

HEAL

Panduan untuk Pemakanan Sihat & Gaya Hidup Aktif



**Membudayakan
Pemakanan
Sihat
Makan Secara
Sihat,
Bergerak Aktif!**

Diterbitkan oleh



Persatuan Pemakanan Malaysia

Usahasama oleh



Persatuan Kajian Obesiti Malaysia

Penghargaan

Bulan Pemakanan Malaysia (*Nutrition Month Malaysia - NMM*) diterajui oleh badan profesional dan mendapat sokongan daripada sektor swasta. Usahasama ini menandakan semangat kerjasama yang penting untuk memudahkan penyampaian maklumat pemakanan yang tepat kepada masyarakat demi kesejahteraan bersama.

Usahasama oleh



Persatuan Pemakanan Malaysia



Persatuan Dietitian Malaysia



Persatuan Kajian Obesiti Malaysia

Kami ingin mengucapkan setinggi-tinggi penghargaan kepada organisasi berikut atas sumbangan bagi menjayakan aktiviti-aktiviti NMM pada tahun 2020.

Penaja utama

Eat Well, Live Well.



Penaja bersama



PENGURUSI
Dr Tee E Siong

Jawatankuasa Pelaksana Kebangsaan Bulan Pemakanan Malaysia **2020**

AHLI (Wakil dari Badan Pertubuhan Profesional)

Persatuan Pemakanan Malaysia



Dr Roseline
Yap Wai Kuan



Dr Zawiah Hashim

Persatuan Dietitian Malaysia



En Ng Kar Foo



En Lee Zheng Yii

Persatuan Kajian Obesiti Malaysia



Prof Dr Norimah
A Karim



Dr Chin Yit Siew

Pernyataan

Bahan pendidikan Bulan Pemakanan Malaysia (NMM) bukan bertujuan untuk menggantikan saranan perubatan daripada doktor atau mana-mana pakar kesihatan. Segala kemusyikan hendaklah dirujuk kepada doktor anda. Persatuan Pemakanan Malaysia, Persatuan Dietitian Malaysia dan Persatuan Kajian Obesiti Malaysia tidak bertanggungjawab terhadap sebarang isu yang timbul berikut penggunaan bahan pendidikan ini.

Ketiga-tiga persatuan di atas tidak mengesyorkan sebarang produk dan tidak bertanggungjawab atas sebarang akuan yang dibuat dalam pengiklanan penaja.

Hak cipta intelektual adalah hak mutlak program NMM. Tidak dibenarkan mencetak semula mana-mana bahagian dalam bahan pendidikan ini tanpa kebenaran bertulis daripada Jawatankuasa Pelaksana Kebangsaan NMM.

Hak cipta terpelihara © Bulan Pemakanan Malaysia 2020.

Sekretariat

VERSAECOMM (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

Membudayakan Pemakanan Sihat: Makan Secara Sihat dan Bergerak Aktif!



Dr Tee E Siong

Editor

Pengerusi, Jawatankuasa Pelaksana
Kebangsaan Bulan Pemakanan
Malaysia 2020

dan

Presiden, Persatuan Pemakanan
Malaysia

Kita telah berkali-kali mendengar bahawa penyakit seperti sakit jantung, kencing manis dan kanser atau mana-mana penyakit tidak berjangkit berkaitan diet (*diet-related non-communicable diseases - NCD*) akan membawa maut. Anda mungkin menganggap NCD tidak akan terjadi kepada diri sendiri. Sebenarnya, sesiapa sahaja boleh mendapat penyakit yang membawa maut ini, sekiranya tidak mengambil berat akan kesihatan. Pemakanan yang tidak sihat dan gaya hidup sedentari adalah antara faktor penyumbang kepada penyakit tersebut.

Hal ini lebih merisaukan apabila ramai golongan muda di Malaysia telah menghidap penyakit ini. Justeru, amatlah penting untuk mengambil langkah positif untuk mengelak NCD sejak kecil lagi. Kita haruslah melaburkan masa dan tenaga kita bermula sekarang, untuk menerapkan amalan pemakanan sihat dan hidup aktif setiap hari.

Bulan Pemakanan Malaysia (*Nutrition Month Malaysia - NMM*) bersedia untuk membantu anda menerapkan gaya hidup sihat dan berperanan sebagai satu peringatan berterusan untuk anda melakukan perubahan. ‘HE-AL Jilid 2: Membudayakan Pemakanan Sihat: Makan Secara Sihat, Bergerak Aktif!’ ialah sebuah majalah infografik yang memberikan panduan ringkas dan berguna mengenai pemakanan sihat dan gaya hidup aktif. Ini termasuklah cara memasak hidangan berkhasiat di rumah, tip makan di luar atau menggunakan servis penghantaran makanan, minum banyak air kosong, serta panduan membaca maklumat pemakanan pada label semasa memilih makanan yang dibungkus. Amalkan 8 mesej utama dalam majalah ini dan anda akan mencapai gaya hidup yang lebih sihat!

Terdapat lebih banyak lagi bahan pendidikan daripada NMM yang anda boleh muat turun dari laman sesawang kami: <http://nutritionmonthmalaysia.org.my/>.

Ambil langkah segera untuk membudayakan gaya hidup sihat termasuk pemakanan yang sihat dan gaya hidup aktif. Jika anda berdisiplin dan konsisten, pasti anda dan keluarga anda akan mendapat hasilnya!

Isi Kandungan

- | | |
|---|--|
| <p>4 Mesej Utama 1: Cegah Obesiti!
Budayakan Pemakanan Sihat</p> <p>8 Mesej Utama 2: Bergerak Aktif
Setiap Hari! Tiada Lagi Alasan;
Bergerak Aktif untuk Kesihatan
yang Lebih Baik</p> <p>10 Mesej Utama 3:
Air Penting untuk Kehidupan</p> <p>14 Mesej Utama 4: Tingkatkan
Pengambilan Bijirin Penuh! Ini
Sebab dan Caranya...</p> | <p>16 Mesej Utama 5:
Hidangan Berwarna-Warni untuk
Pemakanan Lebih Sihat</p> <p>18 Mesej Utama 6:
Putih, Berkrim dan Berkhasiat –
Susu adalah untuk Semua</p> <p>21 Mesej Utama 7: Masak Hidangan
Berkhasiat Lebih Kerap di Rumah</p> <p>24 Mesej Utama 8: Jadi Pembeli yang
Bijak – Bacalah Label Pemakanan</p> |
|---|--|



CEGAH OBESITI!

Budayakan Pemakanan Sihat



Adakah anda pernah dengar bahawa rakyat Malaysia dilabel sebagai rakyat yang paling obes di rantau ini? Masalah berat badan ini bukan berlaku baru-baru ini. Rakyat Malaysia telah mula mengalami masalah ini sejak 20 tahun yang lalu.

Obesiti bukan masalah kosmetik semata-mata; ianya juga meningkatkan risiko pelbagai penyakit kronik yang mengancam nyawa. Ini bermakna kita mesti mengambil tindakan bermula dari sekarang!

Perbualan dengan Dr Tee E Siong, Presiden Persatuan Pemakanan Malaysia

Kami telah menemubual Dr Tee E Siong, Presiden Persatuan Pemakanan Malaysia, yang telah melahirkan kebimbangan beliau tentang isu ini dan telah berkongsi pendapat tentang cara untuk menangani masalah ini. Beliau menekankan kepentingan untuk mencegah masalah berat badan ini sejak dari kecil lagi dan ianya harus dimulakan dalam kalangan keluarga.

NMM: Betapa seriuskah masalah obesiti di Malaysia?

Dr Tee: Terdapat data yang meyakinkan bahawa masalah berat badan berlebihan dan obesiti telah mencapai ke satu tahap yang sangat membimbangkan. Masalah ini bukan saja berlaku dalam kalangan dewasa, tetapi juga dalam kalangan kanak-kanak.



1 dalam 2 orang dewasa berlebihan berat badan + obes



Lebih kurang 1 dalam 3 kanak-kanak sekolah berlebihan berat badan + obes

NMM: Kenapa ramai rakyat Malaysia berlebihan berat badan dan obes?

Dr Tee: Terdapat 2 punca utama kepada masalah ini, iaitu amalan pemakanan yang tidak sihat dan menjalani gaya hidup yang tidak aktif (sedentari).

Secara amnya, rakyat Malaysia gemar makan. Aktiviti serta tabiat harian kita biasanya berkisar tentang makanan. Budaya makan di luar dan membeli makanan dari luar adalah perkara biasa, berbanding makan makanan yang disediakan di rumah.



Malangnya, masyarakat majoritinya kerap membuat pilihan makanan yang tidak betul. Ramai yang mengambil makanan dan minuman yang mengandungi lemak, gula dan garam yang tinggi secara berlebihan. Mereka juga mengabaikan pengambilan bijirin penuh, buah-buahan dan sayur-sayuran. Amalan pemakanan yang tidak sihat ini membawa kepada implikasi buruk: berat badan berlebihan dan obesiti.

Satu lagi penyebab utama berlebihan berat badan dan obesiti adalah ramai individu tidak menitikberatkan aktiviti fizikal. Kini, kanak-kanak lebih menumpukan bidang akademik dan aktiviti di dalam rumah, berbanding melibatkan diri dengan aktiviti fizikal di luar rumah.

NMM: Apakah masalahnya jika individu itu berlebihan berat badan atau obes?

Dr Tee: Obesiti meningkatkan risiko seseorang itu untuk mendapat paras glukosa darah yang tinggi, tekanan darah tinggi dan kolesterol darah yang tinggi. Individu yang mempunyai masalah "tiga serangkai" ini lebih berisiko untuk menghidap penyakit kronik seperti penyakit jantung, diabetes dan kanser.

Gaya hidup tidak sihat

- Tabiat pemakanan tidak sihat
- Tidak aktif secara fizikal
- Pengambilan alkohol berlebihan
- Merokok

Meningkatkan risiko

Faktor risiko metabolismik

- Berat badan berlebihan dan obes
- Tekanan darah tinggi
- Glukosa darah tinggi
- Kolesterol darah tinggi

Sekiranya tidak terkawal, boleh membawa kepada

Penyakit kronik

- Hipertensi/tekanan darah tinggi
- Diabetes
- Penyakit jantung
- Kanser

Walau bagaimanapun, masalah ini boleh dipulihkan! Inilah sebabnya NMM menitikberatkan pelaburan dalam pencegahan obesiti.



NMM: Apakah yang telah dilaksanakan untuk mengatasi masalah ini?

Dr Tee: Pelbagai polisi dan pelan tindakan telah dibentuk untuk mengatasi isu pemakanan di negara ini oleh pelbagai pihak termasuk kerajaan dan badan profesional. Walau bagaimanapun, jelas banyak lagi yang perlu dijalankan.

Masyarakat harus memainkan peranan utama. Mereka harus memperkasakan diri dengan pengetahuan pemakanan untuk mengamalkan gaya hidup sihat. Rujuk maklumat pemakanan yang dipercayai, contohnya bahan pendidikan oleh Bulan Pemakanan Malaysia (NMM) dan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM).

NMM: Bagaimanakah kita boleh mencegah berat badan berlebihan dan obesiti?

Dr Tee: Sepertimana kita membelanjakan masa, wang dan tenaga untuk masa depan yang cerah, masyarakat juga harus melabur untuk kesihatan yang lebih baik. Ini boleh dilakukan dengan mengutamakan amalan pemakanan sihat dan gaya hidup aktif.

Amalan pemakanan sihat harus bermula dari kecil. Dalam hal ini, ibu bapa memainkan peranan yang sangat penting. Ibu bapa harus melaburkan masa mereka dengan meluangkan masa dan tenaga untuk memupuk amalan pemakanan yang betul dalam diri anak-anak mereka. Ibu bapa sendiri juga haruslah mengamalkan gaya hidup sihat kerana mereka adalah model contoh kepada anak-anak mereka.

Anda mahu masa depan sihat untuk anak-anak dan keluarga anda? Budayakan amalan pemakanan sihat dan hidup aktif bermula hari ini.

Budayakan Pemakanan Sihat: Begini Caranya!

Amalan pemakanan sihat adalah perkara yang paling asas dalam gaya hidup sihat untuk mencegah berat berlebihan, obesiti (serta penyakit tidak berjangkit (NCD). Sebagai permulaan, ikut prinsip **BMV** (*Balance, Moderation, Variety*) untuk memperbaiki tabiat makan harian anda.

Makan pelbagai sumber makanan dari 5 kumpulan makanan



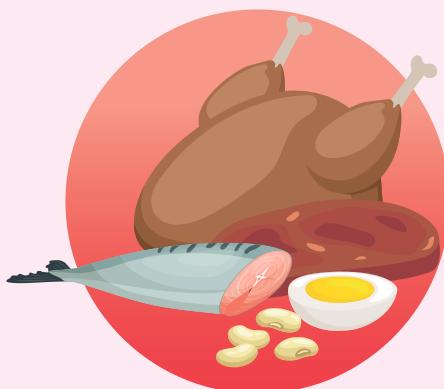
Sayur-sayuran



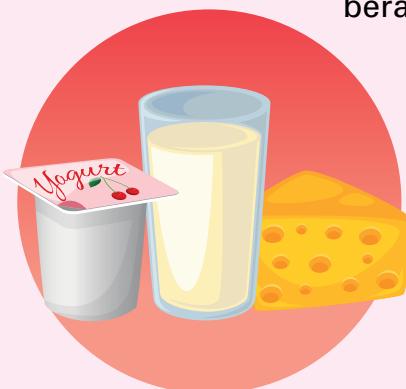
Buah-buahan



Nasi, bijirin lain, produk berdasarkan bijirin (sebaiknya bijirin penuh) dan ubi-ubian



Ayam, daging, telur, ikan, legum & kekacang



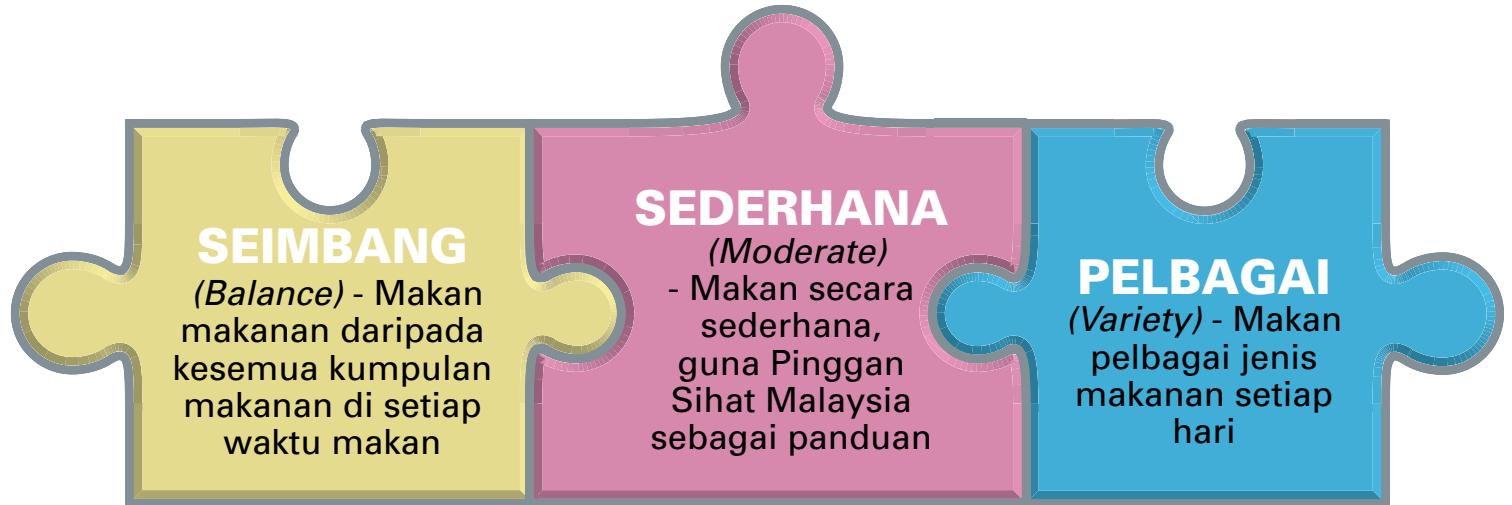
Susu dan hasil tensusu

Mengamalkan pemakanan sihat bukanlah mustahil tetapi iaanya memerlukan komitmen, keazaman dan disiplin diri.

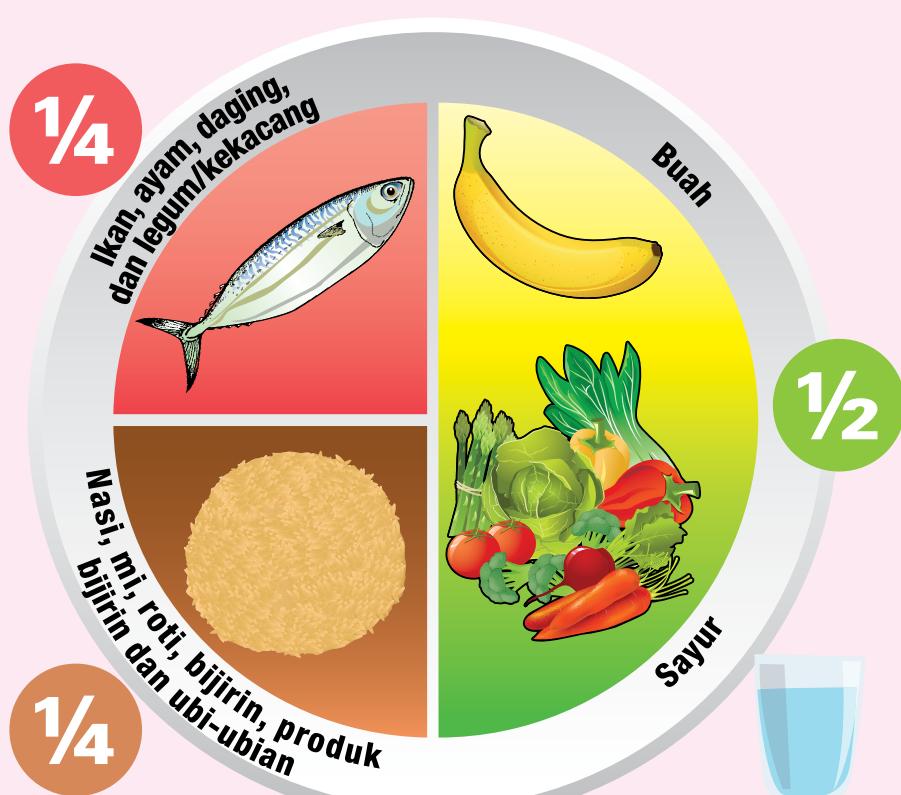
Mulakan dengan langkah yang kecil dan mudah. Mantapkan perubahan ini untuk mencapai matlamat anda secara sederhana namun konsisten.

Tumpukan kepada perubahan kecil secara beransur-ansur

Wujudkan persekitaran hidup yang sihat



Jadikan Pinggan Sihat Malaysia sebagai panduan pengambilan hidangan utama anda



Panduan visual yang mudah difahami ini menunjukkan pembahagian kumpulan makanan yang perlu dimakan dalam satu hidangan utama. Pinggan ini adalah panduan berguna untuk mencapai hidangan yang seimbang dalam jumlah sederhana pada setiap waktu makan utama.

Guna konsep
Suku-Suku-Sepuh

Nota: Guna saiz pinggan piaawai (diameter lebih kurang 25 cm/10 inci)





Bergerak Aktif Setiap Hari!

Tiada Lagi Alasan: Bergerak Aktif untuk Kesihatan yang Lebih Baik

“Saya tiada masa untuk bersenam!” Ini merupakan alasan yang kerap kita berikan atau sering kita dengar daripada rakan-rakan atau dari keluarga. Semua ini merupakan alasan semata-mata, dan boleh berterusan melainkan kita sedar kepentingan untuk bergerak aktif.

Sentiasa kekal cergas dan aktif adalah penting untuk kesihatan kita bagi mencegah penyakit. Oleh itu, kita perlu meluangkan masa untuk melakukan aktiviti fizikal secara tetap dan berterusan.

Senaman boleh jadi menyeronokkan!

Siapa kata senaman membosankan? Terdapat banyak cara untuk menjadikan senaman satu aktiviti yang menyeronokkan!



Bergerak aktif setiap hari

Berjalan, berjogging, naik tangga, membuat kerja rumah, membasuh kereta, berkebun dsb. - jadikan aktiviti ini sebahagian daripada rutin harian anda untuk jadi lebih aktif. Anda boleh juga bersenam di atas pelantar larian (*treadmill*) atau basikal pegun sambil menonton TV atau mendengar muzik.

Bersukan

Jika anda gemar bersukan, anda boleh menyertai kumpulan yang mempunyai minat yang sama untuk bermain pelbagai sukan seperti bola sepak, futsal dan badminton.



Sertai aktiviti berkumpulan

Sertai kelas/program komuniti yang anda suka. Contohnya Zumba, yoga, senaman aerobik, tarian dsb. Jadual yang tetap boleh membantu anda mengikuti rutin, dan kenalan baru dalam aktiviti tersebut boleh memotivasi anda.

Berapa kalori yang dibakar semasa melakukan aktiviti fizikal?

Sebaiknya, pengambilan kalori anda (kalori daripada makanan dan minuman) perlu diseimbangkan dengan penggunaan kalori anda (kalori yang dibakar melalui aktiviti fizikal). Kalori yang tidak dibakar akan disimpan sebagai lemak. Berikut adalah contoh jumlah kalori yang dibakar semasa menjalankan aktiviti ini.

Contoh aktiviti	Kalori dibakar (kcal) dalam 1 jam
Menyapu lantai	140
Bermain dengan anak	170
Berkebun	240
Berbasiakal	470
Bermain badminton	320
Bermain bolasepak	530
Berlari	470
Tarian aerobik	380
Yoga	240

Seerti yang dipaparkan di atas, aktiviti yang lebih berat akan membakar lebih kalori. Panduan ini mengingatkan kita bahawa kerja keras diperlukan untuk membakar apa yang dimakan. Sebagai contoh, jika anda makan nasi ayam yang mengandungi 450 kalori, anda perlu berbasikal selama satu jam untuk membakar kalori itu! Adalah lebih mudah untuk mengambil lebih kalori berbanding membakar kalori berlebihan yang diambil melalui makanan. Oleh itu, berwaspadalah dengan jenis dan jumlah makanan yang dimakan.

Senaman tidak semestinya membebankan - cari masa untuk menjadualkannya ke dalam aktiviti rutin harian anda. Jom kita keluarkan peluh!



SENAMAN ADALAH MUDAH

Anda Boleh Lakukan Pada Bila-Bila Masa, Di Mana Jual!

Hentikan masa tidak aktif (sedentari) anda setiap 30 minit dengan pergerakan aktif, seperti regangan dan berjalan semasa menonton TV di rumah atau semasa duduk di tempat kerja. Berikut adalah beberapa senaman mudah anda boleh amalkan bila-bila masa.

Senaman di Rumah Jadikan rutin harian anda!



Senaman Bangun Pagi

Mulakan hari anda dengan melakukan pusingan lengan. Pusing kedua-dua lengan anda 20 kali semasa berdiri. Ia sangat mudah!



Regangan Bahu

Kendurkan otot bahu anda, letakkan satu lengan merentas badan anda dan dengan perlana guna lengan yang satu lagi untuk menolaknya supaya lebih regang. Tahan selama 15 saat dan ulang dengan lengan yang satu lagi.



Bangun dari Sofa

Sambil menonton filem kegemaran anda, cuba lakukan senaman kayuh kaki dan bertinggung (*squat*) sebanyak 20 kali.



Guna Sofa Anda

Gunakan sofa anda untuk melakukan tolak tubi sebanyak 20 kali semasa iklan TV 5 minit. Tiada masa yang terbuang!

Senaman di Tempat Kerja Bangkit dari duduk terlalu lama!



Duduk & Bangun

Tingkatkan kadar jantung anda! Tangguhkan kerja di komputer dengan bangun duduk sebanyak 20 kali. Cuba lakukannya setiap jam!



Pusingan Bahu

Gerakkan bahu secara pusingan supaya bahu bergerak ke atas, ke belakang dan ke bawah. Ulang 20 kali pada arah berlawanan.



Regangan atas Badan

Angkat tangan kanan anda dan bengkokkan ke arah berlawanan untuk diregang. Tahan selama 20 saat dan ulang dengan tangan yang satu lagi.



Regangan Belakang Peha

Letak tumit di lantai dan luruskan lutut. Dengan perlana capai tangan ke depan sehingga anda rasa regangan di belakang peha. Tahan selama 20 saat dan ulang dengan kaki yang satu lagi.



Hadkan aktiviti dan tabiat tidak aktif (sedentari)

Kurangkan kepada tidak lebih daripada dua jam masa skrin sehari termasuklah menonton TV, bermain permainan video atau melayari internet. Aktiviti ini tidak membakar kalori.



AIR Penting untuk Kehidupan

Apabila kita bercakap tentang pemakanan, kita lebih fokus kepada makanan. Air kerap diabaikan, walaupun air merupakan sebahagian daripada keperluan diet kita yang amat penting. Malah, ramai yang tidak sedar bahawa mereka tidak minum air yang secukupnya untuk keperluan tubuh mereka. Bagi yang cukup minum, ramai yang tidak memberi perhatian kepada jenis minuman yang diminum.

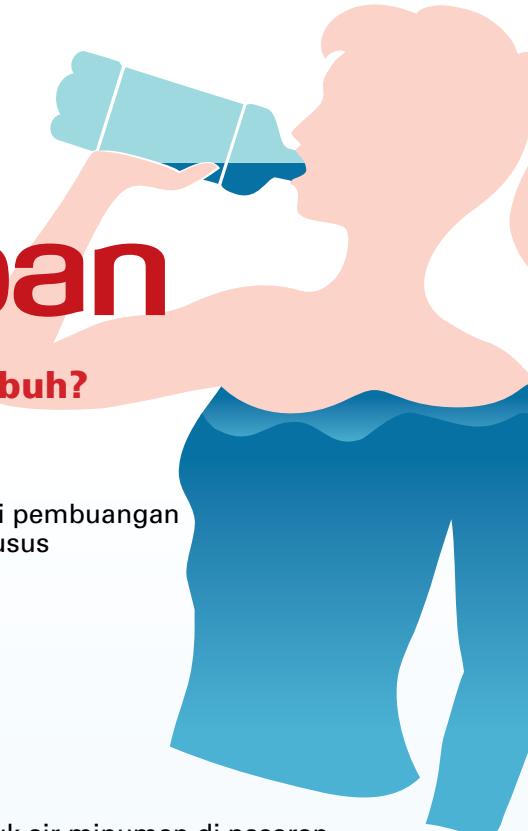
Kenapa air penting untuk tubuh?

Berikut adalah sebab kenapa tubuh anda perlukan air setiap hari:

- ✓ Menyingkirkan bahan buangan melalui pembuangan air kencing, berpeluh dan pergerakan usus
- ✓ Mengangkut nutrien
- ✓ Mengawal suhu tubuh
- ✓ Melindungi organ tubuh dan tisu
- ✓ Membantu mencegah sembelit
- ✓ Menjaga kelembapan kulit

Ketahui jenis air minuman

Anda mungkin melihat ada pelbagai produk air minuman di pasaran, diperolehi dari sumber yang berbeza, dengan kaedah rawatan yang berbeza dan mengandungi kandungan mineral yang berbeza. Pilihlah mengikut keperluan anda!



Air mineral semulajadi

Ini merupakan air daripada tanah, yang diperolehi daripada lapisan bawah tanah melalui mata air, perigi, lubang galian atau sumber lain. Hanya rawatan yang minimum dibenarkan ke atas air mineral. Air mineral semulajadi tidak dibenarkan mengandungi sebarang bahan tambahan, difortifikasi atau diperkayakan.

Air ini dinamakan "Air Mineral Semulajadi"

Nombor kelulusan KKM



Penutup air mineral semulajadi boleh menggunakan pelbagai warna untuk membezakannya dengan air minuman yang harus berpenutup putih

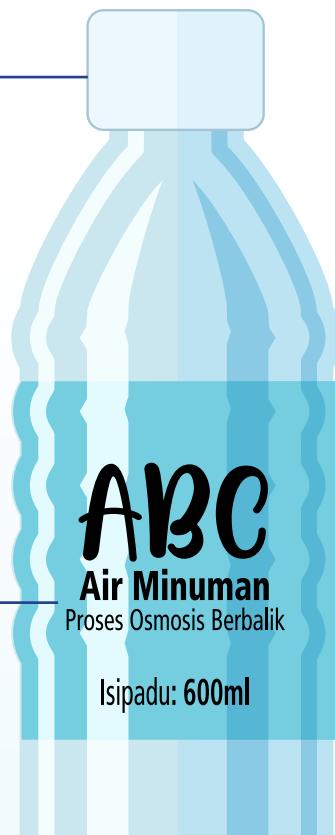
Senarai mineral dan kandungan, jumlah pepejal terlarut dan pH

Jenis sumber, lokasi sumber

Karbon dioksida boleh ditambah; dan produk harus dinamakan sebagai "Air Mineral Semulajadi Berkarbonat"

Air minuman dibungkus

Penutup air minuman harus berwarna putih untuk membezakannya dengan air mineral semulajadi yang boleh menggunakan pelbagai warna



Ini ialah air yang dirawat dan selamat diminum, selain daripada air mineral semulajadi yang diisi di dalam botol atau bungkusan lain. Ia diambil daripada sumber air yang harus mendapat kelulusan Kementerian Kesihatan. Ia telah melalui kaedah penapisan asas untuk menghilangkan bau, rasa, kontaminan organik atau klorin. Ia mungkin mengandungi mineral tambahan.

Air ini dinamakan "Air Minuman" serta kaedah rawatannya

Jenis Punca Air:
Bekalan Air Paip Yang Dirawat (SYABAS)

Jenis sumber

Punca diluluskan oleh:
Kementerian Kesihatan Malaysia

No Kelulusan:
KKM 162 (11/B/11)

Nombor kelulusan KKM

Dikilangkan oleh:
ABC Sdn Bhd, Jalan Persiaran,
43800 Dengkil, Selangor, Malaysia

Terdapat beberapa jenis air minuman lain yang melalui kaedah rawatan tertentu:

Air suling

Air yang telah direbus dan wapnya dikumpul dan dimeluwapkan semula kepada cecair. Anda perlu tahu bahawa air suling tiada vitamin dan mineral serta tidak patut dijadikan sumber utama air minuman harian.

Air osmosis berbalik

Air osmosis berbalik dihasilkan dengan memberi tekanan kepada air agar mengalir melalui membran separa telap untuk menyingkirkan kekotoran. Sama seperti air suling, air minuman ini tiada kandungan vitamin dan mineral.

Jenis air lain yang dirawat

Air beralkali

Air beralkali mempunyai paras pH yang lebih tinggi daripada air paip dan mengandungi mineral beralkali. Sesetengah individu percaya disebabkan ia mempunyai pH yang lebih tinggi, air ini mampu meneutralkan asid dalam tubuh dan memberi manfaat kesihatan tambahan. Walau bagaimanapun, **kurangnya bukti saintifik** untuk mengesahkan manfaat kesihatan tersebut.

Sistem penapis air

Terdapat beberapa jenis alat penapis air di pasaran yang boleh dipasang di rumah atau di pejabat untuk menambah baik kualiti air paip.

Alat penapis di luar rumah hanya menapis partikel besar seperti lumpur dan pasir.

Alat penapis di dalam rumah dikatakan mampu menapis partikel sangat kecil dan alat penapis ultra pula dikatakan mampu menapis bakteria dan

air boleh terus diminum. Adalah penting untuk menukar penapis secara berkala seperti yang dicadangkan oleh pengeluar.

Jika kurang pasti, sentiasa didih air sebelum diminum supaya membunuh kuman yang boleh membawa penyakit.

Teliti perbezaan pelbagai jenama di pasaran, awasi akuan yang melampau, selidik dan pilih sistem penapis air mengikut keperluan.

MINUM AIR SECUKUPNYA SETIAP HARI

Berapa banyak diperlukan sehari

Keperluan umum:

Minum **6 hingga 8** gelas (1.5 – 2.0 liter) air kosong setiap hari.



Keperluan untuk golongan khas:

Kanak-kanak perlu minum **4-6 gelas** air sehari kerana mereka juga perlu makan makanan berkhasiat lain bagi pertumbuhan optimum. Pastikan mereka membawa botol berisi air kosong ke sekolah setiap hari.

Ibu menyusukan bayi perlu meningkatkan pengambilan air sekurangnya **2 gelas tambahan setiap hari** untuk menampung penyusuan susu ibu kepada bayi.

Warga tua lebih berisiko untuk mengalami dehidrasi. Pastikan mereka kerap minum air dan mudah mendapatkan air. Tingkatkan pengambilan sumber air lain seperti buah-buahan, sayur-sayuran dan sup.

Bagaimana memastikan air mencukupi untuk badan

Jangan tunggu sehingga anda dahaga. Amalkan tip berikut untuk minum air kosong secara konsisten:



Jadikan tabiat: Minum segelas atau dua gelas air kosong apabila bangun dari tidur atau semasa sarapan pagi dan antara masa makan sepanjang hari.



Tingkatkan pengambilan air: Tambah dua gelas air kosong untuk diminum apabila aktiviti fizikal meningkat dan semasa cuaca panas dan lembap.



Bersedia: Pastikan air kosong sentiasa ada di dalam peti sejuk, di atas meja atau melalui dispenser air untuk seisi keluarga.



Jadikan air kosong menarik: Bawa keseronokan dan kesegaran ke dalam air kosong anda dengan menambah perisa semulajadi, contohnya hirisan lemon, teh herba atau daun pudina segar, tetapi jangan tambah gula!



Bawa botol air: Sentiasa bawa sebotol air kosong ke mana jua anda pergi - pejabat, kedai makan, atau gimnasium.

Pilih minuman yang lebih berkhasiat

Ramai yang tidak sedar minuman yang diminum setiap hari mungkin membekalkan kalori yang tidak perlu.

Fahami jumlah kalori dan nutrien dalam pelbagai minuman (lihat gambarajah di bawah) dan minum mengikut keperluan. Pilih air kosong sebagai pilihan pertama kerana ia tidak mengandungi gula,

justeru ia tiada kalori. Anda boleh minum minuman lain yang lebih menyihatkan kerana kandungan nutriennya, namun minuman ini mengandungi kalori yang sederhana.

Jangan terpengaruh dengan pelbagai minuman bergula kerana ia mengandungi gula dan kalori yang tinggi.

Sekiranya minuman itu hanya mengandungi kalori (contohnya daripada gula) dan tiada atau sedikit nutrien perlu, ia dikatakan membekalkan kalori kosong.

Minum sekali-sekala



Minuman 3-dalam-1
(240 ml)
~180 kcal



Teh/kopi tarik
(250 ml)
~160 kcal



Minuman berperisa
ros (240 ml)
~140 kcal



Minuman berkarbonat/
berperisa (240 ml)
~146 kcal



Teh susu boba
(500 ml)
~335 kcal

Nota: Minuman bergula ini membekalkan kalori, tetapi hanya sedikit atau tiada nutrien

Minum secara sederhana



Susu penuh krim
(240 ml)
~187 kcal



Susu rendah lemak
(240 ml)
~131 kcal



100% jus buah
(200 ml)
~120 kcal



Minuman malt coklat
(200 ml)
~136 kcal



Susu kultur dengan
probiotik (80 ml)
~62 kcal

Nota: Walaupun minuman ini mengandungi kalori, ia juga mengandungi nutrien perlu



Minum lebih

Air kosong
~0 kcal



TINGKATKAN PENGAMBILAN BIJIRIN PUH!

Ini Sebab dan Caranya...

Kita semua tahu nasi, mi dan roti yang kita makan diperbuat daripada bijirin kerana ia mengandungi karbohidrat yang diperlukan untuk membekalkan tenaga bagi aktiviti harian. Walau bagaimanapun, adakah anda tahu bahawa bukan semua bijirin adalah sama? NMM akan berkongsi dengan anda pilihan yang lebih baik dan lebih sihat: **bijirin penuh**.



2 Roti ini namanya roti bijirin penuh. Ibu guna roti ini sebab ia lebih berkhasiat daripada roti putih. Ia mengandungi lebih vitamin dan mineral serta serat yang membantu penghadaman.

1 Kenapa ibu buat sandwic saya dengan roti warna perang ini? Saya tak suka... Bagi saya rasa roti putih lebih sedap.

3 Tapi ibu, warna roti ini tidak menyelerakan...

4 Warnanya lebih gelap kerana ia ada 3 bahagian bijirin yang membekalkan nutrien perlu untuk tumbesaran awak.

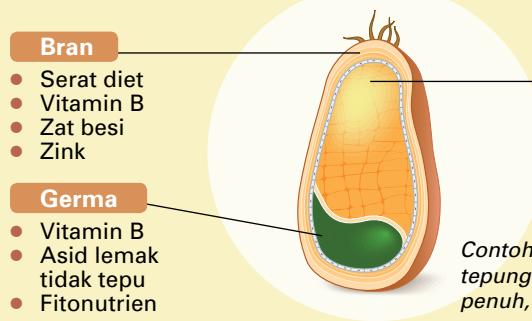
5 Anakku, bijirin penuh seperti roti perang bukan hanya untuk orang sakit. Bijirin penuh sepatutnya dimakan oleh semua kerana ia lebih berkhasiat. Ibu sudah bekalkan lebih sandwic kali ini, jadi jangan lupa untuk berkongsi dengan kawan-kawan!

7 Terima kasih atas penjelasan, ibu! Saya pasti akan kongsikan kebaikan bijirin penuh dengan kawan-kawan!

Bijirin penuh & bijirin biasa: apakah perbezaannya?

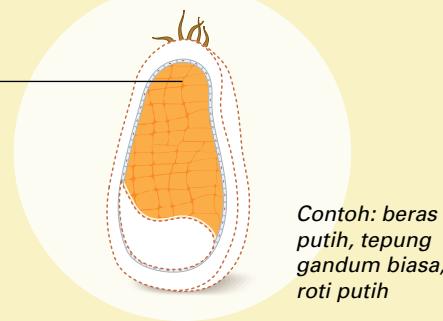
Bijirin penuh

Bijirin yang mengandungi seluruh isirong (bran, germa dan endosperma masih ada)



Bijirin biasa

Bijirin yang telah diproses (bran dan germa diasingkan, hanya tinggal endosperma)



Khasiat BIJIRIN PENUH

Mengapa bijirin penuh lebih berkhasiat?

Bijirin penuh boleh membantu:

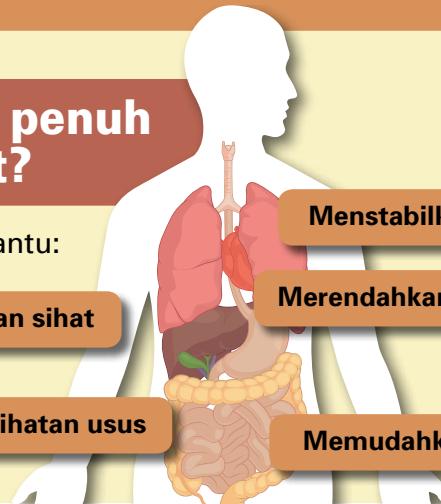
Mengekalkan berat badan sihat

Menstabilkan paras gula darah

Menggalakkan kesihatan usus

Merendahkan paras kolesterol darah

Memudahkan penghadaman



Bagaimana untuk memasukkan bijirin penuh ke dalam diet?

Berikut adalah beberapa cadangan untuk meningkatkan pengambilan bijirin penuh secara beransur-ansur:

Sarapan



1 cawan sarapan bijirin penuh dengan susu

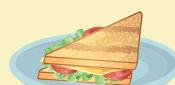


Masak bubur dengan menggunakan oat



1 keping roti bakar bijirin penuh dengan telur

Makan tengahari/Makan malam



Sediakan sandwic menggunakan roti bijirin penuh



Campur beras perang dengan beras putih untuk nasi campur (*chap fan*) anda



Cuba pasta bijirin penuh atau biuhn beras perang untuk menggantikan pasta dan biuhn biasa.

Gunakan dalam masakan



Guna tepung bijirin penuh untuk membuat kuih/kek



Tambah oat untuk memekatkan kuah dan rebusan

Separuh bijirin yang anda ambil sehari haruslah terdiri daripada bijirin penuh

Ingat! Cari produk makanan yang dilabel dengan bijirin penuh. Mulakan dengan langkah kecil ke arah tabiat makan yang sihat dalam jangka masa panjang!

Bagaimana untuk membezakan bijirin penuh dengan bukan bijirin penuh?

Terdapat pelbagai produk makanan berdasarkan bijirin di pasaran. Senarai ini boleh membantu anda membezakan antara produk bijirin penuh dengan bukan bijirin penuh.

Produk bijirin penuh	Produk bukan bijirin penuh
✓ Beras perang	● Roti perang (bukan semua roti yang berwarna perang dibuat daripada bijirin penuh)
✓ Roti bijirin penuh	● Bran/germa gandum
✓ Emping oat	● Roti pelbagai bijirin
✓ Bijirin sarapan penuh	● Bijian (contoh: biji bunga matahari)
✓ Pasta bijirin penuh	● Barli
✓ Jagung, bertih jagung	● Makanan dibuat daripada tepung diperkaya dengan vitamin/mineral atau serat
✓ Biskut bijirin penuh	
✓ Sekoi (<i>millet</i>), betari (<i>sorghum</i>)	<i>Nota: Senarai di atas hanya menunjukkan bahawa ini adalah produk bukan bijirin penuh, dan tidak bererti produk ini tidak berkhasiat, contohnya: bijian juga membekalkan nutrien lain.</i>

Tip untuk menyimpan dan memasak bijirin penuh

Menyimpan	<ul style="list-style-type: none">Bijirin penuh mesti disimpan dengan betul. Asid lemak tidak tepu (lemak baik) yang terkandung dalam germa boleh terjejas oleh haba, udara dan kelembapan.Simpan bijirin penuh dalam bekas kedap udara.
Memasak	<ul style="list-style-type: none">Bijirin penuh memerlukan lebih air berbanding bijirin biasa. Ikut arahan pada label bungkusannya apabila memasak.Campuran beras perang dan beras putih boleh dilakukan dengan memasaknya bersama. Pastikan beras perang direndam dahulu sebelum memasaknya bersama beras putih.

Jangan ketinggalan, utamakan kesihatan – makanlah lebih banyak bijirin penuh!



Hidangan Berwarna-Warni untuk Pemakanan Lebih Sihat

Sebenarnya tidak susah untuk mengamalkan makan lebih sihat dan berkhasiat. Hanya tambahkan lebih buah-buahan dan sayur-sayuran dalam setiap hidangan utama setiap hari! Buah-buahan dan sayur-sayuran kaya dengan serat, fitonutrien, vitamin dan mineral.

Tip memasak untuk mengekalkan nutrien dalam buah dan sayur!

- 1** Basuh sayur-sayuran dan buah-buahan dahulu sebelum memotong untuk mengelakkan kehilangan nutrien semasa membasuh.
- 2** Masak dengan cara lebih sihat untuk mengurangkan kehilangan nutrien dan mengelakkan kalori tambahan. Contohnya mengukus, mencelur, membakar, memanggang dan menumis dengan minyak sedikit (*stir-frying*).
- 3** Jangan guna terlalu banyak air semasa memasak dan kawal masa memasak – ini membantu mengurangkan kehilangan nutrien.
- 4** Memasak boleh meningkatkan nilai pemakanan sesetengah buah-buahan dan sayur-sayuran. Sebagai contoh, kandungan fitonutrien likopena dalam tomato meningkat apabila tomato dimasak.
- 5** Guna herba atau rempah ratus untuk meningkatkan perisa semulajadi dari buah-buahan dan sayur-sayuran, bukannya gula atau garam.



Galakkan makan buah dan sayur

Ada kanak-kanak yang sanggup melawan kerana enggan makan sayur-sayuran dan buah-buahan! Jangan khuatir, ikut tip berikut untuk mengatasi masalah ini!

- 1. Membeli-belah bersama.** Ini salah satu cara menyeronokkan untuk meningkatkan rasa ingin tahu serta mendidik mereka tentang warna dan jenis sayur dan buah yang berbeza.
- 2. Libatkan mereka dengan tugas yang sesuai di dapur.** Kanak-kanak yang lebih kecil boleh membasuh sayur dan buah, mencari sayur berdaun, mencampurkan bahan-bahan, menghias hidangan dan membantu menyiapkan meja. Kanak-kanak yang lebih tua boleh membantu memotong bahan dan juga memasak.
- 3. Jadikan masakan kreatif dan nampak menarik.** Satu cara yang mudah adalah dengan menyediakan bento yang disertakan sayur dan buah sebagai bekal anak anda.
- 4. Kesabaran adalah kunci.** Perubahan akan mengambil masa, oleh itu bersabarlah dan kekal konsisten dalam usaha memperkenalkan kebaikan sayur-sayuran dan buah-buahan kepada anak anda.

Gunakan lebih sayuran dalam makanan anak



Nugget/patty ayam atau daging (kisar sayur seperti lobak merah dan bayam sebagai bahan bersama)



Kaserol makaroni bakar (masukkan sayur dicincang halus sebagai bahan bersama)



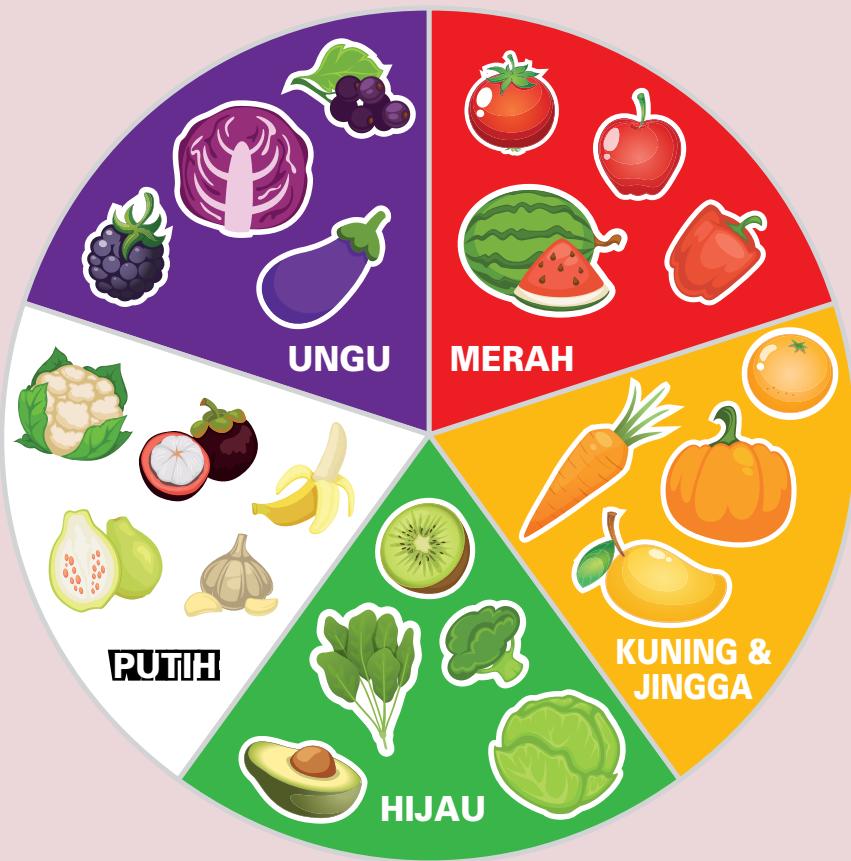
Nasi goreng bersama telur gulung (masukkan sayur dicincang halus ke dalam telur)

Khasiat Berwarna-Warni

Makan buah-buahan/sayur-sayuran beraneka warna untuk mendapatkan khasiat fitonutrien yang berwarna-warni

Aneka warna buah-buahan dan sayur-sayuran dikaitkan dengan kandungan fitonutrien. Banyak fitonutrien dikenalpasti boleh berfungsi sebagai antioksidan. Fitonutrien seperti karotena, antosianin dan fenolik mempunyai kesan perlindungan terhadap penyakit kronik berkaitan pemakanan.

Di bawah adalah contoh buah-buahan dan sayur-sayuran berkhasiat dan berwarna-warni!



**Manakah lebih baik:
minum jus atau makan buah?**

Secara amnya, buah ialah pilihan yang lebih baik kerana ia mengandungi serat yang tinggi sebagai khasiat tambahan. Jus buah tidak boleh menggantikan saranan untuk makan 2 sajian buah-buahan setiap hari. Anda perlu sedar bahawa jus buah secara semula jadi mengandungi gula yang tinggi dan pengambilan jus buah berlebihan tidak digalakkan.

Jika anda membeli jus buah di dalam pek, semak label dan pilih jus buah 100%.

Garis Panduan Diet Malaysia menyarankan sekurang-kurangnya 3 sajian sayur dan 2 sajian buah setiap hari.

Apakah yang dimaksudkan dengan 1 sajian?

Buah-buahan

	1 biji pir sederhana
	1 potong tembakai
	$\frac{1}{2}$ biji jambu batu
	8 biji anggur
	1 biji pisang sederhana

Sayur-sayuran

	$\frac{1}{2}$ cawan sayur dimasak
	1 cawan sayur segar
	1 cawan tomato segar



Putih, Berkrim dan Berkhasiat SUSU ADALAH UNTUK SEMUA

Kita semua tahu apa itu susu. Tetapi ada juga yang tersalah anggap mengatakan bahawa susu hanya untuk kanak-kanak. Mari kita ketahui lebih lanjut tentang khasiat susu dan mengapa ia disarankan untuk semua golongan umur. Pertama sekali, kita perlu ketahui perbezaan susu yang berada di pasaran. Susu yang manakah anda minum dan yang mana pilihan lebih baik untuk anda dan keluarga?



Susu penuh krim UHT

Rawatan UHT (*ultra-high temperature*) diberikan kepada susu penuh krim dengan memanaskan susu melebihi 135 °C selama 2-5 saat untuk membunuh semua kuman penyebab kerosakan. Oleh itu, susu UHT mempunyai hayat simpanan yang lebih lama (6-9 bulan) dan boleh disimpan pada suhu bilik. Susu penuh krim mempunyai kandungan lemak yang sama dengan susu segar dan sesuai untuk diminum oleh semua.

Susu segar

Susu segar biasanya menjalani proses pempasteuran sederhana dengan dipanaskan ke 72 °C selama 15 saat untuk menjadikan susu selamat diminum. Susu segar mempunyai hayat simpanan lebih kurang dua minggu dan perlu disimpan dalam peti sejuk untuk mencegah kerosakan. Susu segar mengandungi lebih kurang 3% lemak dan sesuai diminum oleh semua, termasuk kanak-kanak membesar.



Susu rendah lemak

Untuk memperolehi susu rendah lemak, sebahagian lemak susu dikeluarkan semasa pemprosesan, meninggalkan tidak lebih daripada 1.5% lemak. Perlu diingati bahawa apabila lemak susu dikeluarkan, beberapa nutrien penting seperti asid lemak dan vitamin larut lemak juga dikeluarkan daripada susu. Oleh itu, susu rendah lemak hanya sesuai untuk sesetengah orang dan tidak untuk kanak-kanak.



Susu skim

Hampir kesemua lemak susu dikeluarkan semasa pemprosesan untuk menghasilkan susu skim. Juga dikenali sebagai susu bebas lemak, susu ini hanya mengandungi 0.5% lemak. Oleh itu, hampir semua vitamin larut lemak dan asid lemak juga dikeluarkan. Ini menjadikan susu skim sangat tidak sesuai untuk kanak-kanak kerana mereka memerlukan nutrien ini untuk pertumbuhan.

Adakah susu ini sesuai untuk anak anda?

Susu berperisa

Susu ini dihasilkan dengan menambah perisa (contohnya coklat atau strawberry) ke dalam susu. Susu ini juga mengandungi lebih gula daripada susu biasa. Oleh itu, galakkan anak anda untuk minum susu biasa dan bukan susu berperisa.



Susu pekat manis

Susu pekat manis atau susu isian pekat manis dihasilkan menggunakan proses yang sama seperti susu sejat, kecuali gula ditambah di akhir proses. Oleh kerana kandungan gula yang tinggi dan kandungan nutrien yang rendah, susu pekat manis tidak dianggap sebagai produk tenusu. Susu pekat manis dilarang untuk diberikan kepada bayi dan kanak-kanak kecil.



Krimer bukan tenusu

Krimer bukan tenusu tidak mengandungi sebarang komponen susu. Ia mengandungi pepejal sirap jagung dan lemak tumbuhan, dan biasanya dalam bentuk serbuk kering putih. Ia boleh ditambah ke dalam kopi atau teh, tetapi ia bukan pengganti kepada susu biasa kerana kandungan nutrien yang rendah.



Susu berasaskan tumbuhan vs susu lembu

Jika anda meninjau rak di pasaraya, anda mungkin terperasan pelbagai produk susu berasaskan tumbuhan di samping susu biasa. Ini sebenarnya bukan "susu" tetapi ia perlu dirujuk di sini kerana makin ramai yang minum susu jenis ini. Kedua-dua susu berasaskan tumbuhan dan susu lembu mempunyai manfaat dan tujuan tersendiri serta boleh menjadi sebahagian daripada diet harian. Jadual berikut menggariskan beberapa perbezaan untuk membantu anda membuat pilihan.

Susu berasaskan tumbuhan	Susu lembu
Kekacang, bijian, bijirin atau beras dikisar dan ditapis untuk mendapatkan cecair	Diperoleh melalui pemerahan susu lembu dan melalui berbagai jenis pemprosesan
Aras lemak tepu yang rendah dan tiada laktosa. Kualiti protein berubah mengikut jenis tumbuhan	Lemak tepu yang tinggi dan kualiti protein yang lebih baik
Sesuai untuk diet vegan dan individu yang menghidap intoleran laktosa	Tidak sesuai untuk penghidap intoleran laktosa dan diet vegan
Gula mungkin ditambah untuk menyedapkan rasa	Rasa berlemak dan tekstur berkrim, walaupun tiada gula tambahan
Contoh: susu soya, susu badam, susu beras, susu biji gajus	Contoh: susu segar, susu penuh krim



SUSU: Penjana Nutrien

Susu boleh diibaratkan penjana nutrien kerana hampir kesemua nutrien yang diperlukan oleh tubuh terdapat dalam susu. Oleh itu, susu merupakan komponen yang penting untuk diet kanak-kanak – ia membantu menyokong tumbesaran mereka. Orang dewasa juga perlu minum susu dan produk tenusu setiap hari disebabkan faedah kesihatan yang diberikan oleh susu.

Garis Panduan Diet Malaysia menyarankan kita mengambil 1-3 sajian susu dan produk tenusu setiap hari

Khasiat dalam gelas



Vitamin A – penting untuk penglihatan yang baik serta kulit dan sistem imun yang sihat

Vitamin B12 – berperanan dalam penghasilan tenaga daripada lemak dan protein

Kalsium, magnesium dan vitamin D – membantu pembentukan tulang yang kuat

Protein – membantu pembentukan dan pembaikan tisu otot

Kalium – membantu mengawal tekanan darah normal

Jadikan susu sebahagian dari diet anda!



Mulakan hari anda dengan makan bijirin sarapan pagi atau oat semalam (*overnight oats*)

Celup roti atau biskut dalam susu sebagai snek



Guna susu dalam puding atau untuk membuat ais krim sendiri



Kisar buah-buahan segar dengan susu untuk membuat *smoothie* yang menyegarkan



Gantikan santan dengan susu apabila menyediakan masakan seperti bubur manis

Bagaimana jika saya tidak suka minum susu?

Peringatan untuk ibu bapa: Kanak-kanak kecil disarankan minum susu lembu kerana ia lebih berkhasiat untuk mereka, melainkan mereka menghidap intoleran laktosa.

Anda boleh cuba minuman/makanan seperti contoh di bawah, yang membekalkan khasiat kalsium yang diperlukan seperti susu.



Yogurt/minuman yogurt rendah gula



Keju



Ais krim diperbuat daripada susu

Bolehkah individu yang mempunyai intoleran laktosa minum susu?

Intoleran laktosa merujuk kepada ketidakmampuan untuk menghadam laktosa, iaitu karbohidrat dalam susu. Setelah minum susu, individu tersebut akan menunjukkan simptom seperti kembung, sakit perut dan cirit birit. Oleh itu, mereka boleh minum susu rendah laktosa atau susu bebas laktosa untuk terus mendapatkan khasiat susu. Sebagai alternatif, mereka juga boleh mengambil produk tenusu lain yang rendah laktosa seperti yogurt dan keju.



Masak Hidangan Berkhasiat Lebih Kerap di Rumah

Jadikan memasak sebahagian daripada gaya hidup anda

Hidangan makanan yang dimasak di rumah harus menjadi asas pemakanan sihat. Jadikan aktiviti membeli barang runcit dan memasak sebahagian daripada gaya hidup keluarga anda. Anda boleh mengawal bahan yang dimasukkan ke dalam masakan yang disediakan untuk keluarga anda, malah ianya lebih murah daripada makan di luar! Bagi keluarga yang mempunyai anak kecil, cuba masak sekerap yang boleh kerana kanak-kanak

perlu dihidangkan dengan makanan berkhasiat yang sebaiknya disediakan di rumah. Anda juga boleh membawa bekal makanan yang dimasak di rumah ke pejabat dan sekolah – cara ini membolehkan anda mengawal pilihan makanan anda.

Luangkanlah sedikit masa untuk memasak di rumah setiap hari. Budaya makan secara sihat dapat diterapkan bersama keluarga di rumah.

Tip penjimatan masa dalam penyediaan hidangan

- Rancang menu mingguan anda** – ini memudahkan anda membeli bahan runcit yang diperlukan sekurang-kurangnya sekali seminggu.
- Sediakan bahan ramuan lebih awal:**
 - Potong ramuan seperti bawang, bawang putih, cili dan halia lebih awal, kemudian simpan di dalam peti sejuk dalam bekas kedap udara.
 - Perkara yang sama dilakukan untuk ayam, daging dan ikan. Bahan mentah ini boleh disimpan dan dibekukan di dalam bekas berasingan untuk mudah dinyahbeku.
 - Minta suami/isteri atau anak-anak anda membantu semasa penyediaan makanan dan mengemas selepas memasak.





Membeli-belah bahan runcit secara bijak

Berikut ialah tip untuk membantu anda membeli-belah secara pintar:

- 1. Buat senarai pembelian** – ini membantu menjimatkan masa dan wang. Biasakan diri dengan susun atur kedai runcit/pasaraya dan hanya beli barang yang disenaraikan.
- 2. Periksa maklumat pemakanan di label** – apabila memilih makanan berbungkus, bandingkan bahan ramuan, kandungan nutrien dan periksa akuan pemakanan (*nutrition claims*). Rujuk halaman 24 dan 25 majalah ini.

Tip memasak secara bijak dan sihat

- 1. Jadilah chef yang bijak** – pilih resipi yang anda mampu masak. Hidangan lengkap (*one-pot meals*) yang mengandungi bijirin, daging/ayam/ikan dan sayur-sayuran lebih mudah dimasak serta seimbang.
- 2. Masak lebih pada hujung minggu** – masak lebih untuk beberapa hidangan, kemudian bekukan mengikut bahagian, supaya mudah dinyahbeku dan dipanaskan semula sepanjang minggu.
- 3. Jadilah chef yang lebih sihat** – elakkan menggoreng menggunakan minyak yang banyak (*deep frying*) dan gunakan kaedah memasak yang lebih sihat, contohnya mencelur, membakar, memanggang, menumis dan mengukus.
- 4. Guna herba/rempah ratus** – guna herba atau rempah ratus, bukannya garam dan gula, untuk menambah perisa makanan. Pilihan lain termasuk perisa semula jadi seperti jus lemon atau limau.
- 5. Jangan abaikan buah-buahan dan sayur-sayuran** – pastikan setiap hidangan ada buah-buahan dan sayur-sayuran.



Pilihan lebih sihat apabila makan di luar atau memesan dari kedai makan

Makan di luar atau memesan penghantaran dari luar kadang-kadang tidak dapat dielakkan, kerana anda mungkin tiada masa untuk memasak setiap hari. Pilihan makanan anda akan menentukan sama ada tabiat pemakanan anda sihat atau tidak. Berikut adalah beberapa tip berguna!



- Lihat menu makanan dan pilih kedai makan, termasuk penghantaran makanan atas talian yang menawarkan pelbagai makanan. Pilih hidangan yang lebih sihat.
- Minta kurangkan minyak dan garam semasa memesan hidangan yang dimasak atas permintaan.
- Jika memilih hidangan yang sedia dimakan, pilihlah hidangan yang dimasak dengan kaedah yang lebih sihat seperti kurang minyak, santan, garam dan gula.
- Air kosong adalah pilihan minuman yang terbaik, namun sekiranya anda mahukan perisa, pilihlah teh Cina atau teh hijau, atau minta kurangkan gula dalam minuman manis.
- Elakkan minum terlalu banyak minuman manis percuma yang boleh diisi semula seperti yang ditawarkan oleh sesetengah restoran.

MESEJ PENTING

Sama ada makan di rumah, makan di luar atau memesan penghantaran, pilih saiz hidangan yang kecil; jika tiada pilihan, kongsi makanan dengan orang lain. Jika makan di luar, anda boleh bungkus ("tapao") yang berlebihan.



Nikmati Hidangan Lebih Sihat di Mana Saja

Sama ada anda masak di rumah atau makan di luar, ikutlah prinsip pemakanan sihat iaitu **Seimbang, Sederhana dan Pelbagai**, dan pilih makanan yang disediakan menggunakan kaedah memasak yang lebih sihat.

Kaedah memasak lebih sihat dan lazat

Elakkan menggoreng makanan dengan minyak yang banyak dan pilih cara memasak berikut untuk masakan yang lebih lazat dan berkhasiat:



Membakar - hanya sedikit atau tiada minyak digunakan. Anda boleh membakar dengan ketuhar namun pastikan sayur-sayuran, rempah dan perisa semula jadi dimasukkan.



Mereneh - sesuai untuk daging yang liat dan sayur yang keras. Masa memasak yang lama membantu melembutkan ramuan dan memudahkan makanan tersebut untuk dimakan.



Menumis (goreng dengan minyak sedikit) - ini cara yang baik untuk memasak sayur-sayuran dengan meminimumkan kehilangan nutrien; ingat, kurangkan minyak!



Mengukus - mengekalkan nutrien dan perisa. Anda boleh mengukus ayam dengan cepat di dalam periuk nasi.



Sup - sup adalah cara yang baik untuk meningkatkan pengambilan air. Tambah sayur-sayuran untuk meningkatkan khasiat makanan tersebut.



Memanggang - mengekalkan rasa dan mengurangkan lemak berlebihan. Memanggang boleh dilakukan secara terus atau menggunakan kertas aluminium, kertas membakar kek atau daun pisang untuk mengekalkan rasa makanan.

Bagi penggemar makanan bergoreng, penggoreng udara (*air fryer*) ialah satu pilihan yang bijak untuk meminimumkan penggunaan minyak.

Hadkan gula, minyak, garam, gantikan pilihan menu!

Buatlah pilihan yang lebih sihat sama ada ketika memasak di rumah atau makan di luar. Ini caranya:

Gula	Minyak/Lemak	Garam
→ Teh tarik (dengan susu pekat manis) Teh 'O' kurang gula	→ Kuey tiow goreng Kuey tiow sup	→ Telur masin Telur rebus
→ Jus buah Buah segar, dipotong	→ Mi kari Mi/bihun sup	→ Keropok/kerepek Biskut tawar
→ Kuih-muih Pau kacang kukus	→ Roti canai Tosai, capati	→ Sosej/nuget goreng Ayam bakar/panggang
→ Minuman manis berperisa Air kosong	→ Pasta carbonara (berasaskan krim) Pasta marinara (berasaskan tomat)	→ Sambal belacan Sambal (tanpa belacan)



Mencari produk makanan yang lebih sihat di pasaraya boleh mengelirukan anda. Jangat khuatir, terdapat banyak maklumat pemakanan pada label produk untuk membantu anda. Ini termasuklah maklumat tentang kandungan nutrien, akuan pemakanan dan senarai ramuan. Teruskan membaca untuk mengetahui apa maksud semua maklumat ini dan bagaimana ia boleh membantu anda membuat pilihan bijak.

Luangkan masa dan usaha untuk menjadi pembeli bijak dan pengguna pintar.

Akuan pemakanan (*Nutrition claims*)

Maklumat ini menerangkan aras nutrien dan fungsinya dalam makanan yang dibungkus.

- **Akuan kandungan** – menerangkan aras nutrien (contoh: rendah gula, tinggi protein, sumber Vitamin C)
- **Akuan perbandingan** – membandingkan aras tenaga/nutrien antara produk yang sama jenis (contoh: lebih rendah lemak, lebih tinggi kalsium)
- **Akuan fungsi nutrien** – menerangkan fungsi nutrien tertentu (contoh: kalsium membantu dalam pembentukan tulang)

Pelabelan pada pek hadapan (*Front-of-pack label*)



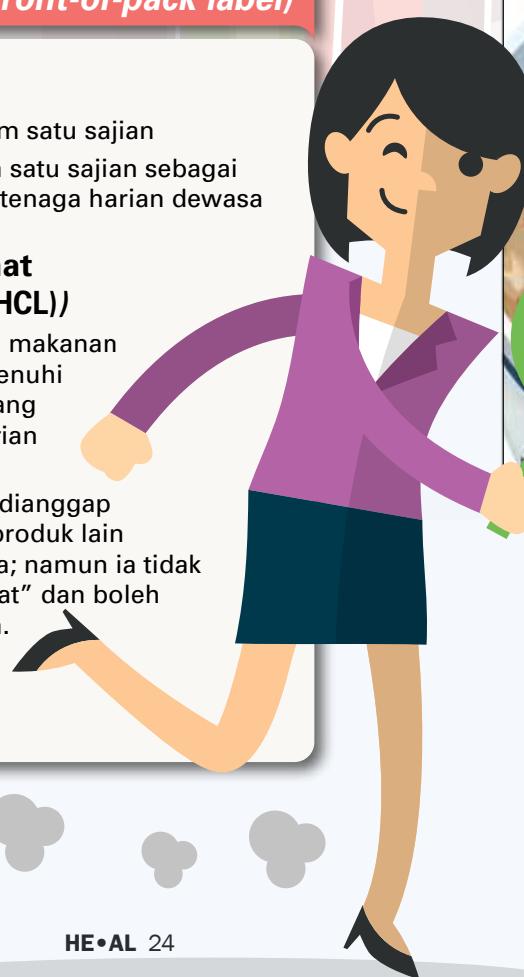
Ikon Tenaga

- kcal – jumlah tenaga dalam satu sajian
- % – peratus tenaga dalam satu sajian sebagai peratus purata keperluan tenaga harian dewasa



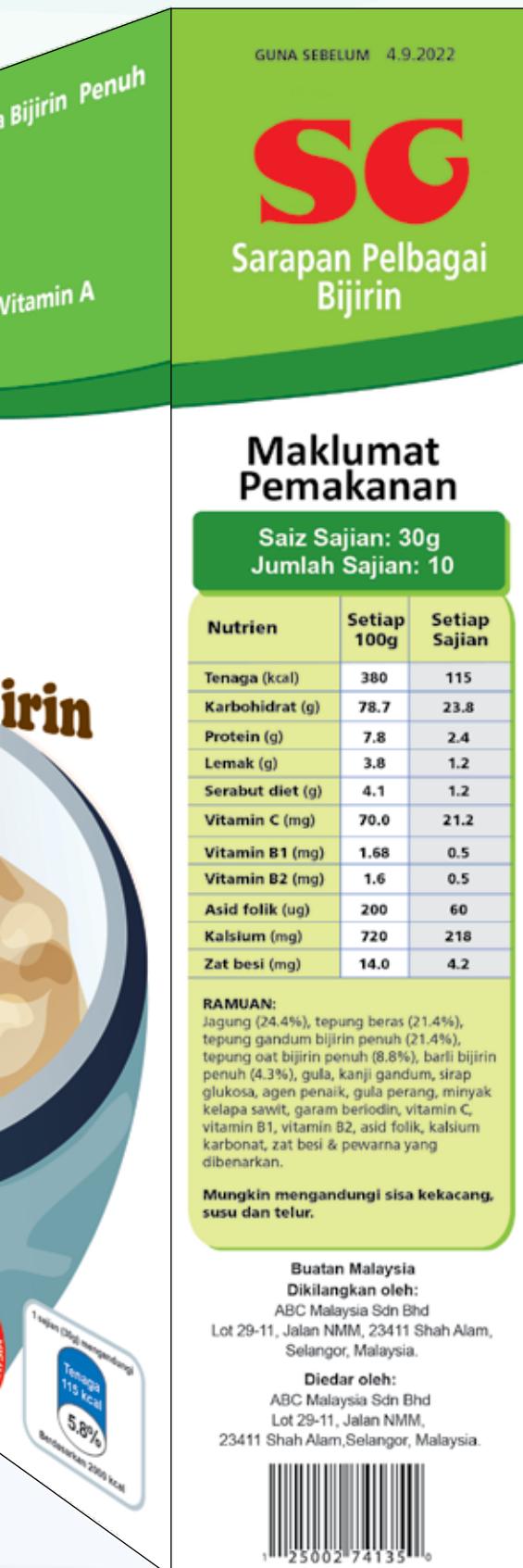
Logo Pilihan Lebih Sihat (*Healthier Choice Logo (HCL)*)

- Logo ini diberikan kepada makanan dan minuman yang memenuhi kriteria nutrien tertentu yang ditetapkan oleh Kementerian Kesihatan.
- Produk dengan logo HCL dianggap "lebih sihat" berbanding produk lain dalam kategori yang sama; namun ia tidak bermakna produk ini "sihat" dan boleh diambil secara berlebihan.
- Logo tersebut boleh dalam warna merah atau hitam.



BACAL

Jadi Pembeli yang Bijak LAH LABEL PEMAKANAN



Panel Maklumat Pemakanan (PMP)

Undang-undang mewajibkan kandungan nutrien dalam makanan dipamerkan pada labelnya. PMP bertujuan:

- Menyenaraikan kandungan tenaga, karbohidrat, protein dan lemak dalam produk makanan.
- Membolehkan anda memeriksa kandungan gula dalam produk minuman.
- Membolehkan perbandingan kandungan tenaga dan nutrien antara jenama berbeza untuk produk yang sama jenis. Sentiasa bandingkan mengikut sajian 100g atau 100ml.
- Membantu anda membuat pilihan produk mengikut nutrien yang anda lebih (atau kurang) perlukan.

Maklumat Pemakanan		
	Saiz Sajian: 30g	Jumlah Sajian: 10
Nutrien	Setiap 100g	Setiap Sajian
Tenaga (kcal)	380	115
Karbohidrat (g)	78.7	23.8
Protein (g)	7.8	2.4
Lemak (g)	3.8	1.2
Serabut diet (g)	4.1	1.2
Vitamin C (mg)	70.0	21.2
Vitamin B1 (mg)	1.68	0.5
Vitamin B2 (mg)	1.6	0.5
Asid folik (ug)	200	60
Kalsium (mg)	720	218
Zat besi (mg)	14.0	4.2

RAMUAN:
Jagung (24.4%), tepung beras (21.4%), tepung gandum bijirin penuh (21.4%), tepung oat bijirin penuh (8.8%), barli bijirin penuh (4.3%), gula, kanji gandum, sirap glukosa, agen penaik, gula perang, minyak kelapa sawit, garam beriodin, vitamin C, vitamin B1, vitamin B2, asid folik, kalsium karbonat, zat besi & pewarna yang dibenarkan.
Mungkin mengandungi sisa kekacang, susu dan telur.

Senarai ramuan

Setiap produk makanan mesti menyenaraikan ramuan yang terkandung di dalamnya.

- Setiap ramuan hendaklah disenaraikan dengan susunan kadar menurun mengikut berat, bermula dari yang paling banyak sehingga paling sedikit. Contoh: Jika beberapa ramuan terawal dalam senarai ialah bahan yang tinggi lemak, seperti mentega atau krim, ini bermakna makanan ini tinggi lemak.

Nota Penting

- Peka terhadap kandungan kalori dengan merujuk kepada ikon tenaga atau PMP.
- Berwaspada dengan gula tambahan. Ia boleh disenaraikan menggunakan nama yang lain seperti maltosa, sukrosa, sirap jagung dan madu.
- Jangan hanya bergantung kepada akuan pemakanan (*nutrition claims*), tetapi rujuk kepada PMP dalam membuat pilihan yang muktamad.
- PMP memberikan maklumat kandungan nutrien dalam produk – lebih mudah untuk memilih secara bijak antara produk makanan dan minuman dengan membandingkan nilai nutrien produk.