

# HE·AL

Panduan untuk Pemakanan Sihat & Hidup Aktif

**Amalkan Pemakanan Sihat:  
Jalan Ke Arah  
Kesejahteraan  
Sepanjang Hayat!**



Diterbitkan oleh



Usahasama antara





**PENGERUSI**  
Dr Tee E Siong

## Jawatankuasa Pemandu Kebangsaan Bulan Pemakanan Malaysia 2023

### AHLI-AHLI

(Wakil daripada rakan kongsi pertubuhan profesional)

#### Persatuan Pemakanan Malaysia



Dr Roseline Yap  
Wai Kuan



Assoc Prof  
Dr Chin Yit Siew

#### Persatuan Dietitian Malaysia



Ms Tan Ye Ting



Dr Lee Zheng Yii

#### Persatuan Komposisi Tubuh Badan Malaysia



Dr Noraida Omar



Dr Yong Heng Yaw

#### Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia



Ms Intan Hartini Ahmad Bidin

## PENGHARGAAN

**Bulan Pemakanan Malaysia (NMM)** diurus dan dilaksanakan oleh badan-badan profesional dan disokong oleh sektor swasta. Usahasama ini mencerminkan semangat kerjasama yang penting untuk memudahkan penyebaran maklumat pemakanan yang sesuai kepada masyarakat umum demi kesejahteraan semua.

### Anjuran bersama



Persatuan Pemakanan Malaysia



Persatuan Dietitian Malaysia



Persatuan Komposisi Tubuh Badan Malaysia



Kementerian Kesihatan Malaysia

### Sekretariat



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

### Penafian

Bahan pendidikan Bulan Pemakanan Malaysia (NMM) tidak sama sekali bertujuan untuk menggantikan nasihat perubatan daripada doktor atau pakar kesihatan anda. Jika terdapat keraguan, sila rujuk dan dapatkan nasihat doktor anda. Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM), Persatuan Dietitian Malaysia (MDA) dan Persatuan Komposisi Tubuh Badan Malaysia (MSBC) tidak bertanggungjawab terhadap sebarang isu yang timbul daripada penggunaan bahan pendidikan ini.

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

Hak Cipta terpelihara © Bulan Pemakanan Malaysia (NMM) 2023.

## Amalkan Pemakanan Sihat: Jalan Ke Arah Kesejahteraan Sepanjang Hayat!



### Dr Tee E Siong

Pengerusi, Jawatankuasa Pemandu  
Kebangsaan Bulan Pemakanan  
Malaysia 2023

dan

Presiden,  
Persatuan Pemakanan Malaysia

Malaysia terus berhadapan dengan beban berganda iaitu malpemakanan (kekurangan atau berlebihan zat makanan) dan peningkatan kos penjagaan kesihatan akibat penyakit tidak berjangkit (NCD). Kita harus mengubah pemikiran daripada hanya mendapatkan rawatan apabila kita sakit kepada sentiasa mengamalkan gaya hidup sihat yang mencegah penyakit. Mengamalkan pemakanan sihat dan gaya hidup aktif adalah cara untuk mencapai anjakan paradigma ini.

Amalan pemakanan yang sihat adalah penting untuk mengekalkan kesihatan dan kesejahteraan di semua peringkat kehidupan. Ia memainkan peranan penting dalam meningkatkan kesihatan ibu dan anak, menggalakkan pertumbuhan dan perkembangan optimum bayi dan kanak-kanak, mencegah semua bentuk malpemakanan, mengekalkan kekuatan dan memupuk produktiviti semasa dewasa, mengurangkan risiko NCD, dan menggalakkan umur panjang dan penuaan yang sihat. Oleh itu, amalan pemakanan yang optimum adalah penting sepanjang keseluruhan kitaran hayat.

Bulan Pemakanan Malaysia (NMM) terus memberi panduan kepada orang ramai dalam mempromosikan gaya hidup lebih sihat dan kesejahteraan masyarakat merentas semua peringkat umur. Penerbitan HE-AL Jilid 5 ini merupakan salah satu inisiatif utama NMM untuk menyediakan mesej ringkas tetapi bermaklumat serta petua praktikal untuk setiap peringkat kehidupan melalui 9 mesej utama, termasuk untuk ibu mengandung, bayi dan kanak-kanak, kanak-kanak yang bersekolah dan remaja, orang dewasa, warga emas, serta agar kekal aktif dan menjejaki status kesihatan anda.

Anda tidak pernah terlambat atau terlalu awal untuk mengambil langkah pertama ke arah hidup yang sihat. Amalkan petua-petua dan tabiat yang mudah tetapi berkesan ini lebih awal untuk masa depan yang lebih baik dan sihat.

## Isi Kandungan

- 04 **Mesej Utama 1:**  
Pemakanan Sihat Penting di Setiap Peringkat Umur
- 06 **Mesej Utama 2:**  
Makan dengan Betul Setiap Masa
- 08 **Mesej Utama 3:**  
Pemakanan Yang Baik Untuk Ibu Hamil
- 10 **Mesej Utama 4:**  
Mulakan Dengan Betul Untuk Perkembangan Dan Tumbesaran Optimum
- 12 **Mesej Utama 5:**  
Pemakanan Yang Sihat Bagi Anak Bersekolah
- 14 **Mesej Utama 6:**  
Luangkan Masa Untuk Makan Dengan Sihat
- 16 **Mesej Utama 7:**  
Kekal Sihat Di Usia Emas
- 18 **Mesej Utama 8:**  
Jadikan Gaya Hidup Aktif Sebahagian Daripada Hidup Anda
- 20 **Mesej Utama 9:**  
Pantau Status Kesihatan Anda

# Pemakanan Sihat Penting di Setiap Peringkat Umur

## Pemakanan Sihat – Asas Kesihatan yang Baik



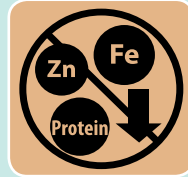
Fungsi tubuh badan normal



Kesihatan sistem imun



Perkembangan dan tumbesaran optimum



Mencegah masalah kurang zat makanan



Mencegah penyakit kronik disebabkan oleh pemakanan



Penuaan sihat

Pemakanan tidak seimbang boleh menyebabkan kekurangan atau berlebihan zat makanan.

**Malaysia menghadapi kedua-dua isu tersebut.**

## Pemakanan yang Optimum Penting pada Setiap Peringkat Umur

Semakin kita berganjak usia, keperluan pemakanan berubah mengikut keperluan fisiologi tubuh.

Berikut ialah kepentingan pemakanan dan akibat pemakanan tidak seimbang dalam setiap peringkat kitaran umur:

	IBU MENGANDUNG	BAYI & KANAK-KANAK KECIL	KANAK-KANAK BERSEKOLAH	REMAJA	DEWASA	WARGA EMAS
<b>KEPENTINGAN PEMAKANAN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Penambahan tenaga dan kalori bagi menampung perkembangan dan tumbesaran bayi dalam kandungan</li> <li>✓ Mencapai penambahan berat badan hamil mengikut saranan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fasa kehidupan yang paling penting bagi perkembangan dan tumbesaran yang sihat</li> <li>✓ Mewujudkan asas bagi kesihatan yang baik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Keperluan tenaga dan nutrien meningkat bagi menampung perkembangan dan tumbesaran optimum</li> <li>✓ Fasa untuk pembelajaran dan beraktiviti</li> <li>✓ Peringkat umur yang sesuai untuk membentuk tabiat makan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fasa untuk tumbesaran dan pertumbuhan yang pesat</li> <li>✓ Umur akil baligh</li> <li>✓ Keperluan nutrien meningkat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mengekalkan berat badan sihat</li> <li>✓ Mengamalkan gaya hidup aktif</li> <li>✓ Menjalani kehidupan yang produktif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Keperluan pemakanan berubah – keperluan nutrien tertentu meningkat; keperluan kalori menurun</li> <li>✓ Perubahan dalam pemilihan jenis dan tekstur makanan</li> </ul>
<b>AKIBAT KETIDAKSEIMBANGAN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mudah mendapat anemia</li> <li>• Ketidakeimbangan berat badan ketika hamil                             <ul style="list-style-type: none"> <li>~ Berat badan berlebihan: peningkatan risiko kencing manis ketika mengandung</li> <li>~ Kurang peningkatan berat: Kelahiran bayi pramatang, atau bayi kurang berat badan</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lebih terdedah kepada masalah kurang berat badan, bantut, dan kekurangan mikronutrien.</li> <li>• Perkembangan otak dan minda yang kurang baik</li> <li>• Meningkatkan risiko berat badan berlebihan/ obes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembelajaran terjejas</li> <li>• Risiko menghidap anemia, kurang berat badan, bantut, kekurangan mikronutrien</li> <li>• Risiko mengalami berat badan berlebihan/obesiti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risiko anemia (terutamanya perempuan), kurang berat badan, dan kekurangan mikronutrien</li> <li>• Risiko berat badan berlebihan, obesiti</li> <li>• Kebarangkalian mengalami isu gangguan makan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risiko mengalami berat badan berlebihan/ obes dan penyakit metabolik meningkat</li> <li>• Prestasi kerja merosot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketumpatan mineral tulang berkurangan</li> <li>• Kesusutan jisim otot</li> <li>• Risiko kecacatan kognitif</li> <li>• Obesiti sarcopenik</li> </ul>



# Makan dengan Betul Setiap Masa

## Amalkan Pemakanan Sihat dengan Garis Panduan Diet Malaysia (MDG)

Pemakanan sihat mampu dicapai oleh semua peringkat umur – ikuti saranan MDG.

Prinsip asas pemakanan sihat:

- Diet yang berkhasiat, tinggi nutrien dan pelbagai
- Ikuti konsep Seimbang (*Balance*) – Sederhana (*Moderation*) – Pelbagai (*Variety*)



## Cara Mudah Untuk Makan Sihat

**MAKAN BANYAK**  
Sayur-sayuran dan buah-buahan setiap hari

**MAKAN SECUKUPNYA**  
Bijirin penuh, seperti nasi dan produk bijirin penuh

**MAKAN DENGAN SEDERHANA**  
Ikan, daging, ayam, telur, kacang dan kacang

**AMBIL SECUKUPNYA**  
Susu dan produk tenusu

**KURANGKAN**  
Makanan tinggi lemak dan kurangkan makan lemak tepu

**KURANGKAN**  
Makanan tinggi garam, sos dan perasa

**KURANGKAN**  
Gula dalam makanan dan minuman

**MINUM**  
Banyak air kosong setiap hari

## Piramid Makanan Malaysia:

### Panduan Visual Pengambilan Makanan Setiap Hari

• Panduan mudah untuk mempelbagaikan pengambilan makanan

• Beri perhatian pada jumlah hidangan dalam sehari

• Susu dan produk tenusu: 2 hidangan  
(Remaja: 2-3 hidangan)

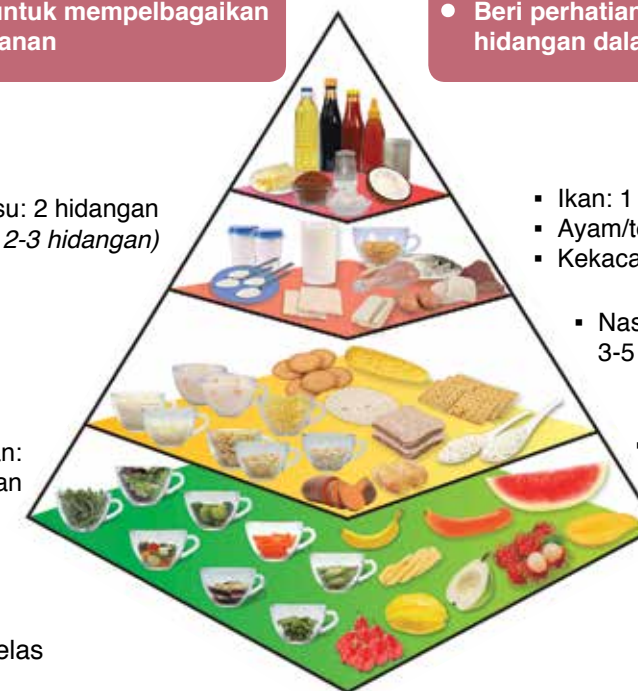
• Ikan: 1 hidangan  
• Ayam/telur/daging: 1-2 hidangan  
• Kekacang: 1 hidangan

• Sayur-sayuran:  $\geq 3$  hidangan

• Nasi, bijirin, bijirin penuh: 3-5 hidangan

• Buah-buahan: 2 hidangan  
(Remaja: 2-3 hidangan)

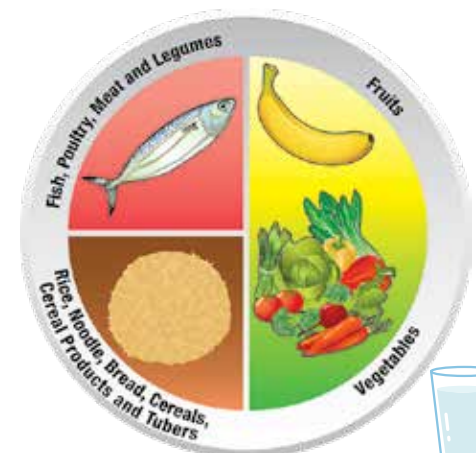
• Air kosong: 6-8 gelas



## Pinggan Sihat Malaysia:

### Panduan Visual bagi Setiap Hidangan Utama

Konsep Pinggan Sihat boleh dipraktikkan oleh setiap kumpulan umur. Sukatan makanan yang bersesuaian adalah penting bagi kanak-kanak



Gunakan Konsep Suku-Suku-Separuh:

- $\frac{1}{4}$  daripada pinggan adalah bijirin atau produk bijirin, sebaiknya bijirin penuh
- $\frac{1}{4}$  daripada pinggan adalah ikan, ayam, daging, atau telur, dan protein tumbuhan seperti tahu, tempeh
- $\frac{1}{2}$  daripada pinggan adalah buah-buahan dan sayur-sayuran
- Segelas air kosong

# Pemakanan Yang Baik Untuk Ibu Hamil

## Fasa Kehamilan: Pengambilan makanan adalah penting



- Kehamilan adalah permulaan kepada **1000 hari pertama kehidupan**
- Asas bagi kesihatan dan kesejahteraan sepanjang hayat.

### Mengapakah pemakanan sihat itu penting bagi bayi dalam kandungan?



## Memenuhi Keperluan Pemakanan Ketika Hamil



Amalkan prinsip pemakanan sihat bagi orang dewasa



Dapatkan tenaga dan nutrien tambahan; tetapi bukan makan dua kali ganda daripada sebelum hamil



Pastikan pengambilan folat, zat besi, iodin, dan serat mencukupi



Minum banyak air setiap hari



Amalkan Seimbang, Sederhana, Pelbagai

### Dapatkan nutrien tambahan daripada snek sihat!

Trimester 1 (+80 kcal/hari)	Trimester 2 (+280 kcal/hari)	Trimester 3 (+470 kcal/hari)
Tambah 1 snek sihat	Tambah 2 snek sihat	Tambah 3 snek sihat
minum pagi	minum pagi minum petang	minum pagi minum petang makan lewat malam

*Nota: Snek sihat bermaksud sajian padat nutrien.*

## Berat Badan Sebelum dan Semasa Hamil adalah Penting!

Bagi wanita dalam lingkungan umur reproduktif, jadikan sasaran untuk mencapai jisim indeks tubuh normal sebelum hamil

- ✓ Penting bagi kesihatan ibu dan bayi dalam kandungan
- ✓ Mengurangkan risiko masalah kesihatan semasa hamil
- ✓ Melahirkan bayi yang lebih sihat

Jumlah Penambahan Berat Badan Optimum Ketika Hamil	
Jika anda:	Saranan berat badan:
• Kurang berat badan sebelum hamil	~ 12.5-18.0 kg
• Berat badan normal sebelum hamil	~ 11.5-16.0 kg
• Berat badan berlebihan sebelum hamil	~ 7.0-11.5 kg
• Obes sebelum hamil	~ 5.0-9.0 kg

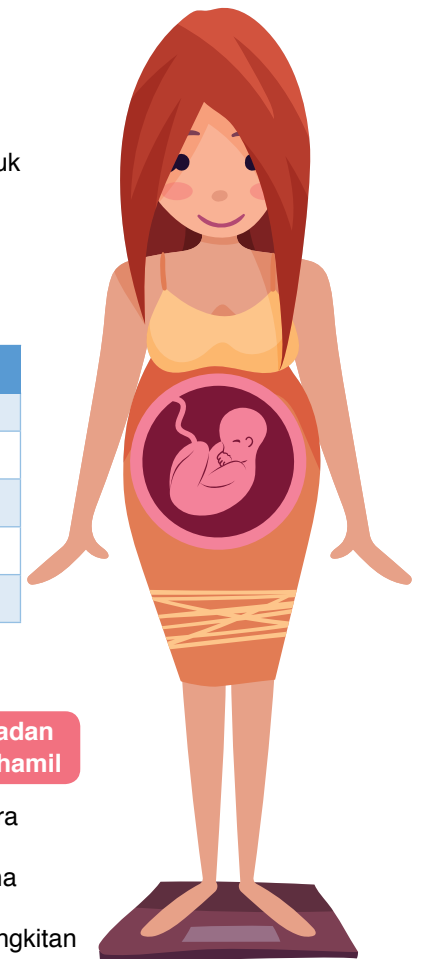
### Kesan Penambahan Berat Badan Yang Tidak Sesuai

**Penambahan berat badan yang berlebihan semasa hamil**

- Risiko mengalami kencing manis semasa hamil (GDM) dan praeklampsia meningkat
- Risiko kelahiran bayi pramatang meningkat
- Peningkatan risiko bayi dilahirkan terlampau besar dari kebiasaan, atau obes ketika mencapai umur kanak-kanak

**Penambahan berat badan yang rendah semasa hamil**

- Risiko kelahiran bayi pra matang
- Risiko berat lahir rendah bagi bayi  
~ Mudah mendapat jangkitan penyakit



## Berjaga-jaga dengan Penyakit Diabetis Semasa Mengandung (GDM)

salah satu isu kehamilan berkaitan pemakanan

Faktor risiko:



Berat badan berlebihan/Obes



Tidak aktif



Makan secara sihat

Cara menangani:



Bersenam



Pengambilan ubat-ubatan (jika perlu)

# Mulakan Dengan Betul Untuk Perkembangan Dan Tumbesaran Yang Optimum

## Bayi dan Kanak-kanak Kecil Memerlukan Nutrien yang Mencukupi

Bayi dan kanak-kanak kecil memerlukan jumlah tenaga dan nutrien yang berbeza mengikut umur

### Mulakan dengan Betul melalui Penyusuan Susu Ibu

Susu badan merupakan makanan terbaik untuk bayi



#### Mengapa?

Membekalkan segala nutrien yang diperlukan oleh bayi sepanjang 6 bulan pertama kehidupan

Menyokong perkembangan sistem imun bayi

Melindungi bayi daripada penyakit tidak berjangkit (NCD) yang kronik di kemudian hari

#### Bagaimana?

Hanya berikan bayi anda susu badan sepanjang 6 bulan pertama, tidak memberikan makanan atau minuman sampingan (penyusuan badan secara eksklusif)

Terus penyusuan sehingga umur 2 tahun

Menyusu setiap kali (mengikut kehendak) – apabila bayi menunjukkan tanda lapar

### Memperkenalkan Makanan Pelengkap pada Masa yang Sesuai

Mula pada umur 6 bulan.  
Keperluan bayi dari umur 6 bulan ke atas:

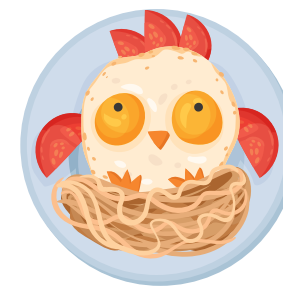


## Jadikan Waktu Makan Masa yang Menyeronokkan!

Bagi membolehkan mereka bertambah tinggi, bertambah berat badan, menjadi aktif, meneroka, dan belajar.

Kanak-kanak aktif memerlukan khasiat berpanjangan. Segelintir kanak-kanak mungkin memilih makanan.

Tip memberi makan kepada kanak-kanak yang memilih makanan:



Kreatif dalam menyediakan dan menghidang makanan



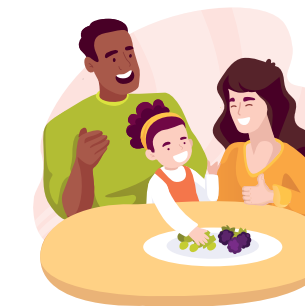
Perkenalkan anak anda dengan makanan baharu



Sabar dan pujuk anak anda untuk mencuba makanan baharu



Libatkan anak untuk merancang dan menyediakan makanan



Beri ganjaran dengan cara yang betul, memupuk tabiat secara positif



Beri perhatian pada selera dan tekstur yang disukai anak-anak

Isu Pemakanan dalam kalangan kanak-kanak bawah umur 5 tahun:

- **Bantut, 1 dalam 5 kanak-kanak**
- **Kurang berat badan, > 1 dalam 10 kanak-kanak**
- **Berat badan berlebihan/Obes, 1 dalam 16 mempunyai berat badan berlebihan**

Pantau dan rekod perkembangan anak anda sekerap mungkin semasa fasa tumbesaran ini!

# Pemakanan Sihat Bagi Anak Bersekolah

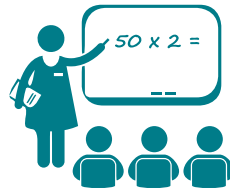
## Fasa Prasekolah ke Remaja

Memerlukan tenaga dan nutrien secukupnya untuk mencapai kecemerlangan akademik

**Pemakanan sihat adalah kunci utama membolehkan anak anda:**



Mencapai perkembangan dan tumbesaran optimum



Fokus dalam pembelajaran di sekolah



Menguatkan daya ingatan



Mengurangkan ketidakhadiran ke sekolah

**Masalah kekurangan dan berlebihan zat makanan wujud dalam kalangan kanak-kanak sekolah di Malaysia**

## Isu Makanan dan Pemakanan



Kurang berat badan



Berat badan berlebihan



Tidak mengambil sarapan pagi



Masalah imej tubuh



Tabiat makan tidak sihat



Kurang zat besi (kehilangan zat besi semasa menstruasi)



Keperluan kalori meningkat



Ketersediaan makanan berkhasiat di sekolah

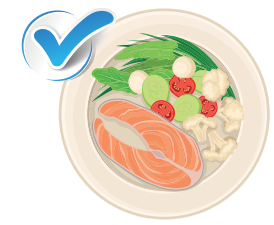
## Tip Memupuk Pemakanan Sihat dalam Kalangan Kanak-kanak Sekolah



Libatkan anak-anak dalam pemilihan/penyediaan makanan



Ajar cara-cara untuk makan secara sihat dan memilih makanan berkhasiat di kantin sekolah



Pastikan anak anda tidak melangkau waktu makan utama



Bekalkan anak anda makanan sihat untuk waktu rehat



Sediakan snek sihat dalam peti sejuk



Sediakan pilihan snek sihat seperti *smoothie*, buah-buahan, kacang, dan biskut



Elakkan gangguan sewaktu makan – tidak membenarkan gajet sewaktu makan



Hadkan penggunaan gajet (*screen time*)



Galakkan anak anda untuk kekal aktif setiap hari

Pemakanan sihat dan gaya hidup aktif yang dipupuk dari zaman persekolahan mampu mengurangkan risiko penyakit tidak berjangkit (NCD) pada peringkat umur dewasa kelak.



# Luangkan Masa untuk Makan dengan Sihat

## Gaya Hidup Tidak Sihat Dalam Kalangan Rakyat Malaysia

Tidak mengutamakan pemakanan sihat dan gaya hidup aktif setiap hari



Sering makan luar, tapau makanan, dan kurang makan makanan yang berkhasiat



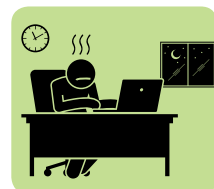
### Faktor penyebab:



Waktu kerja yang bermula dari awal pagi



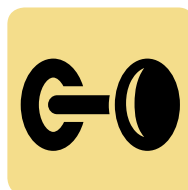
Kesesakan lalu lintas



Waktu kerja/mesyuarat yang panjang

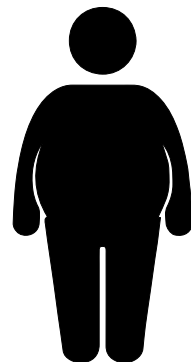
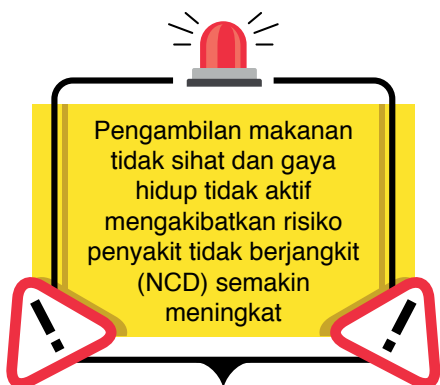


Tiada masa untuk menyediakan makanan di rumah



Tiada masa untuk bersenam

## Golongan Dewasa di Malaysia adalah Tidak Sihat



1 daripada 2 rakyat Malaysia dewasa berlebihan berat badan dan obes

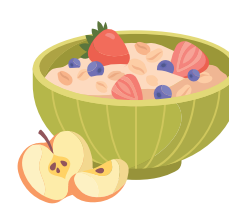
1 daripada 12 rakyat Malaysia mempunyai faktor risiko berikut:



Jadi, luangkan masa untuk makan dengan cara yang betul untuk anda dan pasangan anda. Dan untuk anak-anak juga!

## Tips Gaya Hidup Sihat untuk Golongan Dewasa yang Sibuk

Walaupun kita sibuk, pengambilan makanan sihat masih boleh diamalkan



Mulakan hari anda dengan sarapan yang sihat, mudah, dan pantas



Membuat pilihan yang bijak ketika makan luar



Bawa bekal snek sihat ke tempat kerja



Minum banyak air untuk kekal hidrat



Menyediakan makanan sendiri di hujung minggu/waktu cuti

### MITOS: Makanan Sihat adalah Mahal



### FAKTA: Makanan sihat tidak mahal!

- Pilih dengan bijak
  - ~ Pilih produk keluaran tempatan
  - ~ Tidak semestinya perlu pilih 'superfood' yang mahal
- Rancang jadual pemakanan
- Lebihkan makanan berasaskan tumbuhan
- Pilih diet yang seimbang dan pelbagai



# Kekal Sihat di Usia Emas

## Asas Penuaan Sihat

Malaysia – masyarakat yang menua:

- Menjelang tahun 2040, 1 dalam 5 rakyat Malaysia akan berumur 65 tahun ke atas

Warga emas lebih terdedah kepada penyakit dan masalah kurang zat makanan

Risiko bagi masalah fungsi tubuh, kognitif, mobiliti, dan imuniti meningkat dengan umur

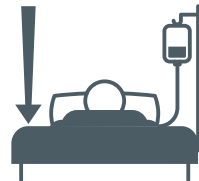
Penuaan sihat boleh:



Meningkatkan kualiti hidup di hari tua



Meningkatkan fungsi kognitif



Mengurangkan risiko kemasukan ke hospital



Membolehkan hidup berdikari

## Isu Kesihatan dalam Kalangan Warga Emas

Sarkopenia (kehilangan jisim, kekuatan, dan fungsi otot)

Kurang Zat Makanan: Berat badan berkurangan

Obesiti Sarkopenia (kehilangan kekuatan dan jisim otot + lemak badan berlebihan)

Osteoporosis (kehilangan ketumpatan tulang)

Risiko jatuh meningkat

Kecacatan Kognitif (risiko penyakit Alzheimer/demensia)

Sembelit

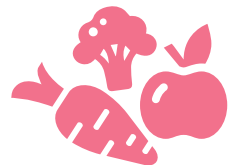
Untuk melambatkan proses, amalkan pemakanan sihat dan gaya hidup aktif

## Amalan untuk penuaan yang berkualiti

### Tip Mencukupkan Keperluan Nutrien



Makan makanan yang pelbagai dari setiap kumpulan makanan



Makan banyak buah-buahan dan sayur-sayuran



Ambil protein berasaskan haiwan dan tumbuhan



Minum 6 ke 8 gelas air kosong setiap hari



Pilih makanan kurang garam, lemak, dan gula tambahan



Ambil makanan tinggi kalsium

### Tip Meningkatkan Selera Makan:



Makan bersama ahli keluarga



Pastikan terdapat pelbagai makanan di rumah



Ambil hidangan kecil, tetapi kerap



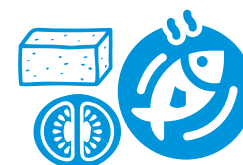
Betulkan gigi palsu yang bermasalah/ tidak sesuai



Dapatkan bantuan untuk membeli keperluan harian dan penyediaan makanan



Perbanyakkan pergerakan



Dapatkan bantuan dalam pembelian barangan runcit/dapur dan penyediaan makanan

### Bijak dalam menggunakan suplemen makanan

- Suplemen kesihatan
  - Produk yang digunakan oleh warga emas termasuk
    - multivitamin, multimineral, produk herba, ekstrak/pati, minyak ikan, tonik, dan sebagainya
- Sebelum mengambil apa-apa suplemen, dapatkan nasihat pakar pemakanan, pakar diet, doktor, ahli farmasi
- Berhati-hati dengan suplemen yang membuat tuntutan (*claim*) yang diragui, contohnya: boleh menyembuhkan penyakit, membantu hidup lebih lama, menghentikan penuaan
- Ingat! Mengambil lebih suplemen tidak bermakna kesihatan menjadi lebih baik




# Jadikan Gaya Hidup Aktif Sebahagian Daripada Hidup Anda

## Aktiviti Fizikal adalah Penting di Setiap Fasa Kehidupan

**1**  Mengekalkan berat badan yang sihat

**2**  Membantu perkembangan otot dan tulang

**3**  Mengurangkan risiko\* penyakit tidak berjangkit (NCD)

**4**  Menyumbang kepada perkembangan otak dan pembelajaran

**INGAT!**

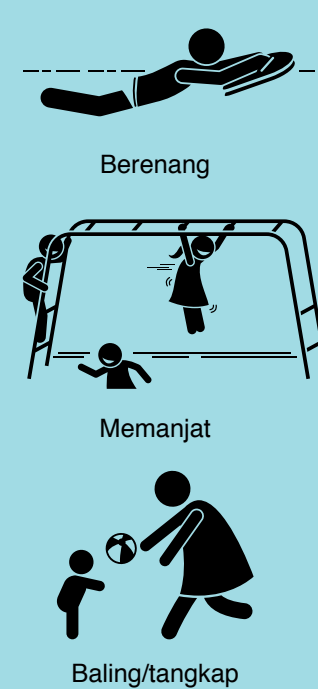
- Kekal konsisten**
- Jadikan ia tabiat**
- Berdisiplin**

*\*Paras glukosa darah (BGL), tekanan darah (BP), kolesterol (TC)*

## Rancang dan Luangkan Masa!

Anda patut rancang dan luangkan masa untuk bersenam dengan kerap walaupun sibuk.

**1 – 5 tahun**



Berenang  
Memanjat  
Baling/tangkap

**180 min sehari**

**5 – 18 tahun**



Sukan (raket, bola sepak)  
Berbasikal  
Berenang

**Sekurang-nya 60 min sehari sepanjang minggu**

**Dewasa & Warga Emas**

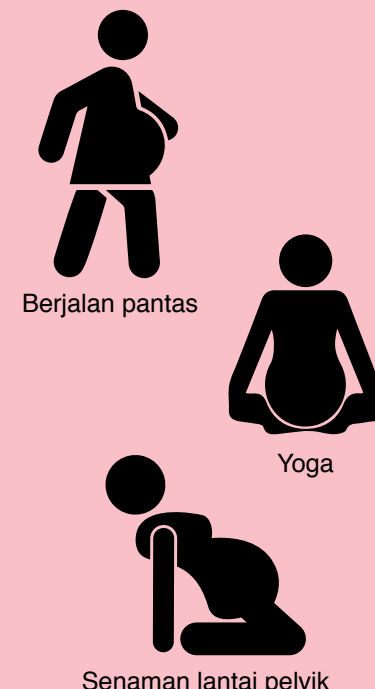


Senaman Kekuatan Otot  
Keseimbangan  
Kardio & Ketahanan  
Kelenturan  
Berjalan pantas/berjoging  
Regangan

Golongan warga emas boleh mengamalkan senaman yang lebih ringan. Berhati-hati bagi mengelakkan terjatuh

**Sekurang-kurangnya 150 min melakukan aktiviti intensiti sederhana seminggu**

**Wanita Hamil**



Berjalan pantas  
Yoga  
Senaman lantai pelvik

**Sekurang-kurangnya 150 min aktiviti berintensiti sederhana setiap minggu**

**Senaman intensiti sederhana merujuk kepada bersenam sehingga mampu menaikkan kadar nadi dan menyebabkan berpeluh**



# Pantau Status Kesihatan Anda

## Kelebihan Pemeriksaan Kesihatan Berkala



Menjaga kesihatan fizikal



Mengesan masalah risiko kesihatan lebih awal



Mendapatkan rawatan awal (jika perlu)



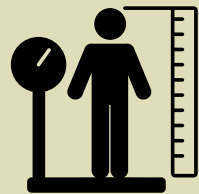
Menguruskan penyakit yang sedia ada, dan mengelakkan daripada menjadi lebih teruk



Mengurangkan kos penjagaan kesihatan

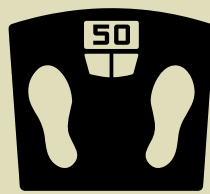
## Ujian Mudah bagi Memantau Tanda Vital Anda

### Indeks Jisim Tubuh (BMI) (kg/m<sup>2</sup>)



Kurang Berat Badan	<18.5
Normal	18.5 – 24.9
Berat Badan Berlebihan	25 – 29.9
Obes	≥30

### Peratusan lemak badan (%)



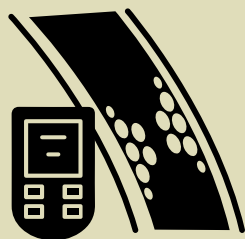
Lelaki	<25%
Perempuan	<35%

### Ukur lilit pinggang (cm)



Lelaki	< 90 cm
Perempuan	< 80 cm

### Paras kolesterol darah (mmol/L)



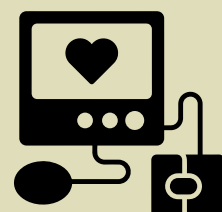
Kolesterol (TC)	< 5.2 mmol/L
-----------------	--------------

### Paras glukosa darah (mmol/L)



Normal (berpuasa)	<5.6 mmol/L
Normal (rawak)	<7.8 mmol/L

### Tekanan darah (mmHg)



Normal	<120 – 129 mm/Hg (Sistolik)
	< 80 – 84 mm/Hg (Diastolik)

## Apa dan Bila Pemeriksaan Kesihatan Patut Dilakukan?

Selain melakukan ujian mudah yang dinyatakan, pemeriksaan kesihatan lanjut mungkin diperlukan. Perkara ini merujuk kepada ujian darah (*full blood test*), ujian stres, ujian mata, ujian ketumpatan tulang, tanda kanser, imbasan, dsb.

Bincang dengan pakar perubatan anda bagi mendapatkan pemeriksaan kesihatan yang sesuai berdasarkan status kesihatan/ sejarah kesihatan individu.



Dewasa



Bagi orang dewasa berumur 30 tahun ke atas, lakukan pemeriksaan kesihatan setiap tahun



Individu yang mempunyai ahli keluarga yang menghidap NCD perlu melakukan pemeriksaan lebih awal dan pantau status kesihatan dengan kerap



Bagi ibu mengandung, lakukan pemeriksaan kesihatan seperti dijadualkan

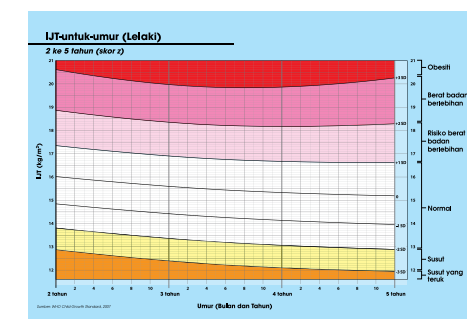


Kanak-kanak

Ibu bapa boleh ukur berat dan tinggi anak-anak dan pantau indeks jisim tubuh (BMI) mereka setiap 6 bulan.

Tentukan sama ada mereka kurang berat badan, berat badan berlebihan atau terbantut dengan merujuk carta tumbesaran.

(imbas kod QR bagi memuat turun carta tersebut)





## 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 12 buah karnival meriah dan 3 pesta maya



### 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 15 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](mailto:president@nutriweb.org.my)  
 Laman web: [www.nutritionmonthmalaysia.org.my](http://www.nutritionmonthmalaysia.org.my)



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



Nutrition Month Malaysia



@nutritionmonth\_malaysia