



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
BAHAGIAN PEMAKANAN



PILIHAN RESIPI SIHAT



Bayi dan
Kanak-kanak Kecil
(Dari Lahir Hingga 3 Tahun)





Kandungan

Resipi	Menu Sesuai Untuk Bayi dan Kanak-kanak Berumur			Muka Surat
	6 - 8 bulan	9 - 11 bulan	1 - 3 tahun	
Pengenalan				2
Panduan Pemberian Makanan Bayi dan Kanak-kanak Kecil				2
Kesesuaian Makanan Bayi dan Kanak-kanak Kecil Mengikut Umur				6
Resipi Bubur Nasi				
Bubur Nasi Ayam		✓	✓	8
Bubur Nasi Ayam Ceria		✓	✓	9
Bubur Nasi Ayam 2 Rasa		✓	✓	10
Bubur Nasi Kuning Merah		✓		11
Bubur Lambuk Si Manja		✓	✓	12
Bubur Nasi Lampu Isyarat	✓			13
Bubur Nasi Warna-Warni			✓	14
Bubur Nasi Pelangi		✓		15
Resipi Bubur Oat				
Bubur Oat Istimewa	✓			17
Bubur Oat Tutti Fruitti		✓		18
Resipi Nasi				
Nasi Goreng Lobak Merah			✓	20
Nasi Goreng Si Kecil			✓	21
Nasi Goreng Warna-Warni			✓	22
Resipi Mi/Bihun/Pasta				
Mi Sua Sup		✓	✓	24
Bihun Sizzling			✓	25

Resipi	Menu Sesuai Untuk Bayi dan Kanak-kanak Berumur			Muka Surat
	6 - 8 bulan	9 - 11 bulan	1 - 3 tahun	
Resipi Mi/Bihun/Pasta (samb.)				
Bihun Soto			✓	26
Bihun Sup			✓	27
Burung dalam Sarang (Spageti)			✓	28
Makaroni Ceria		✓	✓	29
Spageti Bolognese			✓	30
Resipi Aneka Lauk-Pauk Si Kecil				
Tauhu Bergedel Dua Benua			✓	32
Telur Bersama Lobak Merah dan Ayam			✓	33
Mama Kesayangan (set)			✓	34
Resipi Snek				
Biskut Teether Bayi	✓	✓	✓	37
Kentang Bakar Yummy (Baby Lasagna)			✓	38
Nugget Ayam Dinosaur dan Epal			✓	39
Kuih Cara			✓	40
Lempeng			✓	41
Pizza Mudah untuk Si Manja			✓	42
Puding Roti Ooh La La			✓	43
Roti Bakar Bersalut Keju dan Sayur			✓	44
Sandwic Taukua			✓	45
Sandwic Telur Mami			✓	46
Tau Fu Fa	✓	✓	✓	47
Titisan Kasih Sayang (Cucur Sayur)			✓	48
Resipi Sup				
Sup Suhun Bersama Cendawan dan Kobis			✓	50
Sup Bebola Ikan			✓	51
Sup Bebola Ikan (Home-made)			✓	52
Sup Tom Yam Campur			✓	54

Pengenalan

Amalan makan secara sihat adalah penting untuk kesihatan terutamanya pada peringkat bayi dan kanak-kanak kecil. Pada usia begini, mereka memerlukan tenaga dan nutrien yang mencukupi bagi menampung keperluan perkembangan dan pertumbuhan mereka. Bagi memenuhi keperluan tenaga yang optima, semua ibu digalakkan menyusui anaknya dengan susu ibu sahaja dari lahir sehingga berumur enam bulan dan meneruskannya sehingga mencapai umur dua tahun. Makanan pelengkap perlu diberikan mulai umur enam bulan. Saranan ini adalah berdasarkan Polisi Penyusuan Ibu Kebangsaan.

Sehubungan dengan itu, penyediaan makanan bayi dan kanak-kanak kecil adalah penting untuk memastikan mereka mendapat tenaga dan nutrien seperti yang disarankan dalam Panduan Diet Malaysia Kanak-kanak dan Remaja (2013). Bagi memudahkan ibu, bapa dan penjaga dalam merancang menu harian anak mereka, buku ini mengandungi pelbagai resipi sebagai pilihan. Semua resipi ini merupakan hasil daripada aktiviti pengumpulan resipi bayi dan kanak-kanak dalam kalangan ibu bapa dengan kerjasama TASKA PERMATA Kementerian Kesihatan Malaysia. Sebanyak 39 resipi telah dikumpul dan dijalankan uji rasa serta penambahbaikan dari aspek pilihan ramuan, sukatan penyediaan dan cara penyediaan. Ibu bapa dan penjaga digalakkan mencuba resipi tersebut dalam perancangan menu harian anak mereka

Panduan Pemberian Makanan Bayi dan Kanak-kanak Kecil

Apakah makanan paling baik bagi bayi yang baru lahir hingga berumur 6 bulan?
SUSU IBU SAHAJA, tanpa air, susu tambahan dan makanan lain.

Bilakah masa yang paling sesuai memberi makanan pelengkap kepada bayi?

- Apabila bayi berumur enam bulan (180 hari), mereka perlu diberi makanan pelengkap untuk membesar dengan baik
- Penyusuan susu ibu hendaklah diteruskan mengikut kehendak bayi sehingga berumur dua tahun atau lebih.
- Walau bagaimanapun, makanan pelengkap BUKAN untuk menggantikan penyusuan ibu.

Apakah makanan pelengkap yang baik kepada bayi?

Makanan yang dapat membekalkan pelbagai nutrien yang diperlukan oleh bayi. Ia harus terdiri daripada 5 kumpulan makanan berdasarkan PIRAMID MAKANAN MALAYSIA.



Berapa banyak anak perlu makan?

- Anak yang kurang menyusu atau kurang makan, perlu diberikan makanan dengan lebih kerap.
- Tingkatkan kekerapan pemberian makanan mengikut umur.
- Berikan anak makan mengikut jadual berikut.

Umur	Sukat Makanan Setiap Hidangan	Kekerapan Makan Sehari
6-8 bulan	½ cawan bubur nasi pekat	2-3 kali
9-11 bulan	1 cawan bubur nasi pekat	3-4 kali
1-3 tahun	½ cawan nasi	4-5 kali

* 1-2 sudu teh minyak sehari perlu ditambah dalam hidangan pada setiap peringkat umur. Kuantiti dan kekerapan makanan perlu mengikut umur anak.

Apakah snek yang sesuai untuk anak makan?

- Snek adalah makanan yang diambil di antara waktu makan utama, biasanya ia boleh dimakan sendiri oleh anak, mudah dan ringkas disediakan.
- Snek yang berkhasiat seperti buah-buahan, roti, biskut, sandwich mini dan yogurt.

Bagaimana cara memberi bayi makan?

- Beri makanan kepada bayi selepas anda menyusukannya.
- Berikan makanan dalam jumlah yang kecil (1/4 hingga 1/2 sudu teh) dengan makanan supaya mereka dapat menyesuaikan diri.
- Tingkatkan kuantiti makanan mengikut umur bayi.
- Beri anak anda makan sebaik sahaja dia lapar.
- Beri anak anda masa yang cukup untuk makan.
- Berinteraksi dengan anak semasa memberi mereka makan.
- Latih anak untuk memegang sudu atau menggunakan tangan mereka semasa makan.
- Elak daripada memberi makanan menggunakan botol susu.

Bagaimana memastikan anak mendapat makanan yang mencukupi?

- Berikan anak pelbagai jenis makanan. Daging, ayam, ikan, kuning telur, susu dan produk tenusu perlu diberi dengan kerap.
- Dapatkan nasihat dan pengawasan daripada Pegawai Perubatan tentang penggunaan suplemen makanan.
- Elakkan pemberian minuman yang rendah kandungan nutrien seperti teh, kopi, susu pekat manis, sirap, kordial dan minuman berkarbonat.
- Hadkan pengambilan jus buah-buahan kerana ia boleh mengurangkan selera kanak-kanak untuk mengambil makanan berkhasiat yang lain.
- Berikut adalah contoh menu untuk bayi dan kanak-kanak yang berumur 6 bulan hingga 3 tahun .

Waktu makan	Umur		
	6-8 bulan	9-11 bulan	1-3 tahun
Sarapan	<ul style="list-style-type: none"> • ½ cawan bubur nasi • 1 sudu besar tomato/ lobak merah • 1 sudu besar sawi/ bayam 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ cawan bubur nasi pekat • 1½ sudu besar tomato/lobak merah • 1 sudu besar sawi/ bayam 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 keping roti bakar • 1 sudu teh marjerin • 1 gelas susu
Minum Pagi	<ul style="list-style-type: none"> • 2 sudu besar pisang 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ potong betik/ pisang 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 biji pisang bersaiz kecil • 1 gelas susu
Makan Tengahari	<ul style="list-style-type: none"> • ½ cawan bubur nasi • 1 sudu teh daging (empuk) • 1 sudu besar tomato/lobak merah 	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ cawan bubur nasi pekat • 1 sudu teh daging (empuk) • 1½ sudu besar tomato/lobak merah • 1 sudu besar sawi/ bayam 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ cawan mi sup • 1 sudu teh daging • ½ cawan sayuran • 1 gelas air kosong • ½ potong betik
Minum Petang	<ul style="list-style-type: none"> • 1 sudu besar pisang 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ pisang/betik saiz kecil 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 ketul cekodok pisang • 1 gelas jus buah Tembikai
Makan Malam	<ul style="list-style-type: none"> • ½ cawan bubur nasi • 1 sudu teh daging (empuk) • 1 sudu besar tomato/lobak merah • 1 sudu besar pisang • 1 sudu teh minyak sayuran/marjerin 	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ cawan bubur nasi pekat • 1 sudu besar ikan • 1½ sudu besar tomato/lobak merah • 1½ sawi/bayam • 1½ sudu teh minyak sayuran/ marjerin 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ cawan nasi putih • ½ ekor ikan kembung masak pindang • ½ cawan bayam • 1 gelas air kosong
Minum Malam			<ul style="list-style-type: none"> • 1 gelas susu

* Susu ibu harus diberikan mengikut kehendak bayi

Kesesuaian Makanan Bayi dan Kanak-kanak Kecil Mengikut Umur

6 – 8 bulan

Cara Penyediaan

- Makanan yang dikisar sesuai diberi pada minggu pertama semasa makanan pelengkap dimulakan
- Makanan yang dipuri, dilecek atau makanan separuh pepejal sesuai untuk bayi berumur 6-8 bulan

Contoh Hidangan

- Bubur nasi yang ditambah minyak, lobak merah rebus (dilenyek) dan isi ikan (dilecek)
- Bubur nasi ditambah marjerin, bayam (dilecek) dan isi ayam (dikisar)
- Bijirin beras ditambah susu
- Kentang/Labu putar bersusu

Isi ayam boleh diganti dengan:

- Daging empuk dikisar
- Ikan bilis dikisar halus
- Hati ayam dihancurkan
- Tauhu lembut dihancurkan

Pilihan sayuran yang boleh diberikan:

- Sayuran berdaun
- Tomato dikisar/dilecek

Contoh snek berkhasiat

- Susu bersama biskut dihancur halus/dikisar
- Buah yang lembut seperti pisang, betik dan ciku dilecek

9 – 11 bulan

Cara Penyediaan

- Makanan yang dicincang atau dipotong kecil
- Makanan jejeri seperti biskut lembut dan buah-buahan

Contoh Hidangan

- Bubur nasi pekat ditambah minyak masak, telur kuning rebus (dilenyek), bayam dan tomato (dipotong kecil)
- Bubur nasi pekat ditambah marjerin, tauhu (dipotong dadu) dan isi ikan diracik
- Mi/bihun dipotong halus bersama lobak merah (dipotong dadu), daun sawi dan ayam (dicincang halus)
- Roti direndam susu
- Bijirin sarapan dihancurkan halus dan ditambah susu
- Kentang putar bersama susu dan ikan bilis (dicincang)

Contoh snek berkhasiat

- Roti berjem
- Biskut lembut
- Buah yang kaya dengan Vitamin C seperti oren dan betik (dipotong kecil atau dadu)
- Yogurt/puding susu
- Hirisan keju
- Agar-agar atau puding jagung

1 – 3 tahun

Cara Penyediaan

- Makanan keluarga yang lembut dan tidak pedas

Contoh Hidangan

- Nasi bersama kentang dadu goreng dengan kepingan ayam dan bayam masak tumis air
- Nasi bersama ikan masak masam manis, sup tauhu dan sup sayur campur
- Bihun sup bersama lobak merah dan bebola ikan
- Mi goreng bersama kobis, telur dan daging
- Bijirin sarapan ditambah susu dan kepingan pisang

Contoh snek berkhasiat

- Sandwic
- Biskut tanpa gula dan tanpa krim
- Potongan kecil buah yang kaya dengan Vitamin C seperti oren dan belimbing
- Yogurt/puding susu
- Bubur kacang hijau
- Kuih apam, jagung rebus dan cekodok

Resipi Bubur Nasi

- 8 ... Bubur Nasi Ayam
- 9 ... Bubur Nasi Ayam Ceria
- 10... Bubur Nasi Ayam 2 Rasa
- 11 ... Bubur Nasi Kuning Merah
- 12 ... Bubur Lambuk Si Manja
- 13... Bubur Nasi Lampu Isyarat
- 14... Bubur Nasi Warna-Warni
- 15 ... Bubur Nasi Pelangi



Bubur Nasi Ayam

Sesuai untuk bayi dan kanak-kanak berumur 9 bulan hingga 3 tahun. Hidangan untuk 25 orang.

Bahan-bahan:

- 1½ cawan (210g) beras
- 1 batang (150g) lobak merah, dihiris nipis
- 1 biji (90g) kentang, dipotong dadu kecil
- 2 keping (160g) ayam bahagian dada
- 1 sudu makan (7g) daun sup, dihiris nipis
- ½ inci (10g) halia, dihiris nipis
- 15 cawan (3 liter) air
- ¼ sudu teh (1.5g) garam*

Cara penyediaan:

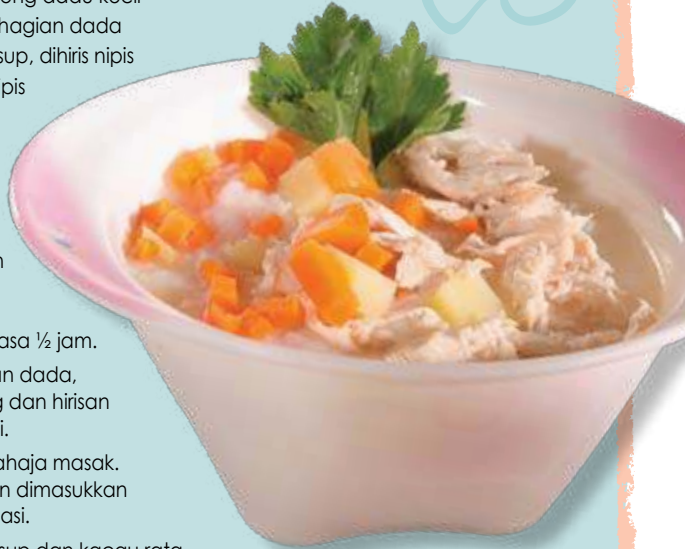
1. Basuh beras sehingga bersih (1-2 kali). Masukkan beras dan air, biar masak sehingga kembang lebih kurang dalam tempoh masa ½ jam.
2. Masukkan ayam bahagian dada, lobak merah, ubi kentang dan hirisan halia ke dalam bubur nasi.
3. Keluarkan ayam sebaik sahaja masak. Kemudian carik ayam dan dimasukkan semula ke dalam bubur nasi.
4. Masukkan garam*, daun sup dan kacau rata. Tutup api.
5. Sedia untuk dihidang.

Nota: *Garam tidak diperlukan dalam penyediaan bubur bagi bayi umur 9-11 bulan.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1 mangkuk = 150g)			
Tenaga (kcal):	44	Vitamin A (µg):	25.5
Karbohidrat (g):	8.0	Vitamin C (mg):	1.4
Protein (g):	1.9	Kalsium (mg):	12.9
Lemak (g):	0.6	Zat besi (mg):	0.3

Penyumbang resipi:

Nor Laila Wahab, Hamimah Yahaya, Sarasvathy Kattam, Rashidah Janor, Veeramal Marappa, Rozyiah Md Rauf



Bubur Ayam Ceria

Sesuai untuk bayi dan kanak-kanak berumur 9 bulan hingga 3 tahun. Hidangan untuk 25 orang.

Bahan-bahan:

- 1½ cawan (210g) beras
- 3 keping (240g) ayam bahagian dada, dipotong dadu kecil
- 1 batang (150g) lobak merah, dipotong dadu kecil
- ½ cawan (60g) jagung, dicincang halus
- 3 ulas (10g) bawang putih, dihiris nipis
- 3 ulas (15g) bawang merah, dihiris nipis
- 2 hiris (5g) halia, dihiris nipis
- 15 cawan (3 liter) air
- Sedikit serbuk lada putih
- Sedikit minyak bijan, untuk menumis
- ¼ sudu teh (1.5g) garam*

Cara penyediaan:

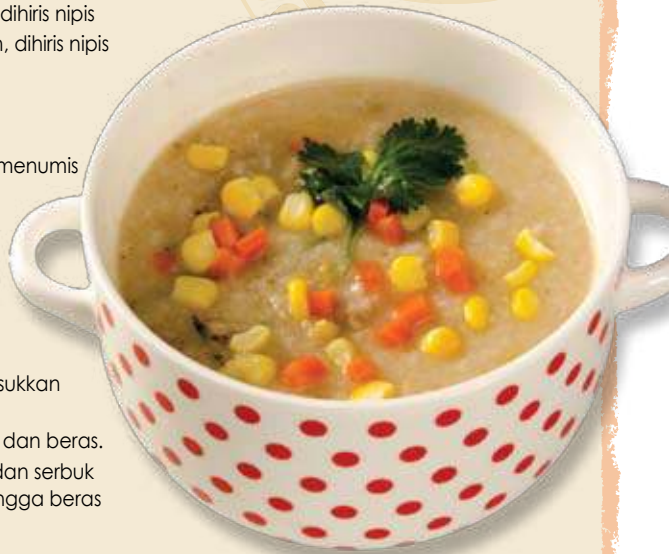
1. Masukkan minyak bijan, kemudian tumiskan bawang putih, bawang merah dan halia sehingga kekuningan. Kemudian masukkan ayam, kacau dan biarkan.
2. Masukkan lobak merah, air dan beras.
3. Masukkan jagung, garam dan serbuk lada putih. Biar masak sehingga beras menjadi kembang.
4. Sedia untuk dihidang.

Nota: *Garam tidak diperlukan dalam penyediaan bubur bagi bayi umur 9-11 bulan.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1 mangkuk = 150g)			
Tenaga (kcal):	60	Vitamin A (µg):	27.0
Karbohidrat (g):	9.1	Vitamin C (mg):	1.2
Protein (g):	2.7	Kalsium (mg):	14.0
Lemak (g):	1.3	Zat besi (mg):	0.3

Penyumbang resipi:

Intan Othman, Nor Afida, Norazian, Noor Hafidah, Norzaila, Roseliza



Bubur Ayam 2 Rasa

Sesuai untuk bayi dan kanak-kanak berumur 9 bulan hingga 3 tahun. Hidangan untuk 4 orang.



Bahan-bahan:

- 6 sudu makan (50g) beras
- 3 sudu makan (25g) isi ayam bahagian dada, dipotong dadu kecil
- 1 sudu makan (10g) lobak merah, dipotong dadu kecil
- 1 batang (5g) putik jagung, dipotong dadu kecil
- 1 sudu teh (5g) kacang pis, dicincang halus
- 2 sudu makan (20g) kacang kuda, direndam satu malam dan direbus selama 20 minit
- ½ sudu teh (1g) rempah sup
- 1 sudu makan (5g) bahan penumis (bunga lawang, cengkih, kayu manis, buah pelaga)
- ½ sudu teh (3ml) susu sejat (boleh ganti dengan susu cair)
- 2 sudu teh (10ml) minyak kacang tanah
- 2-3 cawan (400-600ml) air
- Sedikit daun sup
- Sedikit garam

Rempah penumis:

- 1 ulas (10g) bawang kecil, dikisar
- 1 ulas (3g) bawang putih, dikisar
- 2 hiris (10g) halia, dikisar

Cara penyediaan:

1. Panaskan minyak dalam periuk.
2. Tumiskan rempah penumis dan rempah sup.
3. Masukkan ayam, kacau sehingga sebatu.
4. Tuangkan air dan masukkan beras. Biar masak sehingga kembang.
5. Masukkan kacang kuda, lobak merah, kacang pis dan putik jagung. Biar masak sehingga mendidih.
6. Masukkan susu sejat dan garam secukup rasa. Tutup api.
7. Sedia untuk dihidang.

Nota: 1. Penyediaan bubur bagi bayi umur 9-11 bulan:

- Isi ayam, lobak merah, putik jagung dan kacang pis perlu dipotong dadu kecil. Kacang kuda selepas direbus perlu dicincang halus.
- Garam tidak diperlukan.

2. Dalam resipi ini, pengubahsuaian resipi yang telah dibuat adalah:

- Tidak menggunakan bahan perasa.
- Santan digantikan dengan susu cair.
- Tambah kandungan serat dari sumber kekacang (kacang kuda).

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1 mangkuk = 150g)

Tenaga (kcal):	80	Vitamin A (µg):	11.4
Karbohidrat (g):	11.3	Vitamin C (mg):	0.8
Protein (g):	2.6	Kalsium (mg):	14.6
Lemak (g):	2.7	Zat besi (mg):	0.5

Penyumbang resipi:

Faridah Ismail, Rafeah Bee M. Shaffie, Jaribah Abdullah, Nurhidayah Kamaruddin, Nurhidayah Amrei

Bubur Nasi Kuning Merah

Sesuai untuk bayi berumur 9-11 bulan.
Hidangan untuk 1 orang bayi.

Bahan-bahan:

- 2 sudu makan (20g) beras
- 2 sudu makan (15g) oat
- 1 potong kecil (10g) ubi kayu, dipotong dadu kecil
- 1 potong kecil (10g) ubi keledak, dipotong dadu kecil
- 1 kuntum (25g) brokoli, dipotong kecil
- 2 cawan (400ml) air

Cara penyediaan:

1. Basuh beras dan ubi-ubian kemudian tambah air untuk dimasak bersama.
2. Tambah oat dan brokoli apabila beras kembang dan ubi-ubian telah menjadi lembut. Kacau bubur sehingga rata dalam tempoh masa lebih kurang 3 minit.
3. Tutup api dan hidangkan.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1 mangkuk = 80g)

Tenaga (kcal):	81	Vitamin A (µg):	5.9
Karbohidrat (g):	17.3	Vitamin C (mg):	13.6
Protein (g):	2.1	Kalsium (mg):	15.7
Lemak (g):	0.4	Zat besi (mg):	0.6

Penyumbang resipi:

Wendy Foong



Bubur Lambuk Si Manja

Sesuai untuk bayi dan kanak-kanak berumur 9 bulan hingga 3 tahun. Hidangan untuk 3 orang.

Bahan-bahan:

- 6 sudu makan (50g) beras, dibasuh
- 1 keping (80g) ayam bahagian dada, dicincang halus
- ¼ batang (35g) lobak merah, dipotong dadu kecil
- ¼ batang (20g) saderi, dicincang halus
- 3 sudu makan (30g) bawang merah, bawang putih dan halia, dikisar
- 1 sudu makan (5g) rempah penumis (bunga lawang, pelaga, bunga cengkih dan kayu manis)
- 1 sudu makan (10ml) minyak zaitun
- 2 sudu makan (20ml) santan
- 3 - 4 cawan (600 – 800ml) air



Cara penyediaan:

1. Panaskan periuk dan masukkan minyak zaitun.
2. Tumis rempah penumis diikuti dengan bawang putih, bawang merah dan halia sehingga bau wangi.
3. Masukkan isi ayam dan kacau sehingga rata.
4. Masukkan sedikit air supaya ayam tidak terlalu kering.
5. Masukkan beras, air, lobak merah dan saderi. Biar masak sehingga kembang menjadi bubur.
6. Masukkan santan dan kacau sehingga rata. Tutup api.
7. Hidangkan.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1 mangkuk = 160g)

Tenaga (kcal):	118	Vitamin A (µg):	39.7
Karbohidrat (g):	12.2	Vitamin C (mg):	2.5
Protein (g):	4.9	Kalsium (mg):	28.2
Lemak (g):	5.5	Zat besi (mg):	0.7

Penyumbang resipi:

Noor Hanida Mohd Rasid

Bubur Nasi Lampu Isyarat

Sesuai untuk bayi berumur 9-11 bulan.

Hidangan untuk 4 orang.

Bahan-bahan:

- 4 sudu makan (40g) beras merah
- ½ keping (40g) ayam bahagian dada, dipotong dadu kecil
- 1 biji (50g) ubi kentang, dikupas dan dipotong dadu kecil
- ¼ batang (35g) lobak merah, dipotong dadu kecil
- ¼ batang (40g) jagung, dicincang halus
- 1 sudu makan (10g) kacang pis, dikupas kulit dan dicincang halus
- 1 sudu teh (5ml) minyak zaitun
- 3 cawan (600ml) air

Cara penyediaan:

1. Masukkan air dan beras merah ke dalam periuk dan rebus sehingga beras kembang.
2. Panaskan minyak di dalam periuk lain dan tumiskan ubi kentang, lobak merah, jagung dan kacang pis.
3. Tambah 1 cawan air untuk masak sehingga lembut. Kemudian angkat dan toskan.
4. Kisarkan ubi kentang, lobak merah, jagung dan kacang pis.
5. Masukkan bahan kisar ke dalam bubur, kacau sehingga rata.
6. Hidangkan.

Nota: Cadangan variasi:

Susu ibu atau sup boleh ditambahkan ke dalam bubur untuk menambahkan rasa.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1 mangkuk = 90g)			
Tenaga (kcal):	75	Vitamin A (µg):	28.0
Karbohidrat (g):	12.0	Vitamin C (mg):	3.4
Protein (g):	2.7	Kalsium (mg):	15.3
Lemak (g):	1.7	Zat besi (mg):	0.6

Penyumbang resipi:

Nirmala a/p Jagan



Bubur Nasi Warna Warni

Sesuai untuk kanak-kanak berumur 1-2 tahun.
Hidangan untuk 3 orang.

Bahan-bahan:

- 4 sudu makan (40g) beras
- 1 biji (75g) ubi kayu bersaiz kecil, dipotong dadu
- ½ batang (50g) lobak merah, dipotong semi bulat nipis
- 2 kuntum (6g) cendawan, direndam sehingga lembut dan dihiris nipis
- 2 kuntum (50g) brokoli, dipotong kecil
- 2 sudu makan (40g) isi ikan, dicincang halus, diperap dengan sedikit garam dan serbuk lada putih
- 3 cawan (600ml) air
- Sedikit garam

Cara penyediaan:

1. Didihkan air dan celur brokoli dan cendawan dengan tambahan sedikit garam dan minyak masak. Tos dan ketepikan.
2. Basuh beras kemudian tambah air dan biar masak sehingga kembang.
3. Tambah ubi kayu, lobak merah dalam bubur nasi dan biar masak sehingga lembut.
4. Tambah isi ikan dan kacau sehingga rata.
5. Taburkan cendawan dan brokoli atas bubur nasi dan hidangkan.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1 mangkuk = 180g)			
Tenaga (kcal):	123	Vitamin A (µg):	85.5
Karbohidrat (g):	23.1	Vitamin C (mg):	25.4
Protein (g):	5.3	Kalsium (mg):	45.2
Lemak (g):	1.0	Zat besi (mg):	1.0

Penyumbang resipi:

Wendy Foong





Bubur Nasi Pelangi

Sesuai untuk bayi berumur 9-11 bulan.
Hidangan untuk 4 orang.

Bahan-bahan:

- 5 sudu makan (50g) beras, dibasuh
- 1 sudu makan (7g) ikan bilis tanpa kepala dan tulang, dicincang halus
- 1 sudu makan (10g) kubis ungu, dihiris nipis
- 1 sudu makan (10g) kubis putih, dihiris nipis
- 2 kuntum (50g) brokoli, dipotong kecil
- 1 sudu makan (10g) lobak merah, dipotong dadu kecil
- 2 batang (15g) putik jagung, dihiris halus
- 1 sudu makan (10g) kacang pis, dicincang halus
- 3 cawan (600ml) air

Cara penyediaan:

1. Goreng ikan bilis tanpa minyak.
2. Masukkan beras dan tambah air untuk dimasak bersama ikan bilis.
3. Masukkan semua sayur-sayuran apabila beras kembang. Kacau dan biar masak selama 3 minit.
4. Tutup api dan hidangkan.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1 mangkuk = 90g)

Tenaga (kcal):	70	Vitamin A (µg):	18.5
Karbohidrat (g):	13.2	Vitamin C (mg):	14.6
Protein (g):	3.0	Kalsium (mg):	43.0
Lemak (g):	0.3	Zat besi (mg):	0.5

Penyumbang resipi:

Wendy Foong

Resipi Bubur Oat

17... Bubur Oats Istimewa

18... Bubur Oat Tuti Fruitti





Bubur Oats Istimewa

Sesuai untuk bayi berumur 6-8 bulan. Hidangan untuk 2 orang.

Bahan-bahan:

- 2 sudu makan (15g) oat biasa
- 2 sudu makan (20g) pisang/ epal merah/ betik/ strawberi, dipuri
- ½ cawan (100ml) perahan susu ibu
- 1 cawan (200ml) air

Cara penyediaan:

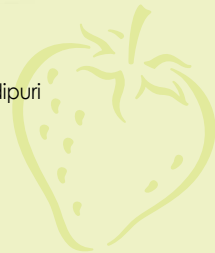
1. Masak oat bersama air.
2. Kecilkan api dapur dan biarkan mendidih sehingga pekat dan lembut.
3. Tambah perahan susu ibu dan masak selama 1 minit lagi.
4. Tutup api dapur dan biarkan bubur oat sejuk.
5. Masukkan puri buah ke dalam oat dan kacau sehingga rata.
6. Hidangkan.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1 mangkuk = 70g)

Tenaga (kcal):	64	Vitamin A (µg):	14.3
Karbohidrat (g):	10.2	Vitamin C (mg):	0.8
Protein (g):	2.9	Kalsium (mg):	69.0
Lemak (g):	1.2	Zat besi (mg):	0.4

Penyumbang resipi:

Intan Raihani binti Yahaya



Bubur Oat Tuti Fruitti

Sesuai untuk bayi berumur 9-11 bulan.
Hidangan untuk 3 orang.

Bahan-bahan:

- 5 sudu makan (45g) oat segera
- 1 sudu makan (10g) strawberi, dipotong kecil
- 1 sudu makan (10g) kiwi, dipotong kecil
- 1 sudu makan (10g) kurma, dipotong kecil
- 5 hiris (10g) pisang
- Sedikit badam, dikisar/ dicincang halus
- 1 sudu makan (20g) kismis, dicincang
- 1 sudu makan (50g) susu tepung
- 1 sudu makan (10g) madu
- 2 cawan (400ml) air suam

Cara penyediaan:

1. Bancuhkan susu tepung dengan air suam.
2. Masukkan bancuhan susu dan oat ke dalam mangkuk.
3. Masukkan madu dan kacang hingga oat kembang.
Jika ingin bubur pekat, kurangkan sedikit air.
4. Tambahkan buah-buahan, badam dan kismis.
5. Sedia untuk dihidang.



Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1 mangkuk = 70g)

Tenaga (kcal):	140	Vitamin A (µg):	33.3
Karbohidrat (g):	25.2	Vitamin C (mg):	4.4
Protein (g):	3.8	Kalsium (mg):	57.8
Lemak (g):	2.7	Zat besi (mg):	1.0

Penyumbang resipi:

Siti Noor Aishah Binti Abdullah

Resipi Nasi

20 ... Nasi Goreng Lobak Merah

21 ... Nasi Goreng Si Kecil

22 ... Nasi Goreng Warna-Warni



Nasi Goreng Lobak Merah

Sesuai untuk kanak-kanak berumur 1-3 tahun.
Hidangan untuk 3 orang.

Bahan-bahan:

- 3 senduk/ 1½ cawan (150g) nasi
- 3 sudu makan (30g) sayur campur
- 1 biji (50g) telur, dipukul
- 2 ulas (6g) bawang putih, dicincang
- ½ biji (25g) bawang besar, dicincang
- 1 sudu makan (10ml) sos tiram
- Sedikit garam

Cara penyediaan:

1. Panaskan kuili dengan sedikit minyak. Masukkan telur dan goreng menjadi hancur. Ketepikan.
2. Tumis bawang putih dan bawang besar.
3. Masukkan sayur campur, biarkan masak seketika.
4. Masukkan nasi, goreng sehingga rata.
5. Masukkan sos tiram dan telur, kacau sehingga masak.
6. Hidangkan.



Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1 mankuk = 90g)

Tenaga (kcal):	108	Vitamin A (µg):	101.3
Karbohidrat (g):	18.7	Vitamin C (mg):	1.3
Protein (g):	3.9	Kalsium (mg):	17.5
Lemak (g):	1.9	Zat besi (mg):	1.0

Penyumbang resipi:

Rohana bt. Yaacob

Nasi Goreng Si Kecil

Sesuai untuk kanak-kanak berumur 1-3 tahun.
Hidangan untuk 3 orang

Bahan-bahan:

- 3 senduk/ 1½ cawan (150g) nasi
- 1 keping (80g) ayam bahagian dada, dipotong kecil
- 1½ sudu makan (15g) kacang buncis, dipotong kecil
- ¼ biji (15g) bawang besar dipotong dadu kecil
- 1 ulas (3g) bawang putih, dicincang halus
- 1 sudu teh (5ml) minyak masak
- Sedikit garam

Cara penyediaan:

1. Panaskan minyak dan tumis bawang besar dan bawang putih.
2. Masukkan kacang buncis, lobak merah, isi ayam dan kacau rata.
3. Masukkan nasi dan gaul hingga rata. Kemudian, masukkan garam secukup rasa.
4. Gaul rata dan hidang.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1 mangkuk = 85g)			
Tenaga (kcal):	124	Vitamin A (µg):	12.6
Karbohidrat (g):	16.2	Vitamin C (mg):	1.6
Protein (g):	6.2	Kalsium (mg):	6.6
Lemak (g):	3.8	Zat besi (mg):	0.5

Penyumbang resipi:

Flzah Mohd Azmi



Nasi Goreng Warna Warni

Sesuai untuk kanak-kanak
berumur 1-3 tahun.
Hidangan untuk 4 orang.



Bahan-bahan:

- 3 senduk/ 1½ cawan (150g) nasi
- 1 keping (80g) ayam bahagian dada, dipotong kecil
- 2 sudu makan (20g) isi udang, dipotong dadu
- 1 biji (50g) telur
- 1 sudu makan (10g) kubis, dihiris halus
- 1 sudu makan (10g) lobak merah, dipotong dadu
- 1 sudu makan (10g) isi jagung dicincang halus
- 2 sudu makan (15g) daun salad, dihiris halus
- 2 ulas (20g) bawang merah, dicincang halus
- 1 sudu besar (20ml) kicap cair
- 1 sudu makan (10ml) kicap pekat
- 1 sudu besar (20ml) minyak masak
- 1 sudu teh (5ml) minyak bijan

Cara penyediaan:

1. Panaskan kuili dan masukkan 1 sudu makan minyak masak. Masukkan telur yang telah dipukul dan buat telur goreng hancur, ketepikan.
2. Masukkan minyak selebihnya bersama minyak bijan. Kemudian masukkan bawang merah dan tumis sekejap.
3. Masukkan sayur dan kacau sehingga rata.
4. Tambah nasi dan ayam apabila kubis dan lobak merah menjadi lembut dan kacau sehingga rata.
5. Tambah udang bersama garam dan kicap.
6. Masukkan telur hancur dan kacau sehingga rata. Tutup api.
7. Hidangkan.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1 mangkuk = 100g)			
Tenaga (kcal):	180	Vitamin A (µg):	61.0
Karbohidrat (g):	16.0	Vitamin C (mg):	3.0
Protein (g):	8.0	Kalsium (mg):	27.3
Lemak (g):	9.4	Zat besi (mg):	0.9

Penyumbang resipi:

Wendy Foong

Resipi Mi/ Bihun/Pasta

24... Mi Sua Sup

25... Bihun Sizzling

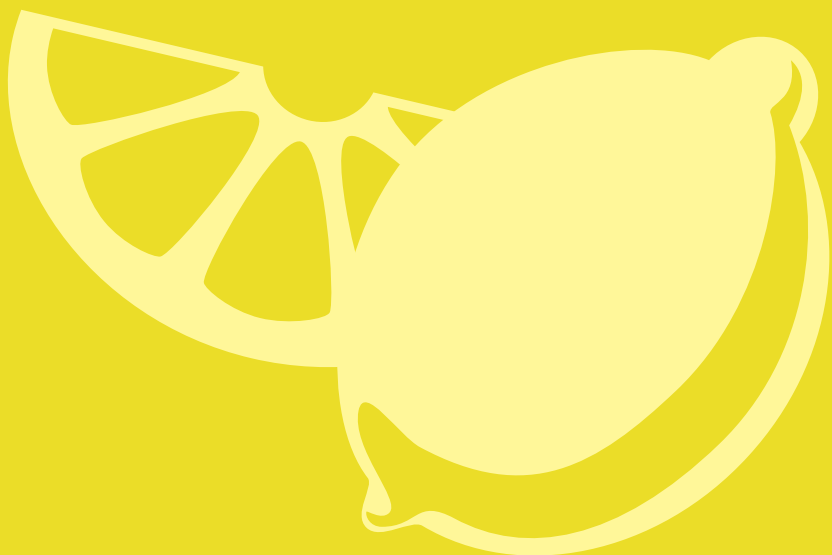
26... Bihun Soto

27... Bihun Sup

28... Burung dalam Sarang (Spageti)

29... Makaroni Ceria

30... Spageti Bolognese



Mi Sua Sup

Sesuai untuk bayi dan kanak-kanak berumur 9 bulan hingga 3 tahun. Hidangan untuk 2 orang.

Bahan-bahan:

- 2 ikat kecil (70g) mi sua, direndam
- ½ keping (40g) ayam bahagian dada, dicincang bersama sedikit garam dan serbuk lada putih
- 3 helai (20g) daun bayam, dicelur dan dikisar
- 1 sudu makan (10g) lobak merah, dihiris nipis
- 2 sudu makan (15g) ikan bilis, dibersihkan
- 2 cawan (400ml) air
- Sedikit garam*

Cara penyediaan:

1. Goreng ikan bilis tanpa minyak sehingga bau wangi. Biar sejuk sekejap dan kisarkan ikan bilis.
2. Masukkan air dalam periuk dan biar mendidih.
3. Masukkan mi sua, lobak merah, ayam dan ikan bilis.
4. Masukkan bayam selepas mi sua sudah lembut. Kacau sehingga rata.
5. Tutup api dan hidangkan.

Nota: • Mi sua perlu dipotong kecil sekiranya untuk bayi berumur 9- 11 bulan.
• *Garam tidak diperlukan dalam penyediaan bubur bagi bayi umur 9-11 bulan



Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1 mangkuk = 130g)			
Tenaga (kcal):	168	Vitamin A (µg):	78.7
Karbohidrat (g):	25.6	Vitamin C (mg):	1.4
Protein (g):	11.8	Kalsium (mg):	92.7
Lemak (g):	2.1	Zat besi (mg):	1.5

Penyumbang resipi:

Wendy Foong

Bihun Sizzling

Sesuai untuk kanak-kanak berumur 2-3 tahun.
Hidangan untuk 3 orang.



Bahan-bahan:

- 1 cawan (80g) bihun, direndam
- ½ keping (40g) ayam bahagian dada, dihiris halus
- 2 kuntum (60g) cendawan tiram, dihiris halus
- 2 biji (100g) telur, dipukul
- 1 pohon (100g) sawi Jepun (Siew Pak Choy), dihiris halus
- 2 ulas (6g) bawang putih, dicincang halus
- 2 sudu teh (6g) tepung jagung, dibancuh dengan sedikit air
- 1 sudu besar (20ml) minyak kacang tanah
- 2 mangkuk (300ml) air panas
- Sedikit garam

Cara penyediaan:

1. Basuh bihun dan toskan. Kemudian goreng dengan minyak. Angkat dan ketepikan.
2. Tumis bawang putih sehingga wangi dan masukkan ayam dan cendawan tiram. Kacau sehingga rata.
3. Masukkan 2 mangkuk air panas. Setelah air mendidih, masukkan tepung jagung, garam dan telur. Kemudian, masukkan sawi dan bihun.
4. Masak sehingga mendidih.
5. Tutup api dan hidangkan.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1 mangkuk = 85g)

Tenaga (kcal):	200	Vitamin A (µg):	218.6
Karbohidrat (g):	14.7	Vitamin C (mg):	17.6
Protein (g):	9.6	Kalsium (mg):	57.4
Lemak (g):	11.6	Zat besi (mg):	1.5

Penyumbang resipi:

Norzila Md Noor, Habibah Tambi, Rohana Omar, Karina Mohd Noor, Rohazreen Rosilan, Norita Abdul Jalil Norzila Md Noor, Habibah Tambi, Rohana Omar, Karina Mohd Noor, Rohazreen Rosilan dan Norita Abdul Jalil



Bihun Soto

Sesuai untuk kanak-kanak berumur 2-3 tahun.
Hidangan untuk 2 orang.

Bahan-bahan:

- ¼ keping (35g) bihun, direndam dan ditoskan
- ½ keping (40g) ayam bahagian dada, dipotong dadu kecil
- ¼ biji (15g) ubi kentang, dipotong dadu kecil
- 1 sudu makan (10g) lobak merah, dipotong dadu kecil
- 2 batang (50g) sawi, dipotong halus (1.5cm)
- 2 sudu teh (6g) daun sup, dipotong halus kecil
- 1 sudu teh (5g) rempah sup
- 2 cawan (400ml) air
- 1 cawan (200ml) air rebusan ayam
- Sedikit garam, serbuk lada sulah dan kicap cair

Bahan penumis:

- 1 ulas (10g) bawang merah, dikisar
- ¼ biji (15g) bawang besar, dikisar
- 1 ulas (3g) bawang putih, dikisar
- 2 hiris (10g) halia, dikisar

Cara penyediaan:

1. Tumiskan bahan penumis yang telah dikisar.
2. Masukkan air rebusan ayam, tambah lagi secawan air, masak hingga mendidih.
3. Masukkan rempah sup dan kacau sehingga sebati.
4. Masukkan ayam, kentang dan lobak merah apabila sup mendidih dan biarkan sehingga empuk.
5. Masukkan sawi, daun sup, garam, serbuk lada sulah dan kicap cair. Tutup api dapur.
6. Angkat ayam dan carik menggunakan garpu.
7. Rebus bihun sehingga lembut. Angkat dan toskan bihun.
8. Hidangkan bihun bersama sup tadi.

Nota: Air rebusan ayam boleh disediakan dengan merebus kaki ayam atau isi ayam bersama tulang selama 15-30 minit.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1 mangkuk = 120g)			
Tenaga (kcal):	80	Vitamin A (µg):	138.1
Karbohidrat (g):	10.3	Vitamin C (mg):	24.6
Protein (g):	5.7	Kalsium (mg):	48.5
Lemak (g):	1.7	Zat besi (mg):	0.7

Penyumbang resipi:

Zainora binti Saat, Hazlinah binti Hussin, Salasiah Hashim, Siti Raabah Hj. Makmam, Ruzidah binti Harun, Azura binti Ishak

Bihun Sup

Sesuai untuk kanak-kanak berumur 2-3 tahun.
Hidangan untuk 10 orang.

Bahan-bahan:

- ¾ paket (330g) bihun, dicelur dan ditos
- 3 keping (240g) ayam bahagian dada, dipotong kecil
- 2 keping (200g) tauhu goreng, 1 keping dipotong dalam 8 bahagian
- 2 biji (100g) kentang, dipotong dadu
- 1 batang (150g) lobak merah, dipotong dadu
- 2 pohon (300g) bayam, dipotong kecil
- 2 sudu makan (10g) daun sup/daun bawang, dihiris/dicincang halus
- 2 cawan (500ml) air
- 3 sudu teh (15ml) minyak masak
- Sedikit garam

Bahan penumis:

- 5 ulas (50g) bawang merah, dikisar
- 3 ulas (10g) bawang putih, dikisar
- ½ inci (10g) halia, dikisar
- 1 sudu makan (5g) bahan penumis (Bunga lawang, cengkik, kayu manis, buah pelaga)
- 1 sudu makan (7g) rempah sup, dibancuh dengan sesikit air

Cara penyediaan:

1. Panaskan minyak, tumis bahan yang dikisar bersama rempah sup dan bahan penumis sehingga naik bau.
2. Masukkan ayam, hirisan lobak, kentang dan air. Biar masak sehingga mendidih.
3. Masukkan tauhu goreng dan sawi. Tambah garam secukup rasa. Biarkan sehingga masak dan tutup api.
4. Masukkan bihun yang dicelur ke dalam mangkuk.
5. Masukkan sup yang telah dimasak dan tabur dengan daun sup.
6. Sedia dihidang.



Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1 mangkuk = 120g)			
Tenaga (kcal):	162	Vitamin A (µg):	201.5
Karbohidrat (g):	13.7	Vitamin C (mg):	5.9
Protein (g):	10.6	Kalsium (mg):	166.5
Lemak (g):	7.2	Zat besi (mg):	3.6

Penyumbang resipi:

Zainon, Masliha, Shidah, Aizam, Hazuraidah dan Ana Suhana

Burung Dalam Sarang (Spageti Berkuah)

Sesuai untuk kanak-kanak berumur 2-3 tahun.

Hidangan untuk 4 orang.

Bahan-bahan:

- 1½ cawan (150g) spageti, direbus
- 6 biji (80g) telur puyuh, direbus
- 1 keping (80g) ayam bahagian dada, dikisar
- 6 biji (40g) bebola ikan, dipotong dua
- 1 biji (50g) tomato, dikisar
- ½ batang (75g) lobak merah, dipotong kecil
- ½ batang (30g) saderi, dipotong kecil
- 3 keping (25g) daun salad
- 3 ulas (10g) bawang putih, dikisar
- ½ biji (25g) bawang besar, dikisar
- 1 sudu besar (10g) tepung jagung, campurkan sedikit air
- 3 sudu makan (30ml) minyak masak
- 1 cawan (200ml) air
- Garam (secukup rasa)



Cara penyediaan:

1. Rebus spageti bersama garam dan 1 sudu makan minyak masak. Angkat dan toskan.
2. Rebus telur puyuh sehingga masak. Kupas kulit telur dan ketepikan.
3. Panaskan 2 sudu makan minyak dalam kuali, tumiskan bawang besar dan bawang putih hingga wangi.
4. Masukkan isi ayam, tomato dan 1 cawan air sehingga mendidih.
5. Masukkan lobak merah, saderi, bebola ikan, tepung jagung dan garam. Masak sehingga kuah menjadi pekat dan tutup api.
6. Letakkan spageti atas daun salad dalam pinggan.
7. Tambah telur puyuh dan kuah spageti.
8. Hidangkan.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1 pinggan = 150g)			
Tenaga (kcal):	177	Vitamin A (µg):	145.8
Karbohidrat (g):	9.0	Vitamin C (mg):	8.2
Protein (g):	8.4	Kalsium (mg):	65.3
Lemak (g):	12.1	Zat besi (mg):	1.8

Penyumbang resipi:

Saufiah Binti Mohammad

Makaroni Ceria

Sesuai untuk bayi dan kanak-kanak berumur 9 bulan hingga 3 tahun. Hidangan untuk 2 orang.

Bahan-bahan:

- 1 cawan (100g) makaroni, direbus
- 2 sudu makan (25g) isi ayam, dicincang atau 2 sudu makan (25g) isi ikan, dipotong dadu, perap dengan sedikit garam dan serbuk lada putih
- 2 sudu makan (14g) ikan bilis, dibersihkan dan dicincang halus
- ½ keping (50g) tahu goreng, 1 keping dipotong dalam 8 bahagian
- 4 kuntum (40g) brokoli bersaiz kecil, dipotong kecil
- 1 sudu makan (10g) lobak merah, dipotong bentuk bintang/dadu
- 2 batang (15g) putik jagung, dipotong kecil
- 2 sudu makan (20g) kubis, dihiris nipis
- 2 cawan (500ml) air
- Garam (secukup rasa)
- Serbuk lada sulah (secukup rasa)

Cara penyediaan:

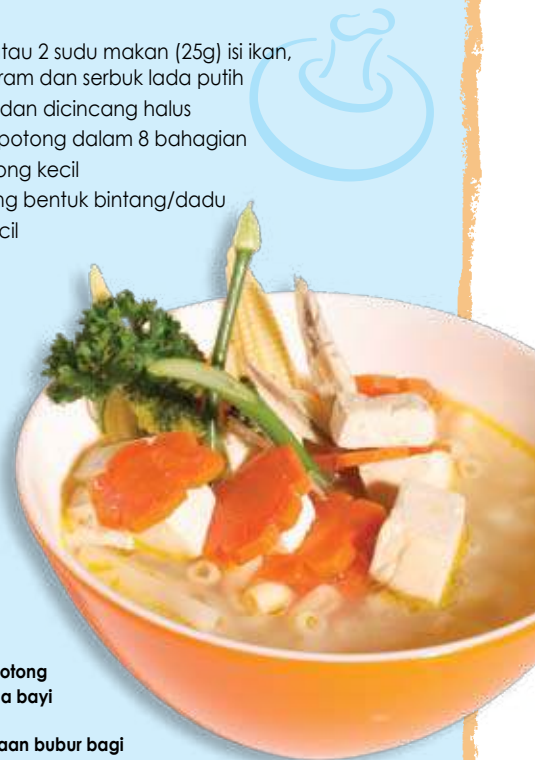
1. Didihkan air bersama ikan bilis, lobak merah, brokoli, putik jagung dan kubis. Masak sehingga lembut.
2. Masukkan ayam atau isi ikan, diikuti tahu, garam dan serbuk lada sulah. Biar masak sehingga mendidih.
3. Masukkan makaroni dan kacau rata.
4. Tutup api dan hidangkan.

- Nota:**
- Bihun, ayam dan sayur-sayuran perlu dipotong kecil-kecil sekiranya dihidangkan kepada bayi berumur 9 – 11 bulan.
 - *Garam tidak diperlukan dalam penyediaan bubur bagi bayi umur 9-11 bulan

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1 mangkuk= 140g)			
Tenaga (kcal):	144	Vitamin A (µg):	36.8
Karbohidrat (g):	17.8	Vitamin C (mg):	15.8
Protein (g):	10.0	Kalsium (mg):	86.6
Lemak (g):	3.6	Zat besi (mg):	2.0

Penyumbang resipi:

Wendy Foong





Spageti Bolognese

Sesuai untuk bayi dan kanak-kanak berumur 2-3 tahun.
Hidangan untuk 2 orang

Bahan-bahan:

- 1 cawan (10 batang, 35g) spageti, direbus hingga lembut
- 2 sudu makan (20g) isi ayam, dicincang dan diperap dengan garam dan serbuk lada putih
- ½ biji (25g) tomato, dicincang atau dikisar/ditumbuk
- 1 sudu makan (10g) lobak merah, dipotong kecil
- 1 sudu makan (15g) brokoli, dipotong kecil
- 1 sudu makan (10g) saderi, dipotong kecil
- ¼ biji (15g) bawang besar, dicincang halus
- 1 ulas (3g) bawang putih, dicincang halus
- 2-3 sudu makan (20-30ml) susu segar
- Sedikit minyak zaitun/mentega tanpa garam

Cara penyediaan:

1. Panaskan minyak zaitun/mentega tanpa garam dan tumis bawang besar dan bawang putih sehingga naik bau.
2. Masukkan isi ayam, lobak merah, brokoli, saderi dan tomato. Kacau sehingga masak.
3. Masukkan susu segar. Tutup api.
4. Hidang bersama-sama spageti.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1 mangkuk = 150g)			
Tenaga (kcal):	63	Vitamin A (µg):	47.1
Karbohidrat (g):	4.5	Vitamin C (mg):	12.0
Protein (g):	3.3	Kalsium (mg):	44.5
Lemak (g):	3.6	Zat besi (mg):	0.9

Penyumbang resipi:

Norul Syurafak Binti Saari

Resipi Aneka Lauk-Pauk Si Kecil

32 ... Tauhu Bergedel Dua Benua

33... Telur Bersama Lobak Merah & Ayam

34... Mama Kesayangan (set)



Tauhu Bergedel Dua Benhua

Sesuai untuk kanak-kanak berumur 1-3 tahun.
Hidangan untuk 6 orang.

Bahan-bahan:

- 2 keping (200g) tauhu keras
- 3 sudu makan (20g) ikan bilis, dibersihkan dan dikisar
- 1 biji (50g) telur
- 5 sudu makan (35g) tepung jagung
- ½ sudu teh (2.5g) gula
- ¼ sudu teh (1.5g) garam
- Sedikit serbuk lada sulah
- Secukup minyak untuk menggoreng

Bahan-bahan untuk dicincang halus:

- 2 ulas (6g) bawang putih
- ½ batang (30g) daun saderi
- ½ batang (75g) lobak merah, direbus
- 4 kuntum besar (40g) brokoli, direbus

Cara penyediaan:

1. Toskan tauhu untuk buang air berlebihan.
2. Lenyukkan tauhu dan masukkan semua bahan kecuali telur untuk digaul sebati.
3. Bentukkan adunan kepada bulat-bulat kecil.
4. Celup seketika dalam telur dan goreng sehingga warna kuning keemasan.
5. Angkat dan hidangkan.



Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (3 ketul = 80g)			
Tenaga (kcal):	87	Vitamin A (µg):	96.3
Karbohidrat (g):	8.4	Vitamin C (mg):	7.3
Protein (g):	7.2	Kalsium (mg):	101.7
Lemak (g):	2.7	Zat besi (mg):	1.5

Penyumbang resipi:

Nur Syakirin binti Khalid

Telur Bersama Lobak Merah dan Ayam

Sesuai untuk kanak-kanak berumur 1-3 tahun.
Hidangan untuk 25 kanak-kanak kecil.

Bahan-bahan:

- 5 biji (250g) telur, dipukul
- 3 hirisan (90g) isi ayam, dicincang
- ½ batang (75g) lobak merah, dicincang
- 2 urat (60g) kacang panjang, dicincang
- ¼ biji (10g) lada benggala, dicincang
- 2 keping (40g) keju
- 1 sudu besar (20ml) minyak masak
- Sedikit garam
- Sedikit serbuk lada putih



Cara penyediaan:

1. Panaskan minyak masak di atas kuili. Masukkan lobak merah, kacang panjang, lada benggala, isi ayam, garam dan serbuk lada sulah. Goreng sekejap.
2. Taburkan telur ke atas bahan tadi dan biarkan seketika (lebih kurang 10 saat).
3. Taburkan keju yang telah disiat-siatkan ke atas permukaan telur.
4. Terbalikkan telur, apabila permukaan bawah telur telah masak. Pastikan telur tidak berderai.
5. Hidangkan. Telur boleh dimakan bersama roti atau nasi.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (3 sudu makan = 20g)			
Tenaga (kcal):	35	Vitamin A (µg):	51.5
Karbohidrat (g):	0.6	Vitamin C (mg):	1.4
Protein (g):	2.4	Kalsium (mg):	19.5
Lemak (g):	2.6	Zat besi (mg):	0.3

Penyumbang resipi:

Noor Amirah Abd Malek



Mama Kesayangan

Sesuai untuk kanak-kanak berumur 2-3 tahun.
Hidangan untuk 2 orang.

Resipi ini adalah terdiri daripada tiga masakan iaitu daun ubi keledak goreng, poket telur dan sup ABC.

a) Bahan-bahan untuk daun ubi keledak goreng:

- 2 batang (30g) daun ubi keledak, dipotong dalam saiz 1.5cm
- 1 ulas (3g) bawang putih, dicincang
- 1 sudu teh (5ml) minyak
- Sedikit garam

Cara penyediaan daun ubi keledak goreng:

1. Panaskan kuili dengan minyak dan tumis bawang putih.
2. Masukkan daun ubi keledak.
3. Goreng dengan cepat dan api sederhana.
4. Hidangkan.

b) Bahan-bahan untuk poket telur:

- 2 biji (100g) telur
- 1 sudu makan (10ml) minyak
- 1 sudu makan (10g) kubis, dihiris halus
- 1 sudu makan (10g) lobak merah, dihiris halus
- ½ keping (7g) keju, dipotong dadu kecil
- 2 sudu teh (15g) bawang besar, dicincang halus
- Sedikit garam

Cara penyediaan poket telur:

1. Pukul telur bersama garam dalam mangkuk besar. Tepikan.
2. Masukkan minyak dalam kuili leper. Panaskan dan masukkan semua sayur dan keju.
3. Goreng secara ringkas. Bahagikan sayur kepada 4 bahagian.
4. Telur turut bahagikan kepada 4 bahagian dan tuang ke atas sayur.
5. Biar masak seperti telur dadar. Angkat dan hidangkan.





c) Bahan untuk sup ABC:

- 2 hiris (60g) isi ayam, dipotong dadu kecil
- 1 biji (90g) ubi kentang, dipotong dadu kecil
- 1 biji (50g) bawang besar, bersaiz sederhana dan dipotong 6
- ½ batang (50g) lobak merah, dipotong batang
- 1 biji (50g) tomato, bersaiz sederhana dan dipotong 6
- 1 batang (20g) serai, ditumbuk
- 3 cawan (600ml) air
- Sedikit garam

Cara penyediaan poket telur:

1. Didihkan air dan masukkan semua bahan.
2. Biarkan masak selama 40 minit dengan api sederhana.
3. Masukkan garam dan gaul rata. Tutup api dan hidangkan.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1 hidangan = 220g)

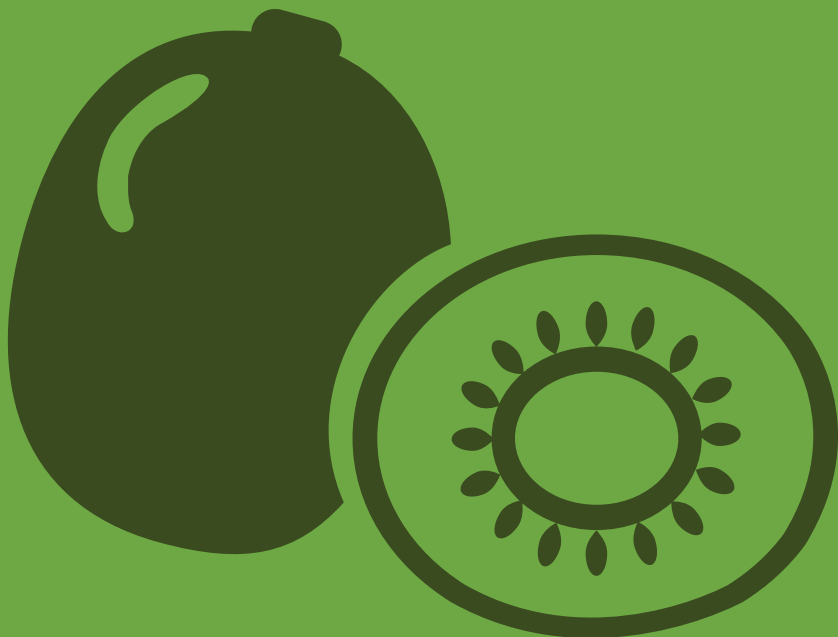
Tenaga (kcal):	200	Vitamin A (µg):	226.4
Karbohidrat (g):	15.9	Vitamin C (mg):	18.3
Protein (g):	10.0	Kalsium (mg):	81.8
lemak (g):	10.9	Zat besi (mg):	2.8

Penyumbang resipi:

Wendy Foong

Resipi Snek

- 37... Biskut Teether Bayi
- 38... Kentang Bakar Yummy (Baby Lasagna)
- 39... Nugget Ayam Dinosaur dan Epal
- 40... Kuih Cara
- 41... Lempeng
- 42... Pizza Mudah untuk Si Manja
- 43... Puding Roti Ooh La La
- 44... Roti Bakar Bersalut Keju dan Sayur
- 45... Sandwich Taukua
- 46... Sandwich Telur Mami
- 47... Tau Fu Fa
- 48... Titisan Kasih Sayang (Cucur Sayur)



Biskut Teether

Sesuai untuk bayi berumur 8-11 bulan.
Hidangan untuk 2 orang bayi.

Bahan-bahan:

- 1 cawan (50ml) jus buah
- 1 cawan (70g) tepung gandum
- ½ cawan (40g) bijirin segera bayi atau oat dikisar halus
- 3½ sudu makan (35g) mentega

Cara penyediaan:

1. Panaskan ketuhar pada suhu 350° F (180° C).
2. Campurkan semua bahan sehingga menjadi doh yang rata dan licin.
3. Potong mengikut bentuk yang sesuai, lebih kurang 6-7 bahagian.
4. Bakar 20 hingga 30 minit pada suhu 350° F (180° C).
5. Sejuk dan hidangkan.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (2 keping = 65g)			
Tenaga (kcal):	233	Vitamin A (µg):	91.8
Karbohidrat (g):	30.2	Vitamin C (mg):	14.3
Protein (g):	5.2	Kalsium (mg):	74.9
Lemak (g):	10.3	Zat besi (mg):	2.2

Penyumbang resipi:

Hazwanie Husin



Kentang Bakar Yummy (Mini Lasagna)

Sesuai untuk kanak-kanak berumur 2-3 tahun.
Hidangan untuk 3 orang.

Bahan-bahan:

- ½ keping (40g) isi ayam, direbus dan dicincang halus
- 1 biji (50g) ubi kentang, direbus dan dilenyek
- 2 biji (100g) tomato, dikisar menjadi puri
- 1 kuntum (20g) brokoli, dipotong kecil
- 2 batang (10g) bayam, dipotong kecil
- ¼ batang (30g) lobak merah, dipotong dadu kecil
- 1 biji (50g) telur
- 2 sudu makan (40g) keju mozzarella
- Sedikit garam



Cara penyediaan:

1. Panaskan ketuhar pada suhu 350° F (180° C).
2. Lenyekan ubi kentang sehingga lumat.
3. Campur kentang lenyek, isi ayam, brokoli, bayam dan telur ayam. Tambahkan sedikit garam dan gaul sehingga sebati.
4. Masukkan sebatian ke dalam acuan yang beraneka bentuk. Lebih kurang 6 – 8 bahagian.
5. Taburkan parutan keju mozzarella dan tomato puri di atas sebatian.
6. Bakar sebatian di dalam oven selama 15 minit.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (2 biji = 85g)			
Tenaga (kcal):	88	Vitamin A (µg):	134.3
Karbohidrat (g):	5.3	Vitamin C (mg):	14.1
Protein (g):	6.6	Kalsium (mg):	82.0
Lemak (g):	4.6	Zat besi (mg):	1.0

Penyumbang resipi:

Zamilah Hasniah Ab Hamid

Nugget Ayam Dinosaur dan Epal

Sesuai untuk kanak-kanak berumur 2-3 tahun.
Hidangan untuk 5 orang.

Bahan-bahan:

- 4 keping (120g) isi ayam, dipotong dadu kecil
- 1 biji (100g) epal, dibuang kulit dan dipotong dadu kecil
- 1 biji (50g) bawang besar dihiris halus
- ½ sudu makan (3g) daun kesum
- 2 sudu besar (14g) serbuk roti
- 2 sudu teh (10ml) minyak zaitun/ minyak sayur
- ¼ keping (5g) keju
- 4 sudu besar (28g) tepung gandum

Cara penyediaan:

1. Toskan isi epal untuk buang jus yang berlebihan.
2. Panaskan minyak zaitun dan tumis bawang besar.
3. Asingkan bawang yang ditumis ke dalam mangkuk besar.
4. Campurkan isi epal dan keju dengan ayam bersama bawang tadi beserta daun kesum.
5. Bancuhkan tepung gandum dengan ½ cawan air dan masukkan ke dalam campuran ayam tadi. Gaul sehingga sebati.
6. Bentukkan campuran sebesar saiz nugget atau mengikut citarasa sendiri.
7. Panaskan minyak. Salutkan nugget tersebut dengan serbuk roti dan goreng sehingga warna kuning keemasan.
8. Angkat dan hidangkan.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (2 keping =65g)			
Tenaga (kcal):	102	Vitamin A (µg):	17.8
Karbohidrat (g):	10.0	Vitamin C (mg):	3.3
Protein (g):	5.8	Kalsium (mg):	15.8
Lemak (g):	4.3	Zat besi (mg):	1.1

Penyumbang resipi:

Nuurdiana binti Mohd Rafien



Kuih Cara

Sesuai untuk kanak-kanak berumur 1-3 tahun.

Hidangan untuk 10 orang.



Bahan-bahan:

- 7 sudu makan (50g) tepung gandum
- 1 sudu makan (10g) daun pandan, dikisar dengan air dan ditapis
- ¼ cawan (50ml) air
- ¼ cawan (50ml) santan
- 1 biji (50g) telur
- ¼ sudu teh (1g) garam
- 1 sudu teh (5g) gula
- Sedikit minyak, sapu pada acuan

Cara penyediaan:

1. Gaul campurkan semua bahan kecuali gula dan minyak untuk menjadi adunan.
2. Sapukan minyak dalam loyang acuan.
3. Masukkan adunan ke dalam loyang acuan sedikit.
4. Taburkan gula dan masukkan lagi adunan di atasnya.
5. Kemudian tutup loyang acuan dengan menggunakan tudung periuk supaya bahagian atas cepat masak.
6. Guna api kecil untuk masak. Cucuk guna lidi atau garpu pada acuan untuk pastikan samada telah masak atau tidak. Kuih tersebut masak apabila tiada adunan yang lekat pada lidi atau garpu.
7. Tutup api dan angkat.
8. Hidangkan.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1 biji = 20g)			
Tenaga (kcal):	45	Vitamin A (µg):	17.5
Karbohidrat (g):	4.4	Vitamin C (mg):	0.0
Protein (g):	1.2	Kalsium (mg):	3.5
Lemak (g):	2.5	Zat besi (mg):	0.4

Penyumbang resipi:

Rohana bt Yaacob

Lempeng

Sesuai untuk kanak-kanak berumur 1-3 tahun.
Hidangan untuk 2 orang.

Bahan-bahan:

- 8 ¼ sudu makan (60g) tepung gandum
- ¼ sudu teh (1.25g) serbuk soda bikarbonat
- ½ sudu teh (2.5ml) serbuk krim tartar
- 1 sudu makan (13g) mentega
- 1 biji (50g) telur
- ¼ cawan (75ml) susu segar
- 1 sudu teh (5g) gula
- Secubit garam

Cara penyediaan:

1. Ayak campuran tepung, serbuk soda bikarbonat dan serbuk krim tartar.
2. Panaskan mentega sehingga cair. Kemudian, campurkan mentega cair ke dalam adunan tadi secara berperingkat supaya tekstur lempeng menjadi lembut.
3. Masukkan telur dan susu segar gaul hingga sebati.
4. Panaskan kuali leper dengan sedikit minyak.
5. Tuangkan sesenduk adunan ke atas kuali.
6. Setelah masak, angkat dan hidangkan

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (2 keping = 100g)			
Tenaga (kcal):	223	Vitamin A (µg):	106.3
Karbohidrat (g):	28.0	Vitamin C (mg):	0.02
Protein (g):	7.5	Kalsium (mg):	62.9
Lemak (g):	8.8	Zat besi (mg):	2.0

Penyumbang resipi:

Rohana bt Yaacob



Pizza Mudah untuk Si Manja

Sesuai untuk kanak-kanak berumur 2-3 tahun.
Hidangan untuk 2 orang.

Bahan-bahan:

- 2 keping (60g) roti , dibuang kulit
- 1 hiris (30g) isi ayam, direbus dan dihiris
- 1 sudu teh (5g) *mix* veggie dan lada benggala, dipotong dadu kecil
- 1 sudu makan (20g), tomato, dikisar dan ditoskan jus berlebihan
- 1 keping (20g) keju cheddar, dipotong dadu kecil
- 1 sudu makan (10g) mayonis
- 1 sudu makan (10g) sos tomato

Cara penyediaan:

1. Panaskan ketuhar dengan suhu dengan suhu 170° C.
2. Sapukan sos tomato pada permukaan roti.
3. Taburkan isi ayam, *mix* veggie dan lada benggala ke atas roti.
4. Curahkan mayonis dan taburkan keju ke atas roti.
5. Bakar di dalam oven dengan suhu 170° C selama 5-10 minit.



Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1 keping = 75g)			
Tenaga (kcal):	180	Vitamin A (µg):	45.7
Karbohidrat (g):	18.7	Vitamin C (mg):	4.2
Protein (g):	8.2	Kalsium (mg):	63.8
Lemak (g):	7.7	Zat besi (mg):	1.3

Penyumbang resipi:

Yusni Binti Yusop



Puding Roti Ooo Lala

Sesuai untuk kanak-kanak berumur 1-3 tahun.
Hidangan untuk 2 - 3 orang.

Bahan-bahan:

- 1 keping (30g) roti
- 1 biji (50g) telur
- ½ sudu teh (10g) kismis, dicincang halus
- 1 ½ sudu makan (10g) susu tepung penuh krim
- 2 sudu makan (20g) gula perang
- ¼ cawan (50ml) air
- Setitik esen vanila

Cara penyediaan:

1. Masukkan semua bahan-bahan kecuali kismis dan gula perang untuk dikisar.
2. Panaskan gula perang sehingga perang kekuningan dan masukkan ke dalam loyang.
3. Masukkan bahan-bahan dikisar ke dalam loyang.
4. Taburkan kismis atas bahan-bahan dikisar dan kukus selama 25- 30 minit.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1 potong = 55g)			
Tenaga (kcal):	103	Vitamin A (µg):	75.9
Karbohidrat (g):	15.1	Vitamin C (mg):	0.4
Protein (g):	4.1	Kalsium (mg):	38.7
Lemak (g):	2.9	Zat besi (mg):	0.9

Penyumbang resipi:

Norhayati Arbain, Samsuriani Suhaimi, Siti Halimah Rahmat, Mariati Mohamad, Norfezan Yopzafan, Arfariza Ismail dan Noorliyana Sulaiman



Roti Bakar Bersalut Keju dan Sayur

Sesuai untuk kanak-kanak berumur 2-3 tahun.
Hidangan untuk 2 orang.

Bahan-bahan:

- 2 keping (60g) roti
- 2 sudu makan (15g) lada benggala, timun dan saderi, dipotong dadu kecil
- 1 keping (20g) keju
- 2 sudu teh (12g) mentega tanpa garam

Cara penyediaan:

1. Panaskan kualiti dan masukkan 1 sudu teh mentega. Masukkan lada benggala, timun dan saderi. Biar goreng seketika. Angkat dan ketepikan.
2. Sapukan mentega pada permukaan roti.
3. Bakar roti pada toaster atau panaskan roti pada kualiti leper tanpa minyak selama 1 minit.
4. Letakkan keju dan taburkan sayur-sayuran pada roti.
5. Potong roti kepada 4 bahagian.
6. Hidangkan.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1 keping = 50g)			
Tenaga (kcal):	150	Vitamin A (µg):	33.4
Karbohidrat (g):	16.4	Vitamin C (mg):	9.0
Protein (g):	5.1	Kalsium (mg):	61.3
Lemak (g):	7.3	Zat besi (mg):	1.0

Penyumbang resipi:

Nur Amalina Muhamad

Sandwic Taukuwa

Sesuai untuk kanak-kanak berumur 2-3 tahun.
Hidangan untuk 2 orang.

Bahan-bahan:

- 2 keping (200g) taukuwa, dipotong kepada 2 bahagian
- 4 keping (40g) tomato, dihiris nipis
- 4 keping (30g) fimun, dihiris nipis
- 2 keping (10g) daun salad, dipotong kecil
- 2 sudu makan (20g) kuah kacang

Cara penyediaan:

1. Basuhkan semua bahan sehingga bersih dan toskan.
2. Goreng taukuwa sehingga warna kekuningan. Angkat dan toskan.
3. Potong taukuwa kepada 2 bahagian untuk menjadikan sandwic.
4. Sapukan kuah kacang pada taukuwa.
5. Letakkan daun salad, tomato dan timun pada taukuwa.
6. Hidangkan.

Bahan-bahan untuk Kuah Kacang:

- 8 sudu makan (90g) kacang tanah
- 1 potong (25g) gula Melaka
- 4 sudu makan (40g) minyak masak
- 1 cawan (200ml) air kosong
- Sedikit garam

Cara penyediaan:

1. Goreng kacang tanah tanpa minyak sehingga warna perang.
2. Biar sejuk seketika dan kisarkan kacang tanah. Ketepikan.
3. Panaskan minyak masak dalam kuali dan masukkan kacang tanah dikisar.
4. Kacau rata dan tambah air kosong secukupnya.
5. Kacau rata dan biar mendidih. Masukkan gula Melaka dan biar masak sehingga kuah menjadi pekat.
6. Tambah garam dan tutup api.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1keping = 150g)

Tenaga (kcal):	135	Vitamin A (µg):	57.0
Karbohidrat (g):	8.0	Vitamin C (mg):	7.1
Protein (g):	12.0	Kalsium (mg):	176.2
Lemak (g):	6.1	Zat besi (mg):	2.8

Penyumbang resipi:

Sandwic Taukuwa:

Wendy Foong

Kuah Kacang:

Adlil Rajiah Mohd Nasir



Sandwic Telur Mami

Sesuai untuk kanak-kanak berumur 2-3 tahun.
Hidangan untuk 20 orang.

Bahan-bahan:

- 20 keping (600g) roti
- 8 biji (400g) telur, dipukul
- ½ batang (130g) timun, dihiris halus
- 3 biji (150g) tomato, dihiris halus
- 6 keping (60g) daun salad
- 2 sudu makan (20g) mentega
- 12 keping (240g) keju
- 4 ulas (10g) bawang putih, dicincang
- 3 sudu makan (30g) mayonis
- ¼ sudu teh (1g) serbuk lada putih
- Sedikit garam
- Sedikit minyak



Cara penyediaan:

1. Panaskan kuali dengan mentega.
2. Tumiskan bawang putih sehingga naik bau.
3. Masukkan telur, serbuk lada putih dan garam. Kacau sehingga sebat.
4. Masukkan hirisan timun dan tomato.
5. Kacau menjadi telur hancur. Tutup api.
6. Masukkan mayonis ke dalam telur dan kacau rata. Angkat dan ketepikan.
7. Letakkan kepingan keju dan telur bersama sayur pada permukaan roti.
8. Hidangkan.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1 keping = 80g)			
Tenaga (kcal):	165	Vitamin A (µg):	105.6
Karbohidrat (g):	18.0	Vitamin C (mg):	3.3
Protein (g):	8.3	Kalsium (mg):	84.6
Lemak (g):	6.8	Zat besi (mg):	1.6

Penyumbang resipi:

Kalsom Baba, Rubiah Hj. Hussein, Norhayati Hassan, Selvarani a/p Kanesan dan Nor Faizah Abdullah

Tau Fu Fa

Sesuai untuk bayi dan kanak-kanak berumur 8 bulan - 3 tahun.
Hidangan untuk 3 orang.

Bahan-bahan:

- 1 bekas (200g) tahu lembut
- 6 biji (60g) kurma, dibuang kulit, dipotong dadu kecil
- 1 cawan (200ml) air

Cara penyediaan:

1. Kukus tahu dengan menggunakan pengukus selama 10 minit. Kemudian toskan air berlebihan.
2. Rebus kurma bersama air sehingga kuah pekat.
3. Masukkan tahu dan kuah kurma ke dalam mangkuk. Hancurkan tahu.
4. Hidangkan.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1mangkuk = 85g)			
Tenaga (kcal):	101	Vitamin A (µg):	1.0
Karbohidrat (g):	16.3	Vitamin C (mg):	1.4
Protein (g):	5.3	Kalsium (mg):	97.9
Lemak (g):	2.3	Zat besi (mg):	1.7

Penyumbang resipi:

Nurul Faizah Binti Moh Salleh



Titisan Kasih Sayang (Cucur Sayur)

Sesuai untuk kanak-kanak berumur 2-3 tahun.
Hidangan untuk 15 orang.

Bahan-bahan:

- 14 sudu makan (100g) tepung gandum
- 5 batang (5g) daun kucai, dicincang halus
- 10 ekor (50g) udang, dicincang
- ¼ batang (35g) lobak merah, dicincang
- ½ biji (20g) bawang besar, dicincang halus
- ¼ sudu teh (1.5g) garam
- 1½ cawan (375ml) air masak
- Sedikit minyak masak

Cara penyediaan:

1. Masukkan tepung gandum, garam dan air masak untuk menjadikan adunan. Pastikan adunan yang disediakan tidak terlalu cair atau pekat.
2. Masukkan bawang besar, daun kucai, lobak merah dan udang ke dalam adunan.
3. Panaskan minyak dalam kualiti. Kemudian masukkan adunan tadi sesudu demi sesudu ke dalam minyak panas.
4. Goreng hingga kuning keemasan.
5. Angkat sedia untuk dihidangkan.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (2 biji = 30g)			
Tenaga (kcal):	35	Vitamin A (µg):	13.3
Karbohidrat (g):	5.4	Vitamin C (mg):	0.5
Protein (g):	1.3	Kalsium (mg):	8.3
Lemak (g):	0.8	Zat besi (mg):	0.4

Penyumbang resipi:

Siti Aishah Ismail, Hasmidah Md. Kaus, Norliza Abd Aziz,
Mastura Md. Noh, Siti Zarina Ahmad dan Rosmah Elias



Resipi Sup

- 50... Sup Suhu Bersama Cendawan dan Kubis
- 51... Sup Bebola Ikan
- 52... Sup Bebola Ikan (Home-made)
- 54... Sup Tom Yam Campur



Sup Suhun Bersama Cendawan dan Kubis

Sesuai untuk kanak-kanak berumur 2-3 tahun.
Hidangan untuk 3 orang.

Bahan-bahan:

- 1 kuntum (5g) cendawan, direndam dan dihiris halus
- 1 ikat kecil (50g) suhun, direndam sehingga lembut
- 2 biji (15g) bebola ikan, dipotong 4
- 1 sudu makan (10g) lobak merah, dihiris halus
- 1 sudu besar (20g) kubis, dihiris halus
- 2 sudu makan (15g) ikan bilis, dicincang
- 2 cawan (400ml) air
- Sedikit daun ketumbar, dicincang halus



Cara penyediaan:

1. Didihkan air bersama ikan bilis, kubis dan cendawan.
2. Apabila kubis menjadi lembut, masukkan suhun dan bebola ikan. Biar suhun masak sehingga lembut.
3. Suhun perlu dipotong halus sebelum hidangkan.
4. Hidangkan dengan daun ketumbar sebagai hiasan.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1 mangkuk= 90g)			
Tenaga (kcal):	80	Vitamin A (µg):	15.8
Karbohidrat (g):	15.3	Vitamin C (mg):	4.0
Protein (g):	3.9	Kalsium (mg):	94.4
Lemak (g):	0.4	Zat besi (mg):	0.5

Penyumbang resipi:

Wendy Foong

Sup Bebola Ikan

Sesuai untuk kanak-kanak berumur 2-3 tahun.
Hidangan untuk 10 orang.

Bahan-bahan:

- 1 paket (160g) bebola ikan, dipotong menjadi 2 bahagian
- 2 biji (180g) kentang, dipotong dadu kecil
- 1 batang (150g) lobak merah, dipotong bulat/dadu
- 2 helai (20g) daun salad, dipotong kecil
- 5 cawan (1 liter) air
- 3 ulas (9g) bawang putih, ditumbuk
- 2 kuntum (1g) bunga cengkih
- 2 kuntum (1g) bunga lawang
- 1 batang kecil (1g) kayu manis
- Sedikit minyak

Cara penyediaan:

1. Panaskan minyak dan tumis bawang putih bersama-sama bunga cengkih, lawang dan kayu manis sehingga bau wangi.
2. Masukkan air dan biar mendidih. Kemudian, masukkan ubi kentang dan lobak merah. Biar masak sehingga kentang empuk.
3. Masukkan bebola ikan dan daun salad. Tutup api selepas sup mendidih.
4. Hidangkan.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1 mangkuk = 80g)

Tenaga (kcal):	45	Vitamin A (µg):	66.5
Karbohidrat (g):	5.1	Vitamin C (mg):	4.9
Protein (g):	2.6	Kalsium (mg):	34.5
Lemak (g):	1.6	Zat besi (mg):	0.6

Penyumbang resipi:

Rohana bt. Yaacob



Sup Bebola Ikan (Home-Made)

Sesuai untuk kanak-kanak berumur 2-3 tahun.
Hidangan untuk 15 orang.

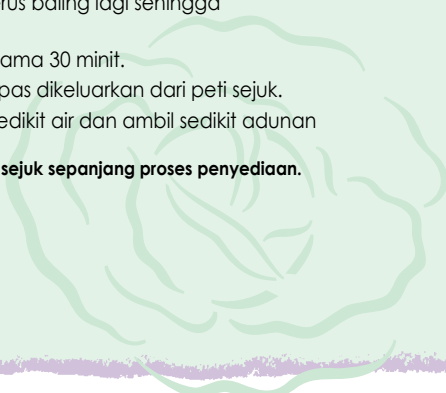
Bahan-bahan:

- ½ ekor (350g) ikan tenggiri bersaiz sederhana
- 1 potong (150g) ikan tauhu
- 5 sudu besar (80g) tepung ubi
- 1 biji (50g) telur putih
- 1½ cawan (300ml) air sejuk
- ¼ sudu teh (1.5g) garam
- Serbuk lada sulah (secukup rasa)

Cara penyediaan:

1. Asingkan isi ikan dengan tulang ikan.
2. Lumatkan isi ikan tersebut.
3. Masukkan sebahagian isi ikan ke dalam mangkuk, diikuti dengan sebahagian garam dan air sejuk.
4. Gaulkan adunan mengikut arah jam dengan menggunakan senduk kayu. Gaul sehingga isi ikan menjadi likat.
5. Ulang langkah ke-3 dan 4 sehingga semua isi ikan telah dimasukkan ke dalam mangkuk.
6. Masukkan tepung ubi, serbuk lada sulah dan telur putih. Gaulkan adunan sehingga sehati.
7. Basuh tangan kemudian tumbuk dan baling adunan kuat-kuat lebih kurang 40 kali supaya adunan menjadi kenyal. Sekiranya campuran masih melekat, terus baling lagi sehingga adunan sehati dan berkilat.
8. Simpan dalam peti sejuk dan perap selama 30 minit.
9. Baling adunan lebih kurang 10 kali selepas dikeluarkan dari peti sejuk.
10. Basahkan hujung jari tangan dengan sedikit air dan ambil sedikit adunan untuk buat bentuk bebola

Nota: Pastikan isi ikan sentiasa dalam keadaan sejuk sepanjang proses penyediaan.





Bahan untuk sup:

- Tulang ikan, dari bahan bebola ikan (digoreng)
- 2 keping besar (120g) kubis, dipotong halus
- 1 batang lobak (150g) lobak merah, dihiris halus
- 2½ cawan (500ml) air
- Sedikit garam
- Sedikit serbuk lada putih

Cara penyediaan:

1. Tulang ikan di kisar bersama air sehingga halus dan tapis bahan kasar.
2. Didihkan air tapisan, apabila naik bau ikan. Masukkan kubis, lobak merah dan bebola ikan.
3. Setelah masak, angkat dan hidangkan.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1 mangkuk = 80g)			
Tenaga (kcal):	60	Vitamin A (µg):	47.5
Karbohidrat (g):	6.3	Vitamin C (mg):	5.2
Protein (g):	7.0	Kalsium (mg):	24.9
Lemak (g):	0.7	Zat besi (mg):	0.6

Penyumbang resipi:

Teh Kok Ming

Sup Tom Yam Campur

Sesuai untuk kanak-kanak berumur 2-3 tahun.
Hidangan untuk 25 orang.

Bahan-bahan:

- 3 keping (250g) ayam bahagian dada, dipotong kecil
- 10 ekor (250g) udang harimau, dibuang kulit dan dipotong kecil
- 4 ekor (250g) sotong, dibuang kulit dan dipotong kecil
- 1 batang (150g) lobak, dipotong kecil
- 1 biji (200g) kubis bunga, dipotong kecil
- 4 batang (40g) putik jagung, dipotong kecil
- 2 biji (100g) tomato, dibelah 6
- Sedikit garam

Perencak tomyam:

- 15 ulas (45g) bawang putih, dihiris
- 15 biji (150g) bawang merah, dihiris
- 5 batang (100g) serai, ditumbuk
- 10 helai (40g) daun limau purut
- 6 biji (60g) limau kasturi, diperah jus tanpa biji
- 1 hiris (20g) halia/lengkuas

Cara penyediaan:

1. Panaskan sedikit minyak.
2. Tumiskan bawang putih, bawang merah, halia dan serai.
3. Masukkan air dan biar masak sehingga mendidih.
4. Masukkan semua sayur dan isi ayam.
5. Masukkan udang, sotong, daun limau purut dan jus limau kasturi apabila isi ayam hampir masak.
6. Tambahkan sedikit garam ke dalam sup.
7. Keluarkan daun limau purut apabila daun bertukar menjadi warna layu. Sup akan rasa pahit sekiranya daun limau purut dimasak terlalu lama.
8. Sedia dihidangkan bersama nasi putih.



Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (1 mangkuk = 80g)

Tenaga (kcal):	50	Vitamin A (µg):	40.0
Karbohidrat (g):	4.0	Vitamin C (mg):	8.0
Protein (g):	5.9	Kalsium (mg):	25.6
Lemak (g):	1.0	Zat besi (mg):	0.7

Penyumbang resipi:

Sharifah Nurul Ain, Norazianti, Kala, Fatimah, Suhana dan Norashikin



Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia
Aras 1, Blok E3, Kompleks E, Presint 1
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62590 Putrajaya
Malaysia
Tel: 03-8892 4503
Faks: 03-8892 4511

Laman web: nutrition.moh.gov.my atau www.moh.gov.my



nutritionistKKM