



Panduan Aktiviti Kelas



Makanan dan Snek Sihat

Maklumat Penerbitan

Penulis :

Ludwig-Maximilians-University (LMU), Munich, Germany: Kristin Duvinage, Sabine Ibrügger, Berthold Koletzko
State Institute of Early Childhood Research (IFP), Munich, Germany: Susanne Kreichauf, Andreas Wildgruber
Harokopio University (HUA), Athens, Greece: Yannis Manios, Odysseas Androutsos, Eftychia Apostolidou
Ghent University (UGent), Ghent, Belgium: Marieke De Craemer, Ellen De Decker, Lea Maes, Greet Cardon, Ilse De Bourdeaudhuij
University of Zaragoza (UniZar), Zaragoza, Spain: Luis A. Moreno Aznar, Theodora Mouratidou, Maria Isabel Mesana Graffe
Medical University of Varna (MUV), Varna, Bulgaria: Sonya Galcheva, Violeta Iotova, Mina Lateva, Natalya Usheva, Vanya Marinova

Penyumbang ToyBox Study Eropah :

Roehampton University (RoU), London, United Kingdom: Leigh Gibson
VU University Medical Center (VUMC), Amsterdam, The Netherlands: Mai Chin A Paw, Saskia te Velde
Children's Memorial Health Institute (CMHI), Warsaw, Poland
AOK-Publishing Company (AOK), Remagen, Germany
Durham University (UDUR), Durham, United Kingdom: Carolyn Summerbell, Helen Moore, Catherine Nixon

Penyumbang ToyBox Study Malaysia :

Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)
Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS)
Malaysian Association for the Study of Obesity (MASO)

Penyumbang Utama ToyBox Study Malaysia :

Dr Julia Lee Ai Cheng, UNIMAS
Noor Hafizah Yatiman, UKM
Wan Nurul Najwa Wan Nik, UKM
Prof Dr Poh Bee Koon, UKM
Prof Dr Ruzita Abd. Talib, UKM
Prof Madya Dr Cheah Whye Lian, UNIMAS
Dr Denise Koh Choon Lian, UKM
Dr Rafidah Aini Pakri Mohamed, UKM
Enoch Hung Shu Rong, UNIMAS
Gordon Nicolaus Jemat Anchang, UNIMAS
Muhammad Zulhanif Mohd Haron, UKM
Nurul Afiqah Ahmad Saberi, UKM
Ting Kee Wee, UKM

Penyumbang Bersama :

Nor'Azah Mohd Sidi
Dr Zawiah Hashim

Jurufoto ToyBox Study Eropah :

AOK-Publishing Company, Remagen, Germany

Jurufoto ToyBox Study Malaysia :

Dr Denise Koh Choon Lian, UKM
Dr Julia Lee Ai Cheng, UNIMAS
Muhammad Zulhanif Mohd Haron, UKM
Noor Hafizah Yatiman, UKM
Wan Nurul Najwa Wan Nik, UKM

Reka bentuk susun atur :

Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS)
Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)
Lee Ming Press Sdn. Bhd.

Penerbit ToyBox Study Eropah :

AOK-Publishing Company, Lilienthalstr. 1-3, 53424 Remagen, Germany

Penerbit ToyBox Study Malaysia :

Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)
Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS)

Percetakan :

Lee Ming Press Sdn. Bhd., No. 48, Jalan Ellis, Kuching, Sarawak

© Copyright 2012 Ludwig-Maximilians-University, Munich; State Institute of Early Childhood Research, Munich; Harokopio University, Athens; Ghent University, Ghent; University of Zaragoza, Zaragoza; Medical University of Varna, Varna; AOK-Publishing Company, Remagen

© Copyright 2017 ToyBox Study Malaysia; Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Kuala Lumpur; Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS), Kuching; Roehampton University (RoU), London

Konsep ToyBox Study diadaptasi daripada program ENERGY, POP, program intervensi Cretan Health and Nutrition, manakala teks dan bahan diadaptasi daripada TigerKids. Bahan berkaitan Pinggan Sihat Malaysia digunakan dengan izin daripada Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia.



Projek penyelidikan ToyBox Study dibiaya oleh geran n°245200 daripada European Union's Seventh Framework Programme (FP7/2007-2013).



Projek penyelidikan ToyBox Study Malaysia dibiaya oleh geran daripada United Kingdom Medical Research Council's Newton-Ungku Omar Fund (MR/P013805/1).

Untuk maklumat lanjut, sila rujuk laman web ToyBox Study: www.toybox-study.eu
dan ToyBox Study Malaysia: www.toybox-study.my



Kandungan

Makanan dan Snek Sihat	2
Amalan makan secara sihat dipupuk sejak kecil	2
Promosi amalan mengambil snek sihat dalam ToyBox	2
Bahagian 1: Menyesuaikan persekitaran di tabika	4
Pinggan Suku Suku Separuh	4
Bahagian 2: Kanak-kanak melakukan tingkah laku yang disarankan	6
Resepi	7
Bahagian 3: Aktiviti dalam kelas	10
Cerita Kanggaru 1	10
1.1 Anak Kanggaru dan kawan-kawan pergi berkhemah	12
Gerabak 1: Minuman	14
1.2 Anak Kanggaru dan kawan-kawan pergi berkhemah	16
Gerabak 2: Sayur-sayuran	17
Gerabak 3: Buah-buahan	19
1.3 Anak Kanggaru dan kawan-kawan pergi berkhemah	21
Gerabak 4: Bijirin, produk-produk bijirin dan ubian	22
1.4 Anak Kanggaru dan kawan-kawan pergi berkhemah	24
Gerabak 5: Susu dan produk tenusu	25
1.5 Anak Kanggaru dan kawan-kawan pergi berkhemah	26
Gerabak 6: Daging, ikan dan telur	27
1.6 Anak Kanggaru dan kawan-kawan pergi berkhemah	28
Gerabak 7: Snek manis dan masin	29
Cerita-cerita Kanggaru 2 – 3	31
Permainan persepsi sensori semasa makan	35
Eksperimen	39
Lawatan	40
Bahagian 4: Penghargaan dan Rujukan	43