

Zaman Kanak-Kanak



ARTIKEL

Bijirin Penuh Berkhasiat

Pada umur 1 tahun, sistem penghadaman Si Manja anda sudah boleh mula menerima bijirin penuh dan makanan lain seperti susu lembu.

**3 minit
hingga baca**

Pada umur 1 tahun, sistem penghadaman Si Manja anda sudah boleh mula menerima **bijirin penuh** dan makanan lain seperti susu lembu. Gigi yang tumbuh semakin banyak juga membolehkan dia [mengunyah makanan yang lebih bertekstur](#) bersama cebisan makanan pejal.

Pada peringkat ini, anda boleh menyediakan diet yang lebih berat memandangkan keperluan kalori hariannya telah bertambah kepada 600-950 kcal sehari. Walaupun sebahagian besar daripada dietnya ialah susu ibu, anda boleh memperkenalkan pelbagai makanan baru seperti roti dan **makanan bayi bijirin penuh**.

Berdasarkan saranan oleh American Academy of Paediatrics, **bijirin penuh** boleh mula dijadikan sebahagian daripada diet kanak-kanak seawal usia 12 bulan. Ia menyediakan pelbagai nutrien seperti zat besi dan zink. Susu lembu juga adalah satu lagi makanan yang boleh diberikan kepada Si Manja. Ia mengandungi kalsium yang membina tulang dan gigi yang kuat. Bagaimanapun, perhatikan sama ada terdapat sebarang tindak balas [alergi atau intoleransi laktosa](#) semasa Si Manja mula mencuba susu lembu. Apabila anda memilih susu untuk Si Manja, elakkan daripada memberinya susu tanpa lemak atau rendah-lemak kerana Si Manja memerlukan kandungan lemak yang lebih tinggi untuk membekalkan tenaga untuk menyokong aktiviti hariannya, menyerap vitamin dan [mengekalkan berat badan yang normal](#).

Untuk memastikan perut Si Manja dapat menyerap lebih nutrisi, cubalah [Bijirin Bayi CERELAC untuk 12 bulan](#) yang diformulasi khas menggunakan teknologi CHE (*Cereals Hydrolysed Enzymatically*). Kaedah ini memastikan karbohidrat seperti beras atau gandum dipecahkan menjadi komponen lebih kecil agar lebih mudah dihadam. Ia juga mengandungi probiotik BIFIDUS BL yang membantu memperbaiki mikroflora usus yang berfaedah di dalam sistem penghadaman Si Manja dan mengurangkan risiko cirit-birit.

CERELAC untuk 12 bulan mengandungi multibijirin dengan tekstur dan rasa yang dipertingkatkan untuk menggalakkan citarasa Si Manja agar dapat menerima pelbagai perisa.

Apabila usianya mencecah 1 tahun, bawa Si Manja bertemu doktor untuk pemeriksaan. Bawa bersama senarai catatan anda mengenai tabiat atau keperluan pemakanan Si Manja. Berbincanglah dengan pakar kanak-kanak Si Manja mengenai sebarang langkah yang perlu diambil semasa menyediakan makanan untuk Si Manja. Tahniah atas pencapaian hebat bersama Si Manja anda, dan kami doakan agar anda akan berkongsi lebih banyak detik bahagia pada masa hadapan!

Untuk membantu anda melengkapkan nutrisi yang diperlukan, tambahkan buah-buahan, sayur-sayuran dan daging ke dalam sajian bijirin bayi Si Manja. Anda juga boleh mencuba pelbagai resepi lazat yang disediakan di [Sudut Resipi](#) kami.