

Carta Sajian Kumpulan Makanan Harian Bagi Ibu Yang Menyusukan Bayi

Kumpulan Makanan	Sajian sehari	Saiz sajian
Nasi Mi Roti Bijirin Ubi-ubian	8	<ul style="list-style-type: none"> Nasi: 1 cawan (2 senduk) Bubur nasi: 2 cawan Roti: 2 keping Bijirin sarapan: 1 cawan Bihun/laksa, direndam: 1 ½ cawan Mi Kuey teow, basah: 1 cawan Ubi kentang: 2 biji Keledek/keladi/ubi kayu: 1 cawan
Sayur	3	<ul style="list-style-type: none"> Sayur berdaun hijau: 1 cawan (mentah) Sayur-sayuran berubi (karot): ½ cawan Sayur buah (tomato): 2 saiz sederhana / ½ cawan (dimasak)
Buah	2	<ul style="list-style-type: none"> Epal/Buah Lai/manggo/ciku: 1 biji Pisang, berangan: 1 biji Durian: 3 ulas Jambu batu (Guava)/pir: ½ biji Tembikai/betik/nenas: 1 hiris Oren: 1 saiz sederhana Anggur : 8 kecil
Ikan Ayam Telur	4	<ul style="list-style-type: none"> Ayam: 1 ketul saiz sederhana drumstik Daging lembu, tanpa lemak: 2 hiris (saiz kotak mancis) Telur: 2 biji Ikan bilis (buang kepala): 2/3 cawan Ikan selar/kembung: 1 sederhana Sotong: 2 sederhana
Legum	1	<ul style="list-style-type: none"> Kacang kuda/dal: 1 cawan Kacang hijau/kacang panggang tin: 1 ½ cawan Tempeh/Taukua/Tauhu: 2 keping Susu soya tanpa gula: 1 ½ gelas
Susu dan produk tenusu	3	<ul style="list-style-type: none"> Susu: 1 gelas Yoghurt: 1 cawan Keju: 1 hiris

Di adaptasi <http://www.myhealth.gov.my/index.php/my/pemakanan/penyusunan-susu-ibu/diet-during-lactation-breastfeeding> & MDG

Contoh Plan Hidangan Bagi Ibu yang Menyusukan Bayi

Sarapan	<ul style="list-style-type: none"> Nasi goreng (1 ½ cawan) dimasak dengan karot (1/4 cawan) dan kacang buncis (¼ cawan) + Tauhu (1/2 keping) + ayam (1 drumstik) + telur goreng (1 biji) Susu rendah lemak (1 cawan)
Kudapan pagi	<ul style="list-style-type: none"> Roti (2 keping) + keju (1 keping) Pisang Emas (2 biji) Teh (1 cawan) dengan susu pekat manis (¼ cawan)
Makan tengahari	<ul style="list-style-type: none"> Bihun sup (1 ½ cup) cooked with small prawn (10 pieces) + beef (2 slices) + sawi + tomato + baby corn (1 cup) Iced lemon tea (with 1 teaspoon sugar)(1 glass)
Kudapan petang	<ul style="list-style-type: none"> Rojak pasembor (1 ½ cawan) mengandungi tauhu (½ keping) + taugeh + kentang + timun + sengkung + kuah kacang (¼ cawan) Minuman coklat susu rendah lemak (1 gelas)
Makan malam	<ul style="list-style-type: none"> Nasi putih (2 cawan) Sayur campur (½ cawan) Ikan kembung goreng berlada (1 sederhana) Jambu batu (Guava) (½ biji) Air kosong (1 gelas)

Ukuran standard yang digunakan:

1 cawan = 200ml
 1 gelas = 250ml
 1 sudu besar = 15ml
 1 sudu makan = 10ml
 1 sudu teh = 5ml

👍 SUKA

My NutriBaby
Facebook

www.mynutribaby.org.my

Dianjurkan oleh



Dengan kerjasama



Disokong oleh

