

Your Guide T

Panduan Untuk

Most of the food your child eats should be fresh and cooked at home. Fresh foods make healthier meals. A rule of thumb is to always mix and match. This means not buying just one type of fish or meat, or making do with only cabbage or apples for a week.

Some other rules to keep in mind when shopping for fresh foods include:

1 Pick up fish/poultry/meat last to reduce the amount of time these are not refrigerated.

2 In your grocery basket, place poultry/meat in a plastic bag or in an area where the juice cannot drip onto other foods.

3 Keep fish, poultry and meat in separate bags away from other foods.

Choosing Only The Freshest

Memilih Hanya Yang Paling Segar

Fish

1. Fish should smell fresh, not fishy or sour.
2. The fish's eyes should be clear and bulge a little.
3. Whole fish should have firm, shiny flesh and bright red gills.
4. The flesh should spring back when pressed.

Ikan

1. Ikan perlu berbau segar dan bukannya hanyir atau masam.
2. Mata ikan perlu jernih dan tersembul sedikit.
3. Badan ikan sepatutnya berisi padat, berkilat dan mempunyai insang berwarna merah terang.
4. Isi ikan segar akan bersifat kenyal apabila ditekan.



Poultry

1. Always buy poultry meat that has a healthy appearance and colour.
2. Choose whole chickens or ducks that have plump bodies, perfect skin and free from cuts, bruises or broken bones.
3. Make sure the meat is cool to the touch.

Ayam itik

1. Belilah daging ayam itik yang mempunyai rupa dan warna yang sihat.
2. Pilih ayam atau itik (seekor) yang badan berisi, mempunyai kulit yang kelihatan cantik dan tiada luka, lebam atau tulang yang patah.
3. Pastikan dagingnya sejuk apabila disentuh.



Chilled/Frozen Foods

When buying chilled or frozen foods:

- Ask your butcher to cut fish, chicken and meat.
- Choose fillets for your child as these have no bones.
- Buy chicken carcass to make soup.
- Go for lean cuts of poultry/meat with less visible fat.



o Fresh Foods

Makanan Segar

Pastikan bahawa kebanyakan makanan yang dimakan oleh anak anda adalah segar dan dimasak di rumah. Makanan segar akan menjadikan sajian lebih sihat. Apa yang perlu diingat adalah untuk sentiasa mencampur dan memadan. Ini bermakna, janganlah membeli satu jenis ikan atau daging sahaja atau hanya memakan kubis atau epal sahaja sepanjang minggu.

Peraturan-peraturan lain yang perlu diingat semasa membeli makanan segar termasuk:

1 Hanya mengambil ikan/ayam itik/ daging setelah selesai mengambil barangan lain bagi mengurangkan masa barangan segar ini berada di luar peti sejuk.

2 Di dalam bakul barangan runcit anda, letakkan ayam itik/ daging di dalam beg plastik atau di tempat di mana cecairnya tidak menitik ke atas makanan lain.

3 Simpan ikan, ayam itik dan daging di dalam beg berasingan jauh daripada makanan lain.

Meat

1. Ensure your meat of choice is red, tender and juicy.
2. Check that the packaging is free of moisture or holes.

Daging

1. Pastikan daging yang dipilih berwarna merah, lembut dan berjus.
2. Periksa pembungkusan supaya bebas dari lembapan atau lubang.



Vegetables

1. Look for bright, lively colour and crispness. Veggies are usually at their best quality (and price!) during their peak season.
2. Avoid those with signs of decay/bruising/damage.
3. Buy enough veggies to last only 2-4 days to ensure they're still fresh on the last day.
4. Don't buy damaged produce even if the price is low!

Sayur-sayuran

1. Pilihlah sayur-sayuran yang berwarna terang, berwarna jelas dan rangup. Biasanya, sayuran berkualiti terbaik (dan harga terbaik!) semasa kemuncak musimnya.
2. Elakkan sayur-sayuran yang mempunyai tanda-tanda menjadi busuk/lebam/rosak.
3. Beli sayur-sayuran yang mencukupi untuk 2-4 hari sahaja bagi memastikan ia kekal segar pada hari yang terakhir.
4. Jangan beli hasil pertanian yang telah rosak walaupun dijual pada harga yang rendah!



Fruits

1. Do not buy overripe/unripe fruits or those that have bruises, skin punctures, decay, mould and odour.
2. Choose good colour and texture over wrinkled, dull-looking, dry fruits.
3. Buy according to season to get fresher fruit.

Buah-buahan

1. Jangan beli buah-buahan yang terlalu masak/belum masak atau yang lebam, kulit berlubang, busuk, berkulat dan berbau.
2. Pilih warna dan tekstur yang baik dan bukannya yang terlalu kecut, kelihatan tidak menarik dan kering.
3. Beli mengikut musim untuk mendapatkan buah-buahan yang lebih segar.



Makanan Dingin/Beku

Apabila ingin membeli makanan dingin atau beku:

- Minta penjual daging anda memotong ikan, ayam dan daging untuk anda.
- Pilihlah filet atau keping daging untuk anak anda kerana ia tidak bertulang.
- Beli rangka ayam untuk membuat sup.
- Pilihlah bahagian ayam itik/daging yang tidak mempunyai banyak lemak.