



Contoh Plan Hidangan (6-24 bulan)

	Sarapan	Makan Tengahari/Malam Sajian pada setiap waktu makan	Snek (tengah pagi/petang) Sajian pada setiap waktu snek
6-8 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • ½ cawan bubur nasi • 1 sudu makan tomato/karot • 1 sudu makan bayam/sawi 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ cawan bubur nasi • 1 sudu makan karot • 1 sudu teh ikan • Susu ibu 	<ul style="list-style-type: none"> • Susu ibu • 1-2 sudu makan buah
9-11 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • ½ cawan bubur • 1 ½ sudu makan tomato/karot • 1 sudu makan bayam/sawi 	<ul style="list-style-type: none"> • ¾ cawan bubur nasi pekat • 1 ½ sudu makan karot • 1 sudu makan bayam • 1 sudu teh daging • Susu ibu 	<ul style="list-style-type: none"> • Susu ibu • ½ hiris betik
1-2 tahun	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 hiris roti bakar • 1 sudu teh majerin • 1 gelas susu/susu coklat 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ cawan nasi putih • 2 sudu makan karot • 2 sudu makan bayam • ½ keping ikan (contoh, Ikan Kembong masak pindang) • ½ hiris betik • Susu ibu 	<ul style="list-style-type: none"> • Susu ibu • 1 biji pisang saiz kecil (contoh, pisang mas) • 1 sandwic • 1 cawan susu kocak • 1-2 biskut



Dianjurkan oleh



Nutrition Society of Malaysia (NSM)

Dengan kerjasama



Obstetrical & Gynaecological Society of Malaysia (OGSM)



Malaysian Paediatric Association (MPA)



National Population & Family Development Board (LPPKN)

Disokong oleh



PHILIPS AVENT

