



Panduan Nutrisi

Untuk
**Ibu Bapa dan
Penjaga Semasa Rawatan
Kanser Kanak-kanak.**

PANDUAN NUTRISI- UNTUK IBU BAPA DAN PENJAGA SEMASA RAWATAN KANSER KANAK-KANAK

Panduan ini disediakan untuk membantu anda lebih memahami keperluan nutrisi untuk anak semasa rawatan kanser, dan juga disediakan informasi pemakanan yang baik sepanjang rawatan.

Kami turut menyediakan cadangan mengatasi masalah pemakanan yang umum, bersama dengan resipi . Kami tidak dapat memberi nasihat berkenaan pemakanan (diet) terbaik untuk anda. Anda perlu berbincang dengan doktor, jururawat dan pakar pemakanan. Walau bagaimanapun, kami berharap informasi ini dapat menjawab sebahagian persoalan anda.

PENGHARGAAN

Edisi ini diusahakan oleh Pertubuhan Kanser Kanak-kanak Negeri Sarawak, khas ditujukan kepada keluarga yang dijejaskan oleh kanser kanak-kanak di Sarawak. Kami menghulurkan setinggi-tinggi penghargaan kepada Dr. Ong Gek Bee, Dr Teh Siao Hean, Dr. Quah Siao Wei, Dr Ong Eng Joe, Liew Kai Syn, Siti Marzukie, dan Nur Syahirah Arif.

NOTA KEPADA PEMBACA

Sentiasa dapatkan nasihat dan berjumpa dengan doktor anda mengenai perkara-perkara yang menjejaskan kesihatan anda. Buku ini diterbitkan berniat sebagai pengenalan umum terhadap topik ini dan haruslah tidak dilihat sebagai pengganti kepada nasihat perubatan . Anda haruslah mendapatkan nasihat yang berkaitan dengan situasi khusus anda dari profesional yang sesuai, anda mungkin juga ingin membincangkan isu-isu yang dibangkitkan dalam buku ini bersama mereka.

Semua aspek telah diambil kira penjagaannya untuk memastikan maklumat dalam buku ini tepat pada masa penerbitan. Sila ambil perhatian bahawa maklumat mengenai kanser, termasuk diagnosis, rawatan dan pencegahan kanser, sentiasa dikemaskini serta disemak oleh professional perubatan dan komuniti penyelidikan Persatuan Kanser. Persatuan Kanser Kanak-Kanak Negeri Sarawak dikecualikan dari semua liabiliti untuk sebarang kecederaan , kehilangan atau kerosakan yang dilakukan dengan menggunakan atau bergantung pada maklumat yang disediakan dalam buku ini.

PERSATUAN KANSER KANAK-KANAK SARAWAK (SP 1485)

Persatuan Kanser Kanak-Kanak Sarawak merupakan pertubuhan tidak berasaskan keuntungan yang khusus untuk memenuhi keperluan pesakit dan keluarga yang didiagnosis dengan kanser kanak-kanak.

Persatuan ini mengenal dan mengiktiraf kerumitan serta pengalaman kanser kanak-kanak, dan kami juga memahami bahawa penyakit ini akan mempengaruhi setiap aspek kehidupan pesakit sendiri, adik-beradik serta penjaga. Oleh hal yang demikian, Persatuan kami menyediakan sokongan secara holistik kepada keluarga seperti menangani keperluan kewangan , logistik, perubatan ,sosial , rohani serta emosi. Untuk membuat sumbangan dan terus menyokong usaha kami dalam membantu kanak-kanak ini melawan kanser anda bolehlah melawati laman sosial kami di sccs.org.my

Jika anda mempunyai sebarang soalan, sila hubungi kakitangan sokongan
SCCS: 082-686276 atau emel kepada support@sccs.org.my



Kandungan

- 1 Pemakanan Untuk Kanak- Kanak Semasa Rawatan Kanser.**
- 2 Mengapakah nutrisi penting untuk kanak-kanak semasa rawatan?**
- 3 Apakah makanan yang terbaik untuk anak saya?**
- 4 Unsur-unsur penting dalam penyediaan makanan.**
- 5 Anak saya tidak berselera semasa waktu makan**
 - Δ Cadangan secara umum
 - Δ Cadangan untuk menceriakan masa makan
 - Δ Menjadikan makanan lebih menarik
- 6 Adakah anak saya makan dengan cukup atau tidak?**
 - Δ Cadangan snek yang berzat
 - Δ Minuman berkhasiat
 - Δ Cadangan pencuci mulut (dessert) selepas makan
- 7 Keadaan atau situasi tertentu yang boleh menjejaskan selera kanak-kanak**
 - Δ Kanak-kanak yang mengalami ulser mulut dan sakit tekak
 - Δ Mulut kering dan kekurangan air liur
 - Δ Kanak-kanak mengalami masalah sembelit
 - Δ Kanak-kanak yang memakan ubat steroid berdos tinggi sering makan dengan banyak.
- 8 Soalan-soalan yang kerap dibangkitkan**
- 9 Resepi**


Pemakanan untuk Kanak- Kanak Semasa Rawatan Kanser.

Kanak-kanak yang menghidapi kanser akan mengalami perubahan dari segi pemakanan disebabkan oleh kanser tersebut atau rawatannya:



- △ Kanser yang melibatkan sistem penghadaman (mulut, perut, usus) akan mempengaruhi keupayaan untuk menyerap zat.
- △ Rawatan kemoterapi, radioterapi dan pembedahan mungkin menyebabkan rasa mual, sembelit atau cirit-birit.
- △ Kesan kemoterapi yang lain seperti ulser mulut, kekeringan mulut dan tekak menyebabkan kesukaran untuk menelan.
- △ Deria rasa dan citarasa berubah; makanan dan minuman terasa ganjil ; berlainan daripada rasa biasa.
- △ Pembedahan untuk kanser otak kadang kala menjejaskan proses menelan dan menyebabkan kesukaran untuk makan dan minum melalui mulut.

Keadaan ini boleh berlaku pada bila-bila masa sepanjang tempoh rawatan, sama ada sementara atau berpanjangan.



Mengapakah nutrisi penting untuk kanak-kanak semasa rawatan?

Nutrisi ialah bahan atau zat yang diperlukan oleh badan untuk kesihatan, tumbesaran and fungsi yang normal.

Kanak-kanak yang sedang menerima rawatan kanser sangat memerlukan zat makanan dan nutrisi yang mencukupi. Hal ini sedemikian kerana penyakit kanser menyebabkan badan kanak-kanak menggunakan lebih banyak tenaga selain kehilangan selera.

Kanak-kanak yang menerima nutrisi dan zat yang mencukupi akan:

1. Menghadapi dan mengatasi kesan sampingan rawatan dengan lebih baik.
2. Mengikuti pelan rawatan yang dirancangkan dengan lancar dan mengelakkan rawatan daripada tertangguh.
3. Pulih dengan lebih segera daripada kemoterapi.
4. Mengurangkan risiko jangkitan semasa rawatan
5. Lebih bertenaga menghadapi kehidupan seharian
6. Mengekalkan berat badan, perkembangan serta tumbesaran yang setara dengan umur kanak-kanak tersebut.
7. Mempunyai kualiti hidup yang lebih baik - kurang marah, tidur lena, dan bekerjasama dengan staf perubatan di wad, hospital dan klinik.

Apakah makanan yang terbaik untuk anak saya?



Untuk memastikan bahawa kanak-kanak mendapat kesemua zat makanan seperti tenaga, protein, vitamin dan mineral yang diperlukan, hidangan harian perlu:

1. Seimbang – tenaga, protein dan zat.
2. Pelbagai – semua kumpulan makanan.
3. Mencukupi – makan dalam kuantiti yang sederhana.

Sumber Makanan

Makanan yang berprotein

- Δ Daging Segar
- Δ Ikan
- Δ Telur
- Δ Tauhu dan makanan berasaskan soya
- Δ kekacang dan dal.



Susu dan produk tenusu (termasuk ais krim)



Kandungan & Fungsi

Kepentingan:

- Δ pertumbuhan dan pembesaran
- Δ memperbaiki and memulihkan sel darah, ketahanan badan dan kulit. (keupayaan melawan kuman)
- Δ menguatkan otot
- Δ penyembuhan luka
- Δ membekalkan tenaga ,vitamin dan mineral

NASIHAT: hidangan protein perlu ditambahkan semasa rawatan terutamanya apabila pesakit hilang selera

Hidangan susu dan produk tenusu merupakan punca protein utama apabila kanak-kanak kurang makan makanan pejal

Sumber Makanan

Kandungan & Fungsi

Makanan yang memberi tenaga

1. Karbohidrat

- Δ Nasi
- Δ Roti
- Δ Mi, Pasta, Bihun, Kuey Teow
- Δ Kentang, Keladi, Ubi



2. Lemak



3. Gula



Kepentingan Karbohidrat

- Δ Punca utama tenaga
- Δ Serat (fiber)
- Δ Juga vitamin dan mineral
- Δ Penting untuk tumbesaran

NASIHAT: Karbohidrat menjadi sumber kumpulan makanan utama (terbanyak) untuk semua kanak-kanak.

**Makan karbohidrat dalam kuantiti sederhana semasa rawatan steroid supaya tidak menjadi terlalu gemuk.*

Kepentingan Lemak

Memberikan tenaga di samping karbohidrat Vitamin larut lemak (A,D,E,K)

NASIHAT: Makan lemak dalam kuantiti yang sedikit menurut syor piramid makanan.

Kepentingan Gula

Fungsi utama adalah untuk menambahkan selera kanak-kanak.

Memberikan kalori kosong dengan sedikit atau tiada zat yang lain.

NASIHAT: Makan dalam kuantiti yang sedikit menurut syor piramid makanan, cukup untuk menambahkan selera.

Elakkan daripada makan dalam kuantiti yang banyak.

Sumber Makanan

Makanan yang mengandungi vitamin, zat galian/mineral dan serat

Buah –buahan dan Sayur
Sayuran



Kandungan & Fungsi

Kandungan

- Δ Kaya dengan vitamin dan mineral
- Δ Serat (fibre)
- Δ Cecair (fluid)

Fungsi:

- Δ Pelawas- mengurangkan masalah sembelit
- Δ Punca utama vitamin dan mineral yang semulajadi
- Δ Membantu penyembuhan luka
- Δ Membantu memulihkan sel darah, daya tahan badan dan kulit. (keupayaan melawan kuman)

***NASIHAT:** Makan 5 atau lebih hidangan pelbagai sayuran dan buah-buahan setiap hari contohnya 3 jenis sayuran dan 2 jenis buah-buahan.*

UNSUR-UNSUR PENTING DALAM PENYEDIAAN MAKANAN.

- Δ Makanan hendaklah dimasak sepenuhnya dan dimakan sejeurus selepas dimasak (masih segar). Elakkan pengambilan makanan yang disimpan semalaman atau berkemungkinan basi.
- Δ Tiada banyak pantang-larang dari segi pemakanan asalkan makanan dimasak dengan sempurna, bersih, segar dan si anak tidak ada alahan (allergi) kepada makanan tersebut.
- Δ Hidangan mestilah seimbang, berkhasiat dan padat dengan tenaga. Pilih makanan yang berasaskan lemak penuh, bukannya rendah lemak kecuali untuk mereka yang gemuk pada asalnya.

Δ Galakkan anak minum selalu supaya badan cukup cecair (tetapi tidak keterlaluan), kencing selalu dan melindungi buah pinggang daripada kesan rawatan. Lazimnya 8 cawan minuman atau sup dalam sehari adalah mencukupi.

Δ Makanan yang mentah seperti ulam, salad, daging dan telur separa masak tidak dibenarkan kerana kemungkinan keracunan makan dan jangkitan kuman ke usus menyebabkan cirit-birit. Hal ini amat merbahaya kepada pesakit kanser.

ELAKKAN:

Δ Telur mentah atau separuh masak.

Δ Produk tenusu yang tidak dipasteur (susu mentah)

Δ Kerang atau makanan laut mentah/separa masak

Δ Daging, ayam atau ikan yang mentah/separa masak

Δ Sushi, sashimi, ulam

Δ Kacang mentah

Δ Madu mentah, dan air yang tidak dimasak.

Δ Buah-buahan dan sayur-sayuran yang kurang segar atau berkulat.

ANAK SAYA TIDAK BERSELERA SEMASA WAKTU MAKAN..

Cadangan secara umum:

Δ Cuba berikan snek atau hidangan ringan yang berzat- telur masak, sandwic, ais krim, kuih-muih,, keju proses (misalnya cheddar)

Δ Pilih makanan yang lembut, senang dikunyah dan ditelan- bubur , mi sup, kentang lenyek (mashed potato).

Δ Hidangkan makanan dalam kuantiti yang sedikit tetapi kerap. Berikan makanan 5-6 kali sehari berbanding dengan 3 hidangan utama secara lazimnya.

Δ Hidangkan secukupnya untuk dihabiskan agar si anak berasa puas jika dapat menghabiskannya.

Δ Hidangkan makanan kegemaran anak apabila diminta, contohnya nasi goreng untuk sarapan dan juga untuk makan malam.

- △ Galakkan anak untuk kumur dan cuci mulut selalu, agar mulut tidak kering.
- △ Galakkan anak-anak minum antara waktu makan; berikan minuman berkhasiat seperti susu penuh krim, susu coklat, Horlicks, Nestum dan bijirin. Minuman boleh dihidangkan sejuk (berais) atau suam.
- △ Minuman manis kosong seperti air sirap, Ribena and teh bunga tidak digalakkan, hanya diberikan sekali-sekala untuk merangsang selera.
- △ Ambil kesempatan untuk memberi lebih makanan ketika anak-anak lebih berselera umpamanya ketika tidak demam, atau tidak menjalani kemoterapi.



CADANGAN UNTUK MENCERIAKAN MASA MAKAN

- △ Jadikan waktu makan lebih santai, mesra dan seronok untuk menarik minat kanak-kanak. Mainkan muzik kegemaran, gunakan pinggan-mangkuk bertemakan kartun dan pelbagaikan suasana (mengajak sepupu makan bersama, andaikan seperti berkelah di halaman rumah).
- △ Makan bersama keluarga. Jangan diasingkan atau dibiarkan makan bersendirian.
- △ Ingatkan anak apabila tibanya masa makan, tetapi jangan memaksa bergaduh, memebel atau memarahi anak yang enggan makan. Kanak-kanak akan membangkang dan bertindak bertentangan jika dipaksa.
- △ Berikan masa sejam dengan makanan pilihannya. Jika masih enggan, berikan susu atau minuman berkhasiat yang lain. Dalam masa 2-3 jam lagi, akan tiba masa untuk snek atau hidangan yang seterusnya.
- △ Beri pujian jika anak dapat habiskan hidangannya.
- △ Untuk kanak-kanak yang lebih matang atau belasan tahun, kepentingan nutrisi boleh diterangkan supaya mereka bekerjasama dalam usaha mencapai tahap nutrisi yang tinggi.
- △ Jika anda bimbang dan berasa tertekan kerana anak kurang makan, bincanglah dengan doktor, pegawai pemakanan, atau jururawat untuk mendapatkan nasihat dan sokongan yang sewajarnya.



MENJADIKAN MAKANAN LEBIH MENARIK

Δ Libatkan anak anda untuk menentukan menu sendiri. Bawalah anak semasa membeli-belah (tetapi bukan di tempat yang sesak) untuk memilih ramuan dan makanan.

Δ Galakkan anak untuk membantu semasa penyediaan dan memasak.

Δ Cubalah hidangan yang berbeza seperti piza, roti canai, mi goreng dan burger buatan sendiri.

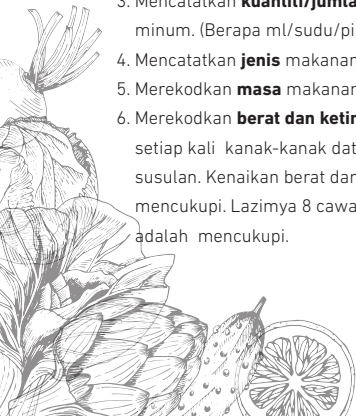
Δ Pelbagaikan cara hidangan – susunan dalam kotak bento, menghiasi makanan pelbagai bentuk dan susunan seperti haiwan, bunga dan sebagainya untuk menarik minat mereka.

Adakah anak saya makan dengan cukup atau tidak?



Menjaga pemakanan kanak-kanak semasa rawatan memerlukan usaha dan kerjasama daripada ibu bapa, keluarga dan penjaga. Langkah-langkah yang perlu diambil termasuklah:

1. Mengetahui pasti makanan yang **disukai** oleh si anak dan sebaliknya
2. Mengetahui pasti **masalah** yang dihadapi semasa makan atau minum (susah menelan, muntah dan sebagainya)
3. Mencatatkan **kuantiti/jumlah** makanan dan minuman setiap kali makan/minum. (Berapa ml/sudu/pinggan yang telah dimakan)
4. Mencatatkan **jenis** makanan dan minuman setiap kali makan/minum.
5. Merekodkan **masa** makanan/minimum diberikan
6. Merekodkan **berat dan ketinggian** si anak. Perkara ini biasanya dilakukan setiap kali kanak-kanak datang ke wad/klinik untuk rawatan atau lawatan susulan. Kenaikan berat dan ketinggian menunjukkan penyerapan zat yang mencukupi. Lazimnya 8 cawan minuman atau sup dalam sehari adalah mencukupi.





Cadangan snek yang berzat

1. Jagung rebus/panggang dengan mentega
2. Roti dan keju, Roti kecacang, burger mini,
3. Sandwic / Roti bakar dengan mentega / kaya/ jam
4. Potongan Keju
5. Popia mini, dim sum dan sate
6. Wafel
7. Telur dadar, telur goreng dan telur rebus.
8. Piza, pai ayam
9. Cucur , Pisang Goreng
10. Jejari ikan , nugget ayam, drummet ayam masakan sendiri
11. Mihun, mi goreng , nasi goreng masakan sendiri.

Minuman berkhasiat

1. Susu
2. Minuman buatan sendiri- susu kocak / 'milkshake'
3. Jus buah-buahan kisanan sendiri (jus segar tanpa ditambah gula)



Cadangan pencuci mulut (dessert) selepas makan.

1. Buah-buahan
2. Jeli/ agar-agar
3. Ais krim
4. Kek keju, kek berkrim
5. Biskut/ Cookies
6. Muffin



Keadaan atau situasi tertentu yang boleh menjejaskan selera kanak-kanak

KANAK-KANAK YANG MENGALAMI ULSER MULUT DAN SAKIT TEKAK

Radioterapi dan kemoterapi boleh menyebabkan ulser dan radang di mulut dan tekak. Keadaan ini lebih meruncing jika terjadinya jangkitan kuman pada ulser di mulut dan tekak.

Apa yang harus saya lakukan?

1. Pastikan mulut mereka bersih. Kumur mulut 6-8 kali sehari dengan larutan bikarbonat. Berus gigi seperti biasa.
2. Pilih makanan yang lembut seperti kentang lenyek, labu kuning, bubur dan mi / mihun / kuey teow sup. Tambahkan kuah dan sup ke atas nasi atau roti agar lembut.
3. Kisarkan makanan yang keras dengan pengisar (blender) – agar menjadi puri (puree) atau bubur kisar. Pengisar juga boleh digunakan untuk membuat susu kocak/milk shake.
4. Gunakan straw untuk minum minum bagi mengelakkan daripada terkena bahagian yang berulser.
5. Berikan ubat tahan sakit 30 minit sebelum makan, seperti yang dinasihatkan oleh doktor.
6. Elakkan daripada menghidang makanan dan minuman yang terlalu panas. Minuman sejuk seperti susu ais, ais krim dan susu kocak (milkshake) boleh diberikan. Elakkan minuman bergas.
7. Elakkan makanan yang keras atau susah dikunyah, seperti roti bakar, biskut kering, donat. Makanan yang pedas (kari, cili), masam (cuka, limau kasturi, oren) atau terlalu masin juga harus dielakkan.

MULUT KERING DAN KEKURANGAN AIR LIUR

Keadaan ini boleh berlaku disebabkan oleh radioterapi (terutamanya ke bahagian kepala), sesetengah ubat kemoterapi dan ubat-ubatan lain. Mulut yang kering menambahkan risiko jangkitan mulut dan kerosakan gigi.

Kekeringan mulut juga boleh menjejaskan selera anak anda.

Apa yang harus saya lakukan?

1. Galakkan minuman sejuk untuk membantu melembapkan mulut kanak-kanak. Gunakan straw untuk menyedut minuman.
2. Berikan ais-krim atau ketulan ais berperisa untuk dihisap. Menghisap lolipop juga membantu merangsangkan air liur.
3. Pilih makanan yang lembap dan lembut seperti krim, kastard, agar-agar dan juga makanan berkuah/sos.
4. Kisarkan makanan yang keras dengan pengisar (blender) – agar mejadi puri (puree) atau bubur kisar. Pengisar juga boleh digunakan untuk membuat susu kocak/milkshake.
5. Elakkan makanan melekit atau kering seperti roti, coklat, lepa kacang (peanut butter)

KANAK-KANAK MENGALAMI MASALAH SEMBELIT

Sembelit mungkin disebabkan oleh kanser, rawatan kanser, perubahan selera atau ubat-ubatan (terutamanya ubat penahan sakit). Sembelit mungkin menyebabkan sakit perut dan menjejaskan selera.

Apa yang harus saya lakukan?

1. Pastikan anak anda kerap minum air dan secukupnya.
2. Makanan seimbang perlu mengandungi serat (fiber) yang mencukupi untuk membantu pergerakan usus. Buah-buahan dan sayuran hijau adalah digalakkan.
3. Doktor akan memberikan ubat pelawas jika perlu.
4. Galakkan anak anda berjalan dan tidak duduk/tidur sepanjang hari.

KANAK-KANAK YANG MEMAKAN UBAT STEROID BERDOS TINGGI SERING MAKAN DENGAN BANYAK. APAKAH YANG PERLU SAYA LAKUKAN?

Ubat steroid seperti Prednisolone dan Dexamethasone digunakan dalam rawatan sesetengah kanser. Ianya boleh menambahkan selera dan menyebabkan kanak-kanak cepat lapar lalu banyak makan dan menjadi gemuk. Kesan sampingannya termasuk menyebabkan badan menyerap air dan kembang air dan ini juga menambahkan berat badan.

Makanan kanak-kanak boleh diubahsuai semasa rawatan steroid:

- Δ memilih makanan yang mengenyangkan tetapi rendah kalori (buah, sayur, daging tanpa lemak, roti wholemeal)
- Δ mengurangkan kandungan garam (sodium) dalam hidangan
- Δ mengubah resipi, contohnya resipi goreng diubah menjadi panggang atau kukus
- Δ kurangkan minuman manis seperti kola dan sirap; gantikan dengan susu.

Soalan-soalan yang kerap dibangkitkan

Adakah kanser disebabkan oleh makanan?

Tidak. Tiada bukti yang mengaitkan sebarang jenis atau makanan dengan penyakit kanser kanak-kanak. Di kalangan orang dewasa, diet yang kekurangan sayur, buah-buahan dan serat meninggikan risiko sesetengah kanser tetapi bukan secara langsung menyebabkan kanser.

Dapatkah kanser disembuhkan dengan makanan khas (special diet) atau vitamin tambahan?

Terdapat sesetengah pihak yang mendakwa bahawa makanan atau pengambilan suplemen khas dapat merawat kanser tanpa bukti yang kukuh. Bincangkan perkara ini dengan doktor anda untuk penjelasan dan juga untuk maklumat lanjut terutamanya interaksi/tindak balas terhadap rawatan. Sesetengah vitamin tambahan tidak diperlukan dalam pemakanan yang seimbang. Sesetengah vitamin dalam dos yang berketerlaluan mungkin bercanggah dengan rawatan kanser. Berbincanglah dengan doktor jika terdapat kemusykilan dalam hal ini.

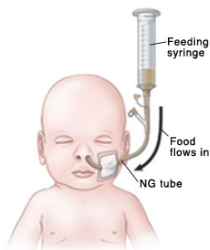
Apakah makanan terbaik untuk kanak-kanak yang menghidapi kanser?

Seperti kanak-kanak lain, mereka memerlukan pelbagai jenis makanan dari kumpulan makanan dalam piramid makanan. Semasa rawatan, keperluan kalori dan protein akan bertambah. Bincangkan dengan doktor atau pegawai pemakanan jika kurang pasti.

Anak saya semakin kurus dan tidak berselera makan walaupun saya telah cuba segala daya. Apakah yang dapat saya lakukan?

Jika kanak-kanak sukar makan atau enggan makan untuk jangka masa yang panjang sehingga berat badannya susut, pemasangan tiub 'nasogastric' (NG tube) perlu dilakukan. Jururawat atau doktor akan memasukkan satu tiub/salur plastik yang lembut melalui hidung sehingga hujungnya sampai ke dalam perut. Susu atau formula nutrisi khas dapat diberikan (dituang) melalui tiub ini. Dengan ini, zat-zat tambahan dapat diberikan. Ubat-ubatan juga dapat diberikan melalui cara ini.

Sesetengah ibu bapa mendapati bahawa salur NG ini memudahkan pemberian makanan dan zat, sekali gus mengurangkan kebimbangan mereka.



Haruskah saya risau jika anak saya hanya memilih makanan yang sama pada setiap hari?

Perkara ini amat biasa untuk kanak-kanak dan tidak menjadi masalah jika hidangan itu seimbang dari segi zat dan kumpulan makanan; contohnya nasi goreng ayam dengan sayur-sayuran. Cita rasa anak-kanak akan berubah dari semasa ke semasa.



Nasi Ayam Ibunda Non

BAHAN-BAHAN

- Δ Paha Ayam – 4 ketul saiz sederhana
- Δ Beras – 4 cawan (Digalakkan untuk menggunakan beras wangi untuk menarik minat anak-anak)
- Δ Bawang Putih – 3 Biji (Hiris Nipis)
- Δ Bawang Merah – 2 Biji (Hiris Nipis)
- Δ Halia – 2 inci (sebesar ibu jari) (Hiris Nipis)
- Δ Air – 3 liter (untuk rebusan ayam)
- Δ Garam dan Perasa Secukup rasa
- Δ Minyak masak – 1 sudu makan

Cara membuat:

- Δ Panaskan minyak secukupnya, tumiskan bahan hirisan bawang dan halia sehingga naik bau.
- Δ Masukkan air sedikit demi sedikit secukupnya, sehingga air

mendidih, masukkan ayam dan masukkan garam dan perasa. Rebus ayam sehingga empuk.

Tutup api dan biarkan air rebusan.

- Δ Untuk memasak nasi- cuci beras sebersihnya, ambil air rebusan air pada bahagian (2) di atas, mengikut sukatan beras tersebut. Jika mahu, halia dan daun pandan boleh ditambahkan untuk memberi aroma yang enak kepada nasi. Tanak nasi seperti biasa.

Δ Potong ayam mengikut cita rasa sendiri. Kemudian ambil air rebusan dan masukkan daun sup dan bolehlah dihidangkan.

- Δ Untuk lebih menarik, bolehlah dihidangkan bersama timun dan sayuran yang lain untuk menggalakkan anak mengambil sayuran.

Bubur Ayam Ala Me'D

BAHAN-BAHAN

- Δ 1 ½ cawan beras
- Δ 1 liter air
- Δ 1 inci halia (diketuk)
- Δ 1 kiub pati ayam (dihancurkan)
- Δ 300 gram daging ayam
- Δ Garam dan perasa

BAHAN HIASAN

- Δ Daun bawang
- Δ Daun sup
- Δ Bawang goreng
- Δ Minyak bijan

Cara membuat:

- Δ Masukkan ayam ke dalam periuk dan tambahkan air sehingga ayam tenggelam sepenuhnya. Tambah sedikit garam dan secubit stok ayam yang telah dihancurkan.
- Δ Rebus ayam hingga empuk. Keluarkan ayam dan toskan airnya tapi air rebusan ayam jangan dibuang.
- Δ Basuh beras lalu masukkan ke dalam periuk lebih air rebusan ayam. Masak beras hingga kembang. Kemudian tuangkan 1 liter air sedikit demi sedikit. Gunakan api kecil
- Δ Apabila bubur hampir masak, masukkan halia, garam dan kiub ayam.
- Δ Bubur boleh dihidang dengan ayam rebus yang sudah dicincang. Tambahkan daun bawang, daun sup, dan bawang goreng. Titiskan sikit dengan minyak bijan secukup rasa.



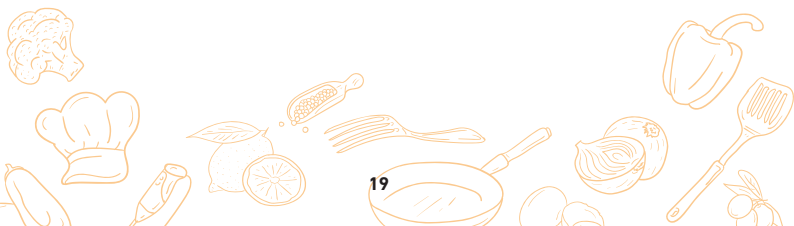
Nasi Goreng ABC

BAHAN-BAHAN

- Δ 1 mangkuk nasi putih
- Δ 1 – 2 sudu besar mentega
- Δ Minyak masak
- Δ Minyak bijan
- Δ 3 – 4 ulas bawang putih – tumbuk
- Δ 4 ulas bawang merah – hiris
- Δ Isi ayam – potong kecil
- Δ 1 sudu besar lada sulah – tumbuk
- Δ 2 biji telur
- Δ Masukkan lada sulah. Ketepikan semua bahan, tuangkan telur dan kacau rata sehingga telur betul betul masak. Jika nampak kering boleh tambah minyak.
- Δ Masukkan garam dan gula. Kemudian masukkan nasi yang telah digaul dengan mentega tadi. Kacau rata lagi.
- Δ Akhir sekali, masukkan sayur kubis dan daun bawang. Kacau rata dan biarkan sayur agak lembut, tutup api. Sedia untuk dihidangkan.

Cara membuat:

- Δ Masukkan mentega ke dalam nasi dan kacau sehingga bergaul rata.
- Δ Panaskan minyak dan minyak bijan, tumis bawang putih, diikuti dengan bawang merah. Kemudian masukkan ayam dan lobak merah. Masukkan sedikit air untuk menghentikan bawang dari terus masak.



Mee Hoon Goreng

BAHAN-BAHAN

- Δ Satu bungkus bihun
- Δ 1 ulas bawang sederhana besar (dihiris)
- Δ 3 ulas bawang merah
- Δ 3 ulas bawang putih
- Δ Setengah genggam ikan bilis (direndam)
- Δ Setengah genggam udang kering (direndam)
- Δ Setengah senduk cili kering yang sudah dikisar.
- Δ Air secukupnya untuk rendam bihun.
- Δ 3 sudu makan sos tiram
- Δ 2 sudu makan kicap
- Δ Garam, gula dan perasa jika suka.
- Δ Minyak masak anggaran satu senduk untuk menggoreng.
- Δ Sawi dan taugeh

Cara membuat:

- Δ Pastikan bihun sudah direndam terlebih dahulu sebelum memasaknya. Toskan air rendaman jika bihun sudah lembut.
- Δ Tumbuk semua bawang merah, bawang putih, ikan bilis dan udang kering

- Δ Panaskan minyak dan masukkan hirisan bawang besar sehingga naik bau.
- Δ Masukkan semua bahan yang ditumbuk tadi dan kacau rata sehingga naik bau juga.
- Δ Masukkan pula cili kering yang sudah dikisar tadi dan kacau sekali lagi supaya sama rata dengan bawang besar dan bahan yang ditumbuk tadi.
- Δ Masukkan sos tiram, kicap, gula, garam dan perasa.
- Δ Masukkan sedikit air.
- Δ Biarkan sambal pecah minyak dulu, kemudian baru masukkan bihun yang sudah direndam tadi.
- Δ Masukkan lagi sedikit air supaya bihun cepat lembut. Tutup dengan penutup kukus sehingga air kering dan balik-balikkan bihun tersebut.
- Δ Kecilkan api ketika ingin melembutkan bihun tadi.
- Δ Akhir sekali apabila bihun sudah lembut, masukkan sawi dan taugeh.
- Δ Kacau sekali lagi supaya semua sayur tadi rata.

Boleh tambah ayam dihiris, udang dan telur dadar dicincang sebagai hiasan.



Sayur Campur

BAHAN-BAHAN

- Δ Isi Ayam (bahagian dada) (potong dadu / hiris nipis) – 1 ketul
- Δ Kubis Bunga (Cauliflower) – 1 Biji
- Δ Brokoli – 1 Biji
- Δ Lobak Merah – 1 Biji
- Δ Daun Saderi – 1 batang * jika perlu
- Δ Tomato – 2 biji
- Δ Bawang Putih – 2 biji (dicincang halus)
- Δ Halia – 1 cm (Hiris nipis)
- Δ Minyak – Satu Sudu Makan
- Δ Sos Tiram – 2 Sudu Makan
- Δ Garam dan Perasa
- Δ Air – 1 ½ cawan

Cara membuat:

- Δ Potong semua sayuran mengikut saiz yang dikehendaki, Cuci bersih
- Δ Panaskan minyak. Tumiskan bawang bersama halis sehingga naik bau
- Δ Masukkan ayam dan kacau sehingga masak. Kemudian, masukkan sayuran yang telah dipotong dan dicuci, masukkan air.
- Δ Masukkan perasa dan sos tiram.
- Δ Untuk memekatkan kuah, bolehlah ditambah dengan bancuhan 1 sudu makan tepung jagung.
- Δ Bolehlah dihidangkan bersama nasi putih.

Sup Tulang Sapi

BAHAN-BAHAN

- Δ Tulang Sapi – 1 kilo (cuci bersih)
- Δ Kentang – 4 Biji (potong dadu/kecil)
- Δ Bawang Putih – 3 Biji
- Δ Bawang Merah – 2 biji *Hiris
- Δ Halia – 2 cm (sebesar ibu jari) *Hiris
- Δ Minyak Masak – 1 Sudu Makan
- Δ Air – 3 Liter
- Δ Daun sup (jika perlu)
- Δ Perasa dan garam

Cara membuat:

- Δ Panaskan minyak,tumis bahan hirisan bawang dan halia,sehingga naik bau kemudian masukkan air.
- Δ Masukkan tulang dan rebus sehingga empuk dan masak.Masukkan garam dan perasa secukupnya. Bolehlah ditambah daun sup.
- Δ Boleh dihidangkan bersama nasi dan bihun.



Nugget "Homemade" Mama

BAHAN A

- Δ 1 pek besar ayam kisar 800g (kisar sendiri ayam segar lagi bagus)
- Δ 2 cawan tepung jagung (kalau hendak guna tepung gandum pun boleh, tetapi nugget akan keras sikit dan kurang sedap)
- Δ Serbuk bawang putih (sedikit) @ garlic powder
- Δ Daun sup dan Daun Ketumbar
- Δ Sayur (pilihan masing-masing nak letak lobak, kubis, sawi, bayam, brokoli, dan sebagainya)
- Δ Garam (atau hendak letak apa-apa tambahan perasa. Sebaiknya tak perlu. Kalau nak letak, sikit sajalah)

BAHAN B

- Δ 5 biji telur untuk menyalut.
- Δ Serbuk roti

Cara membuat:

- Δ Gaulkan semua Bahan A sehingga sehati.
- Δ Apabila Bahan A telah sehati, ambil sedikit demi sedikit adunan dan buat bentuk yang anda suka, mengikut kreativiti masing-masing. * Guna cookie cutter pun boleh.
- Δ Seterusnya, pecahkan 5 biji telur dan kacau sedikit. Kemudian, ambil nugget yang sudah dibentuk tadi dan golekkan dengan telur untuk menyalut nugget tersebut.
- Δ Kemudian, ambil serbuk roti untuk salutan terakhir. Golekkan hingga rata.
- Δ Akhir sekali, simpan dan sejukkan dalam peti sejuk beku supaya bentuknya lebih pejal.
- Δ Siap untuk digoreng, jika bentuk nugget sudah kukuh, bolehlah digoreng dan dihidangkan.
- Δ Kalau simpan dalam peti sejuk beku, boleh buat stok untuk beberapa minggu. Memang mudah, sedap dan tetap berkhasiat dan tanpa bahan pengawet.

NOTA

1. Kalau tak suka ayam, boleh guna daging dan juga ikan. Pastikan dikisar dengan halus.
2. Serbuk roti boleh dibeli di pasar raya. Kalau hendak, boleh buat sendiri dan guna roti di rumah saja. Caranya, bakar roti guna oven sampai kering (potong-potong halus sikit bagi cepat kering). Kemudian kisar guna pengisar kering. Siap!
3. Serbuk bawang putih ada dijual di pasar raya. Serbuk bawang putih berwarna putih dalam bentuk serbuk. Kalau tak jumpa, ambil selabu bawang putih dan buat sendiri. Goreng dan keringkan. Kemudian, kisar jadi serbuk.

Burger "Homemade" Sihat

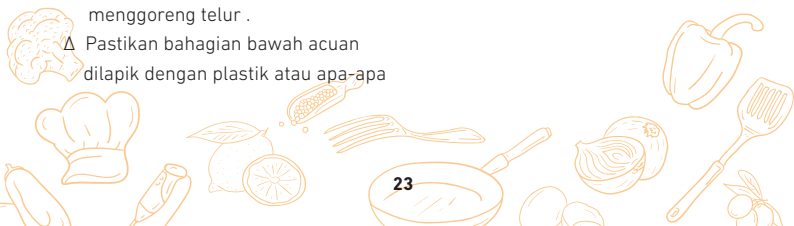
BAHAN-BAHAN

- Δ 2 ketul dada ayam @ daging
- Δ 2 ketul kentang @ lobak merah
- Δ 2 biji telur
- Δ 1 labu bawang besar
- Δ 1 sudu kecil garam
- Δ 1 sudu kecil kiub ayam
- Δ Lada putih dan hitam – 1 sudu kecil
- Δ Serbuk soda – 1 sudu kecil*
- Δ 3 sudu kecil tepung gandum *
- Δ 2 sudu kecil tepung ubi*

Cara membuat:

- Δ Kisarkan semua bahan di atas kecuali yang bertanda*.
- Δ Campurkan semua bahan. Setelah dikisar, pindahkan ke dalam bekas dan gaulkannya dengan sehati.
- Δ Kemudian, masukkan bahan-bahan selebihnya yang bertanda*.
- Δ Masukkan ke dalam acuan, Bentukkan daging burger dengan menggunakan acuan untuk menggoreng telur .
- Δ Pastikan bahagian bawah acuan dilapik dengan plastik atau apa-apa

- Δ Kemudian, kukuskan daging burger ini selama 15-20 minit, hingga daging burger tadi mula terbentuk.
- Δ Seterusnya, sejukkan pula di dalam peti sejuk. Kalau ada buat lebih, boleh simpan di bahagian sejuk beku untuk disimpan lebih lama. Apabila hendak makan, baru dikeluarkan macam biasa.
- Δ Selepas disejukkan, anda bolehlah membakarnya seperti biasa di atas kualiti leper. Siap untuk dihidangkan mengikut cita rasa anda.
- Δ Bolehlah dihidangkan mengikut cita rasa sendiri, dan ditambahkan sos mengikut selera masing-masing.



Bebola Daging Sihat 123

BAHAN-BAHAN

- Δ 400gm daging/ isi ayam (cincang)
- Δ 1 Biji bawang besar Holland (dipotong dadu)
- Δ 1/2 Biji Carrot (dipotong dadu)
- Δ 1 sudu kecil Italian Herbs * (jika ada)
- Δ 150gm Mozzarella cheese
- Δ 1 Biji Telur
- Δ Sedikit daun sup/daun bawang (dihiris halus)
- Δ Sikit garam
- Δ Sedikit serbuk lada

Cara membuat:

- Δ Campurkan semua bahan tadi ke dalam mangkuk. Gaul hingga semua sebatu
- Δ Bentukkan bebola mengikut saiz yang dikehendaki.
- Δ Pukul putih telur, kemudian celup bebola di dalam putih telur dan goreng di dalam minyak yang panas.

NOTA:

1. Selain lobak merah, boleh juga dimasukkan batang saleri atau daun kucai yang dicincang halus.
2. Untuk yang suka rasa pedas, boleh masukkan serbuk cili, Cayenne atau serbuk paprika.
3. Sebarang jenis keju boleh digunakan sesuai mengikut citarasa masing-masing.
4. Selain dibuat sebagai "patty" burger, bebola daging juga boleh digunakan sebagai bahan dia dalam sos pasta, bakso dan macam-macam lagi masakan.



Telur Kukus Air Ala Cina

BAHAN-BAHAN

- Δ 2 biji telur ayam
- Δ 1 ¹/₂ mangkuk air
- Δ Sedikit minyak bijan
- Δ 3/4 sudu besar minyak masak
- Δ Sedikit Garam
- Δ Sedikit serbuk lada putih / pepper
- Δ Lebih sedikit bawang goreng (preferable buat sendiri)
- Δ Lebih sedikit daun bawang dipotong dan dihiris macam biasa

Cara membuat:

Sediakan satu mangkuk kaca yang boleh menampung cecair

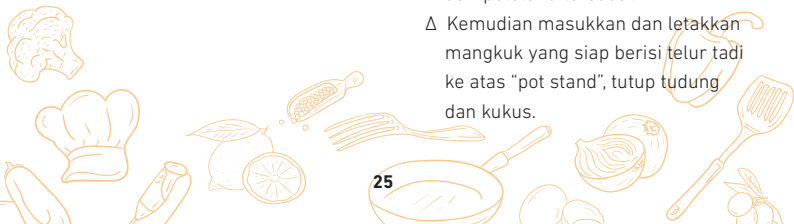
- Δ Pukul telur ayam dalam satu mangkuk kecil sehingga berbuih.
- Δ Tambahkan air sebanyak 1 ¹/₂ mangkuk bersama telur yang telah dipukul tadi dan tuangkan ke dalam mangkuk kaca yang telah disediakan diatas tadi.

- Δ Masukkan lada putih / pepper.
- Δ Masukkan sedikit garam.
- Δ Masukkan setitik minyak bijan, kemudian kacau rata-rata.
- Δ Sebelum kukus, masukkan minyak masak ke dalam, sekarang akan kelihatan minyak akan menampung di bahagian atas.

- * Kekurangan air boleh menyebabkan telur itu kelihatan keras dan berkedut.
- ** Berlebihan air boleh menyebabkan telur itu tidak enak/tawar serta tidak menyelerakan.

Cara Memasak:

- Δ Masak air sehingga mendidih di dalam satu periuk / bekas dan masukkan "pot stand" kedalamnya (apabila air telah mendidih, perlahankan api (kawal api) ke peringkat sederhana perlahan). Air tidak seharusnya lebih tinggi dari potstand tersebut.
- Δ Kemudian masukkan dan letakkan mangkuk yang siap berisi telur tadi ke atas "pot stand", tutup tudung dan kukus.



- Δ Jaga api, kukus dalam lingkungan 3 - 4 minit sahaja dan buka tudung periuk untuk lihat sama ada sudah pejal dan sehati. Biasanya bahagian tepi akan mula pejal dan diikuti bahagian tengah. Tutup periuk semula dan tunggu sampai keseluruhan permukaan telur tadi kelihatan masak dan licin seperti "Tau Fu Far", terus tutup api. Jangan tunggu lama kerana suhu dalam mangkuk boleh menyebabkan telur itu terlampau masak dan rasa amat tidak sedap nanti.
- Δ Taburkan daun bawang serta bawang goreng ke atas permukaan telur yang telah masak dikukus. Hidangkan.

Kek Batik Ibu Non

BAHAN-BAHAN

- Δ Roti Marie – 1 pekot (Patah 2)
- Δ Milo – 2 cawan
- Δ Mentega @ Butter – 125 gram
- Δ Telur – 2 Biji
- Δ Nestum – 3 Sudu Besar
- Δ Susu Pekat – 3 Sudu Besar

Cara membuat:

- Δ Panaskan mentega dalam kualiti sehingga cair. Kecilkan api.
- Δ Masukkan Milo sedikit demi sedikit sambil mengaul. Masukkan juga susu pekot
- Δ Kemudian, masukkan telur dan kacau sehingga sehati.
- Δ Tutup api, masukkan Nestum dan roti Marie yang telah dipatah 2.
- Δ Ambil bekas atau Loyang, lapikkan dengan plastik. Kemudian tuang adunan dan tekan serta mendapkn sehingga rata.
- Δ Setelah selesai, masukkan ke dalam peti sejuk sekurang-kurangnya semalaman.



Ramuan: beras, ubi kentang, lobak merah, minyak bawang, daun sup, penambah perisa.

- Δ Bersihkan kentang dan lobak merah, hiriskan kulit dan potong dalam bentuk kiub.
- Δ Cuci beras dan masak dengan api besar dan kecilkan api kemudian, masukkan kiub kentang dan kiub lobak merah.
- Δ Masukkan penambah perisa (garam, serbuk lada, minyak bijan) dan taburkan minyak bawang dan daun sup ikut kesukaan masing-masing.
- Δ Sedia untuk dihidang.



Ramuan: jagung segar, pelbagai jenis cendawan/kulat, telur ayam, tepung kanji/tepung jagung, penambah perisa.

- Δ Bersihkan jagung dan cendawan, masukkan dalam air mendidih dalam periuk.
- Δ Masukkan penambah perisa dan air kanji sehingga menjadi pekat.
- Δ Masukkan cecair telur dan gaulkan campuran ikut arah jam.
- Δ Taburkan minyak bawang dan daun sup ikut kesukaan masing-masing. Sedia untuk dihidang.



Ramuan: capsicum hijau, capsicum merah, cendawan, fungus hitam, "fu chok"(kepingan tauhu kering), bawang putih, air kanji, penambah perisa

- Δ "fu chok" digoreng dalam minyak panas.
- Δ Tumiskan bawang putih, masukkan cendawan, fungus dan capsicum.
- Δ Tambahkan perisa (garam/kicap cair) dan air kanji. Masukkan "fu chok" dan siap untuk dihidang.



Ramuan: Kacang bendi/lendir, "taucu", halia,cili, kicap cair

- Δ Didihkan air dalam kuali, tambahkan sesudu minyak dan sedikit garam.
- Δ Keratkan kacang bendi, rebus dalam air panas, keringkan dan letak di pinggan.
- Δ Tumiskan halia, masukkan "taucu" dan kicap cair.
- Δ Tuangkan kuah atas kacang bendi. Tabur cili ikut kesukaan.



Ramuan: Mi kolo, cendawan, sayur, taugeh, minyak bawang, cuka putih, penambah perisa.

- Δ Rebuskan sayur dan taugeh, keringkan...A
- Δ Tumiskan cendawan, tambahkan kicap dan serbuk lada...B
- Δ Masukkan mi kolo dalam air mendidih, keluarkan dan masuk dalam air sejuk seketika, masuk lagi dalam air panas beberapa saat, keringkan dan letak dalam mangkuk.
- Δ Gaul mi kolo dengan sesudu cuka putih, minyak bawang dan kicap cair, taburkan A dan B, bersedia untuk dihidang.

Boleh ditaburkan ayam dihiris dan udang



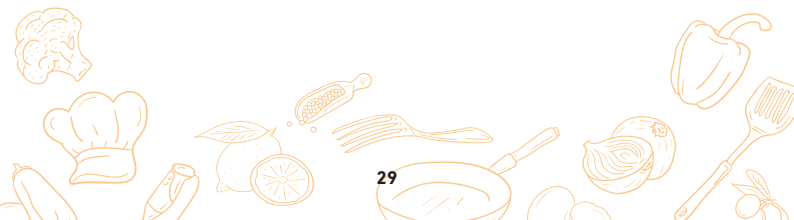
Ramuan: kepingan rumpai air, kulit popia, telur, bijan putih, penambah perisa.

- Δ Campurkan kicap cair, serbuk lada dan penambah perisa cendawan dalam telur dan gaul rata.
- Δ Sapukan campuran telur atas kulit popia, taburkan bijan putih dan lekat kepingan rumpai air.
- Δ Potong menjadi kepingan kecil dan goreng dalam minyak panas sehingga warna keemasan. Siap sedia untuk dihidang.



Ramuan: tauhu lembut, cendawan abalone, daun bawang, minyak bawang, penambah perisa.

- Δ Tumiskan bawang, masukkan cendawan abalone, sos tiram , air dan didihkan.
- Δ Masukkan tauhu lembut dalam kuah dan masak sehingga ia menyerap perisa.
- Δ Taburkan daun sup dan minyak bawang. Siap untuk dihidang.





Untuk maklumat lanjut mengenai Kanser Kanak-kanak atau perkhidmatan yang disediakan oleh SCCS, sila hubungi:

Sarawak Children's Cancer Society (SP1485)

Lot 5493, Lorong 15, Taman Desa Wira, Jalan Batu Kawa 933250 Kuching

T : 082-626276 F : 082-626276

E : administrator@sccs.org.my

sccs.org.my