

Saringan Pengambilan Zat Besi Untuk Ketahui Jika Kanak-Kanak Mempunyai Zat Besi Yang Mencukupi

TEKAN SINI

Tips Pemakanan Untuk Memastikan Kanak-Kanak Mempunyai Zat Besi Yang Mencukupi

TIP #1:

Pilih Makanan Yang Kaya Dengan Zat Besi¹

Zat Besi Heme (Makanan sumber haiwan)



Daging Lembu



Hati



Kambing



Ikan Bilis



Ikan



Ayam

Zat Besi Bukan Heme (Makanan sumber tumbuhan)



Tautu



Bayam Pasir



Kangkung



Kacang Kuda



Telur

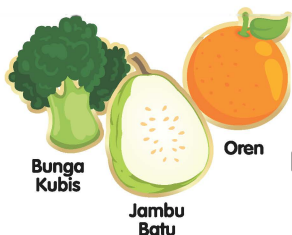


Pucuk Paku

Lebih mudah diserap!

TIP #2:

Vitamin C Dan Prebiotik Meningkatkan Penyerapan Zat Besi^{2,3}



Bunga Kubis

Jambu Batu

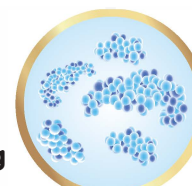
Oren

Makanan yang kaya dengan Vitamin C

Vitamin C, yang terdapat dalam buah-buahan dan sayur-sayuran, membantu penyerapan Zat Besi.

Prebiotik

Makanan untuk bakteria baik, menyokong persekitaran usus yang baik untuk penyerapan nutrien.



Inulin, GOS, FOS

TIP #3:

Hadkan Makanan Yang Menghalang Penyerapan Zat Besi⁴



KOPI



TEH



KOKO

*apabila mengambil makanan yang kaya dengan zat besi

TIP #4:

Minum Susu Diperkaya Dengan Zat Besi & Tinggi Vitamin C

DUGRO® DIPERKAYA DENGAN ZAT BESI AKTIF

Kombinasi unik~ Zat Besi dan Vitamin C menyokong 3x penyerapan⁵.

~ Dengan kombinasi optimum Vitamin C : Zat Besi dalam nisbah 3 & 4, dalam lingkungan yang disarankan oleh WHO untuk meningkatkan penyerapan



100% saranan pengambilan zat besi setiap hari[^]

1. Recommended Nutritional Intake for Malaysians-2017. Available at: <https://hq.moh.gov.my/nutrition/wp-content/uploads/2023/12/FA-Buku-RNI.pdf> Accessed on: 31 May 2024 2. Christides, T., Ganis, J. C., & Sharp, P. A. (2018). In vitro assessment of iron availability from commercial Young Child Formulae supplemented with prebiotics. European journal of nutrition, 57(2), 669-678. 3. World Health Organization. (2006). Guidelines on food fortification with micronutrients. Edited by Lindsay Allen, Bruno de Benoist, Omar Dary, and Richard Hurrell. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/43412> 4. WHO (2023). Anaemia. In World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia> 5. WHO/FAO (2006)-Guidelines on food fortification with micronutrients. ^ 3 gelas Dugro 3 memberi 100% pengambilan harian Zat Besi (RNI Malaysia 2017) untuk kanak-kanak 1-3 tahun.

Amalkan Pemakanan Yang Sihat Dengan Zat Besi Dalam Setiap Hidangan



Contoh Menu Untuk Kanak-Kanak



Sarapan Roti Canai Telur

- ✓ Zat Besi → Telur
- ✓ Vitamin C → Pisang

Pilihan Makanan Kaya dengan Zat Besi

- Daging Merah
- Ikan Sardin

Pilihan Makanan Kaya dengan Vitamin C

- Jambu Air
- Buah Oren



Susu kaya dengan Zat Besi & Tinggi Vitamin C



Makanan Tengah Hari Nasi Goreng

- ✓ Zat Besi → Telur
- ✓ Vitamin C → Timun

Pilihan Makanan Kaya dengan Zat Besi

- Ikan Bilis
- Ayam

Pilihan Makanan Kaya dengan Vitamin C

- Betik
- Nanas



Susu kaya dengan Zat Besi & Tinggi Vitamin C



Makan Malam Nasi Ikan Goreng

- ✓ Zat Besi → Ikan, Sayur Hijau
- ✓ Vitamin C → Tembikai

Pilihan Makanan Kaya dengan Zat Besi

- Daging Lembu
- Hati
- Ayam

Pilihan Makanan Kaya dengan Vitamin C

- Jambu Batu
- Longan
- Mangga



Susu kaya dengan Zat Besi & Tinggi Vitamin C



Cubalah Dugro® Hari ini!



PEMBELAJARAN
Minda Cerdas²



PERKEMBANGAN
DHA - Komponen Otak



PERLINDUNGAN
21 Vitamin & Mineral

Dugro® Serasi dengan

99%#
KANAK-KANAK



1. https://hq.moh.gov.my/nutrition/wp-content/uploads/2024/03/latest-01.Buku-MDG-2020_12Mac2024.pdf 2. Gutema, B.T. et al. (2023). PLOS ONE 18(6): e0287703.
*Dengan kombinasi optimum Vitamin C: Zat Besi dalam nisbah 3 & 4, dalam lingkungan yang disarankan oleh WHO untuk meningkatkan penyerapan zat besi.
** 51.2mg/100g susu tepung. *** Anggaran berdasarkan Bahagian Tahap Pencapaian Pengguna Panel Antarabangsa Kantar. Tinjauan di seluruh 2,500 pembeli isi rumah utama di Semenanjung Malaysia antara Januari dan Disember 2019. # Merujuk kepada tinjauan penyelidikan pasaran yang dilakukan oleh Ipsos dari 5-17 Mac 2021 di antara 100 ibu di Kuala Lumpur, Malaysia yang menunjukkan bahawa 99% kanak-kanak yang menerima formulasi Dugro Zat Besi Aktif baru tidak melaporkan sebarang ketidakselesaan usus.



1800 38 1038



Dumex Dugro



www.dugro.com.my