

Contoh Plan Hidangan Bagi Kanak-Kanak Petatih (1-2 tahun)

	Contoh 1	Contoh 2
Sarapan	<ul style="list-style-type: none"> • 2 keping roti bakar • 1 sudu teh majerin • 1 gelas susu 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 mangkuk bijirin + susu
Makan Tengahari/Malam	<ul style="list-style-type: none"> • ½ cawan nasi • 2 sudu makan karot • 2 sudu makan bayam • ½ keping ikan (eg Kembong masak pindang) • ½ hiris betik 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ cawan mi di dalam sup ikan bilis • 2 sudu makan Pak choy • 2 sudu makan taukua • ½ keping ayam drumstik • ½ hiris nenas
Snek (tengah pagi/ petang) (Pilih 1)	<ul style="list-style-type: none"> • Susu ibu (jika kanak-kanak masih menyusu susu ibu) • 1 biji pisang saiz kecil (contoh pisang mas) • 1 sandwic • 1 cawan susu kocak • 1-2 biskut 	

Diadaptasi dari Nutritionists' Choice Cookbook

Ingatlah bahawa anak anda akan menentukan **BERAPA BANYAK** dia hendak makan; anda hanya perlu menyediakan pilihan makanan berkhasiat, dan air sepanjang hari.

 SUKA

My
NutriBaby
Facebook

www.mynutribaby.org.my

Dianjurkan oleh



Nutrition Society of Malaysia (NSM)

Dengan kerjasama



Obstetrical & Gynaecological Society of Malaysia (OGSM)



Malaysian Paediatric Association (MPA)



National Population & Family Development Board (LPKN)

Disokong oleh



PHILIPS AVENT