

saya Suka

Bijirin Penuh!

Bijirin penuh jadikan saya
kuat dan cergas.



Buku ini milik

Lekat gambar
anda di sini

Nama:

Umur:



Buku ini dihasilkan dan diterbitkan sempena program Bulan Pemakanan Malaysia dengan kerjasama Gardenia Bakeries (KL) Sdn. Bhd.

Jawatankuasa Pemandu Kebangsaan Bulan Pemakanan Malaysia 2019

PENGERUSI:
Dr Tee E Siong

AHLI-AHLI:
Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM):
Dr Zaitun Yassin
Dr Roseline Yap Wai Kuan

Persatuan Dietetik Malaysia (MDA):
En Ng Kar Foo
En Lee Zheng Yii

Persatuan Kajian Obesiti Malaysia (MASO):
Prof Madya Dr Chin Yit Siew
Dr Zawiah Hashim

Sekretariat:

(263773-W)

12A, Jalan PJS 8/4, Mentari Plaza, Bandar Sunway,
46150 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan.
Tel: 03-5632 3301 Faks: 03-5638 9909
Emel: versahealth@versa-group.com

Diterbitkan oleh



Inisiatif bersama



Persatuan Pemakanan Malaysia



Persatuan Dietitian Malaysia



Persatuan Kajian Obesiti
Malaysia



Disokong oleh

Penafian

Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM), Persatuan Dietetik Malaysia (MDA), Persatuan Kajian Obesiti Malaysia (MASO) tidak bertanggungjawab terhadap sebarang isu yang berbangkit daripada penggunaan buku ini.

NSM, MDA dan MASO tidak mengesyorkan sebarang produk dan tidak bertanggungjawab ke atas sebarang akuan daripada iklan yang disiarkan.

Kandungan buku ini adalah hak cipta sepenuhnya program Bulan Pemakanan Malaysia. Tidak dibenarkan mencekat semula mana-mana bahagian dalam buku ini tanpa kebenaran bertulis daripada Jawatankuasa Pemandu Kebangsaan Bulan Pemakanan Malaysia.

Penerbit, pengarang, penyunting dan penaja telah membuat segala usaha yang munasabah untuk memastikan bahawa kaedah penyediaan resipi dalam buku ini sesuai untuk kanak-kanak. Walau bagaimanapun, kami tidak bertanggungjawab terhadap sebarang kecederaan yang mungkin disebabkan oleh penggunaan buku ini.

Hak Cipta Terpelihara © Bulan Pemakanan Malaysia 2019.

Kami Suka Bijirin Penuh!

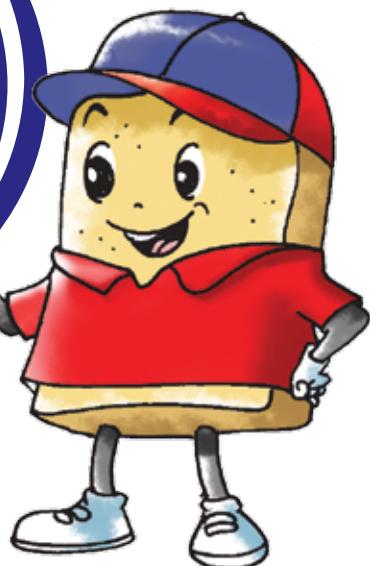


Apakah itu bijirin penuh?

Bijirin penuh ialah bijirin yang lengkap dan lebih berkhasiat berbanding bijirin yang telah diproses. Ia mengandungi kesemua 3 bahagian: bran, germa & endosperma.

Tahukah anda?

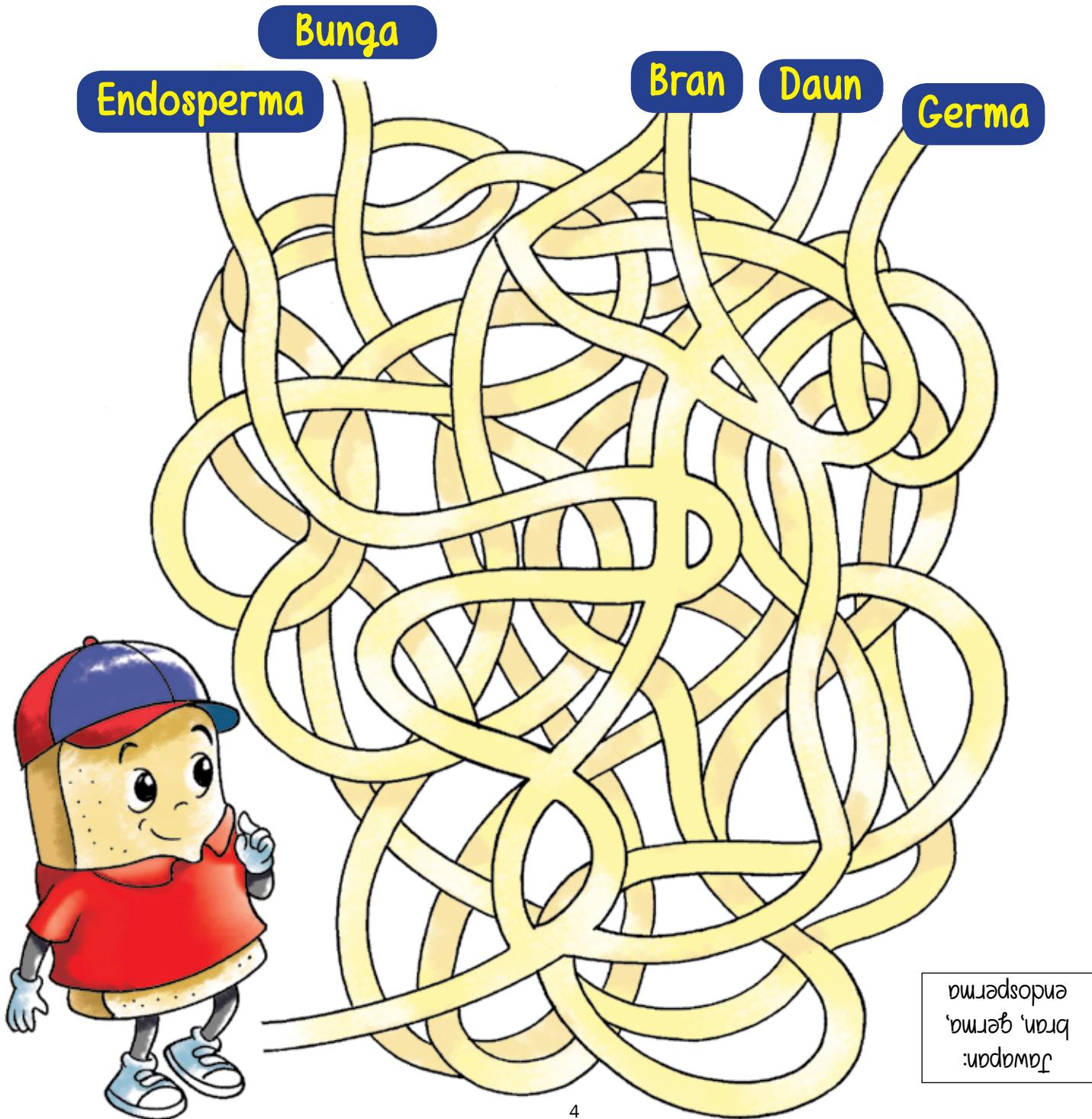
- Manusia telah mula menggunakan bijirin penuh sebagai makanan sejak lebih 10,000 tahun yang lalu!
- Sumber utama makanan bijirin penuh adalah berasaskan tumbuhan: gandum, beras, oat dan jagung.
- Gandum ialah bijirin yang ditanam paling meluas di dunia.



Apakah yang terkandung dalam Bijirin Penuh?

Aktiviti 1

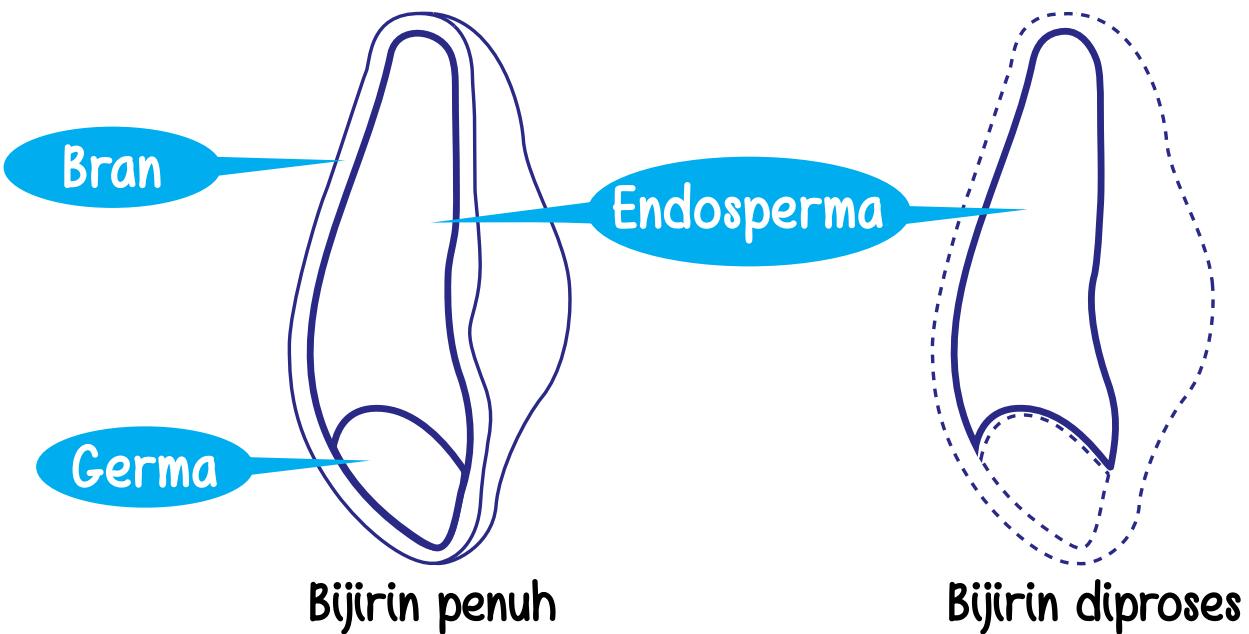
Kawan-kawan, mari kita membantu En. Toast mencari kesemua 3 bahagian bijirin yang terdapat dalam bijirin penuh.



Aktiviti 2

Warnakan setiap bahagian bijirin yang terdapat dalam bijirin penuh dan bijirin yang diproses di bawah.

Endosperma=kuning; **germa**=jingga; **bran**=coklat



Tahukah anda kenapa bijirin penuh lebih berkhasiat?

Bijirin penuh serta produknya mengandungi ketiga-tiga bahagian bijirin yang mengandungi nutrien penting secara semulajadi. Sebaliknya, bijirin diproses hanya mengandungi endosperma.

Endosperma: mengandungi banyak karbohidrat, sedikit protein, vitamin dan mineral

Bran: kaya dengan serat, vitamin B dan zat besi

Germa: kaya dengan vitamin B, vitamin E, protein, mineral serta asid lemak tak tepu



Kebaikan Bijirin Penuh

Mari berpantun
bersama ibu bapa dan
kawan-kawan anda!



Makan sarapan selepas subuh,
Roti bijirin penuh pilihan keluarga,
Apabila selalu makan bijirin penuh,
Saya semakin cergas dan bertenaga.



Makan tengah hari di gerai Pak Abu,
Nasi perang pilihan utama,
Bila bijirin penuh dipilih selalu,
Saya rasa kenyang lebih lama.



Sandwic roti bijirin penuh rasanya lazat,
Untuk minum petang bersama bapa,
Bijirin penuh kaya dengan khasiat,
Badan jadi sihat, hati pun gembira.

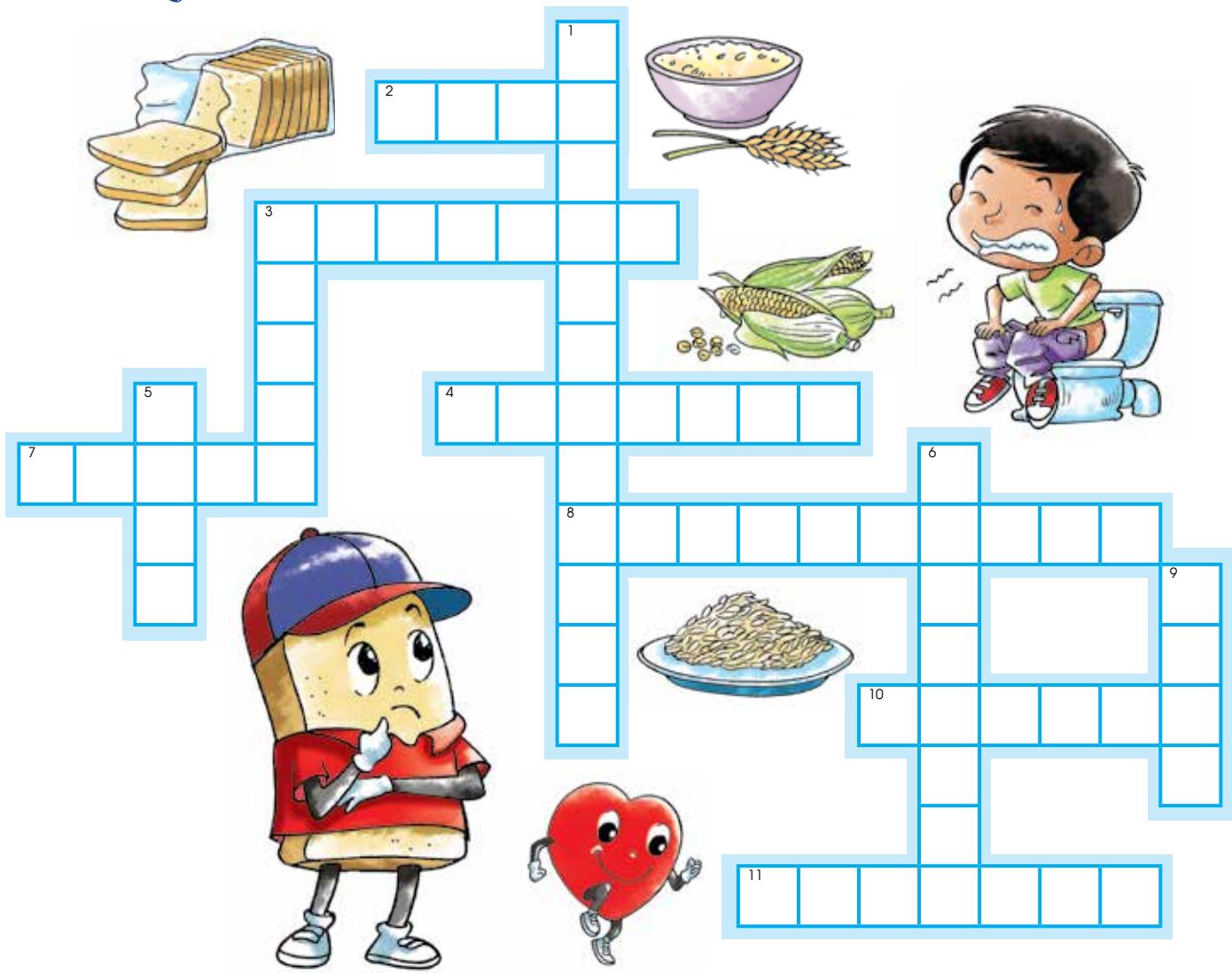
Makan malam di kedai Soon Kit,
Ibu pilih bihun bijirin penuh,
Bila dicuba sedikit demi sedikit,
Kini saya suka pelbagai makanan bijirin penuh!



Aktiviti 3

Mari membantu En. Toast menyelesaikan teka silang kata di bawah berdasarkan apa yang kita telah pelajari.

Bijirin Penuh, Pilihan Lebih Sihat!



MELINTANG

- 2 Untuk menghasilkan sandwic, kita memerlukan dua keping bijirin penuh.
- 3 Kita perlu makan lebih banyak produk _____ penuh.
- 4 Makanan tinggi serat dapat membuat perut _____ lebih lama.
- 7 Oat dan jagung tinggi dengan _____.
- 8 Bijirin penuh lebih berkhasiat kerana mengandungi _____, germa dan bran.
- 10 Beras yang mengandungi serat yang lebih tinggi dikenali sebagai beras _____.
- 11 Pengambilan bijiran penuh secara konsisten bermanfaat untuk kesihatan _____.

MENEGAK

- 1 Ia dapat membantu penghadaman yang baik.
- 3 Makan lebih banyak bijirin penuh setiap hari dapat membantu untuk menurunkan _____ badan.
- 5 Bahagian ini kaya dengan serat, vitamin B dan zat besi.
- 6 Makan serat dengan banyak setiap hari dapat menghalang masalah ini di bahagian usus.
- 9 Bijirin penuh mengandungi _____ bahagian yang berlainan.

Jawapan: 1. bijiran penuh; 2. roti; 3. bijiran; berat 4. kenyang; 5. bran; 6. sembelit; 7. serat; 8. endosperma; 9. tiga; 10. perangg; 11. jantung.

Pelbagai Jenis Bijirin Penuh

Marilah menyanyi bersama!

Aktiviti 4

Terdapat pelbagai jenis bijirin penuh yang boleh memberi banyak kebaikan kepada tubuh badan. Jom, isikan tempat kosong pada lirik di bawah dan nyanyi bersama rakan anda.



Tajuk Lagu: Jom Makan Bijirin Penuh
Melodi: Bapaku Pulang dari Kota

Beras perang, oat, _____ penuh,
Ini makanan kegemaranku,
Pelbagai khasiat untuk badan,
Beri tenaga, cerdaskan _____,



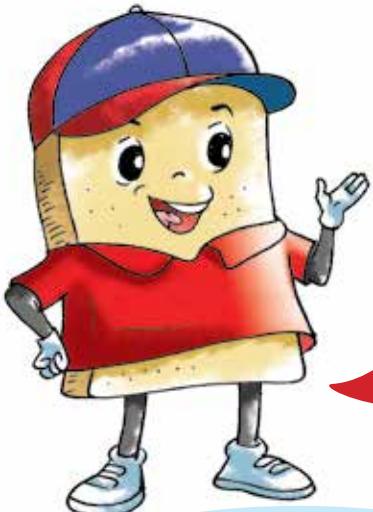
Yum yum yum yum yum, yum yum yum yum...
Jom makan _____ bijirin penuh,
Bijirin sarapan, jugabihun,
Semuanya lazat, lagi berkhasiat!



_____ penuh, pilihan sihat,
Penuhi keperluan sehari,
Makan pagi, tengah hari dan _____
Jom mulakan hari ini!



Jawapan: gandum, oat, roti, bijirin, malam



Kawan-kawan, dari lagu yang kita nyanyikan tadi, kita pelajari bahawa terdapat pelbagai jenis bijirin penuh dan produknya.

Pelbagai Jenis bijirin penuh



Beras perang



Oat



Gandum penuh



Jagung



Barli bersekam

Produk bijirin penuh



Roti bijirin penuh



Pasta gandum penuh



Kraker bijirin penuh



Bihun bijirin penuh



Bijirin sarapan bijirin penuh

Aktiviti 5

Bulatkan makanan bijirin penuh:

Roti berwarna perang

atau

Roti bijirin penuh

Nasi perang

atau

Nasi putih

Biji bunga matahari

atau

Oat

Jagung

atau

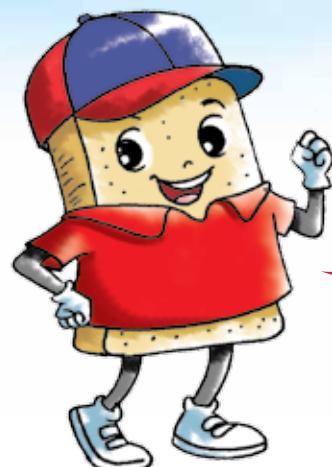
Kacang kuda

Jawapan: Roti bijirin penuh, nasi perang, oat, jagung



Kenali Proses Pembuatan Roti

Negara China, India & Amerika Syarikat adalah pengeluar gandum yang utama.



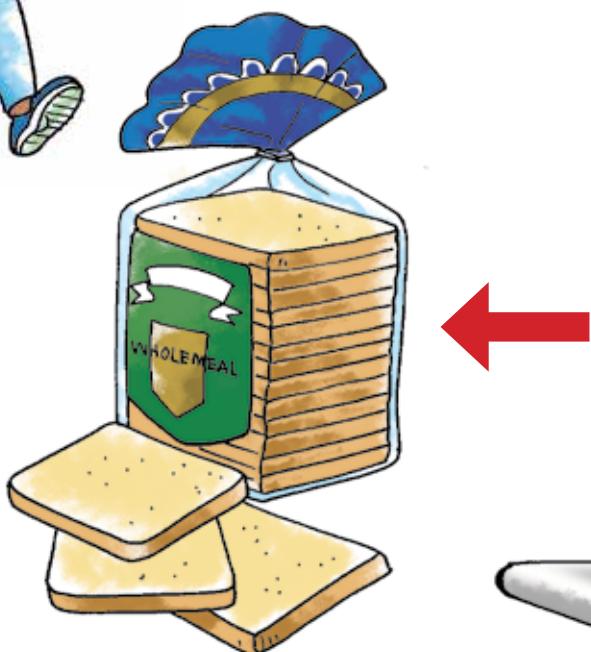
Hai kawan-kawan di ladang gandum. tahu bagaimana roti dihasilkan? Marilah bersama



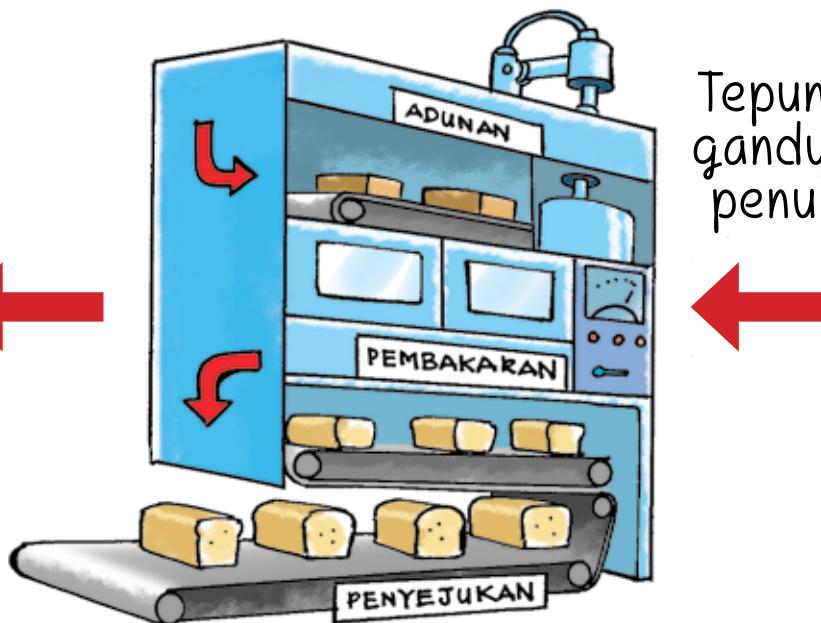
Ladang gandum



Penuaian



Roti bijirin penuh



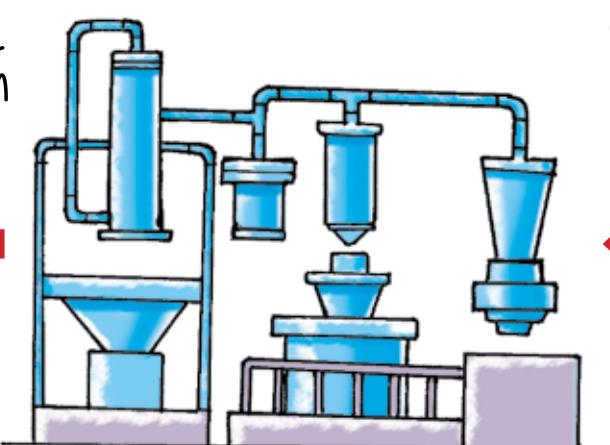
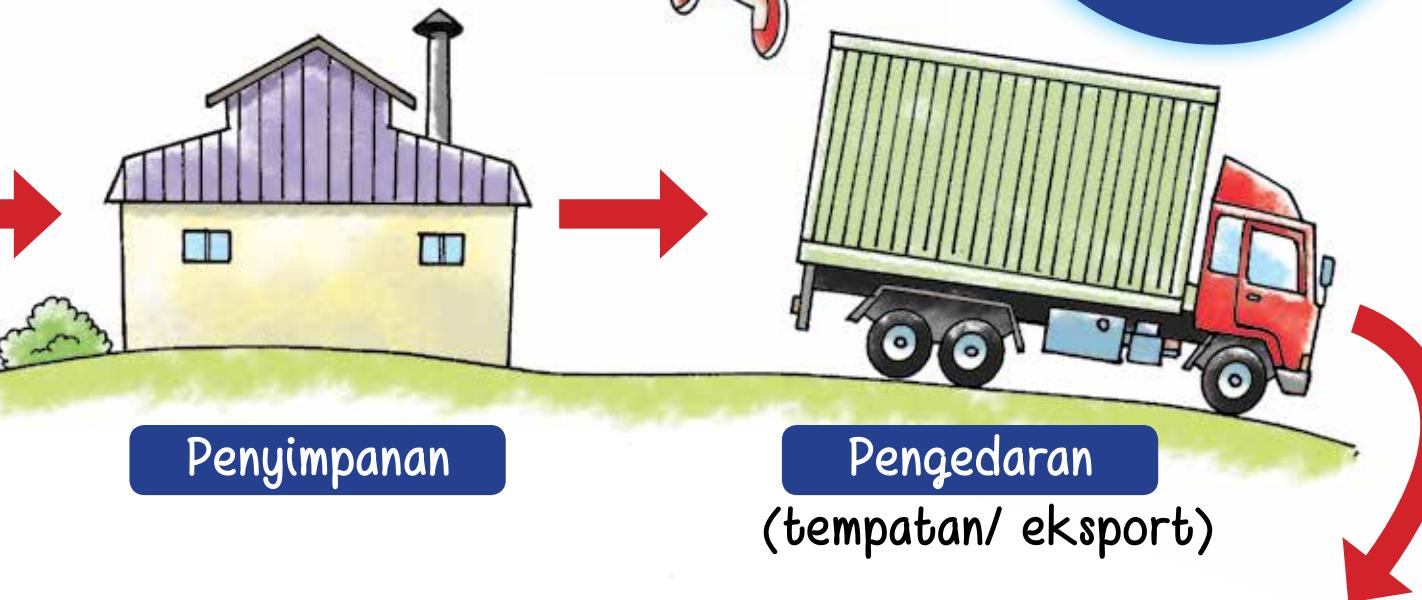
Kilang pembuatan roti

Kita Roti Bijirin Penuh!

! Mari kita ke
Adakah anda
roti bijirin penuh.
Kita teroka
ma.



Negara Amerika
Syarikat, Kanada
& Australia adalah
pengeksport
gandum yang
utama.

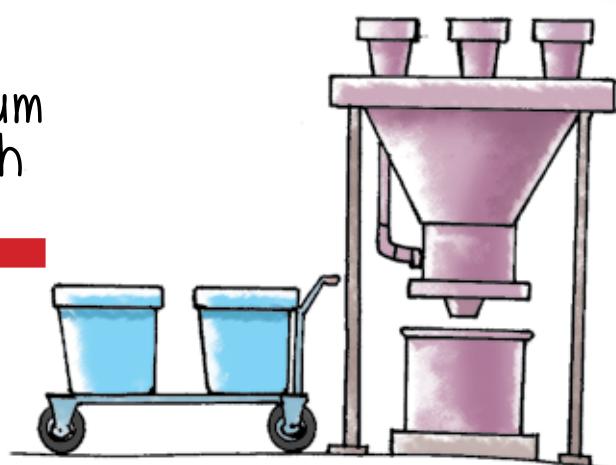


Pengisaran

Proses mengisar gandum
penuh kepada tepung

- Untuk bijirin yang diproses, terdapat satu proses tambahan iaitu pembuangan bran dan germa. Hanya lapisan endosperma dikekalkan.

Gandum
penuh



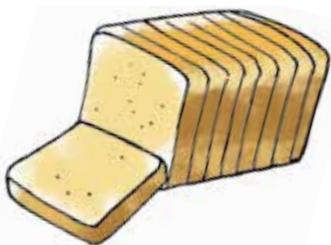
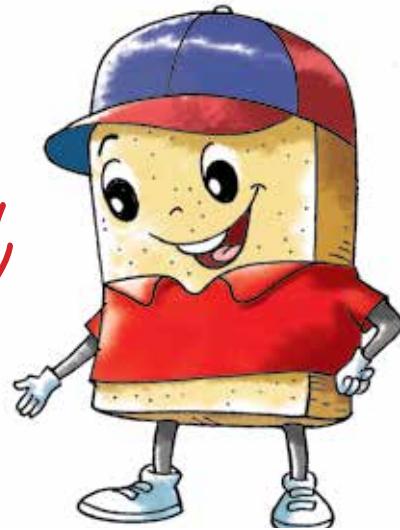
Pengupasan

Proses pengeluaran kulit/
sekam gandum

- Tiga lapisan gandum dikekalkan:
endosperma, bran & germa

Makan Lebih Bijirin Penuh

Anda boleh memilih pelbagai jenis produk bijirin penuh untuk dimakan setiap hari, misalnya



roti bijirin penuh



nasi perang



oat

Aktiviti 6

Susun Kata

Kawan-kawan, mari kita bantu En. Toast untuk menyusun semula huruf-huruf di bawah dengan mengeja makanan bijirin penuh. Kemudian, gunakan jawapan anda untuk mengetahui mesej rahsia yang tersembunyi!

MDUNAG NEUHP

	4				21	1			7				22
--	---	--	--	--	----	---	--	--	---	--	--	--	----

SREAB RGANPE

8							15		5		
---	--	--	--	--	--	--	----	--	---	--	--

KKE NWAAC TAO

3	19				20						
---	----	--	--	--	----	--	--	--	--	--	--

OITR JIBRINI HNPUE

			16								17			10
--	--	--	----	--	--	--	--	--	--	--	----	--	--	----

TBREIH NGAUJG

11				12			13	2					
----	--	--	--	----	--	--	----	---	--	--	--	--	--

PATICA

		18				9							
--	--	----	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

ALRBI ERBKASEM

			14	6										
--	--	--	----	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Mesej Tersembunyi

1	2	3	4	5		6	7	8	9	10		11	12	13	14	15	16	17		18	19	20	21	22
---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	----	--	----	----	----	----	----	----	----	--	----	----	----	----	----

Jawapan: 1. GANDUM PENUH 2. BERAS PERANG 3. KEK CAWAAN OAT 4. ROTI BIJIRIN PENUH 5. BERTIH JAGUNG 6. CAPATI 7. BARLI BERSEKAM Mesej rahsia: MAKAN LEBIH BIJIRIN PENUH

Cubalah resipi dari En.Toast ini bersama keluarga anda! Jemput rakan-rakan ke rumah anda untuk minum petang bersama dengan menggunakan kad jemputan yang disediakan.

Jom minum petang dengan juadah bijirin penuh!

Sebelum bermula:

1. Pastikan ada pengawasan orang dewasa sekiranya anda perlu menggunakan alatan elektronik, dapur, atau pisau.
2. Basuh tangan sebelum dan selepas penyediaan makanan.
3. Sediakan kain bersih untuk mengelap tumpahan.
4. Sediakan semua bahan sebelum mula.
5. Tips: Anda boleh gunakan acuan biskut untuk membentuk roti.
6. Tips: Guna kayu penggelek untuk meleperkan roti.



Roti Pizza Tomato

4 hidangan

Bahan-bahan

- 4 keping roti bijirin penuh (dibakar)
- ½ tin puri tomato
- ¾ cawan daging cincang (daging lembu/ ayam), masak
- ¼ tin nenas (tos, potong dadu)
- 2 sudu teh minyak zaitun
- 1 biji tomato (hiris nipis)
- ½ cawan keju (diparut)
- ½ cawan lada benggala hijau/ merah (hiris nipis)
- Serbuk oregano kering
- Daun basil kering

Cara memasak

1. Panaskan ketuhar pada suhu 200°C.
2. Susun roti di atas dulang pembakar.
3. Sapu roti dengan minyak zaitun dan puri tomato secara rata.
4. Tabur sedikit serbuk oregano dan daging cincang pada roti.
5. Susun tomato, nenas dan lada benggala, kemudian tabur keju dan daun basil.
6. Bakar selama 12 minit atau sehingga roti menjadi kuning keemasan dan keju cair.
7. Hidang di atas pinggan.

Wrap Salad Ayam

2 hidangan



Bahan-bahan

- 4 keping roti bijirin penuh
- 1 saiz sederhana avokado (hiris nipis)
- 2 sudu teh perahan limau
- 1 sudu teh mayonis
- 4 keping hiris daging ayam
- 4 keping rumpai laut
- 1 batang lobak merah (hiris nipis)
- 4 helai daun salad

Cara memasak

1. Potong bahagian tepi roti dan leperkan menjadi nipis.
2. Masukkan mayonis, perahan limau dan avokado ke dalam mangkuk dan gaul rata. Bahagikan kepada 4 bahagian.
3. Letak rumpai laut, salad dan daging ayam pada roti.
4. Sapu campuran mayonis di atasnya, dan letak lobak merah secara rata.
5. Balut roti dengan kemas, kemudian potong menjadi separuh.
6. Ulang langkah 1-3 dengan kepingan roti lain.
7. Hidang di atas pinggan.

Kandungan nutrien setiap hidangan Kalori : 265 kcal • Karbohidrat : 34.6 g • Protein : 14.3 g • Lemak : 8.2 g

Sandwic Tuna Salsa Berkeju

2 hidangan

Bahan-bahan

- 4 keping roti bijirin penuh (dibakar)
- 1 sudu teh mentega
- 1 sudu teh mayonis
- 1 sudu teh sos tomato
- 2 sudu teh perahan limau
- $\frac{1}{4}$ tin tuna (tos/tapis dan buang minyak)
- 1 biji kecil tomato (potong dadu)
- $\frac{1}{2}$ biji kecil buah pir (potong dadu)
- 2 keping keju
- 2 helai daun salad

Cara memasak

1. Masukkan tomato, buah pir, tuna, perahan limau, mayonis dan sos tomato ke dalam mangkuk. Gaul rata, kemudian bahagikan kepada 2 bahagian.
2. Sapu mentega pada roti, kemudian letak salad.
3. Letak satu keping keju dan sapu campuran tuna tadi pada keju sehingga rata.
4. Letak satu keping roti lagi dan kapitkan kedua-duanya bersama.
5. Ulang langkah 1-3 dengan kepingan roti lain.
6. Hidang di atas pinggan.



Kandungan nutrien setiap hidangan Kalori : 267 kcal • Karbohidrat : 31.3 g • Protein : 15.2 g • Lemak : 9.0 g

Bayam & Quiche Ayam

3 hidangan (untuk 18 potong)

Bahan-bahan

- 4 keping roti bijirin penuh
- 1 sudu teh mentega
- 3 biji telur
- $\frac{1}{2}$ cawan susu
- $\frac{3}{4}$ cawan keju cheddar yang diparut
- 4 keping daging ayam belanda/ayam (hiris nipis)
- 1 sudu teh daun pasli (hiris nipis)
- $\frac{1}{4}$ cawan serbuk roti bijirin penuh
- 1 cawan bayam (rebus/celur dan hiris nipis)
- 1 tangkai daun bawang (hiris nipis)
- Secubit garam dan lada hitam

Cara memasak

1. Masukkan telur dan susu ke dalam mangkuk dan pukul secara rata. Tambah bahan lain kecuali roti dan mentega. Gaul rata.
2. Panaskan ketuhar pada suhu 180°C.
3. Sapu mentega atau minyak pada dulang pembakar.
4. Susun roti di atas dulang pembakar.
5. Tuang campuran telur tadi di atas dulang pembakar dan bakar selama 30 minit atau sehingga masak.
6. Hidang di atas pinggan.

Kandungan nutrien setiap hidangan Kalori : 429 kcal • Karbohidrat : 21.1 g • Protein : 31.3 g • Lemak : 24.4 g



Gunalah kad jemputan di bawah untuk mengajak kawan-kawan ke rumah anda untuk minum petang bersama.

Jom kita adakan jamuan minum petang!

Jemputan

Jamuan minum petang



Jemput hadir!
Marilah nikmati resipi saya yang terbaru ini!
(lihat di belakang kad)

Tarikh:
Masa:
Tempat:

Daripada: _____

Jemputan

Jamuan minum petang



Jemput hadir!
Marilah nikmati resipi saya yang terbaru ini!
(lihat di belakang kad)

Tarikh:
Masa:
Tempat:

Daripada: _____

Jemputan

Jamuan minum petang



Jemput hadir!
Marilah nikmati resipi saya yang terbaru ini!
(lihat di belakang kad)

Tarikh:
Masa:
Tempat:

Daripada: _____

Jemputan

Jamuan minum petang



Jemput hadir!
Marilah nikmati resipi saya yang terbaru ini!
(lihat di belakang kad)

Tarikh:
Masa:
Tempat:

Daripada: _____

Roti Pizza Tomato



Wrap Salad Ayam



Sandwic Tuna Salsa Berkeju

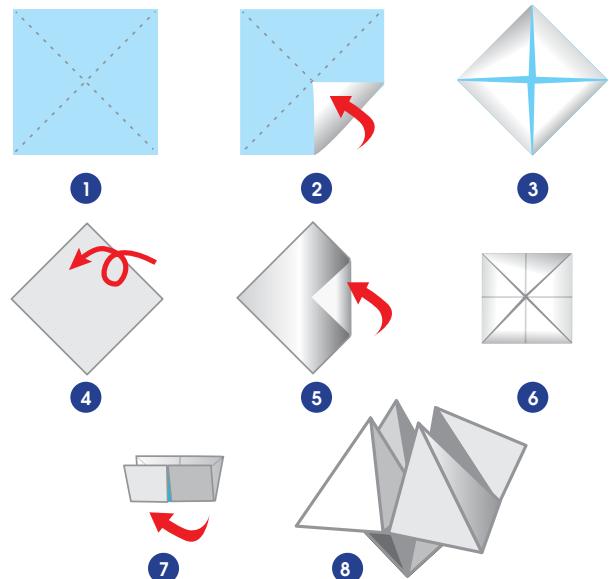


Bayam & Quiche Ayam



Permainan Paruh Burung Kakak Tua

Mari bermain bersama rakan anda! Pelbagai makanan diperbuat daripada bijirin penuh. Mari pelajarinya dan berseronok menggunakan tema makanan dalam permainan paruh burung kakak tua ini.



HIJAU		BIHUN bijirin penuh	BIRU
Pasta gandum penuh	Namakan 3 makanan kegemaran dalam kumpulan bijirin. Regangding ke kiri dia ke kanan.	Berlari setempat di tempat yang sama dari kiraan 1 sehingga 10. Lompat di tempat yang sama dari kiraan 1 sehingga 10.	Kraker bijirin penuh
Bertih jagung	Lakukain "chi-ki-en dauce" sejauh 30 sait Beri kepentingan makanan yang diperbuat daripada bijirin.	Lakukan lompat bintang dari kiraan 1 sehingga 10.	Capati
KUNING	Bijirin sarapan bijirin penuh	Oat	MERAH

Permainan Paruh Burung Kakak Tua

Arahan (Sekurang-kurangnya 2 orang pemain)

1. Lipatkan paruh burung. Pemain 1 memegang paruh burung untuk giliran pertama.
2. Pemain 2 perlu memilih satu perkataan yang dipaparkan di 'luar' paruh burung dan mengeja perkataan tersebut. Pada masa yang sama, Pemain 1 perlu membuat pergerakan membuka dan menutup paruh burung pada setiap huruf yang dieja.
3. Selepas itu, Pemain 2 perlu memilih satu perkataan yang dipaparkan 'dalam' paruh burung dan mengejanya. Pemain 1 perlu mengerakkan paruh burung seperti tadi.
4. Jika perkataan yang sama tertera 'dalam' paruh burung pada akhir ejaan perkataan, Pemain 2 perlu membuka paruh burung dan melakukan tugasan ditulis di belakang perkataan tersebut. Jika perkataan yang tidak sama dipaparkan, Pemain 2 menang dalam pusingan ini.
5. Ulangi dengan Pemain 2 memegang paruh burung dan Pemain 1 membuat pilihan dan mengeja.





Dengan kehebatan bijirin penuh yang sememangnya memberi manfaat yang mengagumkan.



Adik-adik, jangan ketinggalan untuk bertanya betapa hebatnya

bijirin penuh dan bagaimana ianya membuatkan adik-adik lebih sihat

dan cergas daripada ibu bapa tersayang.



Sekarang, adik-adik

mampu menguasai semua kebaikan yang diperlukan untuk menjadikan adik

lebih kuat



dengan badan yang tegap, kesihatan perut yang

lebih baik serta kekal kuat dan sihat senantiasa.



Roti bijirin Gardenia Canadian Purple Wheat 100% WholeGrain,



Wholemeal dan Sommerset Cottage Multi Grain & Seeds yang enak

dan berkhasiat adalah asas mengapa kami menyatakan bahawa bijirin penuh

sememangnya merupakan kuasa



yang menakjubkan.





Dengan kehebatan bijirin penuh yang sememangnya memberi manfaat yang mengagumkan.

Pengawalan berat badan yang lebih baik

Mengurangkan risiko penyakit jantung dan kencing manis

Meningkatkan kesihatan usus

Mulakan perjalanan bijirin penuh anda hari ini!



MS 1500 : 2009
1 085-10/2003

Untuk mendapat faedah kebaikan pemakanan, tambahkan bijirin penuh ke dalam diet harian anda hari ini.

Dengan beralih ke bijirin penuh, anda dapat mengawal berat badan anda dengan lebih baik, mengurangkan risiko penyakit kronik dan meningkatkan kesihatan usus anda.

Gardenia Canadian Purple Wheat 100% WholeGrain, Wholemeal dan Sommerset Cottage Multi Grain & Seeds yang enak dan berkhasiat adalah asas mengapa kami menyatakan bahawa bijirin penuh sememangnya memberi manfaat yang mengagumkan.



GardeniaKL



Gardenia_KL

www.gardenia.com.my

Toll Free: 1-800-88-3228