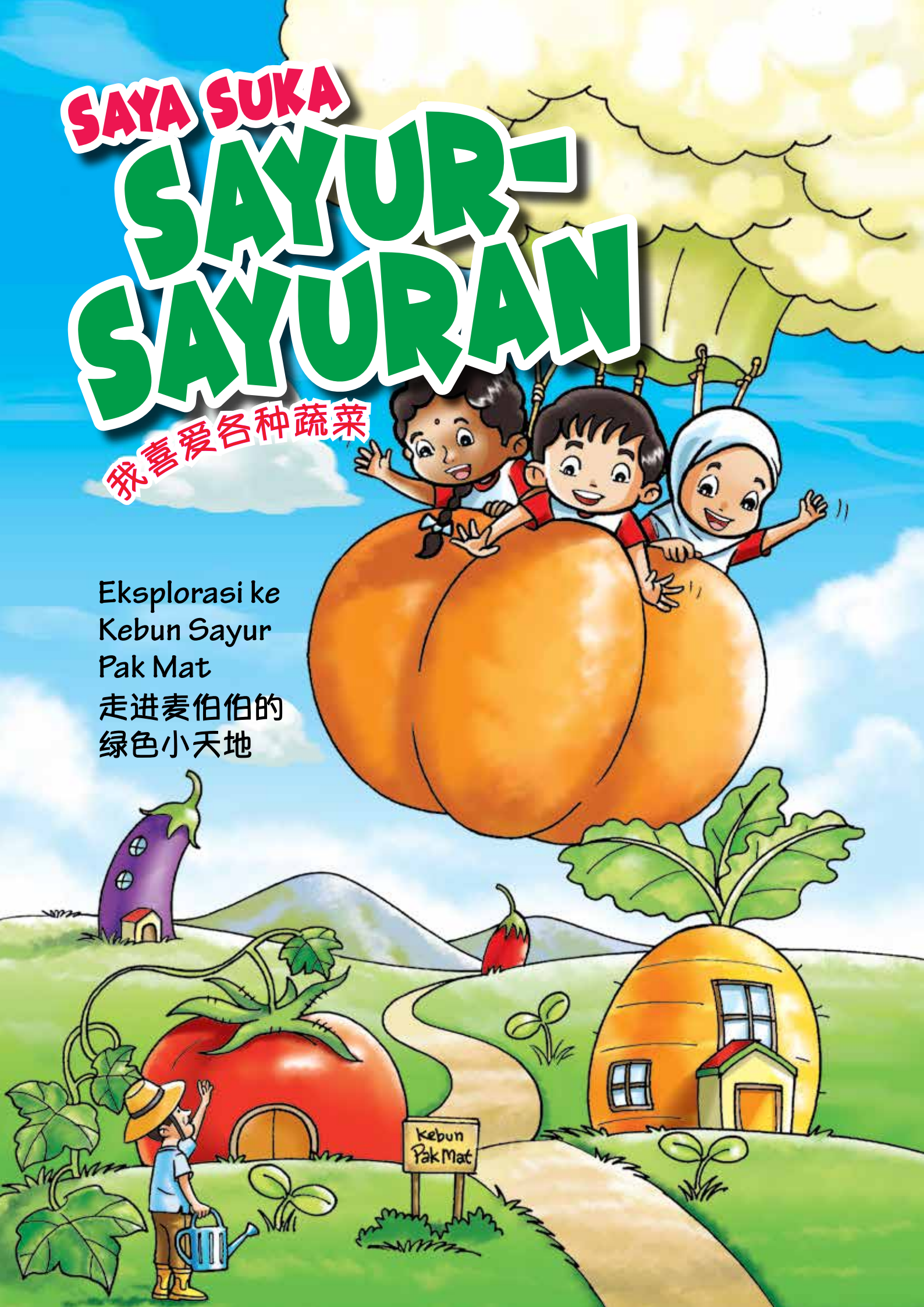


SAYA SUKA SAYUR- SAYURAN

我喜爱各种蔬菜

Eksplorasi ke
Kebun Sayur
Pak Mat
走进麦伯伯的
绿色小天地



Buku ini milik:
这册本属于

Lekat
gambar anda
di sini
把照片贴在此处

Nama 姓名:

Umur 年龄:

Buku ini dihasilkan dan diterbitkan oleh program Bulan Pemakanan Malaysia dengan kerjasama Ajinomoto (Malaysia) Bhd. 小册子由马来西亚营养月和味之素(马来西亚)有限公司合作出版。

Jawatankuasa Pemandu Kebangsaan Bulan Pemakanan Malaysia 2019
马来西亚营养月指导委员会

PENGERUSI 主席 :
Dr Tee E Siong, KMN

AHLI-AHLI 成员 :
Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM) 马来西亚营养协会 :
Dr Zaitun Yassin
Dr Roseline Yap Wai Kuan

Persatuan Dietetik Malaysia (MDA) 马来西亚饮食治疗师协会 :
En Ng Kar Foo
En Lee Zheng Yii

Persatuan Kajian Obesiti Malaysia (MASO) 马来西亚肥胖研究协会 :
Prof Madya Dr Chin Yit Siew
Dr Zawiah Hashim

Sekretariat 秘书处 :

VERSA COMM (263773-W)
12A, Jalan PJS 8/4, Mentari Plaza, Bandar Sunway,
46150 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan.
Tel: 03-5632 3301 Fax: 03-5638 9909
Email: versahealth@versa-group.com

Hak cipta terpelihara © Bulan Pemakanan Malaysia 2019. 版权所属马来西亚营养月2019。

Penafian 免责声明

Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM), Persatuan Dietetik Malaysia (MDA) dan 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 mencetak 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.

Malaysia营养协会(NSM),马来西亚饮食治疗师协会(MDA)和马来西亚肥胖研究协会(MASO)对使用本小册子所引起的任何问题概不负责。

NSM,MDA和MASO并没有为任何产品作代言,也不对广告中的任何声明负责。

知识产权属于马来西亚营养月(NMM)。未经马来西亚营养月指导委员会的书面许可,本小册子的任何部分均不得转载。

出版单位、作者、编辑和资助单位尽可能地确保本小册子所提供的食谱适合儿童。尽管如此,我们不承担任何意外发生的责任。

Diterbitkan oleh 出版单位



Inisiatif bersama 联办单位



Persatuan Pemakanan Malaysia



Persatuan Dietetik Malaysia



Persatuan Kajian Obesiti Malaysia

Disokong oleh 赞助单位

Eat Well, Live Well.



AJINOMOTO

A cartoon illustration of a teacher and six students at a vegetable garden. The teacher, a woman with glasses and a pink shirt, is standing and gesturing towards the garden. Six students, three boys and three girls, are gathered around her, looking excited. In the background, there is a wooden fence, a small wooden building, and a large green tree. A wooden signpost reads 'Kebun Pak Mat'.

Murid-murid, kita akan melawat
ke kebun sayur Pak Mat hari ini!
Anda semua berasa gembira?
同学们,今天我们要拜访麦伯伯的菜园了!
你们感到兴奋吗?

Saya tak pernah
kunjungi kebun sayur!
这是我第一次参观
菜园呢!

Seronoknya!
哗,好高兴哦!

Yah!!!
棒极了!!!

Mari kita tolong Pak Mat!

让我们当麦伯伯的小助手吧!



Segarnya sayur-sayuran di sini!
哇, 菜园里的蔬菜真新鲜!

Selamat datang ke kebun saya!
欢迎来到我的菜园!



Sayur-sayuran terdiri daripada pelbagai bahagian tumbuhan iaitu daun, akar dan buah. Semua jenis sayur bagus untuk anda!

植物的叶子、根和果实都可以作为蔬菜。
蔬菜带给我们许多益处!

Pak Mat,
bahagian tumbuhan manakah boleh
dijadikan sayur?
麦伯伯, 蔬菜是来自植物的哪个部位?



Bermacam-macam jenis
dan warna sayur ada di sini!

这里有各种不同种类和
颜色的蔬菜!



Hai semua! Tahukah anda bagaimana petani
berkebun untuk mendapatkan
sayur-sayuran?

小朋友们好! 你们知道菜农是如何种菜吗?

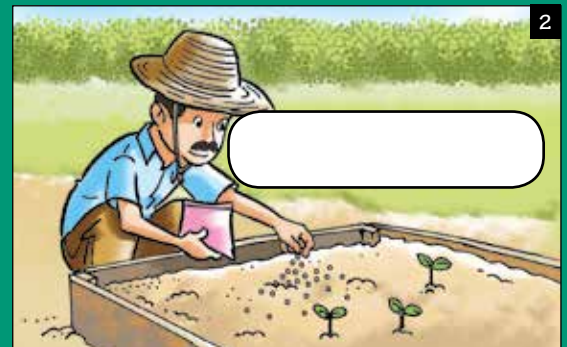
Isi tempat kosong dengan
perkataan berikut:

看图填充:

- Membaja 施肥
- Menyiram air 浇水
- Memungut hasil 采收
- Menggembur tanah 松土



1



2



3



4



Baru saya
tahu, kerja petani
sangat memenatkan.
原来菜农的
工作是这么辛苦的。

Mereka semua
keletihan setelah
sepanjang hari membantu
Pak Mat di kebun...
在菜园里帮助麦伯伯干活后，
小朋友们都快累坏了...

Oh, penat betul, tapi kita
banyak belajar daripada Pak Mat!
累坏了，但是我们学到很多东西！

Ya, walaupun
penat, lawatan ini
memang seronok.
是啊，虽然很累，但这次
的参观很有趣！

Banyak proses perlu dilalui agar sayur-sayuran dari kebun dapat sampai ke meja makan kita. Hargailah jasa petani yang memberikan kita pelbagai sayur untuk dijadikan makanan!

蔬菜采收后必须经过处理，才能变成餐桌上的盘中餐。因此，我们必须珍惜菜农们辛勤的耕作，让我们可以获得各种蔬菜所带来的益处！



Aktiviti 2 活动 2

Cari sayur-sayuran yang tersembunyi di dapur untuk makan malam. Bulatkan 10 jenis sayur-sayuran. (Labu, kubis bunga, terung, lobak merah, bendi, timun, cili, bawang merah, kacang panjang dan tomato.)

请在厨房里找出隐藏的蔬菜作为今晚的晚餐。圈选出10种蔬菜。(金瓜、椰菜花、茄子、胡萝卜、羊角豆、黄瓜、辣椒、洋葱、长豆和蕃茄。)



Namun kepenatan mereka
berbaloi apabila melihat
hasil kerja mereka!

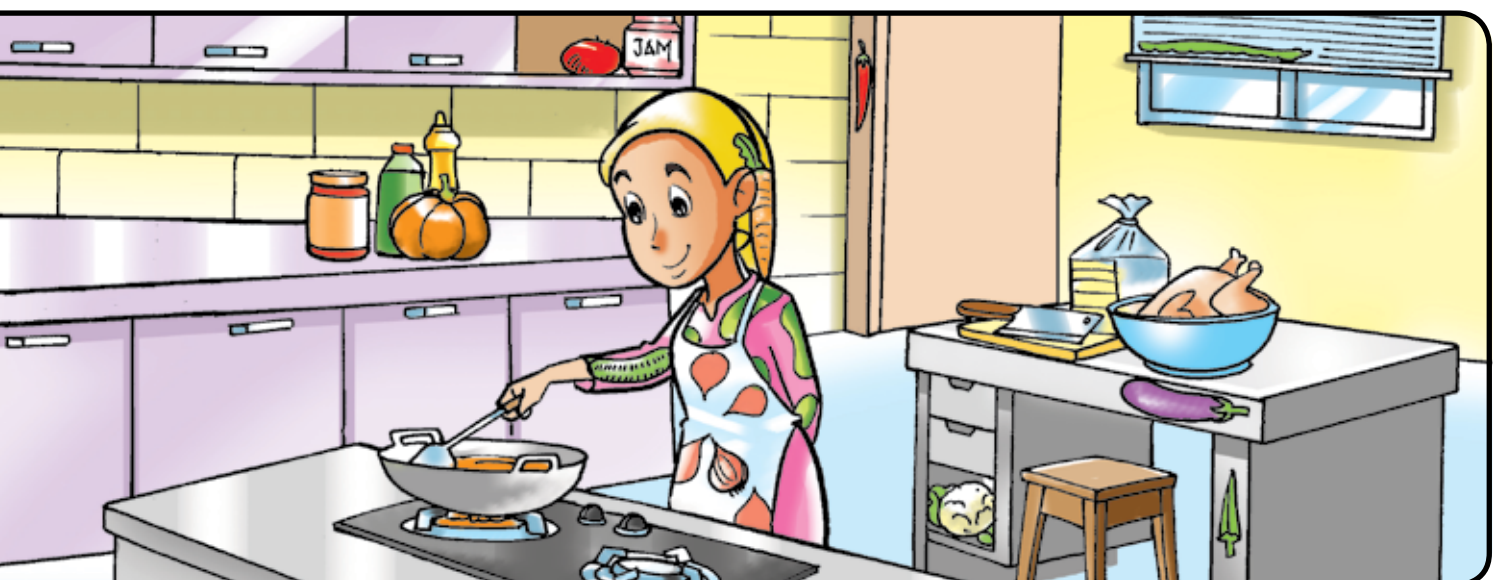
当同学们看到劳作的成果后，
大家都觉得物有所值，
开心极了！

Lihat! Banyak betul
sayur-sayuran yang kita
dapat hari ini!

大家看！我们今天可说是
满载而归！

Tak sabar nak rasa sayur
yang saya petik sendiri!

我迫不及待地要尝尝自己
亲手采的蔬菜！



Mari kita melawat kilang pemprosesan sayur-sayuran pula! 我们要去参观蔬菜处理工厂了!

Dari kebun, sayur-sayuran akan dihantar ke kilang untuk diasingkan dan dibungkus mengikut saiz dan kualiti.

蔬菜采收后被送到工厂进行分类, 再根据种类的大小和品质进行包装。

Sayur-sayuran perlu diproses dengan cepat agar kekal segar.

蔬菜采收后必需尽快处理才能保持新鲜。

Wah, canggihnya semua mesin di sini!
哇, 看看这些先进的机器!



Kemudian, sayur-sayuran akan dihantar ke pasar borong, pasar tani, dan pasar raya. Ia juga akan dieksport ke luar negara.

过后, 蔬菜被送到批发市场, 农民市场和超级市场出售。蔬菜也被输出口到其他的国家。



Aktiviti 3
活动 3

Bolehkah anda namakan sayur-sayuran di sini? Bulatkan sayur kegemaran anda.



- | | | |
|--|---|--|
| 1.  | 2.  | 3.  |
| 4.  | 5.  | 6.  |
| 7.  | 8.  | 9.  |

你可以列出这些蔬菜的名称吗? 然后把你最爱吃的蔬菜圈起来。

Di hujung lawatan, mereka semua dihidangkan dengan makan tengah hari daripada sayuran yang lazat dan pelbagai jenis!

到了活动的尾声, 同学们一同享受美味又可口的
新鲜蔬菜午餐!

Saya suka sup sayur campur!
我喜欢喝蔬菜汤!

Kubis bunga goreng ringkas ini sangat sedap!
这道清炒椰菜花真好吃!

Cikgu suka bendi celur ini!
老师最爱吃烫熟的羊角豆!

Tomato enak juga kalau dimakan begitu saja.
番茄生吃, 另有一番风味。



Aktiviti 4 活动 4

Mewarna

Gunakan warna sayur-sayuran seperti hijau, ungu, putih, kuning, oren dan merah untuk mewarnakan gambar ini!

涂上颜色

选择蔬菜的颜色, 如绿色、紫色、白色、黄色、橙色和红色, 然后为这幅画涂上颜色!



Sayur-sayuran dapat menyihatkan badan kita.
多吃蔬菜, 有益健康。

Makanlah sayuran pelbagai warna setiap hari kerana ia mempunyai khasiat yang berlainan.

每天吃彩虹颜色的蔬菜吧! 因为它们能提供不同的营养!

Ingat! Makan sekurang-kurangnya 3 sajian sayur-sayuran setiap hari!

记住! 我们每天至少要吃3 份蔬菜!

Setengah ($\frac{1}{2}$) cawan sayur yang dimasak dikira sebagai 1 sajian
半杯煮熟的蔬菜相等于一份蔬菜

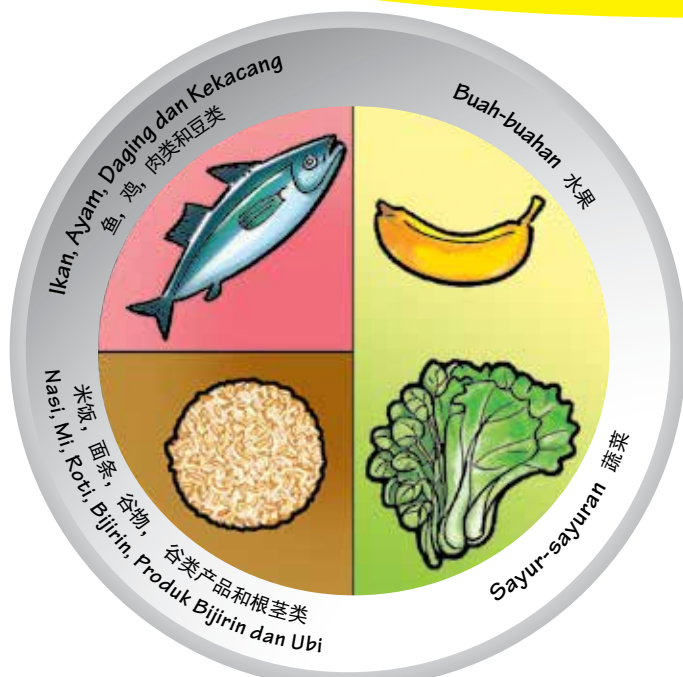


Satu cawan sayur mentah dikira sebagai 1 sajian
一杯生的蔬菜相等于一份蔬菜



Guna Pinggan Sihat Malaysia sebagai panduan pengambilan sesuatu hidangan

使用马来西亚健康餐盘作为健康饮食指南



Untuk hidangan yang sihat, isikan $\frac{1}{2}$ pinggan dengan sayur-sayuran dan buah-buahan
为了健康的一餐, 以蔬菜和水果填满 $\frac{1}{2}$ 餐盘

Pilih pelbagai jenis sayur-sayuran dan buah-buahan
选择不同种类的蔬菜和水果



#SukuSukuSeparuh



Tahukah anda, sayur-sayuran amat berkhasiat dan baik untuk kesihatan kita!

你知道吗, 蔬菜含有丰富的营养, 对我们的健康有益!

Mengandungi VITAMIN dan MINERAL yang membantu kita mencegah penyakit.
含有各种维生素和矿物质, 有助于预防疾病。

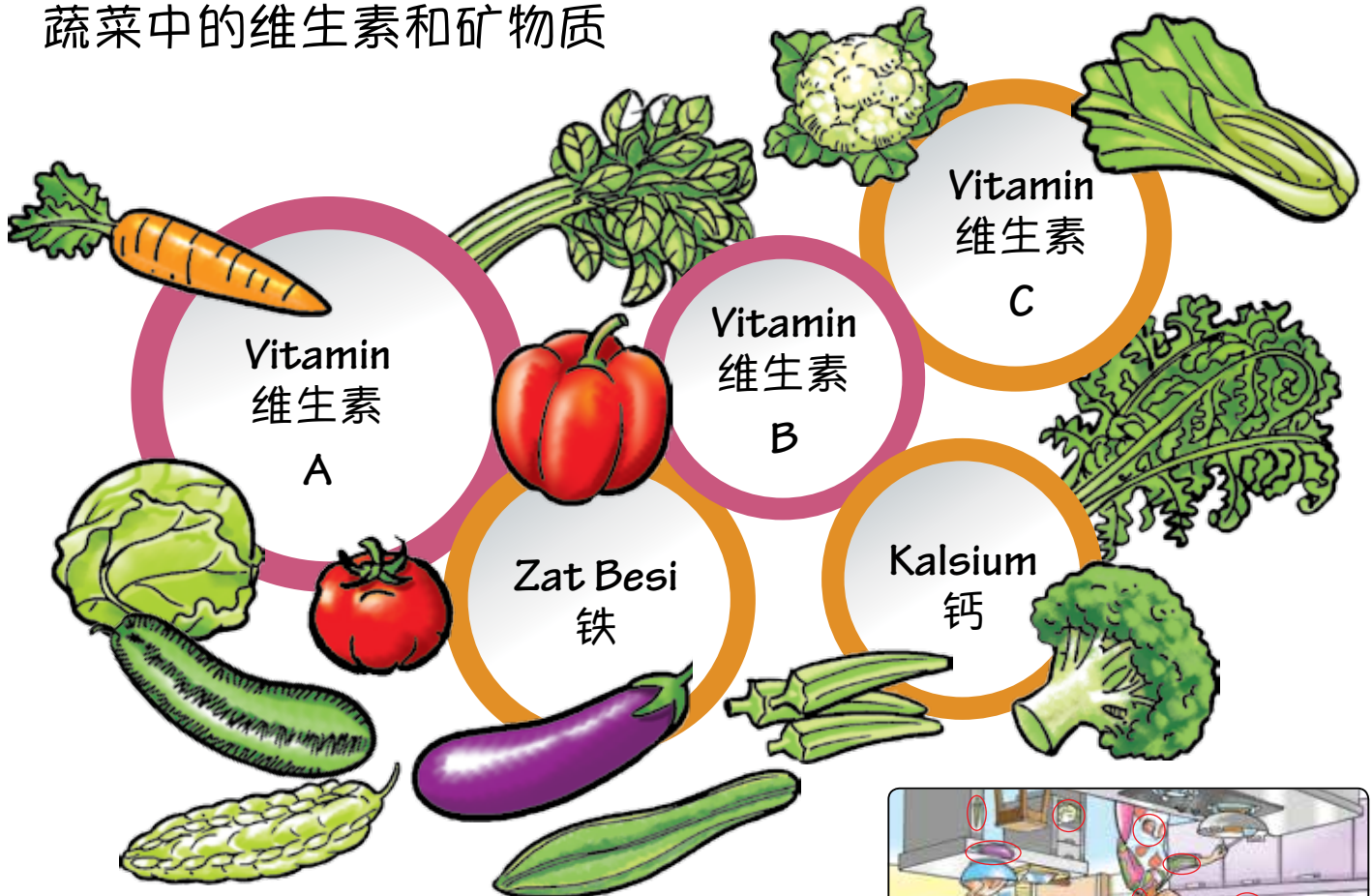


Mengandungi SERAT yang membantu sistem penghadaman dan mengelakkan sembelit.

含有纤维, 可以帮助消化, 防止便秘。



Vitamin dan Mineral dalam Sayur-Sayuran 蔬菜中的维生素和矿物质



Aktiviti 2
Ukapan 答案

Kesan Kekurangan Vitamin & Mineral 缺乏维生素和矿物质

Penglihatan yang kurang baik
视力变差



Mudah jatuh sakit
容易生病



Kulit kering dan bersisik
皮肤干燥, 出现鳞屑



Berasa lemah dan pucat
身体虚弱,
脸色苍白



Untuk mencegah kesan-kesan ini, makanlah pelbagai jenis sayur-sayuran.
吃各种不同的蔬菜为避免这些问题。

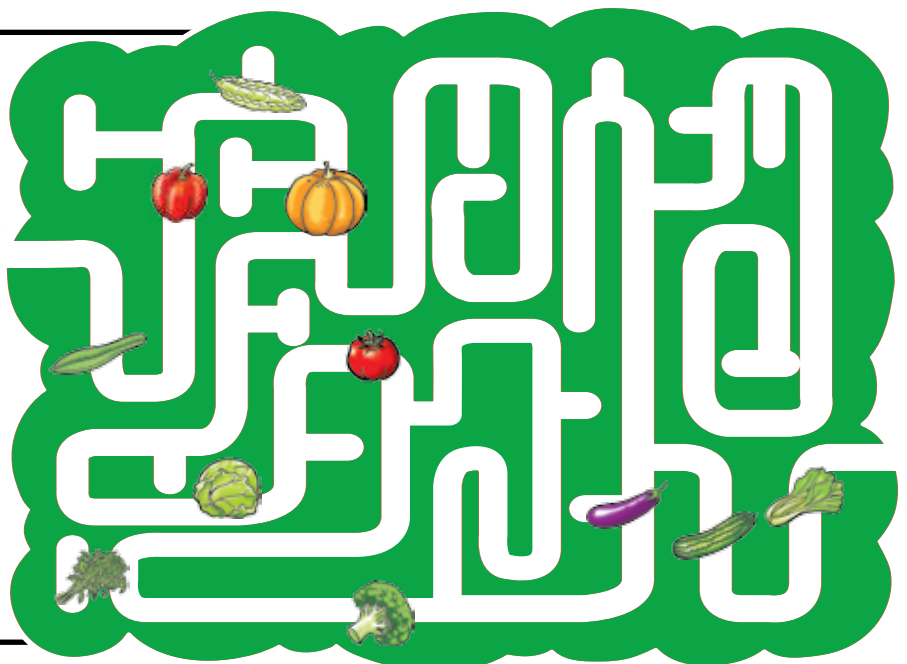
Aktiviti 5
活动 5

Pagar Sesat Sayur-sayuran

Sayur-sayuran ialah makanan kegemaran Aini. Bantulah Aini untuk mengumpul kesemua sayur-sayuran di laluan pagar sesat ini!

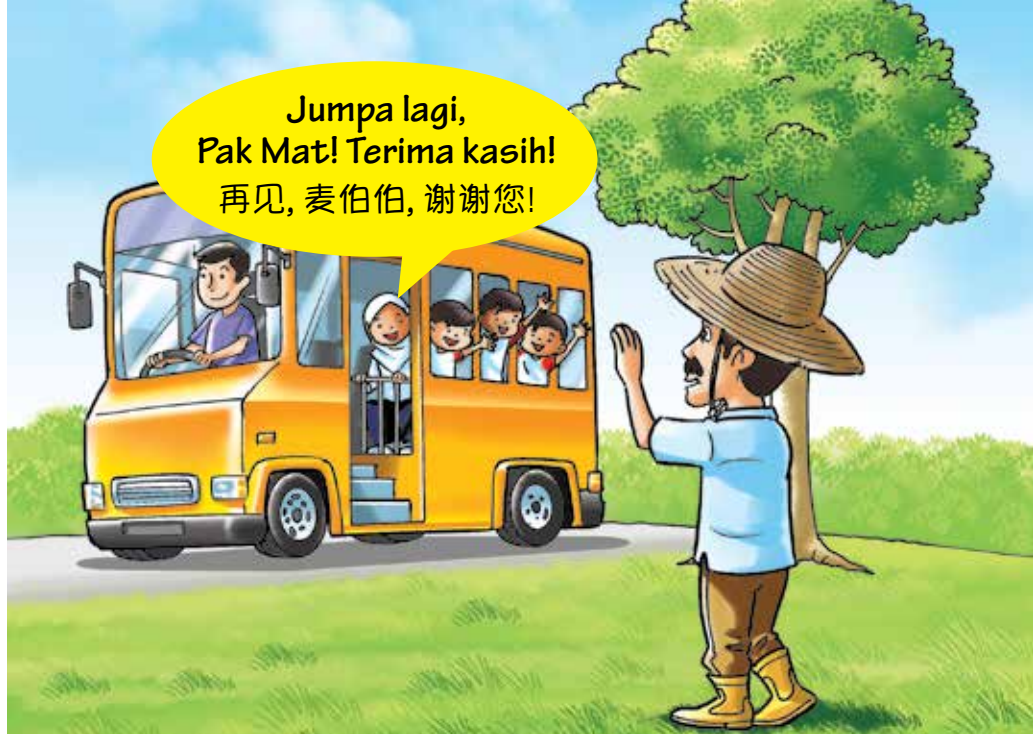
蔬菜迷宫

艾妮喜欢蔬菜, 请帮助她收集这个迷宫里的所有蔬菜!



Akhirnya, mereka semua mengucapkan selamat tinggal kepada Pak Mat dan pulang ke sekolah.

最后, 同学们都带着依依不舍的心情, 离开麦伯伯的菜园。



Aktiviti 活动 6

Mari cuba resepi mudah ini bersama ahli keluarga anda!
你可以和家人一起尝试这道简单的食谱!

Jejari Sayur Bakar

Cadangan hidangan: 4

Bahan-bahan

- 225g keladi (½ bersaiz kecil)
- 108g lobak merah (1 batang)
- 175g ubi keledek (½ bersaiz sederhana)
- 131g terung (1 bersaiz sederhana)
- 8g tepung jagung (1 sudu makan)
- 15ml minyak sayuran (1 sudu makan)
- 1 tangkai daun ketumbar
- Secubit lada hitam dan garam

Penyediaan

1. Kupas keladi, lobak merah dan ubi keledek.
2. Hiriskan menjadi jejari dengan panjang 7cm dan ketebalan 1cm.
3. Ulang langkah 2 dengan terung.
4. Hiris daun ketumbar kepada hirisan nipis.

Mari memasak

1. Susun kertas pembakar di atas dulang pembakar.
2. Campur tepung jagung dengan lada hitam, garam dan daun ketumbar di dalam mangkuk.
3. Sapu jejari sayuran dengan minyak sayuran dan gaulkan dengan campuran tepung sehingga rata.
4. Letak jejari sayuran di atas dulang pembakar.
5. Bakar jejari sayuran di dalam ketuhar yang dipanaskan pada suhu 180 °C selama 40-45 minit atau sehingga menjadi coklat keemasan.
6. Hidang di atas pinggan.

蔬菜串烤

建议份量: 4

材料

- 225克 (½小粒) 芋头
- 108克 (1根) 胡萝卜
- 175克 (½中粒) 番薯
- 131克 (1中粒) 茄子
- 8克 (1汤匙) 玉米粉
- 15毫升 (1汤匙) 植物油
- 1束茼蒿
- 一小撮黑胡椒和盐

准备

1. 芋头、胡萝卜和番薯去皮。
2. 切成7公分长和1公分厚的片状
3. 茄子重复步骤2的做法。
4. 将茼蒿剁碎

做法

1. 在烤盘铺上烘培纸。
2. 在一个碗内将玉米粉、黑胡椒、盐和茼蒿混匀。
3. 在蔬菜串上涂一层植物油, 并与玉米粉混合物一起混匀。
4. 将蔬菜串单层分开排列在烤盘上。
5. 预热烤箱180 °C, 烘40至45分钟或至金黄色。
6. 装盘即可食用。



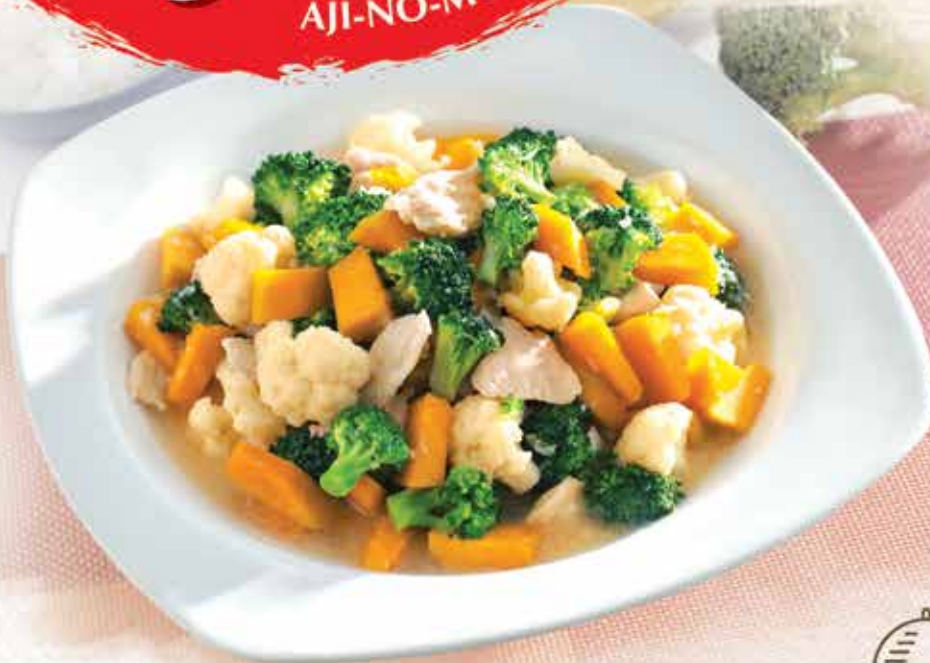
Kandungan nutrien setiap hidangan 每份量的营养成分

Kalori 卡路里: 190kcal 千卡 | Karbohidrat 碳水化合物: 35.7g 克 | Protein 蛋白质: 2.6g 克 | Lemak 脂肪: 4.1g 克

Campur, Campur Siap!

AJI-NO-MOTO®

Sayur Labu Campur 金瓜什锦菜



Beta Karotena
Meningkatkan tahap
sistem imunisasi badan
β-胡萝卜素
提高免疫系统



Vitamin C
Memperkuatkan sistem
ketahanan tubuh
维生素C
增强抵抗力



Kalsium & Vitamin K
Menjaga kesihatan
tulang dan mencegah
osteoporosis
钙&维生素K
保持骨骼健康和预防
骨质疏松症



4 - 6 Orang
4 - 6 人份

Bahan-bahan



2 Sudu Besar	Minyak Masak
½ Biji	Bawang Merah (dicincang)
2 Ulas	Bawang Putih (dicincang)
200g	Isi Ayam (dipotong kecil)
1½ Cawan	Air
½ Sudu Kecil	AJI-NO-MOTO®
½ Sudu Kecil	Garam
150g	Kubis Bunga (dipotong)
100g	Brokoli (dipotong)
150g	Labu Kuning (dipotong dadu panjang)

材料



2 汤匙	食油	½ 茶匙	AJI-NO-MOTO®
½ 个	洋葱(切碎)	½ 茶匙	盐
2	大蒜(切碎)	150 克	椰菜花
200 克	鸡肉(切成小块)	100 克	西兰花
1½ 杯	水	150 克	金瓜(切成块状)

Cara Menyediakan



1. Tumiskan bawang dan bawang putih sehingga wangi.
2. Masukkan ayam dan kacau sehingga separuh masak.
3. Masukkan air, labu kuning dan kubis bunga. Didihkan sehingga separuh lembut.
4. Perasakan dengan **AJI-NO-MOTO®** dan garam.
5. Masukkan brokoli, kacau sehingga masak.

做法



1. 爆香洋葱和大蒜。
2. 加入鸡块，炒至半熟。
3. 加入水、金瓜和椰菜花。煮至半熟。
4. 加入**AJI-NO-MOTO®**和盐调味。
5. 加入西兰花，炒至全熟。
6. 即可食用。

Eat Well, Live Well.

Aji
AJINOMOTO

95%

bersetuju ahli keluarga mereka kini makan lebih banyak sayur-sayuran selepas mencuba menu Sayur Labu Campur daripada AJI-NO-MOTO®

同意自从尝试了AJI-NO-MOTO®的金瓜什锦菜的菜单之后，他们的家人现在吃更多的蔬菜

**Campur,
Campur
Siap!**

AJI-NO-MOTO®
menjadikan sayur goreng
lebih mantap!



Kaji selidik ini dijalankan oleh Home Tester Club dari 25/8/18 sehingga 29/11/18, 320 ahli Home Tester Club telah menerima dan menggunakan Penambah Perisa AJI-NO-MOTO®

在2018年8月25日至11月29日之间的调查，共有320位会员获AJI-NO-MOTO® 味精并在家试用

Sila layari YouTube untuk video memasak dan resepi-resepi lain
欲知更多食谱，请浏览：

You Tube

MY AJINOMOTO



Ajinomoto Malaysia



www.ajinomoto.com.my