

PEMAKANAN KANAK-KANAK AKTIF

TAHUKAH ANDA!

Pemakanan sihat dapat membekalkan sumber tenaga, nutrien penting dan mencegah diri dari risiko penyakit.

Tiga prinsip dalam pengambilan makanan

- **pelbagai jenis makanan**
- **makanan yang seimbang**
- **kuantiti yang sederhana**

Kepelbagaian makanan yang diambil membolehkan kanak-kanak mendapat **pelbagai nutrisi** dalam kuantiti yang sederhana.

Oleh itu, cara terbaik bagi membolehkan kanak-kanak memenuhi keperluan harian ialah dengan mempelbagaikan pengambilan diet iaitu **menggabungkan** kumpulan *bijirin buah-buahan dan sayur-sayuran, daging, ikan, ayam, kecacang dan susu* dalam diet harian.

KEPERLUAN KALORI HARIAN KANAK-KANAK

Umur	Jumlah Kalori (kcal)	
	Lelaki	Perempuan
1 – 3 tahun	980	910
4 – 6 tahun	1340	1290
7 – 9 tahun	1780	1590

(Saranan Pengambilan Makanan di Malaysia, 2005)

3 kumpulan makanan yang membekalkan tenaga ialah karbohidrat, protein dan lemak.

CONTOH KEPERLUAN KALORI YANG DIPERLUKAN OLEH KANAK-KANAK MENGIKUT KUMPULAN MAKANAN

Kumpulan Makanan (sajian)	1000kcal (3 tahun)	1300kcal (4-6 tahun)	1800kcal (7-9 tahun)	2000kcal (10-12 tahun)	2200kcal (10-12 tahun)
Nasi, bijirin dan produk bijirin	2	3	5	6	7
Buah-buahan	2	2	2	2	2
Sayur-sayuran	2	2	3	3	3
Daging/ ayam	½	1	1	1	1
Ikan	½	½	1	1	1 ½
Kecacang dan produk kecacang	½	½	½	1	1
Susu dan produk tenusu	2	2	2	2	2