

## **PEMBANGUNAN BUKU RESIPI NUTRISI LENGKAP SARAPAN PAGI KANAK-KANAK BERDASARKAN KURIKULUM PERMATA BAGI KANAK-KANAK YANG BERUMUR 2 TAHUN**

### *Development of Complete Breakfast Nutrition for Children Based on PERMATA Curriculum for Children 2 Years Old*

Nurul Aina Abdullah<sup>1</sup>, Romarzila Omar<sup>2</sup>, Siti Zuraini Zakaria<sup>3</sup>

Jabatan Pendidikan Awal Kanak-kanak, Fakulti Pembangunan Manusia, Universiti Pendidikan Sultan Idris, 35900 Tanjong Malim, Perak, MALAYSIA<sup>1,2</sup>  
Taska Permata Siti Lot 4826, Kampung Wakaf King, Bendang Morak, 16040 Tumpat, Kelantan, MALAYSIA<sup>3</sup>

ainanurul1998@gmail.com<sup>1</sup>, romarzila@fpm.upsi.edu.my<sup>2</sup>, taskapermatasiti@yahoo.com<sup>3</sup>

*\*Corresponding Author*

**Published:** 08 August 2022

**To cite this article (APA):** Abdullah, N. A., Omar, R., & Zakaria, S. Z. (2022). Development of Complete Breakfast Nutrition for Children Based on PERMATA Curriculum for Children 2 Years Old. *Jurnal Pendidikan Awal Kanak-Kanak Kebangsaan*, 11, 64-72. <https://doi.org/10.37134/jpak.vol11.sp.6.2022>

**To link to this article:** <https://doi.org/10.37134/jpak.vol11.sp.6.2022>

### **ABSTRAK**

Artikel ini membincangkan pembangunan buku resepi nutrisi lengkap sarapan pagi kanak-kanak berdasarkan Kurikulum PERMATA bagi kanak-kanak yang berumur 2 tahun. Kajian ini menghasilkan satu buku resepi nutrisi lengkap sarapan pagi untuk kanak-kanak. Objektif kajian ini adalah untuk menganalisis keperluan amalan nutrisi sarapan pagi kanak-kanak berusia 2 tahun, mereka bentuk dan membangunkan satu buku resepi menilai kebolegunaan buku resepi nutrisi sarapan pagi kanak-kanak berusia 2 tahun menggunakan reka bentuk *Development Design and Research* (DDR) iaitu data yang diperoleh adalah melalui kaedah kualitatif dan kuantitatif. Pengkaji menggunakan soal selidik, analisis dokumen dan temubual untuk mendapat data dan maklumat kajian. Soal selidik diagihkan kepada 100 orang responden yang terdiri daripada ibu bapa, guru taska, penjaga dan pelajar Pendidikan Awal Kanak-kanak. Manakala, Kurikulum PERMATA merupakan dokumen terbaik untuk pengkaji melakukan analisis dokumen serta temubual bersama guru taska dan pakar bagi mendapatkan data yang lebih terperinci. Segala maklum balas daripada borang soal selidik akan diukur menggunakan skala dan dianalisis secara deskriptif menggunakan perisian *Statistical Packages for Social Science* (SPSS) version 23.0. Hasil keseluruhan kajian mendapati mengenai pembangunan buku resepi sarapan pagi kanak-kanak ini penting dan sesuai dijadikan rujukan mengenai penyediaan hidangan makanan yang lebih menyihatkan untuk kanak-kanak berusia dua tahun.

**Kata Kunci:** Buku resepi, DDR, soal selidik, analisis dokumen, temubual, SPSS

### **ABSTRACT**

This article is the development of a complete children's nutrition recipe book based on the PERMATA Curriculum for children aged 2 years. This study produced a complete nutritional breakfast recipe book for children. The objective of this study is to analyze the needs of 2-year-old children's breakfast nutrition practice, they form and develop a recipe book to evaluate the usability of the breakfast nutrition recipe book for 2-year-old children using the Development Design and Research (DDR) design, which is data which is obtained through qualitative and quantitative methods. The researcher used questionnaires, document analysis and interviews to obtain research

data and information. Questionnaires were distributed to 100 respondents consisting of parents, teachers, guardians and Early Childhood Education students. Meanwhile, the PERMATA Curriculum is the best document for researchers to conduct document analysis and interviews with task teachers and experts to obtain more detailed data. All responses from the questionnaire will be measured using a scale and analyzed descriptively using Statistical Packages for Social Science (SPSS) version 23.0 software. The overall result of the study on the development of this children's breakfast recipe book is important and suitable as a reference for preparing more interesting meals for two-year-old children.

**Keywords:** Recipe book, DDR, questionnaire, document analysis, interview, SPSS

## **PENGENALAN**

Pengambilan makanan yang seimbang dapat memastikan kanak-kanak membesar dalam keadaan normal dan sihat. Pengambilan diet seimbang merupakan keperluan yang amat penting bagi memastikan kelangsungan fungsi badan dan kesihatan (Amey Rozalina Azeman, Nurul Fahana Mohd Raduan & Nur Farhana Othman, 2016). Makanan yang dimakan membentuk nutrisi atau zat makanan yang membekalkan tenaga-tenaga yang diperlukan tubuh badan untuk membesar namun ia bergantung juga kepada jumlah makanan dan jenis makanan yang dimakan oleh kanak-kanak kerana makanan yang tidak sihat akan membawa kepada penyakit-penyakit bahaya kepada kanak-kanak. Menurut Abdul Wahid dan Ida Astrie (2010), nutrien-nutrien dan bahan makanan memenuhi fungsi fisiologi seperti pembinaan sel tubuh, tumbesaran dan pemulihan, membekalkan tenaga dan haba, memelihara dan mengawal proses tubuh.

Amalan pemakanan yang sihat adalah makan tiga hari sekali iaitu sarapan pagi, tengahari dan makan malam. Dalam hal ini, pengkaji telah membuat kajian tentang nutrisi sarapan pagi untuk kanak-kanak berumur 2 tahun. Menurut Kementerian Kesihatan Malaysia (2016), sarapan pagi adalah makanan pertama yang diambil selepas bangun pagi dan sebelum memulakan aktiviti harian anda. Sarapan sihat harus memenuhi sekurang-kurangnya seperempat dari keperluan nutrisi harian (Suraya et al., 2017). Selain itu, sarapan pagi untuk kanak-kanak adalah penting kerana menyediakan tenaga mencukupi untuk kanak-kanak di waktu pagi dan meningkatkan daya tumpuan, tetapi dilihat ramai masyarakat pada hari ini, mereka kurang peka dengan amalan sarapan pagi untuk anak-anak mereka. Menurut Shazli Ezzat, Noor Aini, Ponnusamy dan Shahiza (2005), sarapan pagi juga berfungsi untuk memperbaiki daya tumpuan, pembelajaran dan ingatan untuk kanak-kanak.

Menu sarapan pagi mestilah disediakan mengikut umur dan tahap kesihatan kanak-kanak. Menurut Kurikulum PERMATA Negara (2017), pendidik hendaklah memastikan makanan yang disediakan adalah segar, berkhasiat dengan amaun yang mencukupi sebagaimana yang telah ditetapkan dalam garis panduan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia. Ibu bapa juga disarankan mempelbagaikan variasi makanan sarapan pagi supaya kanak-kanak tidak mudah bosan dan mendapat lebih nutrisi daripada makanan yang dihidangkan.

## **PENYATAAN MASALAH**

Kesalahan utama ibubapa ialah memberi anak-anak mereka makanan ringan dan tidak berkhasiat. Ibu bapa yang memberikan anak-anak mereka makanan ringan atau makanan segera secara kerap tanpa mereka sedar mereka telah membahayakan kesihatan anak-anak mereka. Menurut Sutrisno et al. (2018), kandungan junk food yang sebahagian besar merupakan zat adiktif yang membahayakan tubuh badan apabila dikonsumsi secara berlebihan. Faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji diantaranya adalah rasa, harga,

tempat yang nyaman, maupun pengaruh teman sebaya (Icha Pamela, 2018). Disebabkan makanan tersebut mudah dihidangkan, murah dan disukai oleh kanak-kanak, mereka sanggup mengabaikan kesihatan kanak-kanak sendiri.

Namun begitu, ramai juga ibubapa yang mengeluh bahawa anak-anak mereka susah nak makan makanan yang disediakan dan hanya makan makanan yang disukai. Disebabkan itu, ibu bapa menjadi buntu untuk menyediakan sarapan pagi untuk anak-anak mereka dan yang menjadi lebih parah ibu bapa membiarkan anak-anak mereka makan makanan yang disukai sahaja. Menurut Rahmat Ferdian (2020), anak-anak tidak mementingkan gizi yang terkandung pada makanan, anak lebih menginginkan rasa yang **lazat** makanan. Ini bermakna ibu bapa harus kreatif mencari variasi penyediaan makanan yang sihat untuk anak-anak supaya anak-anak mereka tidak ketinggalan memperoleh nutrisi yang seimbang.

## **OBJEKTIF KAJIAN**

Objektif kajian ini ialah:

1. Menganalisis keperluan amalan nutrisi sarapan pagi kanak-kanak berusia 2 tahun berasaskan Kurikulum PERMATA.
2. Mereka bentuk dan membangunkan satu buku resipi nutrisi sarapan pagi kanak-kanak berusia 2 tahun berasaskan kurikulum PERMATA.
3. Menilai kebolegunaan buku resipi nutrisi sarapan pagi kanak-kanak berusia 2 tahun berasaskan kurikulum PERMATA

## **KAJIAN LITERATUR**

### **Teori Perkembangan Kanak-Kanak**

Teori Perkembangan kanak-kanak dipelopori oleh Robert Havighust iaitu merupakan seorang ahli psikologi Amerika yang terkenal dengan perkembangan sosiobudaya dan antropologi. Teori perkembangan Robert Havighust percaya bahawa perkembangan kanak-kanak amat dipengaruhi oleh persekitarannya. Faktor persekitaran adalah merupakan faktor utama yang ditekankan kerana mempengaruhi pertumbuhan fizikal kanak-kanak. Perkembangan fizikal ini melibatkan perubahan dari segi berat badan, ketinggian, saiz badan, pertumbuhan rangka, tulang badan dan gigi.

Dalam teori ini menyatakan terdapat tiga peringkat perkembangan yang diperkenalkan oleh Robert Havighust. Peringkat pertama ialah perkembangan bermula sejak lahir hingga umur enam tahun. Peringkat kedua, enam hingga dua belas tahun dan peringkat ketiga dari umur dua belas tahun hingga lapan belas tahun. Peringkat perkembangan kajian pengkaji adalah peringkat pertama dimana kajian perkembangan kanak-kanak berumur dua tahun.

### **Buku resepi**

Kanak-kanak akan menerima makanan yang lebih berkhasiat lagi jika hidangan disediakan menepati panduan pemakanan mengikut piramid makanan dan jumlah kalori yang diperlukan oleh setiap kanak-kanak yang ditetapkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia 2020 dan juga amalan makanan mengikut Garis Panduan Pemberian Makanan Bayi dan Kanak-kanak Kecil, 2008 seperti yang dinyatakan di dalam Kurikulum PERMATA Negara. Namun begitu, penyediaan sarapan pagi ini sedikit sukar untuk masyarakat memilih menu yang betul untuk

anak-anak mereka. Jadi penggunaan buku resepi ini sangat berguna untuk ibu bapa diluar sana membantu mereka memilih resepi yang berkhasiat untuk anak-anak mereka di waktu pagi.

### **Kajian Lepas**

Pemakanan memberi tenaga kepada tubuh badan untuk bergerak dan melakukan aktiviti harian. Tanpanya tubuh badan menjadi lemah dan perkembangan juga terbantut. Faktor kesihatan juga bergantung kepada pemakanan yang diamalkan dalam kehidupan seharian. Menurut Ahmad Amirulhadi Mohamad & Mohd Radzni Abdul Razak (2018), kajian terbaru Kementerian Kesihatan Malaysia mendapati 5.5 juta atau 30.6% rakyat Malaysia adalah gemuk dan obes. Pengambilan makanan yang berlebihan menyebabkan pelbagai penyakit yang diperoleh seperti obesiti, kencing manis, darah tinggi, buah pinggang dan jantung. Kebiasaanya, bila berkaitan dengan pemakanan pastinya penyakit obesiti menjadi bualan utama kerana Malaysia sendiri mempunyai banyak yang mengalami masalah ini. Hal ini perlu diambil serius dan perlu ada kesedaran dalam setiap diri masyarakat untuk menjaga tabiat pemakanan dirumah dan melakukan aktiviti yang boleh menyihatkan tubuh badan mereka bersama-sama keluarga.

Menurut Silvia Scaglioni et al (2018), ibu bapa menyediakan persekitaran pemakanan dan pengalaman dengan makanan dan pemakanan untuk anak-anak mereka. Ini bermaksud ibu bapa bertanggungjawab memilih makanan yang betul dan merancang pemakanan anak mereka dengan menyediakan hidangan makanan yang berkhasiat supaya anak-anak mereka mendapat makanan yang seimbang. Hidangan yang dicampurkan dengan sayuran-sayuran dan buah-buahan adalah lebih baik kerana dapat mengelakkan daripada penyakit-penyakit tertentu.

Selain itu, menurut Silvia Scaglioni et al (2018) lagi, kanak-kanak memperagakan tingkah laku ibu bapa mereka dari segi makan, gaya hidup, sikap berkaitan dengan makan. Ini menunjukkan pengambilan makanan juga bergantung kepada tabiat pemakanan keluarga yang diamalkan. Kanak-kanak tidak boleh dipersalahkan jika keluarganya sendiri tidak mengamalkan gaya pemakanan yang sihat. Jadi, orang-orang disekitarnya perlu menunjukkan contoh yang baik kerana kanak-kanak mudah terpengaruh dan meniru.

## **METHODOLOGI**

### **Reka Bentuk Kajian**

Kajian ini merupakan kajian berbentuk *Development Design and Research* (DDR). Data yang diperoleh adalah melalui kaedah kuantitatif dan kualitatif. Untuk mendapatkan maklumat yang tepat melalui kaedah kuantitatif, pengkaji telah membuat soal selidik dan mengagihkannya kepada 100 orang ibu bapa, guru dan pelajar pendidikan awal kanak-kanak bagi menganalisis keperluan amalan nutrisi sarapan pagi kanak-kanak berusia 2 tahun berasaskan Kurikulum PERMATA. Manakala, melalui kaedah kualitatif pula bentuk data diperoleh adalah melalui temubual, dan analisis data. Pengkaji telah menemubual dengan seorang guru taska dan seorang pakar nutrisi dalam bidang pendidikan awal kanak-kanak untuk mengetahui reka bentuk buku resepi nutrisi lengkap sarapan pagi kanak-kanak berusia 2 tahun berasaskan kurikulum PERMATA dan untuk menilai kebolegunaan buku resepi nutrisi sarapan pagi. Selain itu, pengkaji juga melakukan analisis dokumen iaitu dokumen Kurikulum PERMATA yang menjadi sumber pengkaji untuk menyokong lagi dapatan kajian.

### **Sampel Kajian**

Dalam konteks ini terdapat dua kategori peserta kajian yang dipilih bagi membantu kajian pengkaji. Bagi peserta kajian fasa 1, pengkaji telah memilih seramai 100 orang

responden terdiri daripada ibu bapa, guru taska, penjaga dan pelajar Pendidikan Awal Kanak-kanak untuk diagihkan kajian soal selidik. Bagi peserta kajian fasa 2 dan 3, peserta kajian pengkaji melibatkan seorang guru taska dan seorang pakar dalam bidang nutrisi untuk dijalankan sesi temu bual mengenai kajian nutrisi sarapan pagi kanak-kanak.

## **Instrumen**

**Jadual 1 Instruman Kajian**

No.	Persoalan Kajian	Instrumen yang digunakan
1.	Apakah keperluan menganalisis amalan nutrisi sarapan pagi kanak-kanak berusia 2 tahun berdasarkan Kurikulum PERMATA?	Soal selidik Analisis Dokumen
2.	Apakah reka bentuk buku resepi nutrisi lengkap sarapan pagi kanak-kanak berusia 2 tahun berasaskan kurikulum PERMATA?	Temubual
3.	Bagaimanakah pandangan pakar menilai kebolegunaan buku resepi nutrisi sarapan pagi kanak-kanak berusia 2 tahun berasaskan kurikulum PERMATA?	Temubual

## **Analisis Dokumen**

Kurikulum PERMATA Negara adalah kurikulum bermatlamat mengembangkan kemahiran dan peribadi kanak-kanak yang terbaik agar lebih bersedia untuk memasuki alam persekolahan formal (Kurikulum PERMATA Negara, 2013). Matlamat Kurikulum PERMATA Negara ialah untuk menyediakan program asuhan dan didikan awal yang bersepadu untuk kanak-kanak yang berumur 0 hingga 4 tahun.

### **Temubual**

Pengkaji membuat protokol temubual untuk pengkaji menjalankan temubual bersama dengan seorang guru dan seorang pakar dalam bidang nutrisi kanak-kanak. Protokol temubual disediakan oleh pengkaji sendiri yang mengandungi sepuluh soalan yang membantu pengkaji mendapatkan maklumat yang lebih tepat dan sah.

### **Soal Selidik**

Pengkaji telah membina sepuluh soalan untuk menganalisis keperluan amalan nutrisi sarapan pagi kanak-kanak berusia 2 tahun, sepuluh soalan mengenai reka bentuk satu buku resipi nutrisi sarapan pagi kanak-kanak berusia 2 tahun berasaskan kurikulum PERMATA dan lima soalan untuk menilai kebolegunaan buku resipi nutrisi sarapan pagi kanak-kanak berusia 2 tahun berasaskan kurikulum PERMATA.

## **DAPATAN KAJIAN**

Dapatan kajian ini menggunakan kaedah reka bentuk *Development Design and Research* (DDR) bagi mendapatkan dapatan kajian. Kaedah DDR merupakan kaedah yang paling bagus untuk pengkaji mencari data untuk menghasilkan produk atau membangunkan buku resepi

pengkaji sendiri. Hal ini kerana, DDR bersistematik pada reka bentuk, pembangunan dan proses penilaian yang bertujuan untuk membentuk dasar emperikal untuk pembinaan produk yang instruksional dan bukan instructional, alat-alatan dan modul baru atau modul yang dipertingkatkan untuk mengatur pembangunan.

### **Dapatan Kajian Daripada Fasa 1**

Objektif kajian fasa satu adalah untuk menganalisis keperluan amalan nutrisi sarapan pagi kanak-kanak berusia 2 tahun berasaskan Kurikulum PERMATA. Data daripada objektif ini mempunyai dua dapatan kajian iaitu daripada soal selidik dan analisis dokumen. Bagi soal selidik data dicerakinkan kepada tiga bahagian iaitu bahagian B, bahagian C dan Bahagian D.

#### **a) Soal Selidik**

Dapatan dirumuskan berkenaan dengan amalan nutrisi sarapan pagi kanak-kanak berusia 2 tahun, bahawa majoriti responden sangat setuju dengan hidangan sarapan pagi yang berkhasiat dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan kanak-kanak. Kebanyakan mengetahui bahawa hidangan sarapan pagi berkhasiat sangat penting untuk diambil bagi pertumbuhan dan perkembangan kanak-kanak. Selain itu, mengenai mereka bentuk dan membangunkan satu buku resipi nutrisi lengkap sarapan pagi kanak-kanak berusia 2 tahun, dapat dirumuskan bahawa kebanyakan responden bersetuju dengan buku resipi perlu menggunakan tulisan yang jelas dan kemas. Seterusnya, dapatan untuk menilai kebolegunaan buku resipi nutrisi sarapan pagi kanak-kanak berusia 2 tahun, dapat dirumuskan bahawa hampir kesemua responden setuju dengan bahawa buku resipi ini menjadi panduan penting dan memberi manfaat kepada guru Taska, ibu bapa/penjaga dalam menyediakan hidangan sarapan pagi kepada kanak-kanak.

#### **b) Analisis Dokumen**

Berdasarkan kepada analisis Kurikulum PERMATA, setiap menu hidangan mestilah sihat dan seimbang bagi pertumbuhan dan tumbesaran kanak-kanak. Dokumen Kurikulum PERMATA mempunyai banyak menerangkan mengenai asas pengasuhan kanak-kanak 0 hingga 4 tahun termasuklah berkenaan dengan pemakanan yang seimbang yang berkaitan dengan tajuk kajian pengkaji. Berdasarkan kepada Kurikulum PERMATA (2017), pendidik hendaklah memastikan makanan yang disediakan adalah segar dan berkhasiat dengan amaun yang mencukupi sebagaimana yang telah ditetapkan dalam garis panduan Kementerian Kesihatan Malaysia. Oleh hal demikian, kanak-kanak perlu didedahkan dengan makanan yang berkhasiat terutamanya pada waktu pagi supaya mereka mendapatkan hidangan makanan yang betul dan berkhasiat.

### **Dapatan Kajian Daripada Fasa 2**

Bagi dapatan kajian fasa 2, pengkaji telah menemubual dengan seorang guru Taska yang juga merupakan pengurus kepada Taska PERMATA Siti bagi mendapatkan maklumat dan menjawab persoalan mengenai reka bentuk buku resepi nutrisi lengkap sarapan pagi kanak-kanak berusia 2 tahun berasaskan kurikulum PERMATA.

#### **a) Temubual**

Dalam temubual ini pengkaji meneroka mengenai menu hidangan makanan sarapan pagi yang disediakan oleh guru taska kepada kanak-kanak 2 tahun di Taska. Dapatan daripada temubual ini, terdapat kanak-kanak kurang menggemari sayur-sayuran. Jadi, kekangan daripada

temubual menyebabkan peserta kajian terpaksa mengambil cara untuk mengolah sayuran dengan cara lain iaitu sayur-sayuran dihancurkan atau dilenyekkan terlebih dahulu sebelum dimasak dan dimasukkan kedalam makanan harian kanak-kanak. Menurut peserta kajian, sayur-sayuran dihancurkan supaya kanak-kanak tidak nampak sayuran yang diletakkan. Dengan itu, kanak-kanak akan mendapat nutrisi dan khasiat yang sama dan tidak kekurangan.

### **Dapatan Kajian Daripada Fasa 3**

Berdasarkan kepada soalan, pengkaji ingin mengetahui penilaian dan kebolegunaan mengenai kandungan buku resipi yang telah dihasilkan supaya bertepatan dengan pembangunan buku resipi nutrisi lengkap sarapan pagi kanak-kanak 2 tahun berdasarkan Kurikulum PERMATA. Pakar berpendapat bahawa bahan yang digunakan dalam buku resipi perlulah menggunakan bahan yang mudah untuk didapati dan dikenali dikalangan masyarakat atau dipanggil mesra pengguna. Bahan yang digunakan hendaklah bersesuaian dengan budaya masyarakat. Hal kerana, tidak semua orang mudah untuk mendapatkan bahan jadi bahan yang digunakan hendaklah sesuai dengan kebiasaan. Selain itu, pada pendapat pakar tentang buku resepi yang dihasilkan membantu cuma terdapat sedikit percanggahan pada bahagian akhir dari segi aspek piramid makanan. Piramid yang terdapat pada buku agak berbeza dengan piramid makanan yang disyorkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia 2020.

## **PERBINCANGAN DAN IMPLIKASI**

### **Perbincangan Kajian**

#### **(Amalan Nutrisi Sarapan Pagi Kanak-Kanak Berusia 2 Tahun Berdasarkan Kurikulum PERMATA)**

Hasil kajian daripada 100 orang peserta kajian mengenai amalan nutrisi sarapan pagi kanak-kanak berusia 2 tahun berdasarkan Kurikulum PERMATA, ramai bersetuju bahawa kekurangan nutrisi lengkap sarapan pagi akan menyebabkan kanak-kanak kurang aktif dan tidak fokus. Hal ini terbukti bahawa min pada kenyataan ini adalah yang paling tinggi bilangan min iaitu 4.77min [SP=0.53] dengan kata lain paling kebanyakan ramai orang yang bersetuju dengan kenyataan yang diberikan. Melalui analisis dokumen yang dijalankan ke atas Kurikulum PERMATA, pengkaji mendapati bahawa kanak-kanak perlu didedahkan dengan makanan yang berkhasiat terutamanya pada waktu pagi supaya mereka mendapatkan hidangan makanan yang betul dan berkhasiat. Menurut Kurikulum Permata Negara (2017) lagi adalah tidak wajar memaksa kanak-kanak makan sesuatu makanan yang tidak disukainya. Tetapi pendidik boleh menggantikannya dengan jenis makanan lain yang mengandungi zat atau nutrien yang sama, supaya kanak-kanak dapat menikmati makanan berkhasiat.

#### **(Reka bentuk dan pembangunan satu buku resipi nutrisi sarapan pagi kanak-kanak berusia 2 tahun berasaskan kurikulum PERMATA)**

Melalui tembual mengenai reka bentuk dan pembangunan satu buku resipi nutrisi sarapan pagi kanak-kanak berusia 2 tahun berasaskan kurikulum PERMATA, pengkaji mendapati kanak-kanak berumur dua tahun di Taska pada waktu pagi, makanan kegemaran mereka adalah roti jem, roti bakar, macaroni dan bubur. Jadi untuk reka bentuk dari segi menu, pengkaji harus untuk meletakkan menu berasaskan kepada roti, bubur dan makaoni. Selain itu, guru juga menghadapi kekangan untuk memasak makanan yang dicampur dengan sayur kerana kanak-kanak tidak menyukai sayur. Jadi guru terpaksa mengambil cara lain dengan mengolah sayuran

dengan melenyek sayuran sebelum dimasak dan dimasukkan kedalam makanan harian kanak-kanak. Sayuran sangat penting untuk membekalkan pemakanan yang sihat kepada kanak-kanak. Jadi dengan cara mengolah sayuran tersebut, kanak-kanak mendapat khasiat yang sama dan tidak kekurangan nutrisi. Selain itu, reka bentuk dari segi tulisan mestilah jelas dan nyata selain mempunyai rujukan oleh pakar nutrisi dan menarik.

### **(Menilai kebolegunaan buku resipi nutrisi sarapan pagi kanak-kanak berusia 2 tahun berasaskan kurikulum PERMATA)**

Berdasarkan kepada penilaian dan kebolegunaan kandungan buku resipi yang telah dihasilkan bagi kanak-kanak yang berumur 2 tahun, pakar berpendapat bahawa bahan-bahan yang digunakan di dalam buku resipi mestilah menggunakan bahan yang mudah untuk didapati dan dikenali oleh pengguna. Bahan-bahan yang mudah untuk didapati penting supaya pengguna senang untuk mencari bahan yang diperlukan untuk memasak. Selain itu, bahan yang digunakan dalam buku resipi mestilah bersesuaian dengan budaya masyarakat atau bahan yang menjadi kebiasaan yang digunakan. Perkara ini penting bagi mencapai tahap buku resipi sarapan pagi pengkaji lebih mesra pengguna dan disukai oleh orang ramai. Selain itu, melalui penilaian pakar terhadap buku resipi sarapan pagi, pengkaji telah mengenalpasti piramid makanan hendaklah mengikut piramid yang telah ditetapkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia, 2020 dan juga amalan makanan mengikut Garis Panduan Pemberian Makanan Bayi dan Kanak-kanak Kecil, 2008.

### **Implikasi Kajian**

#### **a) Penyediaan Makanan Sarapan Pagi**

Implikasi terhadap penyediaan makanan sarapan pagi kanak-kanak adalah penggunaan buku resipi sarapan pagi kanak-kanak. Penggunaan buku resipi ini memberi peluang kepada kanak-kanak untuk mencuba menu sarapan pagi yang baharu dan berkhasiat yang dapat membantu kanak-kanak mendapat makanan yang sihat untuk pertumbuhan dan tumbesaran mereka. Selain itu, bahan-bahan yang digunakan dalam buku resipi ini juga menggunakan bahan-bahan yang sihat seperti sayur-sayuran dan buah-buahan yang dihidangkan dalam makanan bersama-sama dengan segelas susu atau air kosong yang membantu kanak-kanak mendapat nutrisi makanan yang baik seperti vitamin A, B, C, antioksidan dan banyak lagi. Buku resipi ini berbeza daripada yang lain kerana mengandungi gambar ilustrasi yang menarik, tulisan yang mudah dibaca dan penulisan yang mudah difahami yang mampu menarik minat pembaca untuk mencuba resipi.

#### **b) Pemakanan sarapan pagi kanak-kanak**

Melalui menu hidangan sarapan pagi yang disediakan untuk kanak-kanak 2 tahun yang lain daripada yang lain mampu membuat kanak-kanak lebih tertarik dengan hidangan makanan sarapan pagi yang disediakan dan melahirkan rasa kanak-kanak untuk mencuba menu hidangan makanan yang baru. Melalui menu yang baharu sarapan pagi kanak-kanak ia bukan sahaja dapat membantu kanak-kanak dari segi pertumbuhan dan perkembangan kesihatan mereka malah mampu membantu fokus mereka ketika melakukan aktiviti pada waktu pagi. Dengan itu, mereka dapat bermain dan meneroka persekitaran dengan baik. Selain itu, makanan sarapan pagi yang betul seperti yang terdapat dalam buku resipi dapat membuatkan kanak-kanak lebih aktif dan bertenaga pada waktu pagi.



## KESIMPULAN

Secara keseluruhannya, kajian ini dijalankan bagi mengkaji tentang pembangunan buku resipi sarapan pagi bagi kanak-kanak berumur 2 tahun. Kajian ini dilihat dapat memberi manfaat terutamanya kepada ibu bapa, guru, pelajar PAKK dan penjaga dalam menyediakan hidangan sarapan pagi kanak-kanak kepada kanak-kanak 2 tahun selain menjadi bahan rujukan kepada pengkaji-pengkaji lain yang melakukan kajian berkaitan dengan tajuk kajian ini. Diharapkan kajian ini dapat dikembangkan supaya sedikit sebanyak menyumbangkan pengetahuan kepada masyarakat.

## RUJUKAN

- Abdul Wahid dan Ida Astrie. (2010). Amalan Pemakanan Di Kalangan Remaja Di Kawasan Felda Bukit Ramun, Kulai, Johor. doi:<http://eprints.utm.my/id/eprint/11334/>.
- Ahmad Amirulhadi Mohamad dan Mohd Radzani Abdul Razak. (2018). Kelaziman Lebihan Berat Badan Dan Obesiti Di Kalangan Pelajar Di Sebuah Sekolah Rendah Di Bandar Selayang, Selangor. *Seminar Antarabangsa Isu-Isu Pendidikan*.
- Amey Rozalina Azeman, Nurul Farhana Mohd Raduan & Nur Farhana Othman, Kolej Universiti Islam Melaka. (2012). Pemilihan Makanan Di Kalangan Pelajar Kolej Universiti Islam Melaka: Satu Tinjauan. *Jurnal Hospitaliti dan Jaringan*, 1, 71-80.
- Bahagian Pendidikan Awal Kanak-kanak. (2017). *Kurikulum PERMATA Negara*. Selangor: Jabatan Perdana Menteri. Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Icha Pamela. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja dan Dampaknya bagi kesehatan. *Jurnal Ekesma*, 14(20), 144. doi: <https://www.researchgate.net/deref/http%3A%2F%2Fdx.doi.org%2F10.19184%2Fikesma.v14i2.10459>
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2016). *Siri Promosi Makanan Sihat di Sekoah: Kuasa Sarapan*. Diperoleh daripada <http://nutrition.moh.gov.my/wpcontent/uploads/2016/03/kuasa-sarapan.pdf>.
- Shazli Ezzat, Noor Aini, Ponnusamy dan Shahiza. (2005). Pengambilan Sarapan Pagi dan Pengaruh ke atas Pencapaian Kognitif Kanak-kanak Sekolah Rendah. doi: <http://journalarticle.ukm.my/979/1/jurnal32.pdf>.
- Suraya et al. (2019). "Sarapan Yuks" Pentingnya Sarapan Pagi Kanak-kanak. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2 (1), 201-207.
- Sutrisno et al. (2018). Edukasi Bahaya Junk Food (Makanan dan Snek) dan Jajan Sembarangan di Kalangan Remaja. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(1), 7 – 10. doi: [10.30994/10.30994/vol1iss1pp16](https://doi.org/10.30994/10.30994/vol1iss1pp16).
- Silvia Scaglioni et al. (2018). Factors Influencing Children's Eating Behaviors. *Nutrients*, 10, 709. doi: [10.3390/nu10060706](https://doi.org/10.3390/nu10060706).