

HEAU

Panduan untuk Pemakanan Sihat & Hidup Aktif

Perangi COVID-19 & NCD dengan Makan Secara Sihat



Diterbitkan oleh



PERSATUAN PEMAKANAN
MALAYSIA
NUTRITION SOCIETY OF MALAYSIA

Persatuan Pemakanan Malaysia

Usahasama antara



Persatuan Dietitian Malaysia



Persatuan Komposisi Tubuh
Badan Malaysia



PENGERUSI
Dr Tee E Siong

Jawatankuasa Pemandu Kebangsaan Bulan Pemakanan Malaysia 2022

AHLI-AHLI

(Wakil daripada rakan kongsi Pertubuhan Profesional dan Kementerian Kesihatan Malaysia)

Persatuan Pemakanan Malaysia



Dr Roseline Yap
Wai Kuan



Assoc Prof
Dr Chin Yit Siew

Penafian

Bahan pendidikan Bulan Pemakanan Malaysia (NMM) tidak bertujuan dalam apa cara sekali pun untuk menggantikan nasihat perubatan daripada doktor atau pakar kesihatan. Jika ragu-ragu, sila rujuk doktor anda. Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM), Persatuan Dietitian Malaysia (MDA), Persatuan Komposisi Tubuh Badan Malaysia (MSBC) dan Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia (MOH) tidak bertanggungjawab ke atas sebarang isu yang timbul daripada penggunaan bahan pendidikan ini.

Harta intelektual ini hak milik program NMM. Tiada bahagian daripada bahan pendidikan ini boleh dicetak semula tanpa keizinan bertulis daripada Jawatankuasa Pemandu Kebangsaan NMM.

Hak milik terpelihara © Bulan Pemakanan Malaysia (NMM) 2022

Persatuan Dietitian Malaysia



Ms Tan Ye Ting



Dr Lee Zheng Yii

Persatuan Komposisi Tubuh Badan Malaysia



Assoc Prof Dr Zulfifri
Azuan Mat Daud



Dr Yong Heng Yaw

Sekretariat

VERSACOMM (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

Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia



Ms Intan Hartini Ahmad Bidin

PENGHARGAAN

Bulan Pemakanan Malaysia (NMM) diuruskan dan dilaksanakan oleh badan profesional dan Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia disokong oleh sektor swasta. Usahasama ini menonjolkan semangat kerjasama yang penting untuk melancarkan usaha penyebaran maklumat pemakanan yang sesuai untuk masyarakat awam demi kesejahteraan semua.

Diusahakan bersama



Persatuan Pemakanan Malaysia



Persatuan Dietitian Malaysia



Persatuan Komposisi Tubuh Badan Malaysia



Kementerian Kesihatan Malaysia

Perangi COVID-19 & NCD dengan Makan Secara Sihat



Dr Tee E Siong

Pengerusi, Jawatankuasa Pemandu Kebangsaan Bulan Pemakanan Malaysia 2022

Presiden, Persatuan Pemakanan Malaysia

Kita masih belum berjaya melawan COVID-19 kerana masih terdapat ancaman daripada strain virus lain yang mungkin akan muncul. Dalam masa yang sama, ramai rakyat Malaysia masih menderita penyakit tidak berjangkit (non-communicable diseases, NCD) (cth diabetes/kencing manis, penyakit jantung koronari dan kanser) dan juga mempunyai faktor risiko NCD seperti berat badan berlebihan, tekanan darah tinggi, glukosa darah tinggi yang sudah bertahun-tahun lamanya kita cuba tangani.

Sudah jelas bahawa 2 ancaman kesihatan ini berkait rapat: individu yang menghidap NCD lebih berisiko tinggi mendapat jangkitan COVID-19 yang teruk. Pandemik ini telah menunjukkan betapa pentingnya untuk kita mengekalkan gaya hidup yang sihat dan sistem imuniti yang kuat bagi melawan jangkitan. Justeru, mengamalkan pemakanan sihat adalah jalan terbaik untuk mengurangkan risiko NCD serta mencegah jangkitan COVID-19 yang teruk.

Bulan Pemakanan Malaysia (Nutrition Month Malaysia, NMM) sentiasa berusaha menyediakan panduan kepada orang awam dalam mengamalkan pemakanan sihat bagi melawan COVID-19 dan NCD. Penerbitan HE-AL Jilid 4 merupakan salah satu inisiatif oleh NMM bagi menyediakan maklumat dan tip praktikal yang ringkas serta bermanfaat melalui 8 mesej utama, termasuklah: apa dan bagaimana untuk makan secara sihat; tingkatkan imuniti dengan makanan yang sesuai; kurangkan pengambilan gula, minyak dan garam; makan di luar dengan cara yang lebih sihat; memberi pemakanan terbaik untuk anak anda; bergiat aktif dankekalkan berat badan yang sihat. Terapkan amalan ini dalam hidup anda. Anda dan keluarga pasti akan berada di laluan yang betul untuk menghadapi COVID-19 dan mencegah NCD. Mulakan hari ini.

Kandungan

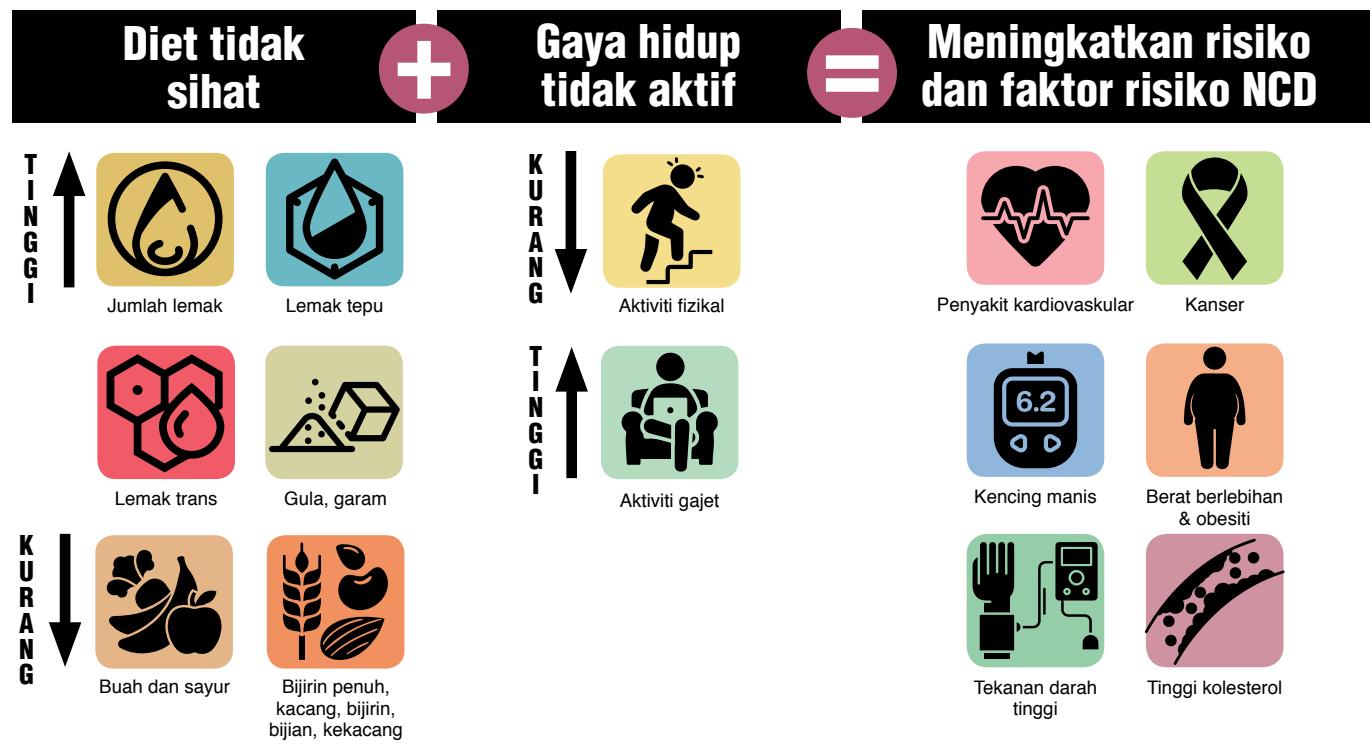
- | | |
|-----------|--|
| 04 | Mesej utama 1:
Amalkan Pemakanan Sihat Untuk Memerangi COVID-19 & NCD |
| 06 | Mesej utama 2:
Makan Secara Sihat: Apa & Bagaimana? |
| 07 | Mesej utama 3:
Tingkatkan Imuniti Dengan Makanan Yang Sesuai |
| 08 | Mesej utama 4:
Kurangkan Pengambilan S.O.S
(Sugar, Oil, Salt – Gula, Minyak, Garam) |
| 10 | Mesej utama 5:
Makan Di Luar Dengan Cara Yang Lebih Sihat |
| 11 | Mesej utama 6:
Berikan Anak Anda Permulaan Yang Betul |
| 12 | Mesej utama 7:
Gerakkan Badan Anda – Hidup Cergas! |
| 13 | Mesej utama 8:
Kekalkan Berat Badan Yang Sihat, Kurangkan Risiko NCD |

Amalkan Pemakanan Sihat Untuk

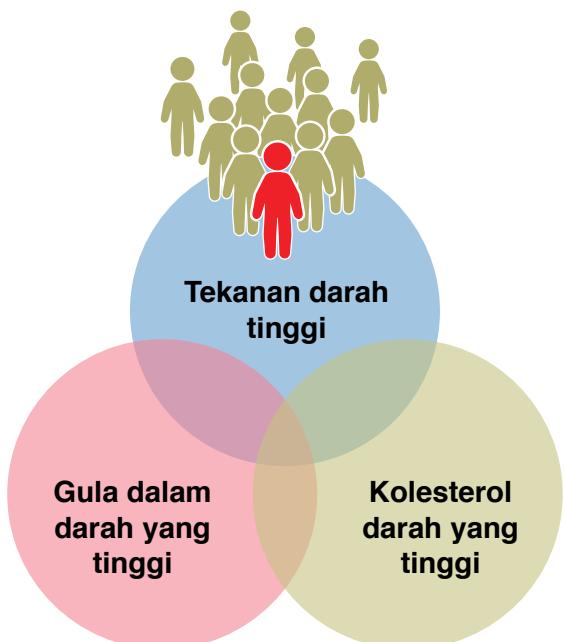
Pemakanan, NCD & COVID-19: Apa yang anda perlu tahu

Pemakanan sihat, termasuk gaya hidup aktif, ialah antara penentu utama penyakit tidak berjangkit (non-communicable diseases, NCD) dan keterukan jangkitan COVID-19.

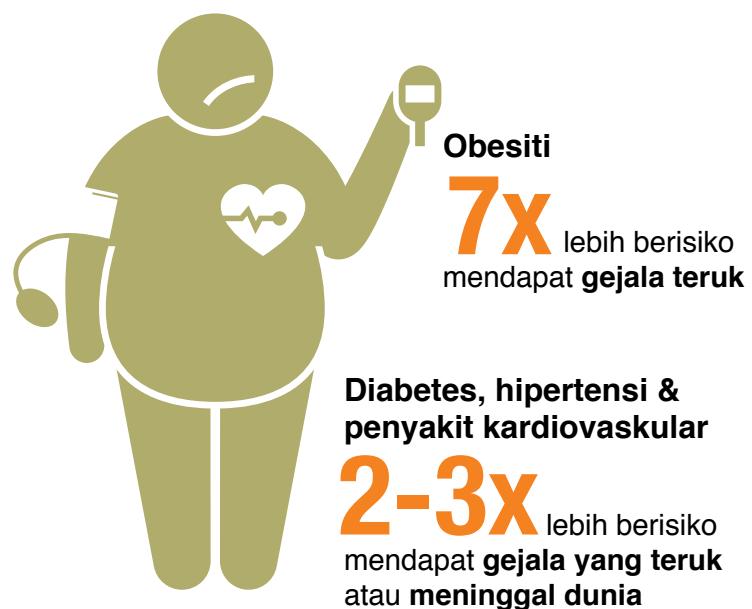
Terdapat pelbagai faktor penyebab NCD. Dua faktor utama ialah:



1 daripada 12 rakyat Malaysia mempunyai 3 faktor risiko NCD



Pesakit dengan penyakit tidak berjangkit (NCD) adalah lebih berisiko mendapat komplikasi dan kematian akibat COVID-19



Memerangi COVID-19 dan NCD

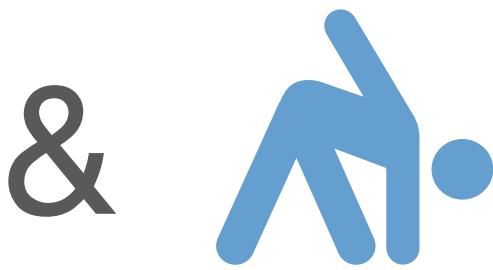
Kenapa merawat jika anda boleh mencegah?

Faktor risiko NCD dan kesan keterukan akibat COVID-19 boleh dicegah.

CEGAH
dengan mengamalkan



Pemakanan sihat

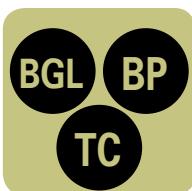


Aktif secara fizikal

Ini membantu:



Mencegah
NCD dan faktor
risikonya



Menguruskan
NCD dengan
lebih baik



Memperbaiki
sistem imun



Mengurangkan
keterukan jangkitan
COVID-19

Kunci pemakanan sihat

1 Amalkan
pemakanan
seimbang



2 Pupuk amalan
pemakanan
sihat di kalangan
kanak-kanak



3 Lakukan
aktiviti fizikal
setiap hari



4 Pastikan
berat badan
yang sihat



Makan Secara Sihat – Apa & Bagaimana

Apa yang perlu dimakan?



Makan secara sihat

dapat membekalkan nutrien yang diperlukan dalam jumlah yang sepatutnya

bagi memastikan tubuh sihat dan kuat melawan jangkitan

Ini boleh dicapai dengan pengambilan pelbagai jenis makanan mengikut kumpulan makanan yang disarankan – berpandukan Piramid Makanan Malaysia 2020



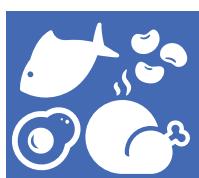
Imbas kod QR untuk piramid makanan



Makan banyak



Makan secukupnya



Makan secara sederhana



Makan secukupnya



Hadkan pengambilan

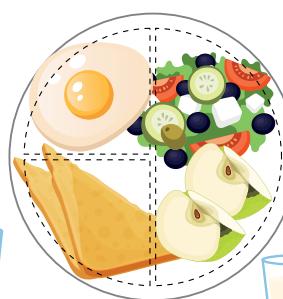
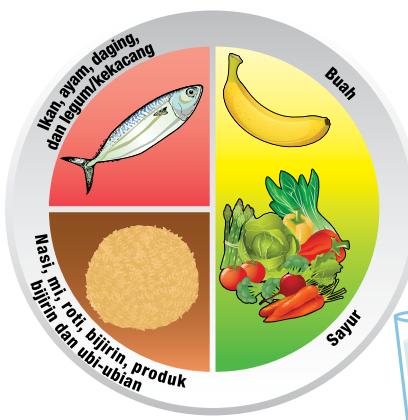


Minum secukupnya

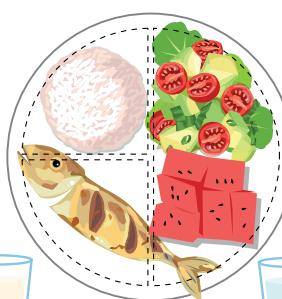
Bagaimana Makan Secara Sihat: Berpandukan Pinggan Sihat Malaysia

Kekalkan keseimbangan dengan Suku-Suku-Sepuh

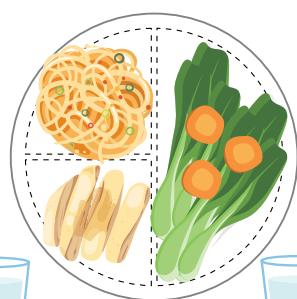
Contoh penyediaan makanan berpandukan konsep pinggan sihat



Sarapan



Makan tengah hari



Makan malam

Pemakanan sihat itu MUDAH!

Makan mengikut jadual – 3 sajian utama. Jangan terlepas sajian



Makan lebih kerap makanan yang disediakan di rumah menggunakan kaedah memasak yang lebih sihat. (cth kukus, tumis)

Kawal saiz hidangan



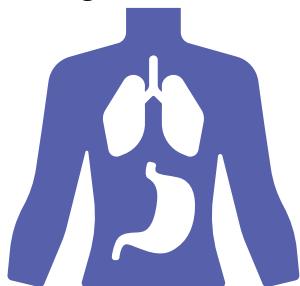
Guna maklumat pemakanan pada label produk makanan

Tingkatkan Imuniti dengan Makanan Yang Sesuai

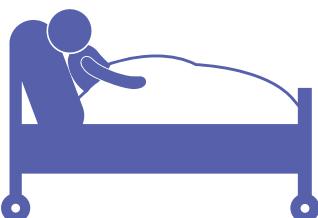
Sistem imun yang sihat: Ketahanan tubuh melawan jangkitan

Sistem imun tubuh:

Terdiri daripada sel, tisu dan organ dalam tubuh



Membantu melawan mikroorganisma berbahaya yang mengancam tubuh



Mengurangkan keterukan penyakit



Pulih lebih cepat

Menyokong imuniti dengan lebih baik melalui pemilihan makanan yang sesuai

Pemakanan sihat berperanan penting dalam menyokong sistem imun yang sihat.

Lebihkan

Makanan yang meningkatkan imuniti – makanan kaya nutrien



Mengandungi antioksidan, melindungi daripada radikal bebas



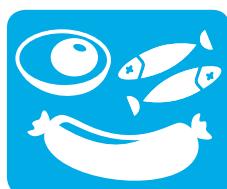
Kaya dengan serat, baik untuk sistem pencernaan

Kurangkan

Makanan dan minuman yang melemahkan sistem imun



Tinggi dengan gula tambahan



Tinggi garam (cth ikan masin, telur masin, daging yang diproses, jeruk)



Sumber lemak meningkatkan fungsi sistem imun



Bakteria baik yang membantu meningkatkan kesihatan usus



Tinggi lemak



Tinggi karbohidrat terproses

Kurangkan Pengambilan S.O.S (Sugar, Oil, Salt – Gula, Minyak, Garam)

Pengambilan gula, minyak dan garam berlebihan sering dikaitkan dengan beberapa penyakit yang boleh mengancam nyawa, seperti obesiti, hipertensi, diabetes dan penyakit buah pinggang.

Apa Perlu Saya Buat Untuk Kurangkan Pengambilan?

Kurangkan pengambilan gula* tidak lebih daripada 5% jumlah pengambilan tenaga harian**

~ 5 sudu teh



* Untuk mengelakkan karies gigi

** Berdasarkan 2000 kcal

Kurangkan pengambilan lemak tidak lebih daripada 30% jumlah pengambilan tenaga harian**

~ 5 – 7 sudu teh



Kurangkan pengambilan garam kurang daripada 5g setiap hari

1 sudu teh



Bagaimana Saya Boleh Mencapai Sasaran Ini?

GULA



Kurangkan gula dalam minuman dan apabila memasak di rumah



Pilih buah dan sayur segar sebagai snek, berbanding snek bergula



Gantikan minuman bergula dengan air kosong



Baca label pemakanan dan pilih produk rendah gula

MINYAK/LEMAK



Buang bahagian lemak daging/ayam sebelum memasak



Kurangkan minyak/ santan dalam masakan



Pilih kaedah Rebus, kukus atau panggang berbanding goreng



Elakkan produk makanan yang mengandungi "lemak/minyak separa terhidrogenasi" atau "lelemak" dalam label

GARAM



Kurangkan penggunaan garam, kicap, sos ikan atau bahan perasa tinggi garam yang lain semasa menyediakan makanan



Guna perasa semulajadi untuk menambah rasa



Hadkan pengambilan snek masin



Periksa label pemakanan dan pilih produk makanan dengan kandungan garam yang lebih rendah

Contoh makanan dengan Gula, Minyak dan Garam Tersembunyi

TINGGI GULA



Kuih koci

1 keping (45 g)

Kandungan gula: 12 g



Kuih seri muka

1 keping (115 g)

Kandungan gula: 12 g



Minuman ringan

1 tin (230 ml)

Kandungan gula: 23 g



Teh Susu “Boba”

1 cawan (500 ml)

Kandungan gula: 103 g

TINGGI MINYAK/LEMAK



Nasi Goreng Cina

1 pinggan (392 g)

Kandungan lemak: 52 g



Rojak (Pasembor)

1 pinggan (330 g)

Kandungan lemak: 51 g



Ayam Goreng

2 ketul (187 g)

Kandungan lemak: 30 g



Mi Kari

1 mangkuk (410 g)

Kandungan lemak: 37 g

TINGGI GARAM



Keropok ikan

5 kepingan oval (33 g)

Kandungan natrium: 241 mg



Telur Itik Masin

1 biji (47 g)

Kandungan natrium: 249 mg



Bebola Ikan

5 biji bebola, kecil (45 g)

Kandungan natrium: 296 mg



Vadai

1 keping (60 g)

Kandungan natrium: 270 mg

**Kurangkan pengambilan
makanan dan minuman ini**

* Jumlah gula, minyak and garam dalam contoh ini adalah nilai anggaran

Makan di Luar dengan Cara Yang Lebih Sihat

Tip untuk memesan dan memilih hidangan yang lebih sihat

-  Pesan air kosong, berbanding air manis
-  Pesan hidangan yang lebih sayuran dan kekacang
-  Memesan hidangan yang kurang garam dan minyak
-  Amalkan konsep suku-suku-separuh semasa makan
-  Pilih makanan siap dimasak yang kurang lemak/minyak/santan dan garam
-  Pilih saiz lebih kecil atau berkongsi makanan
-  Kurangkan makanan yang ditambah atau disalut keju parut, sos keju atau coklat
-  Elakkan minuman yang tinggi gula atau minuman isian percuma (*free refill*)

Pilih Yang Lebih Sihat

Masakan Cina

Mi Kari

1 mangkuk (410 g)
529 kcal



Mi Sup

1 mangkuk (563 g)
383 kcal



Masakan India

Roti canai

1 keping (95 g)
301 kcal



Tosai

1 keping (80 g)
147 kcal



Masakan Melayu

Nasi Goreng

1 pinggan (330 g)
637 kcal



Nasi ayam

1 pinggan (315 g)
476 kcal



Masakan Barat

Spageti Karbonara

1 pinggan (530 g)
647 kcal



Spageti Ayam dan Cendawan

1 pinggan (526 g)
463 kcal



Petua: Jika boleh, masak lebih kerap di rumah – anda boleh memilih bahan lebih berkhasiat dan menggunakan cara memasak lebih sihat.

Berikan Anak Anda Permulaan Yang Betul

Pemakanan sihat adalah kunci permulaan yang betul kepada anak anda:



Membekalkan semua nutrien yang diperlukan untuk pertumbuhan & perkembangan optimum



Mengekalkan kesihatan yang baik



Mencegah malnutrisi



Membantu dalam pembelajaran



Memupuk tabiat pemakanan yang baik hingga dewasa

Nutrien penting untuk pertumbuhan & perkembangan anak



Karbohidrat

- Sumber tenaga utama untuk aktiviti harian, agar kekal aktif dan peka



Protein

- Blok binaan untuk tumbesaran dan sistem imun yang sihat



Lemak

- Sumber tenaga
- Menyokong perkembangan otak dan sistem saraf



Vitamin & mineral

- Membolehkan proses dalam tubuh berfungsi dengan baik dan mencegah kekurangan zat makanan, cth: anemia, bantut (*stunting*)
- Menyokong sistem imun, perkembangan gigi & tulang



Serat

- Menyokong penghadaman yang baik

Bagaimana untuk Memberi Anak Anda Makan dengan Betul?



Pastikan makan ikut waktu



Berikan lebih buah-buahan & sayur-sayuran



Berikan protein daripada sumber haiwan & tumbuhan



Berikan susu & produk tenusu setiap hari



Kurangkan garam & gula dalam masakan



Berikan air kosong lebih kerap



Hidangkan saiz hidangan yang sesuai untuk kanak-kanak mengikut umur



Berikan snek yang berkhasiat

Gerakkan Badan Anda-Hidup Cergas!

Kebaikan senaman

Aktiviti fizikal dan semua jenis senaman yang dilakukan akan memberikan kebaikan. Paling penting, ia membuatkan anda rasa lebih hebat!



Mengekalkan keseimbangan tenaga MASUK & KELUAR



Membina/meningkatkan jisim otot



Mengurangkan risiko penyakit tidak berjangkit (NCD)



Memperbaiki mood, mengurangkan tekanan



Menyokong imuniti



Memperbaiki kualiti tidur

Tiada lagi alasan. Mulakan sekarang!

Semua jenis senaman akan membakar kalori. Mulakan dengan melakukan **30-60 minit per sesi** (bergantung kepada intensiti aktiviti). Ini caranya:

Di dalam rumah/bangunan



Yoga,
120 kcal



Lompat tali,
180 kcal



Angkat berat yang ringan,
90 kcal

Di luar



Berjalan,
107 kcal



Berlari,
495 kcal



Berenang,
180 kcal

Berkumpulan



Badminton,
114 kcal



Berbasisikal,
240 kcal



Mendaki bukit,
170 kcal

Sasarkan: 150 minit setiap minggu

Nota: Kalori dikira berdasarkan senaman selama 30 minit oleh individu dengan berat badan ~60 kg



Teruskan!

Jadikan senaman sebahagian daripada rutin harian anda & catat kemajuan anda sebagai motivasi



Pantau kemajuan anda dengan perisian telefon atau jam tangan kecergasan



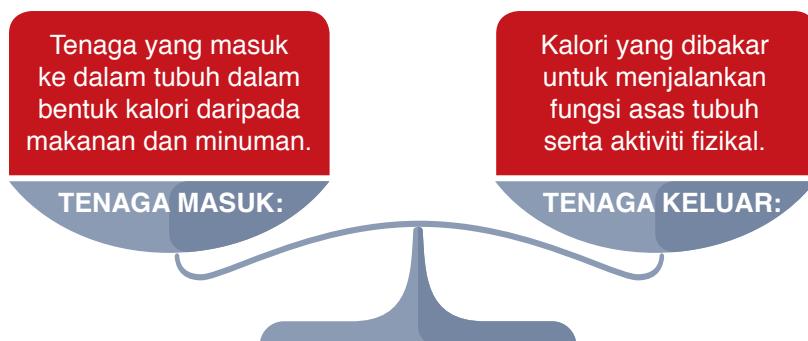
Timbang berat badan secara kerap – pastikan ada penimbang di rumah



Cari rakan atau keluarga sebagai peneman

Kekalkan Berat Badan Yang Sihat, Kurangkan Risiko NCD

Memahami konsep tenaga MASUK dan KELUAR

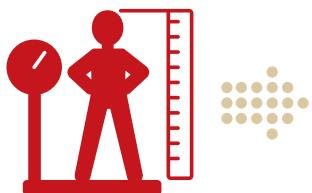


Kenapa keseimbangan tenaga amat penting?

- ✓ Memperbaiki metabolisme
- ✓ Memperbaiki mood
- ✓ Mengelakkan berat badan normal
- ✓ Mengurangkan risiko NCD

Ketahui Berat Badan dan Komposisi Tubuh Anda!

1 Indeks Jisim Tubuh (IJT) – cara mudah, cepat untuk menentukan kandungan lemak dalam badan



Timbang berat dan ukur tinggi

$$IJT = \frac{\text{berat (kg)}}{\text{tinggi (m)} \times \text{tinggi (m)}}$$

Guna formula ini untuk mengira IJT anda

Kurang berat badan	Normal	Lebih berat badan	Obesiti
< 18.5	18.5 - 24.9	25.0 - 29.9	≥ 30.0

Pantau IJT anda dan sasarkan untuk kekal dalam julat normal

2 Komposisi Lemak Tubuh – memberi maklumat tentang kandungan lemak dan otot dalam tubuh anda



Guna skala Komposisi Tubuh untuk mengetahui status lemak tubuh anda

Julat lemak tubuh yang normal	
Lelaki	Perempuan
< 20%	< 28%

3 Ukur lilit pinggang – menentukan jumlah lemak tersimpan sekitar pinggang



Mulakan dari atas tulang pinggul, kemudian tarik pita pengukur mengelilingi tubuh, searas dengan pusat anda



Periksa nombor di pita pengukur sebaik selepas menghembuskan nafas

Ukur lilit pinggang tidak melebihi	
Lelaki	Perempuan
90 cm	80 cm

NOTA

NOTA

Bulan Pemakanan Malaysia



Program Promosi Pemakanan Komuniti Kebangsaan Sejak 2002

Kejayaan NMM

Berperanan dalam memberi lebih kesedaran mengenai pemakanan sihat dan gaya hidup aktif kepada rakyat Malaysia, **Bulan Pemakanan Malaysia (Nutrition Month Malaysia - NMM)** merupakan kerjasama strategik antara tiga badan profesional, iaitu **Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM)**, **Persatuan Dietitian Malaysia (MDA)**, **Persatuan Kajian Obesiti Malaysia (MASO)** dan disokong oleh **Kementerian Kesihatan Malaysia**. Sokongan dan kerjasama daripada badan korporat sejak dari 2008 membolehkan lebih banyak bahan pendidikan dan aktiviti-aktiviti disampaikan secara menyeluruh kepada komuniti.

Karnival Keluarga

- Menganjurkan sejumlah 11 buah karnival meriah



Pameran Bergerak ke Sekolah & Tadika

- Mengunjungi 160 buah sekolah dan menyampaikan mesej mengenai pemakanan sihat dan gaya hidup aktif
- Mengunjungi 175 buah tadika dan menjalankan aktiviti berbentuk pendidikan pemakanan secara interaktif



Penerbitan untuk Orang Ramai

- Menerbitkan 11 buah buku panduan praktikal mengenai pemakanan, 5 buah buku resipi dan 1 buku mini.



Bahan Pendidikan untuk Pelajar Sekolah dan Prasekolah

- Menerbitkan buku komik dan buku aktiviti untuk pelajar sekolah rendah
- Menerbitkan DVD dan lembaran kerja untuk pelajar prasekolah



Rencana Akhbar Berunsur Pendidikan

- Menerbitkan sekurang-kurangnya 102 rencana dalam akhbar Bahasa Inggeris, Bahasa Melayu & Bahasa Cina.



Promosi Media Massa

- Menyalurkan mesej gaya hidup sihat menerusi radio, televisyen & laman web



Sila layari laman web kami untuk mendapatkan maklumat lanjut mengenai bahan pendidikan dari program Bulan Pemakanan Malaysia. Kami juga mengalu-alukan maklum balas/pertanyaan.

Anda boleh menghubungi kami melalui:

Pengerusi, Bulan Pemakanan Malaysia
Emel: president@nutriweb.org.my

Laman web: www.nutritionmonthmalaysia.org.my

a
t
a
u

VersaComm Sdn Bhd,
Sekretariat Bulan Pemakanan Malaysia
Tel: (03) 5632 3301/5637 3526



Nutrition Month Malaysia



@nutritionmonth_malaysia