmatan Dalam Penerbangan) untuk Malaysian Airlines Berhad. Beliau memegang Ijazah Sarjana dalam Perniagaan (Pelancongan dan Hospitality) dari Griffith University, Australia (2005), Ijazah Sarjana Muda (Kepujian) Pengurusan Perkhidmatan Makanan dari Universiti Teknologi MARA (2001), Diploma dalam Latihan Chef dari Institut Teknologi MARA (ITM), 1998 dan Sijil Profesional dalam Masakan Klasik Eropah dan Coklat dan Pastri Eropah daripada Domino Carlton Tivoli (DCT), Luzern, Switzerland (1999). Beliau mempunyai 19 tahun pengalaman dalam industri Perkhidmatan Makanan dan Katering. Beliau memulakan kerjayanya sebagai Chef de Partie di Restoran Marc Zimmermann di Luzern, Switzerland sebagai Saucier pada tahun 1999. Kemudian beliau menyertai Pizzaguys Inc. di Sacramento USA sebagai Pengurus Kawasan yang meliputi utara California pada tahun 2001. Munculnya peluang untuk beliau, apabila pihak

Sribima menawarkan beliau jawatan sebagai ketua Kem untuk kawasan PM9 di perairan Terengganu pada tahun 2000. Kemudian, beliau menyertai Kolej Universiti KDU dan UITM sebagai pensyarah di Jabatan Kulinari dari tahun 2005 hingga 2011. Beliau memegang pelbagai jawatan di jabatan tersebut memantau pelaksanaan Pendidikan Berasaskan Hasil dan pemformalan Jabatan Kulinologi (gabungan Kimia dan Kulinari). Pada 2014, beliau menyertai Positive Seas Sdn. Bhd. sebagai Pengurus Operasi.



**PEN. PROF. CHEF
FADZLY CHE OMAR**
Chef

Penolong Profesor Chef Fadzly Che Omar kini merupakan Ketua Praxis, Industri dan Penglibatan Komuniti (PICE) dan Pensyarah Kulinari di Fakulti Pengurusan Pelancongan dan Hospitaliti, Universiti UCSI. Beliau memegang Ijazah Sarjana dalam Gastronomi, Ijazah Sarjana Muda dalam Pengurusan Perkhidmatan Makanan dan Diploma dalam Latihan Chef dari Universiti Teknologi MARA. Beliau turut memegang jawatan sebagai Naib Presiden Persatuan Gastronomi Malaysia dan Pesuruhjaya Halal WICS (Platform Dunia Persatuan Kulinari Negara Islam) untuk Malaysia. Menerusi pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki dalam bidang pendidikan kulinari dan gastronomi, beliau telah menjejajahi pelbagai destinasi dunia untuk mempamerkan masakan Malaysia di Tokyo, Jepun, Sorensberg, Switzerland, Bangkok, Thailand, Dubai, Emiriah Arab Bersatu, Shanghai, Guangzhou, China, Jakarta, Indonesia dan Singapura. Dalam pengalaman beliau yang lalu, beliau telah menahapi cabaran dan berjaya menjadi Pengurus Akaun Utama dan Jaminan Kualiti untuk *Farm Frites International* di Oudenhooft, Netherlands pada tahun 2012.

Selain itu, Chef Fadzly juga telah bertanding dalam pelbagai pertandingan memasak dan telah mengumpul pelbagai pingat dan anugerah. Kini beliau telah dijemput sebagai Hakim Kulinari untuk acara-acara tempatan dan antarabangsa. Antara acara-acara terkini adalah seperti Kejohanan Chef Sedunia 2019, Kongres Chef dan Tukang Masak Malaysia pada 2018, MAHA 2019, *CHEF Malaysia* pada 2017, Cabaran Kulinari Melaka 2019 dan Acara *Food Hotel Malaysia* pada tahun 2009 hingga 2011. Beliau juga telah turut terlibat dengan demonstrasi memasak pelbagai jenama dengan Nestle, Bestari, *Meat Live-stock Australia*, Lee Kum Kee, Avena, Panasonic, Philips, Indra Valley, Saji, Barilla Pasta dan lain-lain. Antara aktiviti-aktiviti lain yang turut menjemput penglibatan beliau adalah seperti ceramah, forum, seminar dan rancangan TV. Program terbaru yang beliau sertai ialah *Stars vs Food Malaysia* dan Agak Agak untuk Program Astro semasa acara Hari Malaysia.

Dr. Sangeeta Kaur merupakan seorang Pakar Kesihatan Awam yang telah berkhidmat sebagai ahli akademik yang mengajar Epidemiologi dan Perubatan Kesihatan Awam sejak 2014. Kebanyakan pengajaran sedemikian oleh beliau tertumpu kepada pencegahan, menggalakkan kesihatan masyarakat dan menangani isu kesihatan tingkah laku yang menjadi punca utama kematian bagi kebanyakan kumpulan umur. Selain daripada mengajar, Dr. Sangeeta juga menyediakan perundingan tentang perancangan sistem kesihatan dan menganalisis data logistik, ujian klinikal, dan pemetaan penunjuk prestasi utama. Kemahiran sedemikian adalah amat penting, terutamanya dalam pengurusan penjagaan kesihatan yang berterusan untuk berubah agar seiring dengan aliran industri, pengguna dan teknologi. Sepanjang satu dan setengah dekad yang lalu, beliau telah menyelaras projek nasional dan serantau yang meningkatkan aktiviti berorientasikan hasil untuk menyampaikan Matlamat Pembangunan Mampan. Selain daripada itu, bagi penglibatan siviknya, beliau adalah Presiden Persatuan Her Wellbeing Kuala Lumpur & Selangor serta menyandang jawatan Setiausaha Kehormat Persatuan Penuaan Sihat Malaysia (*Malaysian Healthy Ageing Society*).



DR SANGEETA KAUR



LOKE HOI WENG
Penolong Profesor

Penolong Profesor Loke Hoi Weng sedang berkhidmat sebagai pensyarah kulinari di Fakulti Pengurusan Pelancongan dan Hospitaliti, Universiti UCSI Kuala Lumpur. Beliau mula melibatkan diri dalam industri kulinari pada tahun 1986. Menyedari bahawa pengalaman sahaja tidak mencukupi untuk meraih kejayaan, beliau mendaftarkan diri sebagai pelajar di salah sebuah kolej tempatan pada tahun 1987 dalam jurusan pengeluaran makanan dan pengurusan dapur. Menerusi kebanggaan atas usahanya yang berjaya memiliki sijil, beliau telah menyertai Shangri-La Hotel Kuala Lumpur dan kemudiannya menceburi diri dalam bidang pendidikan sebagai tenaga pengajar chef. Pada tahun 1995, beliau telah bergiat dalam bidang kulinari dengan menjadi sebahagian daripada pasukan operasi, memantapkan lagi kebolehan dirinya dalam dunia masakan bersama banyak hotel-hotel yang berprestij. Menjelang tahun 1998, beliau telah menyandang jawatan sebagai chef eksekutif untuk dua restoran bebas di Lembah Klang. Beliau kembali kepada bidang pendidikan pada tahun 2000 dan memiliki kebanggaan sebagai pengajar chef sekali gus diberi keistimewaan untuk menyelaras unit kulinari dan *pastryserie*. Sebahagian daripada bengkel yang dipimpin oleh beliau adalah seperti *Build your sandwich tower*, *Working with cheese*, dan *Baking healthy bread*. "*Think fresh*" merupakan tajuk buku resipi hasil penulisan Chef Loke dan dan pasukannya sentiasa dianggap sebagai kebanggaan dan kegembiraannya. Beliau juga telah dijemput untuk menjadi sebahagian dari pasukan untuk kolej-kolej yang lain sebagai chef penyeliaan dan beliau telah berpeluang untuk bekerja dengan chef selebriti seperti *Robert Rainford* (Raja barbeku), *Laura Cluder* (masakan Perancis) dan Chef Wan (*Malaysia delight*). Di peringkat antarabangsa pula, beliau telah diberi peluang untuk menghadiri latihan masakan Korea di Universiti Jeonju di Jeonju, Korea dan Universiti Woosong di Daejeon, Korea.

ISI KANDUNGAN

Cover title page	i
Hakcipta	ii
Pendahuluan	iii
Bibliografi	iv
Kandungan buku	v
 Resipe (Kanak-kanak kecil)	
<i>Puri Epal dan Pisang</i>	1
<i>Bubur Bayam dan Ikan Bilis</i>	2
<i>Bubur Sayur, Ayam dan Labu</i>	7-8
 Resipe (Kanak-kanak dan Remaja)	
<i>Bebola Nasi Sayur dan Ayam</i>	9-10
<i>Pasta Penne dengan Sos Tomato, Hirisan Ayam dan Brokoli</i>	11-12
<i>Roti Bakar Sayur</i>	13-14
<i>Nuget Nasi Ayam dan Sayur</i>	15-16
<i>Nasi Ulam</i>	17-18
<i>Ikan Sardin Panggang</i>	19-20
<i>Sandwic Telur</i>	21-22
<i>Oat dengan Buah Kering</i>	23
<i>Nasi Goreng dengan Ubi Bit Merah dan Emping Kelapa</i>	24-25
<i>Nais Lemak Sihat dengan Pilihan Perasa</i>	26-27
<i>Burger [Kepingan daging buatan sendiri]</i>	28-29
<i>Nasi Ayam Teriyaki</i>	30-31
<i>Makaroni Bakar dengan Ayam dan Sayur</i>	32-33
 Resipe (Minuman/Pencuci Mulut)	
<i>Jus Oren Epal dengan Madu</i>	34
<i>Smoothie Susu Pisang</i>	35
<i>Lempeng Oat Dihidang dengan Pisang Segar, Disadur dengan Madu dan Badam Bakar</i>	36-37
<i>Puding Jagung Krim Manis</i>	38
<i>Kastard Buah-Buahan</i>	39-40
<i>Muffin Nangka</i>	41-42



Puri Epal dan Pisang

(Saiz hidangan: 4 orang)

BAHAN-BAHAN :

- 2 - Bahan-bahan
- 1 - Biji pisang masak
- 30 ml - Tairu (yogurt) asli

ARAHAN PENYEDIAAN :

1. Kupas kulit epal dan ambil isinya. Potong epal tersebut sehingga menjadi ketulan yang lebih kecil.
2. Kupas kulit pisang dan potong pisang tersebut sehingga menjadi ketulan yang lebih kecil.
3. Letakkan epal dalam kualiti dan isikan air sehingga menutupi isi buah tersebut. Didihkan isi epal tersebut dan renehkan selama 6 minit.
4. Toskan isi epal dan masukkan ke dalam mesin pengisar bersama dengan buah pisang yang telah dipotong tadi.
5. Kisar campuran buah-buahan tersebut mengikut kepekatan atau kehalusan yang diingini.
6. Tuangkan puri campuran buah-buahan tersebut ke dalam mangkuk dan tambahkan tairu (yogurt) asli dan gaulkan sehingga sebati.

NUTRITION TIPS :

- Makanan pelengkap perlu diperkenalkan seawal usia 6 bulan.
- Makanan yang dipuri, dilenyek dan separa pepejal adalah sesuai untuk bayi yang berumur 6-8 bulan
- Puri epal dan pisang merupakan sumber vitamin A (7.25 RE setiap sajian) dan vitamin C (5.28mg setiap sajian) yang bagus untuk bayi dan boleh membantu meningkatkan imuniti
- Ia juga merupakan sumber serat yang bagus untuk membantu mengelakkan masalah sembelit

Pengetahuan pemakanan adalah penting dalam perancangan makanan untuk anak-anak mereka termasuk perkhidmatan penjagaan anak: Ini dikongsi oleh beberapa ibu yang mendaftar dalam program ini.





Bubur Bayam dan Ikan Bilis (Saiz hidangan : 4 orang)

BAHAN - BAHAN :

- 50 gm - Bijirin beras
- 5 gm - Ikan Bilis Kering
- 50 gm - Sayur Bayam
- 250 ml - Air
- 5 gm - Salt
- 5 gm - Lobak Merah
- 5 gm - Lada sulah

ARAHAN PENYEDIAAN :

1. Basuh beras dan ikan bilis kering sehingga bersih dan pastikan kedua bahan tersebut bersih dari sebarang kotoran atau benda asing.
2. Masukkan beras dan ikan bilis ke dalam periuk, reneh dan rebuskan sehingga lembut.
3. Tambahkan sayur bayam dan rencahkan campuran nasi tersebut dengan garam, gula dan lada sulah.
4. Sejukkan campuran tersebut dan kisar sehingga halus.

PETUA PEMAKANAN :

- Sayur bayam merupakan sumber zat besi yang bagus (1.54 mg per serving). Ianya merupakan sayur yang memiliki khasiat zat besi yang tinggi.
- Zat besi adalah penting dalam perkembangan otak bayi dan ia membantu si kecil anda mencapai peringkat perkembangannya (seperti merangkak, berjalan, bercakap) tepat pada masanya
- Selain itu, zat besi juga diperlukan untuk menghasilkan hemoglobin, iaitu pengangkut oksigen dalam badan dan ia membantu bayi anda untuk aktif sepanjang hari!
- Tambahkan sayur-sayuran yang kaya dengan vitamin A seperti lobak merah untuk membantu penyerapan zat besi dari sajian tersebut.
- Perkenalkan sayur bayam pada bayi anda seawal yang mungkin agar si kecil anda memperoleh minat terhadap rasanya!

Cadangan Pengambilan Nutrien (RNI) utk zat besi bagi bayi berumur antara 6-11 bulan adalah sebanyak 9 mg dalam sehari.











Bubur Sayur, Ayam dan Labu (Saiz hidangan: 4 orang)

BAHAN - BAHAN :

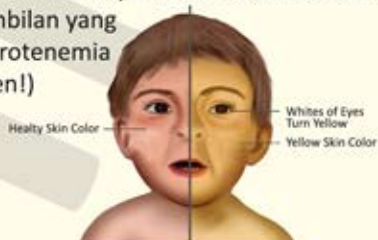
- 50 gm - Bijirin Beras
- 20 gm - Labu
- 30 gm - Dada Ayam (dipotong kiub)
- 10 gm - Bawang Merah
- 5 gm - Bawang Putih
- 5 gm - Garam
- 3 gm - Lada Sulah
- 20 gm - Bayam Hijau (diracik)
- 20 gm - Lobak Merah (dipotong dadu)

ARAHAN PENYEDIAAN :

1. Basuh dada ayam dan toskan airnya. Hiriskan kepingan dada ayam sehingga menjadi bahagian yang lebih kecil.
2. Basuh beras sehingga bersih daripada kotoran dan bahan asing. Tos dan keringkan beras tersebut dan masukkan ke dalam mangkuk.
3. Kupas bawang merah, labu dan bawang putih. Potong labu sehingga menjadi ketulan dadu kecil. Hiris bawang merah dan potong bawang putih sehingga halus.
4. Basuh sayur bayam dan kupas lobak merah. Potong brokoli sehingga menjadi bentuk kuntuman-kuntuman kecil manakala lobak pula dipotong dadu kecil.
5. Panaskan minyak di atas kualiti dan tumis hirisan bawang merah dan bawang putih sehingga harum.
6. Masukkan dada ayam ke dalam kualiti dan teruskan menumis sehingga daging ayam masak.
7. Tambahkan beras dan tutupkan dengan air. Biarkan ia mereneh dan mendidih selama 8 minit atau sehingga beras masak.
8. Tambahkan sayur-sayuran serta labu dan teruskan memasak sehingga sayur-sayuran dan labu tersebut menjadi lembut.
9. Perasakan secukup rasa dengan gula, garam dan lada sulah.
10. Kacau rata sehingga menjadi kepekatan yang diingini dan hidangkan di dalam mangkuk.

PETUA PEMAKANAN :

- Tukarkan tekstur makanan dan cara penyediaan secara beransur-ansur apabila bayi semakin membesar. Pada usia 9-11 bulan, bayi boleh beralih daripada makanan yang dilenyek kepada yang dicincang.
- Bayi berusia 6-8 bulan perlu diberi $\frac{1}{2}$ cawan bubur nasi pekat untuk setiap sajian, dan ditambah kepada 1 cawan pada usia 9-11 bulan.
- Pelbagai jenis bijirin (bubur, nasi, roti) dan ubi (kentang, ubi keledek) perlu diberikan pada bayi untuk memenuhi keperluan tenaga mereka.
- Bayi berusia 6-8 bulan dan 9-11 bulan memerlukan jumlah pengambilan tenaga harian sebanyak 200 kcal dan 300 kcal dari makanan pelengkap.
- Labu dan lobak merah merupakan sumber vitamin A yang bagus, di mana ianya amat penting untuk penglihatan bayi.
- **Awas:** Sungguhpun berkhasiat, jangan berikan bayi anda makan labu dan lobak merah setiap hari kerana pengambilan yang berlebihan boleh membawa kepada karotenemia (kulit bayi bertukar menjadi kuning/oren!)



Seorang ibu berkongsi bahawa makanan berkhasiat, terutama sekali sayur-sayuran amat mencabar untuk diberikan kepada bayi berumur enam bulan sehingga satu tahun.



Bebola Nasi Sayur dan Ayam

(Saiz hidangan: 4 orang)

BAHAN-BAHAN :

- 100 gm - Bijirin Beras
- 80 gm - Dada Ayam
- 10 gm - Bawang Putih
- 5 gm - Garam
- 3 gm - Lada Sulah
- 30 gm - Saderi (diracik)
- 30 gm - Lobak Merah (diracik)
- 20 gm - Daun Sup
- 10 gm - Pati Ayam
- 1 helai - Daun pandan

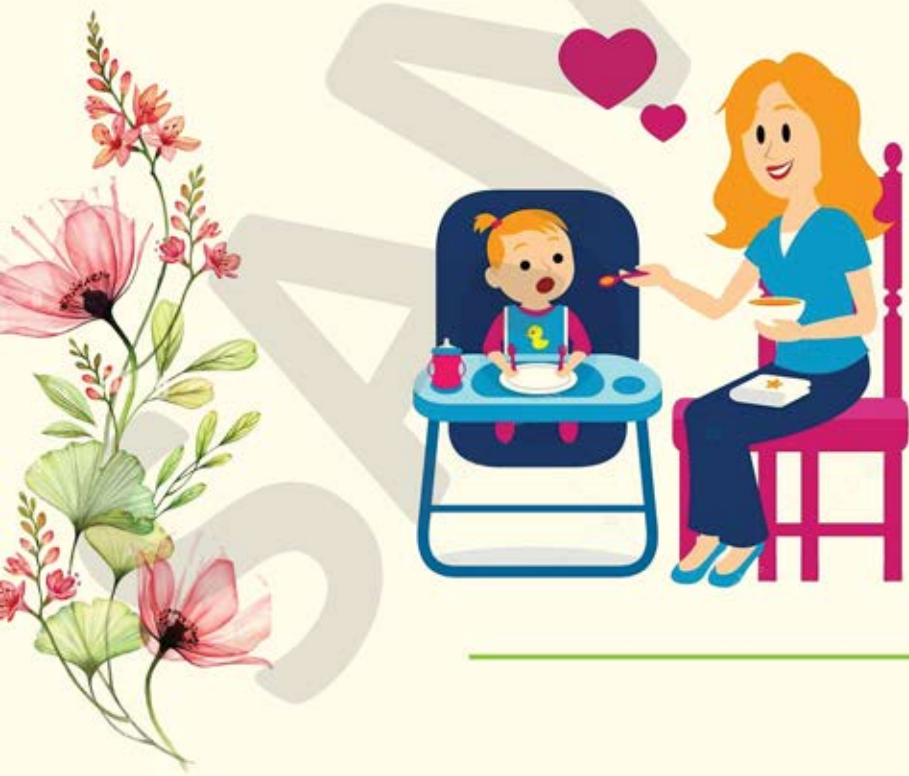
ARAHAN PENYEDIAAN :

1. Basuh dada ayam dan keringkan air basuhannya. Hiris isi ayam tersebut sehingga menjadi ketulan kecil.
2. Basuh beras sehingga bersih dari kotoran dan bahan asing. Wash the rice thoroughly from dirt and foreign object. Tapis dan toskan beras, masukkan ke dalam mangkuk.
3. Kupas bawang putih. Potong bawang putih tersebut sehingga halus.
4. Basuh saderi and kupas kulit lobak merah. Racik-racikkan keduanya.
5. Panaskan minyak dalam kuali dan tumiskan potongan bawang putih sehingga harum.
6. Tambahkan hirisan isi ayam ke dalam kuali dan teruskan menumis sehingga isi ayam tersebut masak.
7. Tambahkan beras dan tutupkan dengan air. Biarkan ia reneh dan mendidih sehingga 8 minit atau sehingga beras masak.
8. Tambah saderi dan lobak dan teruskan memasak sehingga sayuran menjadi lembut.
9. Perasakan secukup rasa dengan garam dan lada sulah.
10. Bentukkan nasi yang telah masak sehingga menjadi bebola dan hidangkan.

PETUA PEMAKANAN :

- Pada usia 1-2 tahun, kanak-kanak kecil boleh makan makanan keluarga dan perlu diberikan $\frac{1}{2}$ cawan nasi semasa hidangan utama.
- Kanak-kanak kecil harus digalakkan untuk makan sendiri. Wujudkan persekitarang yang penyayang dan positif ketika waktu makan.
- Sebiji bebola nasi boleh meningkatkan daya penarik makanan dan menjadikan waktu makan suatu yang menyeronokkan!
- Makanan sumber haiwan seperti daging, ayam, ikan dan telur perlu diberikan setiap hari kerana ianya merupakan sumber utama zat besi dan zink (Awas: Elakkan memberi putih telur kepa bayi di bawah umur 1 tahun kerana ia boleh menimbulkan tindak balas alahan).

Zat besi (2.93 mg setiap sajian) dan zink (0.26 mg setiap sajian) adalah penting untuk tumbesaran. Kekurangan pengambilan zat besi dan zink boleh mengakibatkan pertumbuhan linear terbantut pada kanak-kanak.



*Pasta Penne dengan Sos Tomato,
Hirisan Ayam dan Brokoli
(Saiz hidangan: 4 orang)*



BAHAN-BAHAN :

250 gm - Penne pasta
10 gm - Garam
2 litre - Air
3 ml - Minyak

Tomato sauce

40 gm - Bawang Merah	30 gm - Gula
20 gm - Bawang Putih	1 helai - Daun Salam
1kg - Buah Tomato	100 gm - Dada Ayam
50 gm - Puri Tomato	150 gm - Brokoli (kuntum bunga kecil)
2tangkal - Daun Kesum	2 gm - Daun Pasli
20 gm - Garam	10 gm - Pati Ayam
10 gm - Serbuk lada hitam	

ARAHAN PENYEDIAAN :

1. Didihkan air dan masukkan pasta penne bersama garam dan minyak. Masak selama 8 minit atau sehingga pasta menjadi lembut untuk digigit (al dente).
2. Toskan pasta yang telah masak dan sejukkan ia dengan menambahkannya ke dalam air sejuk. Toskan pasta dari air sejuk tersebut menggunakan mangkuk penapis dan masukkan sedikit minyak dan gaulkan kerana ia membantu agar pasta tidak melekat pada alat masakan.
3. Celurkan buah tomato dalam air yang mendidih selama 3 minit. Keluarkannya dari periuk dan masukkan ke dalam air ber ais. Kemudian leraikan kulit tomato dari isinya. Potong kasar buah tomato yang telah dikupas dan ketepikan.

4. Tumis potongan bawang merah dan bawang putih di dalam periuk sehingga harum. Tambahkan puri tomato dan teruskan memasak selama 2 minit. Tambahkan isi tomato yang telah dipotong kasar dan tambahkan garam, gula dan serbuk lada hitam untuk perasa. Kemudian tambahkan pati ayam dan daun salam. Biarkan ia mereneh selama 20 minit.
5. Panaskan kuah berasingan dan tumiskan bawang merah dan bawang putih.
6. Tambahkan dada ayam dan tumiskan selama 2 minit. Masukkan sos tomato dan pasta yang telah masak.
7. Masak pasta bersama adunan selebihnya untuk beberapa minit sehingga sebatu.
8. Renehkan kuntuman kecil brokoli dalam air bergaram selama 2 minit. Keluarkan dan sejukkan.
9. Hidangkan pasta di dalam pinggan bersama hirisan ayam dan letakkan kuntuman brokoli di atas pasta serta hiaskan dengan sedikit daun pasli yang telah dicincang.

NUTRITION TIPS :

- Hadkan penggunaan minyak kepada 1-2 sudu teh sahaja.
- Sajian penne pasta boleh memecahkan kitaran nasi dan mi, juga boleh dijadikan sesuatu yang baru dan menarik untuk dicuba oleh anak anda.
- Tomato kaya dengan Beta karotena (2157.31 µg setiap sajian) dan (vitamin A (375.69 RE setiap sajian), yang amat penting untuk mata.
- Ayam merupakan sumber protein yang baik dan penting untuk tumbesaran. Kanak-kanak berumur 1-3 tahun dan 4-6 tahun memerlukan 12 g dan 16 g protein seharian.
- Pilih bahagian isi ayam (seperti dada), potong sebarang lemak yang kelihatan dan buang kulitnya sebelum memasak.
- Broccoli pula kaya dengan pelbagai zat termasuklah vitamin C (102.14 mg setiap sajian) untuk daya tahan penyakit, vitamin K (17.48 µg setiap sajian) untuk pembekuan darah, folat (201.23 µg setiap sajian) untuk pembentukan sel darah merah, kalsium (102.57 mg setiap sajian) untuk tulang dan gigi yang kuat, serta merupakan sumber serat pemakanan yang baik!

Kanak-kanak memerlukan 1000 kcal tenaga pada usia 3 tahun dan 1300 kcal ketika 4-6 tahun.

Tujuh orang ibu yang mempunyai anak dalam kumpulan usia umur ini dan telah bertanyakan cara menyediakan hidangan daripada masakan yang berbeza dengan penyediaan makanan harian ada kalanya kelihatan agak berulang-ulang. Seorang ibu menyatakan bahawa kadang-kala anak-anaknya lebih gemar hidangan pasta dan ianya merupakan sajian yang suka disediakan oleh beliau kerana beliau percaya bahawa bahan-bahan masakan nampak menarik dan segar dalam masakan tersebut.



Roti Bakar Sayur (Saiz hidangan: 4 orang)

BAHAN-BAHAN:

4pcs	- Roti Putih (Kepingan Tebal)	2 gm	- Lada Sulah
2 nos	- Telur	20 gm	- Lobak Merah (dicincang)
100 ml	- Susu	20 gm	- Daun Sup (dicincang)
2 gm	- Kayu Manis	20 gm	- Bunga Kobis (dicincang)
5 ml	- Ekstrak Vanilla	20 gm	- Tomato (dicincang)
10 gm	- Garam	40 gm	- Mentega (tanpa garam)

ARAHAN PENYEDIAAN:

1. Potong roti sehingga mempunyai ketebalan 1.5 inci. Letakkan di atas dulang.
2. Basuh telur. Kemudian pecahkan telur ke dalam mangkuk dan masukkan susu. Kacau sehati sehingga tekstur adunan bertukar seperti kastard.
3. Tambahkan serbuk kayu manis, ekstrak vanilla, garam dan lada sulah sebagai perasa.
4. Potong lobak merah, daun sup dan bunga kobis sehingga halus. Tambahkan hasil potongan kepada adunan telur. Kacau sehingga sehati.
5. Celupkan setiap sisi roti ke dalam adunan dan rendam selama 30 saat. Ulang yang sama untuk kedua sisi roti.
6. Panaskan kuah bersama mentega. Bakar kedua sisi roti sehingga kerak keemasan terbentuk.

PETUA PEMAKANAN:

- Roti bakar sayur ini boleh dihidangkan sebagai snek sihat untuk This vegetable French toast can serve as a healthy snack untuk kanak-kanak
- Kanak-kanak memerlukan 1-2 snek berkhasiat sebagai tambahan kepada hidangan utama harian
- Sayur-sayuran berlainan boleh digunakan untuk menyediakan roti bakar ini. Sebagai contohnya, bunga kobis boleh ditukar kepada brokoli dan daun sup boleh ditukar kepada sayur sawi.
- Ia adalah cara yang baik untuk menggalakkan anak-anak anda makan sayur-sayuran.





Nugget Nasi Ayam dan Sayur (Saiz hidangan: 4 orang)

BAHAN-BAHAN:

100 gm - Beras perang	20 gm - Daun sup (dicincang)
100 gm - Peha ayam	10 gm - Pati ayam
10 gm - Bawang putih	3 biji - Telur
20 gm - Garam	100 gm - Tepung gandum
3 gm - Lada sulah	250 gm - Serbuk roti
30 gm - Saderi (dicincang)	15 gm - Serbuk paprika
30 gm - Lobak merah (dicincang)	200 ml - Minyak sayur

ARAHAN PENYEDIAAN:

1. Basuh peha ayam dan toskan airnya. Hiris peha ayam tersebut sehingga menjadi kepingan kecil.
2. Basuh beras sehingga bersih dari kotoran dan bahan asing. Tapis dan toskan beras tersebut dan masukkan ke dalam mangkuk.
3. Kupas bawang putih. Potong bawah putih sehingga halus.
4. Basuh dan potong saderi serta lobak merah. Racikkan lobak merah dan daun sup sehalus mungkin. Potong saderi.
5. Panaskan kuali bersama minyak dan tumiskan potongan bawang putih sehingga harum.
6. Masukkan peha ayam ke dalam kuali dan teruskan menumis sehingga isis ayam masak.
7. Tambahkan beras dan tutupkan permukaannya dengan air. Biarkan ia reneh dan mendidih selama 8 minit atau sehingga beras telah masak.

7. Perasakan secukup rasa dengan garam dan lada sulah.
8. Kepalkan nasi kepada bentuk segiempat sama. Susunkan di atas dulang dan biarkan ia sejuk di dalam peti sejuk.
9. Masukkan tepung ke dalam mangkuk yang lain dan perasakan secukup rasa dengan garam, lada sulah dan serbuk paprika.
10. Pecahkan telur dan masukkan ke dalam mangkuk. Pukul buat seketika.
11. Masukkan serbuk roti ke dalam mangkuk yang lain.
Ambil nugget nasi yang telah dibentuk tadi, salutkan dengan sedikit tepung.
12. Selepas salutan tepung, celupkan nugget ke dalam adunan telur. Alihkan nugget yang telah dicelup tadi ke dalam mangkuk berisi serbuk roti dan sadurkan ketulan tersebut.
13. Ketepikan nugget yang telah disadurkan di atas dulang dan biarkannya seketika.
14. Panaskan minyak dalam kuali sehingga 60 darjah Celsius. Gorengkan nugget-nugget tersebut sehingga bertukar warna menjadi perang keemasan.

PETUA PEMAKANAN :

- Resepi ini merupakan 'hidangan lengkap satu sajian' dalam bentuk ketulan nugget, yang dapat membantu anak-anak yang cerewet untuk makan.
- Ketulan nugget ini mengandungi kesemua zat (karbohidrat, protein, lemak dan sebahagian vitamin serta serat dari sayur) yang diperlukan oleh anak anda dalam bentuk sajian yang menyeronokkan
- Beringat untuk memotong lemak yang kelihatan dan membuang kulit ayam. Anda boleh menggunakan dada ayam dan bukan ocha untuk menjadikan hidangan ini lebih sihat (kurang lemak)
- Sebagai persediaan sajian, nugget ini memerlukan kaedah menggoreng, jadi hadkan jenis makanan/kaedah masakan sebegini kepada tidak lebih 2-3 kali seminggu
- Lap/keringkan nugget yang telah digoreng dengan tisu dapur untuk mengeluarkan lebih minyak sebelum dihidang kepada anak anda.





Nasi Ulam (sajian 4 orang)

BAHAN-BAHAN :

300 gm - Nasi putih (disimpan semalaman)	20 gm - Bunga kantan (dihiris halus)
20 gm - Kerisik	50 gm - Bawang merah
15 gm - Daun selom (dihiris halus)	30 gm - Serunding ayam
15 gm - Daun Pudina (dihiris halus)	30tbs - Sambal belacan (mengikut pilihan rasa)
15 gm - Daun limau purut (dihiris halus)	10 gm - Serbuk lada
15 gm - Ulam raja (dihiris halus)	
20 gm - Serai (dihiris halus)	

ARAHAN PENYEDIAAN :

1. Kupas bawang merah dan basuhkan kesemua daun ulam di bawah air yang mengalir untuk memastikan tiada kotoran yang masih melekat.
2. Hiriskan semua daun ulam, serai dan bawang merah nipis-nipis dan masukkan ke dalam mangkuk.
3. Masukkan nasi yang telah dibiarkan semalaman ke dalam mangkuk dan tambahkan kesemua hasil hirisan.
4. Tambah serunding ayam, sambal belacan dan kerisik ke dalam adunan nasi. Gaulkan.
5. Perasakan secukup rasa dengan garam, lada sulah dan gula dan hidangkan.

PETUA PEMAKANAN :

- Ulam-ulaman diperkayai dengan antioksidan yang bagus untuk kesihatan.
- Ia juga mengandungi ciri-ciri anti-radang yang membantu menjaga keseluruhan kesihatan badan.
- Nasi semalaman dapat membantu mengurangkan kandungan kanji, dengan menyimpannya semalaman.
- Kekalkan konsep suku-suku separuh apabila menyediakan sajian nasi.
- 1 mangkuk nasi = 158.9 Kcal

Sepuluh orang ibu telah berbincang tentang khasiat nasi ulam secara aktif dalam kumpulan perbincangan. Sebagai tambahan, para ibu juga berpendapat bahawa resepi sebegini bukan sahaja boleh dihidangkan kepada anak-anak, malahan juga ibubapa warga emas di bawah penjagaan mereka.





Ikan Sardin Panggang (Saiz hidangan: 4 orang)

BAHAN-BAHAN

600 gm - Ikan Sardin
15 gm - Asam Keping
20 gm - Halia muda
15 gm - Bawang putih
3 litre - Air

Season flour

500 gm - Tepung putih
25 gm - Serbuk cili
25 gm - Serbuk ketumbar
25 gm - Serbuk jintan putih
25 gm - Serbuk jintan manis
5 gm - Garam
5 gm - Serbuk lada
10 gm - Serbuk perasa
250 gm - Tepung jagung
Cooking oil - (untuk menggoreng
– gunakan secara berhemah)

ARAHAN PENYEDIAAN :

1. Basuh dan bersihkan ikan dengan baik di bawah air yang mengalir.
2. Letakkan periuk di atas dapur dan tuangkan air. Rebuskan air tersebut dengan asam keping dan halia selama 10 minit.
3. Tambahkan ikan dan masak selama 5 minit.
4. Keluarkan ikan yang telah dimasak dan sejukkannya dalam air ber ais.
5. Selepas 2 minit, keringkan ikan dengan tisu dapur dan letakkan di atas dulang.
6. Sediakan tepung perencah dengan campurkan tepung putih bersama kesemua serbuk rempah dan perasa. Gaulkan sehingga sebat.
7. Taburkan tepung perencah kepada ikan dan gorengkan di atas kualiti dengan api sederhana.
8. Gorengkan ikan sehingga perang keemasan dan hidangkan.

PETUA PEMAKANAN :

- Ikan sardin merupakan sumber protein berkualiti tinggi yang turut kaya dengan asid lemak omega 3.
- Terdapat banyak ikan laut tempatan yang mengandungi asid lemak omega 3 yang tinggi seperti ikan kembung, ikan sardin, ikan tenggiri dan ikan siakap.
- Protein membantu kanak-kanak untuk membesar dengan baik dan omega 3 adalah amat penting untuk perkembangan otak, terutama sekali buat kanak-kanak sepanjang beberapa tahun terawal mereka.
- Elakkan menggoreng ikan dalam minyak yang banyak kerana ia meningkatkan bilangan kalori. Avoid deep-frying fish as it increases calories. Pilih untuk memanggang dengan kurang minyak.



Enam orang ibu telah mempersoalkan tentang khasiat sardin dalam tin tetapi juga bimbang tentang kemudahan makanan yang diproses. "Kami menggunakan ikan sardin dalam tin dengan kerap dan ianya amat berguna untuk mempunyai maklumat pemakanannya kerana kami dan anak-anak kami makan ini dengan kerap".

Sandwic Telur (Saiz hidangan: 4 Orang)



BAHAN-BAHAN :

- 8 keping - Roti wholemeal
- 4 biji - Telur
- 200 gm - Mayonis
- 10 gm - Garam
- 10 gm - Serbuk lada
- 20 gm - Daun bawang
- 40 gm - Mentega
- 12 keping - Timun Jepun (Kyuri)

ARAHAN PENYEDIAAN :

1. Basuh dan bersihkan telur dengan teliti di bawah air yang mengalir.
2. Masukkan telur ke dalam periuk dan tutup dengan air. Tambahkan sedikit garam ke dalam air tersebut.
3. Letakkan periuk tersebut di atas dapur, dengan api sederhana, biarkan telur direbus selama 10 minit atau sehingga ia masak.
4. Setelah telur masak, sejukkannya dalam air ber ais.
5. Kupas telur rebus tersebut dan lenyekkannya di dalam mangkuk. Gaulkan dengan mayonis dan kacau sehingga sehati.
6. Perasakan adunan telur dengan garam dan lada sulah secukup rasa. Tambahkan hirisan daun bawang dan kacau lagi sehingga sehati.
7. Sapukan mentega di atas roti, letakkan hirisan timun jepun serta adunan telur dan tutupkan dengan sekeping lagi roti. Potong mengikut kesesuaian hidangan.

PETUA PEMAKANAN :

- Telur merupakan sumber protein yang amat bagus kerana ia penuh dengan khasiat.
- Kolin ditemui dalam telur dan ianya penting dalam perkembangan otak kanak-kanak kecil
- Kanak-kanak disarankan untuk mengambil sebiji telur dalam sehari untuk memenuhi keperluan protein harian mereka.
- Roti wholemeal meningkatkan pengambilan serat makanan harian yang penting untuk mengelakkan sembelit di kalangan kanak-kanak.



Oat dengan Buah Kering
(Saiz hidangan: 4 Orang)

BAHAN-BAHAN :

- 250 gm - Oat wholemeal
- 250 ml - Susu
- 500 ml - Air
- 150 gm - Buah-buahan kering
- 10 gm - Serbuk kayu manis
- 30 gm - Gula
- 2 ml - Ekstrak vanila
- 30 gm - Mentega

ARAHAN PENYEDIAAN :

1. Dalam periuk bersaiz sederhana, panaskan air dengan mentega, serbuk kayu manis, ekstrak vanilla dan gula atas api sederhana sehingga mentega cair dan kacau dengan kerap.
2. Tambahkan oat wholemeal dan teruskan memasak sehingga ia lembut.
3. Tambahkan buah-buahan kering dan teruskan mengacau adunan.
4. Tuangkan ke dalam mangkuk dan hidang.

PETUA PEMAKANAN :

- Kayu manis membantu dalam meningkatkan rasa oatmeal.
- Pilih oat wholemeal atau rolled oat untuk kandungan serat yang lebih tinggi.
- Buah-buahan kering boleh digantikan dengan buah-buahan segar untuk kandungan zat yang lebih tinggi.



*Nasi Goreng dengan
Ubi Bit Merah
dan Emping Kelapa
(4 Pax)*

BAHAN-BAHAN :

- 400 gm - Nasi putih (disimpan semalaman)
- 50 gm - Bawang merah (ditumbuk)
- 30 gm - Bawang putih (ditumbuk)
- 30 gm - Pes cili
- 40 gm - Ikan bilis halus (ditumbuk)
- 2 biji - Telur
- 1 biji - Ubi bit merah (dipotong dadu kecil)
- 30 gm - Emping kelapa
- 100 gm - Kacang panjang (dihiris halus)
- 10 gm - Garam
- 5 gm - Serbuk lada
- 20 ml - Minyak

ARAHAN PENYEDIAAN :

1. Kupas bawang merah dan bawang putih. Basuh dan bersihkan bawang-bawang tersebut.
2. Tumbuk bawang merah dan bawang putih sehingga halus dan gaulkan dengan pes cili.
3. Panaskan wok dan tumiskan hasil tumbukan bawang merah dan bawang putih bersama pes cili sehingga harum.
4. Tambahkan ikan bilis halus dan teruskan menumis sehingga ikan bilis masak.

5. Tambahkan telur ke dalam masakan dan teruskan menumis untuk beberapa minit. Kemudian tambahkan nasi bersama kacang panjang, ubi bit merah dan emping kelapa ke dalam adunan dan kacau dengan kerap untuk beberapa minit lagi.
6. Perasakan nasi goreng dengan garam, lada sulah dan gula secukup rasa.

PETUA PEMAKANAN :

- Ubi bit merah merupakan sumber zat besi yang baik.
- Zat besi adalah penting untuk kanak-kanak yang membesar dan remaja yang mencapai akil baligh untuk mengelakkan anemia.
- Tekstur yang rangup sering disukai oleh kanak-kanak.



*Nasi Lemak Sihat
dengan Pilihan Perasa
(Saiz hidangan: 4 Orang)*

BAHAN-BAHAN :

Nasi Lemak

- 500 gm - Beras Perang
- 100 gm - Halia
- 120 gm - Bawang merah
- 6 helai - Daun pandan
- 15 gm - Halba
- 500 ml - Susu rendah lemak
- 30 gm - Garam

Sambal

- 250 gm - Pes cili (Cili kering)
- 300 gm - Bawang merah (dihiris nipis)
- 30 gm - Pes udang
- 100 ml - Air asam jawa
- 40 gm - Gula

Pilihan Perasa

- 8 kepingan - Timun (dihiris)
- 40 gm - Kacang tanah
- 40 gm - Ikan bilis halus
- 2 biji - Telur
- 200 ml - Minyak

ARAHAN PENYEDIAAN :

1. Basuh beras sehingga bersih. Tos menggunakan penapis dan biarkan kering.
2. Kupas halia dan bawang merah. Hiriskan sayuran tersebut dengan kasar. Biarkan ke tepi.
3. Campurkan beras yang telah dibasuh bersama dengan halia, bawang merah, daun pandan, susu rendah lemak dan susu sejat di dalam periuk nasi. Tambahkan air jika perlu. Masukkan sedikit garam sebagai perasa.

4. Panaskan periuk. Masukkan hirisan bawang dan tumis sehingga harum. Tambahkan pes cili dan teruskan menumis. Goreng pes cili tersebut sehingga garing (pecah minyak).
5. Tambahkan air asam jawa dan renehkan selama 10 minit. Tambahkan air jika perlu. Tambahkan garam dan gula untuk perasa.
6. Untuk pilihan perasa, letakkan sebiji telur di dalam periuk dan tutupkan dengan air. Tambahkan secubit garam. Rebuskan telur selama 6 minit. Setelah telur masak, keluarkan dan sejukkan dalam air ber ais.
7. Kupas timun dan hiriskan ia secara memiring.
8. Panaskan kuah dan goreng ikan bilis halus sehingga rangup. Tos pada tisu dapur untuk mengeluarkan lebihan minyak.

PETUA PEMAKANAN :

- Nasi lemak merupakan sajian yang berkhasiat apabila dimakan dengan betul. Ia mengandungi sekurang-kurangnya tiga kumpulan makanan (bijirin, sayuran, kacang dan telur)
- Ianya disarankan untuk menggunakan santan segar dan bukannya susu sejat untuk mengekalkan rasa nasi.
- Dalam penyediaan sambal, sentiasa beringat untuk menggunakan minyak, garam dan gula secukupnya.



Burger
(Kepingan daging buatan sendiri)
(Saiz hidangan: 4 Orang)

BAHAN-BAHAN :

500 gm	- Daging belikat (Daging lembu bahagian bahu/lembusir)	4 keping	- Bun manis Jepun
1 biji	- Telur	50 gm	- Mentega
200gm	- Serbuk roti	50 gm	- Salad campuran
30 gm	- Garam	1 biji	- Buah tomato (dihiris)
30 gm	- Serbuk Lada hitam	1 batang	- Timun Jepun (Kyuri)
20 gm	- Serbuk paprika	50 gm	- Mayonis
100 gm	- Bawang merah kisar	50 gm	- Sos tomato
100 gm	- Bawang putih kisar	30 gm	- Sos cili

ARAHAN PENYEDIAAN :

1. Ambil daging belikat dari bungkus dan keringkan menggunakan tisu dapur.
2. Potong kesemua bahagian lemak dan tendon pada daging. Potong daging nipis-nipis. Kisar hirisan daging menggunakan pengisar daging. Ulangi langkah ini sebanyak dua kali sehingga tekstur daging halus.
3. Gaulkan bersama telur, serbuk roti, garam, serbuk lada hitam, bawang merah kisar, bawang putih kisar di dalam mangkuk dan kacau sehingga sehati. Bahagikan daging ke dalam bentuk bebola seberat 100gm setiap satu. Masukkan kesemua bebeola di dalam peti sejuk.
4. Campurkan mayonis bersama sos tomato, sos cili, sos tabasco dan sos L&P di dalam mangkuk. Tambahkan garam dan serbuk lada hitam secukup rasa.
5. Untuk hiasan, hiriskan buah tomato dan timun Jepun setebal 1 inci bagi setiap hirisan dan sediakan di dalam mangkuk yang lain.

6. Cuci salad campuran sehingga bersih dan toskan menggunakan mangkuk penapis.
7. Panaskan kuah dengan minyak. Gorengkan campuran daging dan tekan rapat sehingga terbentuk ketebalan sebanyak 1 inci. Gorengkan kepingan daging selama 4 minit untuk setiap sisi sehingga mencapai tahap masakan yang diinginkan.
8. Untuk menyediakan burger, hiriskan bun manis Jepun kepada dua bahagian. Sapukan mentega dan bakar di atas kuah sehingga perang keemasan. Sapukan campuran mayonis yang dibuat sebelum ini ke atas roti yang telah dibakar tersebut.
9. Susunkan salad campuran di atas bun, diikuti oleh hirisan tomato dan timun.
10. Letakkan kepingan daging yang telah masak tadi di atas lapisan tomato dan tutupkan dengan separuh potongan bun sebelum ini.
11. Sedia disajikan.

PETUA PEMAKANAN :

- Protein merupakan blok perkembangan yang diperlukan oleh badan. Ianya penting untuk pembaikan tisu dan tumbesaran. Kanak-kanak sekolah memerlukan sekitar 20-40 g protein setiap hari.
- Daging, ayam, ikan dan telur merupakan sumber protein yang paling baik.
- Gunakan isi daging untuk membuat kepingan burger, beringat untuk memotong kesemua lemak yang kelihatan.
- Anda juga boleh menggunakan ayam atau ikan sebagai gantian rendah lemak.

Lima belas orang ibu mempersoalkan tentang penggunaan kepingan daging komersil dan khasiat yang terkandung menerusi penggunaannya. "Adakah mungkin untuk kami memiliki beberapa resipi untuk menggunakan kepingan daging sebagai pilihan? Kerana ianya lebih mudah bagi kami untuk memastikan anak-anak kami menghabiskan sajian jika masih terdapat kepingan daging di dalamnya".





Nasi Ayam Teriyaki (Saiz hidangan: 4 Orang)

BAHAN-BAHAN :

400 gm - Dada ayam/Bahagian peha dan kaki ayam (dipotong dadu besar)	40 ml - Madu
50 ml - Kicap	100 mg - Tepung jagung
100 gm - Gula perang	1 tongkol - Jagung
20 ml - Cuka	200 gm - Bijirin beras panjang
25 ml - Minyak bijan	2 biji - Buah tomato (dipotong dadu)
30 gm - Bawang putih kisar	100 gm - Salad campuran
30 gm - Halia kisar	50 ml - Air

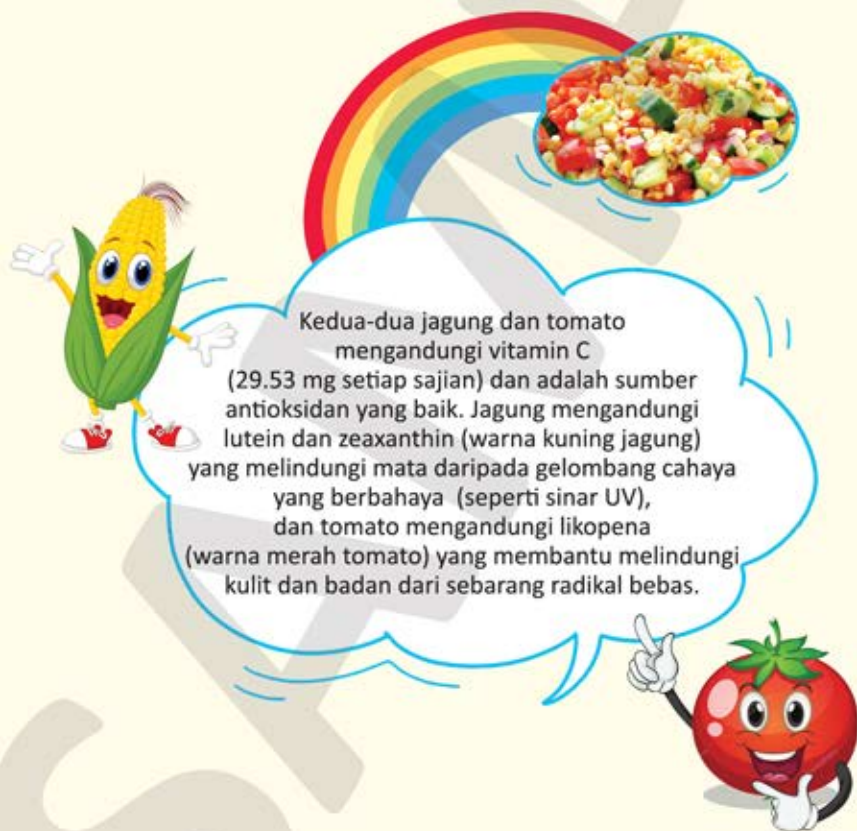
ARAHAN PENYEDIAAN :

1. Panaskan kuah. Masukkan isi ayam yang dipotong dadu dan goreng sehingga perang keemasan dan masak.
2. Toskan dan keringkan menggunakan tisu dapur.
3. Dalam sebiji mangkuk, gaulkan kicap, minyak bijan, kisaran bawang putih, kisaran halia, gula perang, madu, cuka dan air. Gaulkan sehingga sebati.
4. Panaskan kuah dan tuangkan adunan, teruskan memasak sehingga kstur sos menjadi halus.
5. Tambahkan isi ayam yang telah digoreng ke dalam sos dan masak sehingga sos menyaluti keseluruhan isi ayam.
6. Basuhkan bijirin beras panjang dan toskan dalam mangkuk penapis.
7. Masukkan beras ke dalam periku nasi dan masak sehingga lembut.
8. Buang kulit jagung dan basuh dengan teliti. Pastikan ianya bersih dari sebarang lebihan serat.

9. Sadurkan jagung dengan garam, lada sulah, gula dengan sedikit minyak. Bakar sedikit sehingga berwarna perang keemasan muda. Apabila jagung telah masak, hiriskan isinya dan masukkan ke dalam mangkuk.
10. Dalam mangkuk yang sama, campurkan tomato yang telah dipotong dadu dengan minyak zaitun dan masukkan lada sulah dan garam secukup rasa.

PETUA PEMAKANAN :

- Daging dada merupakan bahagian yang paling sihat pada ayam. Ianya kaya dengan protein dan rendah lemak, menjadikannya pilihan terbaik untuk nasi teriyaki!
- Jagung merupakan sumber bijirin penuh dan serat pemakanan.



Kedua-dua jagung dan tomato mengandungi vitamin C (29.53 mg setiap sajian) dan adalah sumber antioksidan yang baik. Jagung mengandungi lutein dan zeaxanthin (warna kuning jagung) yang melindungi mata daripada gelombang cahaya yang berbahaya (seperti sinar UV), dan tomato mengandungi likopena (warna merah tomato) yang membantu melindungi kulit dan badan dari sebarang radikal bebas.



Makaroni Bakar dengan Ayam dan Sayur (Saiz hidangan: 4 Orang)

BAHAN-BAHAN :

- 200 gm - Pasta makaroni
- 500 ml - Susu segar
- 1 biji - Telur
- 150 gm - Keju parut (Cheddar)
- 50 gm - Mentega
- 10 gm - Garam
- 10 gm - Lada sulah
- 100 gm - Dada ayam (dihiris nipis)
- 60 gm - Sayur campuran

ARAHAN PENYEDIAAN :

1. Panaskan ketuhar kepada suhu 175 darjah Celsius. Lumurkan sedikit minyak pada loyang pembakar.
2. Rebus makaroni dalam sebuah periku berisi air bergaram sehingga lembut, kira-kira dalam 5 minit. Toskan dan biarkan ketepi.
3. Pukul susu dan telur dalam sebiji mangkuk yang besar. Masukkan keju dan mentega, kacaukan adunan.
4. Panaskan kualiti, dan tumiskan isi ayam sehingga perang keemasan, tambahkan sayur campuran dan teruskan menumis sehingga masak. Tambahkan sedikit garam dan lada sulah sebagai perasa.
5. Letakkan makaroni yang telah dibakar ke dalam loyang pembakar. Tuangkan campuran susu dan telur ke atas lapisan makaroni, perasakan dengan garam dan lada sulah secukup rasa, kacau sehingga sebati. Tekankan adunan sehingga rata ke dalam loyang.

6. Bakar loyang, tanpa bertutup, dalam ketuhar yang telah dipanaskan sehingga lapisan atas adunan bertukar perang, selama 30 hingga 40 minit.

PETUA PEMAKANAN :

- Susu dan keju merupakan sumber utama kalsium (347.08 mg setiap sajian) dalam pemakanan.
- Kalsium adalah penting untuk pembentukan tulang yang kuat. Kanak-kanak sekolah memerlukan sebanyak 1000-1300 mg kalsium setiap hari, juga bersamaan dengan 2 gelas susu dalam sehari. Makaroni bakar ini dapat membantu anak anda mencapai keperluan kalsium seharian mereka.
- Sebagai pengganti, anda boleh menukarkan dada ayam dengan isi daging untuk lebih banyak zat besi dan protein, atau isi ikan seperti tuna untuk pilihan rendah lemak, tetapi masih mempunyai jumlah protein yang sama.





Jus Oren Epal dengan Madu (Saiz hidangan: 4 Orang)

BAHAN-BAHAN :

- 4 biji - Oren
- 2 biji - Epal Gala
- 177 ml - Air kosong
- Madu untuk perisa

ARAHAN PENYEDIAAN :

1. Potong buah epal kepada kepingan besar dan buang bijinya.
2. Potong buah oren kepada dua bahagian dan buang kulitnya, termasuklah bijinya sekali.
3. Tambahkan air, kepingan epal dan kepingan oren ke dalam bekas pengisar.
4. Kisar sehingga bahan bertukar menjadi puri yang halus.
5. Letakkan penapis jaringan halus di atas mangkuk besar dan tuangkan jus ke atas penapis tersebut.
6. Tambahkan sedikit madu kepada hasil campuran jus oren epal tersebut dan kacau sehingga sebati.
7. Hidangkan terus dengan atau tanpa ais.

PETUA PEMAKANAN :

- Madu disertakan untuk memberikan rasa manis. Oleh itu, jika oren dan epal yang digunakan sudah manis, maka jumlahnya boleh dikurangkan.
- Minuman ini mesti diminum segar untuk mengelakkan kehilangan antioksidan.
- Epal dan oren merupakan sumber antioksidan yang bagus seperti Vitamin C (57.76 mg setiap sajian).

Three mothers also queried about juice and its impact on gastro-related problems. "At times we hear from other mothers that drinking juice or giving it to our children may result in stomach discomfort, hence is juice really a good option".



Smoothie Susu Pisang (Saiz hidangan: 4 orang)

BAHAN-BAHAN :

800 ml - Susu (Rendah Lemak)
150 gm - Pisang Masak
14 gm - Ekstrak Vanila Tulen
Madu untuk perisa

ARAHAN PENYEDIAAN :

1. Masukkan kesemua bahan ke dalam mesin pengisar.
2. Kisar, bermula dari tetapan rendah dan meningkat tinggi.
3. Hidangkan segera.

****Tambahkan ais untuk menjadikannya lebih menepati tekstur smoothie.**

PETUA PEMAKANAN :

- Smoothies merupakan sumber tenaga yang sangat baik (177 kcal setiap sajian) untuk anak-anak yang sedang membesar.
- Reseipi ini merupakan pilihan yang ideal untuk sarapan.
- Buah pisang membantu dalam kesihatan pencernaan.
- Anda boleh menambah ubi bit merah atau buah oren dalam resepi smoothie ini.

Lima orang ibu yang sedang menjaga ibubapa mereka bergelut dengan pilihan untuk memastikan pengambilan nutrien yang betul oleh mereka yang berada di bawah jagaan mereka. "Ibu saya berumur 65 tahun dan telah kehilangan kesemua giginya jadi saya amat risau dengan pengambilan zatnya kerana dia hampir tidak makan langsung." "Kedua ibubapa saya pula lebih menggemari smoothie pada waktu petang tetapi mereka juga khuatir akan manfaatnya kepada mereka."

*Lempeng oat Dihidang
dengan Pisang Segar,
Disadur dengan Madu dan
Badam Bakar
(Saiz hidangan: 3 Orang)*



BAHAN-BAHAN :

80 gm	- Tepung serbaguna	100 ml	- Susu full cream segar
50 gm	- Oatmeal, dikisar halus	30 ml	- Tairu (yogurt) biasa
0.7 gm	- Garam	25 gm	- Mentega tanpa garam, dicairkan
5 gm	- Serbuk penaik	1 biji	- Pisang masak segar
20 gm	- Gula perang		
1 biji	- Telur (saiz L)		
3 gm	- Esen vanila		
			Badam bakar (mengikut keperluan)
			Madu (mengikut keperluan)

ARAHAN PENYEDIAAN :

ADUNAN LEMPENG

1. Dengan menggunakan mesin pemprosesan makanan, kisarkan oatmeal
2. untuk mendapatkan tepung oatmeal.
Gabungkan bersama tepung serbaguna, tepung oatmeal yang telah
3. dikisar, garam dan serbuk penaik di dalam mangkuk. Gaulkan sehingga sehati. (Adunan A)
4. Gabungkan bersama telur, susu penuh krim segar, tairu biasa dan mentega yang dicairkan di dalam mangkuk yang lain. Gaulkan sehingga sehati. (Adunan B)
Tuangkan adunan B ke dalam adunan A. Gaulkan sehingga adunan bercampur. Jangan kacau secara berlebihan. Ketepikan.

MEMASAK ADUNAN LEMPENG

1. Panaskan kuali yang tidak melekat dengan mentega. Tuangkan 1 skup adunan dan goreng sehingga bahagian atasnya ditutup dengan buih dan mula mengering dan bahagian bawahnya berwarna perang keemasan.
2. Dengan menggunakan sudip, terbalikkan lempeng dengan perlahan dan masak selama satu minit lagi sehingga warnanya bertukar perang.
3. Ulang sehingga keseluruhan adunan telah digunakan.

MENGHIDANGKAN LEMPENG

1. Bakar kacang badam.
2. Potong pisang sehingga menjadi hirisan.
3. Letakkan 2 keping lempeng di atas pinggan. Letakkan hirisan pisang di atas lempeng dan sadurkan dengan madu dan badam bakar.

PETUA PEMAKANAN :

- Garis Panduan Diet Malaysia menyarankan sekurang-kurangnya separuh daripada pengambilan bijirin dan produk-produk bijirin harus berasal dari bijirin penuh, dan oatmeal adalah sumber bijirin penuh yang baik.
- Lempeng oatmeal ini boleh membuatkan anak anda berasa kenyang dengan lebih lama dan boleh menumpukan perhatian yang lebih lama di sekolah. Ianya pilihan yang amat baik sebagai sarapan pagi!
- Kanak-kanak perlu mengambil 2 sajian buah-buahan dalam sehari, dan sebiji pisang saiz sederhana bersamaan dengan 1 sajian. Anda boleh meletakkan 2 biji pisang di atas lempeng atau tambahkan 1 biji epal sebagai sampingan atau disediakan sebagai snek tambahan agar dapat mencapai sasaran tersebut.



Sepuluh orang ibu berkongsi pendapat bahawa oatmeal adalah pilihan yang sentiasa atau tidak pernah menjadi pilihan kerana ahli keluarga mereka tidak pernah menggunakannya dalam hidangan harian mereka. "Kita sentiasa mendengar atau melihat bahawa oatmeal sangat baik untuk anda, tetapi apabila kami mencubanya, ianya tidak sedap yang dijangkakan jadi ianya sukar untuk kami ambil atau berikan kepada anak-anak kami."



Puding Jagung Krim Manis (Saiz hidangan: 5 Orang)

BAHAN-BAHAN :

- 100 gm - Serbuk kastard
- 150 gm - Inti jagung
- 100 gm - Gula perang
- 500 gm - Susu segar

ARAHAN PENYEDIAAN :

1. Gaulkan serbuk kastard, inti jagung, gula perang dan susu segar di dalam mangkuk. Kacau sehingga sebati. Tuangkan adunan ke dalam periuk.
2. Masakkan adunan tersebut di atas dapur dengan api sederhana. Cook the mixture on top of medium heat. Kacau kerap sehingga mendidih.
3. Pindahkan periuk dari atas dapur. Tuangkan adunan panas tersebut ke dalam acuan dengan segera dan biarkannya sejuk sehingga keras.
4. Apabila adunan telah sejuk dan mengeras, puding boleh dikeluarkan dari acuan dan hidangkan di atas pinggan.
5. Puding jagung manis ini juga boleh disajikan bersama tairu biasa dan buah-buahan.

PETUA PEMAKANAN :

- Jagung merupakan sejenis prebiotik, membuatnya bermanfaat untuk kesihatan usus.
- Puding jagung juga merupakan pencuci mulut/snek yang bersesuaian untuk kanak-kanak. Ia juga mengandungi susu yang merupakan sumber protein yang baik.
- Gunakan jagung segar dan bukannya jagung dalam tin kerana jagung dalam tin mempunyai kandungan gula yang lebih tinggi.



BAHAN-BAHAN :

- 500 ml - Susu segar
- 100 gm - Serbuk kastard
- 60 gm - Gula
- 10 gm - Serbuk buah pelaga
- 10 biji - Anggur merah
- 10 biji - Anggur hijau
- 1 biji - Pisang
- 1 biji - Mangga

Kastard Buah-buahan (Saiz hidangan: 4 Orang)

ARAHAN PENYEDIAAN :

1. Masukkan susu ke dalam periuk, kacaukan sekali-sekala sehingga susu tersebut mendidih.
2. Sementara itu, tuangkan serbuk kastard ke dalam sebiji mangkuk dan tambahkan susu sejuk kedalamnya, kacau sehingga sebati.
3. Kacau adunan susu dengan kerap, pastikan tiada ketulan yang terbentuk di dalamnya.
4. Setelah susu mendidih, perlahankan api dapur dan taungkan adunan kastard yang sudah disediakan kedalam periuk yang sama.
5. Kacau dengan kerap, dengan api yang kekal perlahan.
6. Tambahkan gula, sesuaikan tahap kemanisan gula jika kastard memerlukan lebih banyak kemanisan.
7. Kacau secara berterusan, sehinggalah susu bertukar warna menjadi kuning. Tambahan pula, adunan akan menjadi semakin pekat, jadi teruskan memasak adunan sehingga menepati kesusuaian yang diinginkan.
8. Pindahkan adunan ke dalam mangkuk yang lebih kecil dan biarkan sejuk sepenuhnya.

9. Setelah kastard telah sejuk sepenuhnya, tambahkan kesemua buah-buahan yang telah dipotong sebelum ini ke dalam adunan.
10. Tutup dan sejukkan selama 1 jam. Hidangkan sejuk dalam mangkuk kaca.

PETUA PEMAKANAN :

- Anggur, pisang dan mangga merupakan sumber vitamin C (13.85 mg setiap sajian), yang dapat membantu meningkatkan daya tahan sakit anak-anak anda dan juga bagus untuk kulit mereka.
- Anda juga boleh mencampurkan buah-buahan lain seperti strawberi, beri biru, betik, jambu dan sebagainya mengikut citarasa anda.
- Buah-buahan di atas sudah manis. Anda boleh mengurangkan gula untuk pilihan yang lebih sihat.





Muffin Nangka (Saiz hidangan: 4 Orang)

BAHAN-BAHAN :

- 70 gm - Mentega (tanpa garam)
- 2 gm - Garam
- 140 gm - Gula
- 140 gm - Tepung serbaguna
- 60 gm - Tepung roti
- 10 gm - Serbuk penaik
- 124 gm - Telur
- 44 gm - Susu segar
- 70 gm - Puri nangka
- 100 gm - Isi nangka (dipotong dadu)

ARAHAN PENYEDIAAN :

1. Dengan menggunakan sudip, gaulkan mentega, garam dan gula pada kelajuan sederhana selama 3 minit sehingga adunan sebatu.
2. Ayakkan bahan-bahan kering dan gaulkan pada kelajuan perlahan selama ½ minit sehingga hancur.
3. Pracampur bahan-bahan basah dan gaulkan pada kelajuan sederhana selama 2 minit. Potong isi buah nangka dalam bentuk dadu kecil dan campurkan ke dalam adunan.
4. Pindahkan adunan ke dalam acuan muffin yang telah dilapiskan dengan cawan keertas. Adunan haruslah memenuhi sehingga $\frac{3}{4}$ ketinggian acuan muffin tersebut.
5. Bakar pada suhu 200 darjah Celsius selama 18 - 20 minit.

PETUA PEMAKANAN :

- Nangka merupakan sumber vitamin C.
- Muffin merupakan snek yang lazat untuk anak-anak kerana ianya boleh dibuat sebagai bekal waktu rehat di sekolah dan dimakan antara waktu sajian utama.
- Nangka selalu digunakan sebagai bahan dalam masakan Asia.



Diterbitkan oleh
UCSI Press

TO INSERT E-ISBN NUMBER
AND BAR CODE