

Manja



ARTIKEL

Menyediakan mikronutrien setiap hari

Setiap hari anda memberikan 3 sajian dengan satu atau dua snek kepada anak anda. Itulah empat hingga lima “pinggan” yang menyediakan semua mikronutiren yang anak anda perlukan semasa

membesar agar dia sentiasa sihat dan berkembang seperti sewajarnya.

2 minit

hingga baca

▪ By Danial Ahmad , Author

Feb 19, 2021

Setiap hari anda memberikan 3 sajian dengan satu atau dua snek kepada anak anda. Itulah empat hingga lima “pinggan” yang menyediakan semua **mikronutiren yang anak anda perlukan semasa membesar agar dia sentiasa sihat dan berkembang seperti sewajarnya. Sedikit petua untuk anda! Di bawah terdapat beberapa tip untuk memenuhi keperluan mikronutrien anak anda!**

Anda tahu **perut anak anda kecil dan tidak mampu menyimpan makanan yang banyak, jadi pastikan makanan yang anda sediakan bukan sekadar kalori “kosong”. Sebaliknya, tawarkan banyak mikronutrien dalam hidangan kecil. Daging merah dan sayuran berduan hijau gelap adalah sumber zat besi yang baik ^{1,2,3} – anda boleh kisarkan daging untuk dimasukkan ke dalam sos pasta bertomato. Sos merah ini mengandungi vitamin C yang membantu penyerapan zat besi dengan lebih baik^{4,5}!**

Sarapan pagi adalah peluang terbaik untuk memberikan separuh daripada keperluan zat besi harian⁶ kepada anak anda dalam satu mangkuk kecil. Makanan bayi yang diperkaya dengan zat besi seperti **CERELAC®, dengan vitamin C yang membantu penyerapan zat besi, adalah cara lazat untuk anak anda memulakan harinya.**

Rujukan:

- 1. WHO/FAO Vitamin and Mineral Requirements in Human Nutrition. Report of a Joint FAO/WHO Expert Consultation. Second edition. WHO/FAO. 2004.**
- 2. Guidelines on Formulated Supplementary Foods for Older Infants and Young Children (CAS/GL08-1991) (update in process in 2013), in the absence of reference values in the related standard for processed cereal based foods for infants and children (STAN74-1981).**
- 3. Malaysia RNI 2005, daily iron intake for children aged 6 to 11 months. One serving of NESTLÉ® CERELAC® (50g) contains 5mg/serving of iron.**
- 4. WHO/FAO. Guidelines on food fortification on micronutrients. Edited by Allen L de Benoist B, Dary O, Hurrell R. WHO/FAO 2006**
- 5. EFSA, 2014, Scientific Opinion on the substantiation of a health claim related to vitamin C and increasing non-haem iron absorption pursuant to Article 14 of Regulation (EC No 1924/2006), EFSA, 12111, p. 3514.**
- 6. Malaysia RNI 2005, daily iron intake for children aged 6 to 11 months. One serving of NESTLÉ® CERELAC® (50g) contains 5mg/serving of iron.**