

Perkembangan Si Manja



ARTIKEL

Diet Yang Seimbang untuk Si Manja

Keperluan pemakanan Si Manja harus berpelbagaian dalam diet yang seimbang untuk memberikan tenaga dan menyokong

pertumbuhannya yang cepat.

3 minit

hingga baca

▪ By Danial Ahmad , Author

Feb 19, 2021

Keperluan pemakanan Si Manja harus berpelbagaian dalam **diet yang seimbang** untuk memberikan tenaga dan menyokong pertumbuhannya yang cepat. Sebab Si Manja menjadi lebih semakin aktif dalam aktiviti seharian mereka, semakin banyak tenaga dan nutrisi diperlukan oleh badan Si Manja untuk membantu mereka menjalani aktiviti-aktiviti tersebut.

Untuk mendapatkan jumlah karbohidrat yang mencukupi bagi membekalkan tenaga kepada Si Manja, makanan seperti roti, nasi, kentang, bubur dan makanan yang berkanji boleh dimasukkan ke dalam senarai. Anda juga boleh menyediakan bijirin bayi yang dicipta khas untuk membantu penghadaman Si Manja. Selain itu, anda juga boleh masukkan buah-buahan dan sayur-sayuran ke dalam diet Si Manja anda. Ini kerana kumpulan makanan tersebut membekalkan vitamin serta mineral penting untuk menyokong kesihatan dan pertumbuhan Si Manja. Antara mineral yang terdapat dalam kumpulan makanan tersebut termasuklah zat besi, zink serta pelbagai lagi jenis vitamin.

Seterusnya untuk **diet seimbang Si Manja** adalah kumpulan produk tenusu, contohnya susu dan yogurt. Kumpulan makanan ini dapat membekalkan kalsium untuk Si Manja anda. Untuk mendapatkan protein yang mencukupi, Si Manja digalakkan untuk makan daging, ikan, telur putih, kacang dan sebagainya.

Pengambilan nutrisi utama yang mencukupi seperti zat besi adalah penting untuk membantu tumbesaran yang optimum. Tanpa nutrisi-tersebut, Si Manja akan mengalami risiko anemia kekurangan zat besi. Zat besi boleh didapati didalam daging and sayur-sayuran berdaun hijau seperti bayam dan juga bijirin bayi yang dirumus dengan zat besi.

[Bijirin Bayi CERELAC®](#) memberikan nutrisi dan vitamin yang penting seperti zat besi, vitamin A dan vitamin C untuk tumbesaran Si Manja. Bijirin Bayi CERELAC® dengan Bijirin & Sayuran dirumus khas untuk Si Manja yang berumur 12 bulan dan ke atas sebagai sebahagian daripada **diet yang seimbang**. Ia mengandungi kepingan sebenar sayur dan campuran gandum. Ia pasti menjadi pilihan yang enak dan berkhasiat dalam pemakanan Si Manja anda.

Bijirin Bayi CERELAC® mengandungi sekurang-kurangnya 50% daripada keperluan pengambilan harian zat besi yang diperlukan oleh badan Si Manja*. Sebab diet Si Manja perlu mengandungi kepelbagaian kumpulan makanan, anda boleh meneroka dan menambah pelbagai lagi rasa dan jenis ke dalam diet Si Manja. Sebagai contoh, anda boleh menambah buah-buahan ke dalam bijirin bayi Si Manja. Selain itu, anda juga boleh memasukkan ikan atau ayam untuk menambah lagi rasa dan tekstur dalam bijirin bayi Si Manja. Kepelbagaian dalam diet Si Manja adalah penting kerana ia dapat membantu meningkatkan penerimaan rasa Si Manja masa depan. Untuk mendapatkan resipi yang enak dan berkhasiat, sila lawati laman web kami di bahagian resipi.

*1 hidangan bijirin bayi CERELAC yang mengikut arahan penyediaan.

Rujukan:NCCFN (2017). Recommended Nutrient Intakes for Malaysia. Ministry of Health Malaysia, Putrajaya