

Peranan ibu dalam pengawasan pengambilan gula untuk kanak-kanak



Elakkan mencampur gula ke dalam penyediaan susu bayi.

1

2

Jangan biarkan bayi tertidur dengan botol susu di mulut.



Elakkan mencelup puting susu dengan gula atau manisan.

3

4

Kurangkan memberi makanan bergula kepada anak.



Pilih buah-buahan dan makanan berkhasiat sebagai snek jika perlu.

5

6

Untuk anak remaja, gunakan susu segar atau susu rendah lemak bagi menggantikan susu pekat manis.



Kurangkan Pengambilan Gula



Di mana terdapat gula?

Gula boleh didapati dalam bentuk gula mentah, madu, gula semulajadi dan gula tersembunyi.



Gula mentah



Madu



Gula semulajadi



Gula tersembunyi

Gula semulajadi

- Buah-buahan
- Sayur-sayuran berkanji
- Susu

Biasanya gula ditambah pada makanan semasa pemprosesan dan penyediaan di rumah, tetapi kandungan gula perlu dikurangkan seberapa boleh.



Gula tersembunyi

Gula tersembunyi boleh didapati di dalam:

- Makanan yang diproses
- Hasil tenusu
- Kuih-muih tradisional
- Minuman bergas atau kordial



Gula dan kesihatan anda

Pengambilan gula yang berlebihan boleh mendedahkan seseorang kepada berbagai risiko seperti karies gigi, obesiti (kegemukan) dan komplikasinya iaitu darah tinggi, penyakit diabetes (kencing manis) dan penyakit jantung.



Karies gigi



Obesiti



Penyakit diabetes



Sakit jantung

Cara mengurangkan pengambilan gula

- Amalkan minum air kosong di antara waktu makan utama.
- Minum kopi atau teh tanpa gula atau hanya sedikit gula.
- Jika anda membeli minuman kordial atau bergas, pilih jenis jus buah tanpa gula.
- Kurangkan pengambilan makanan manis di antara waktu makan.
- Jika anda pengemar makanan snek, pilihlah buah-buahan dan sayur-sayuran segar, atau kerepek sebagai ganti.
- Elakkan mengambil bijirin dengan gula tambahan.