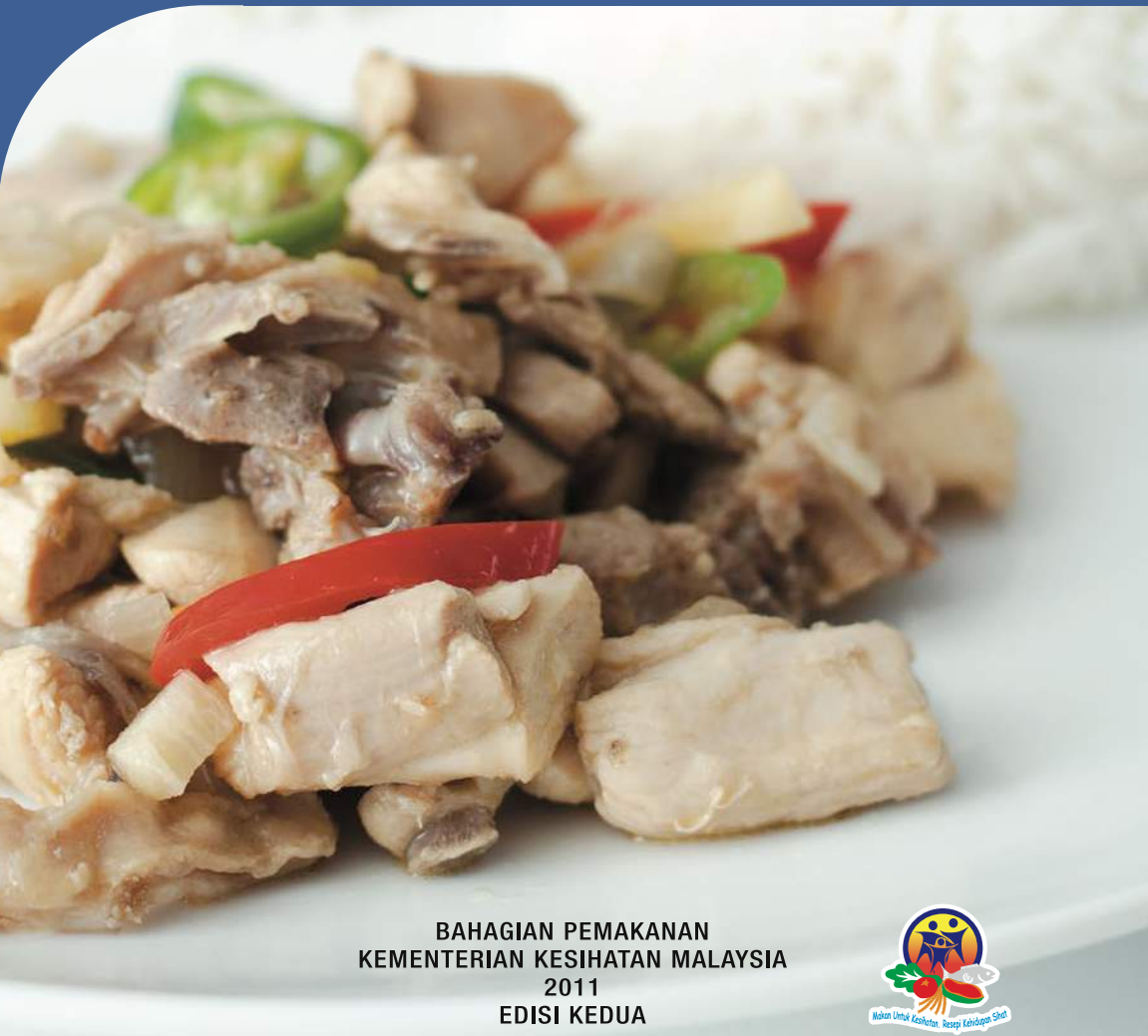




Kementerian Kesihatan Malaysia

Panduan Penyajian *Hidangan Sihat* Semasa Mesyuarat



BAHAGIAN PEMAKANAN
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
2011
EDISI KEDUA



Panduan Penyajian Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat

**BAHAGIAN PEMAKANAN
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
2011
EDISI KEDUA**



Kandungan

| | |
|---|----|
| Pengenalan | 3 |
| Kepentingan Penyajian Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat | 3 |
| Panduan Penyajian Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat | 5 |
| Pengenalan Kalori | 6 |
| Panduan Saiz Sajian Individu | 8 |
| 8 Amalan Makan Secara Sihat | 10 |
| Panduan Untuk Membuat Tempahan Makanan | 13 |
| 8 Prinsip Asas Menghidang Makanan Semasa Mesyuarat | 16 |
| Tatacara Menghidang dan Melabel | 17 |
| Contoh-contoh Menu Mengikut Waktu | 24 |
| Senarai Pertukaran Hidangan | 33 |



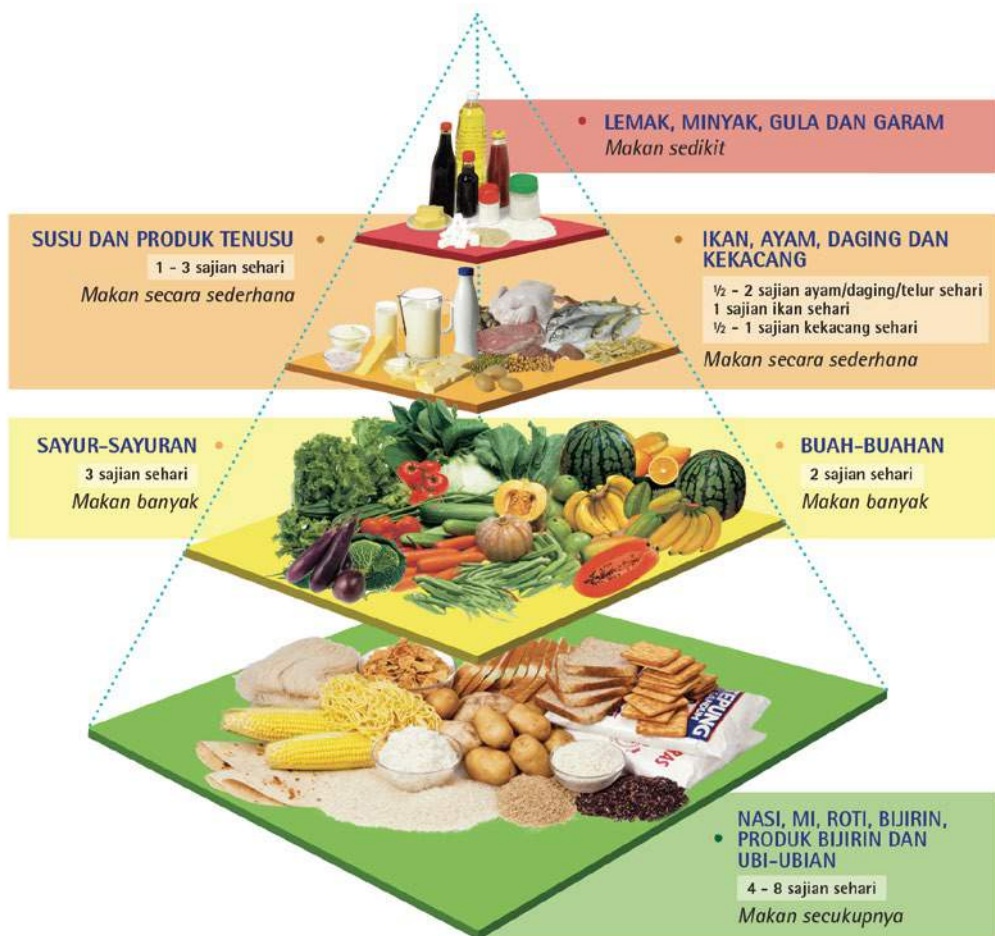
Pengenalan

Mesyuarat, kursus atau seminar merupakan sebahagian daripada tuntutan kerja pada hari ini. Seseorang pekerja menghabiskan masa sekurang-kurangnya 8 jam sehari untuk bekerja selama 5 hari seminggu dan kebanyakan daripada masa tersebut habis dengan duduk di pejabat dan di bilik mesyuarat. Kadang-kadang di hujung minggu juga, kita akan menghadiri kursus, seminar, konferens ataupun bengkel. Kebiasaannya makanan dan minuman akan disediakan untuk peserta. Memandangkan sebahagian besar masa dihabiskan dengan duduk sepanjang hari, sewajarnya makanan yang dihidangkan semasa mesyuarat adalah makanan yang sihat.

Kepentingan Penyajian Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat

Penyajian hidangan sihat semasa mesyuarat adalah penting untuk memberi pilihan yang lebih sihat kepada ahli mesyuarat. Ia juga secara tidak langsung dapat mengawal pengambilan makanan semasa mesyuarat dan menggalakkan amalan makan secara sihat di kalangan ahli mesyuarat. Penyediaan hidangan sihat semasa mesyuarat juga dapat memastikan pengambilan kalori harian yang betul iaitu 1500 kalori bagi wanita dan 2000 kalori bagi lelaki.

Piramid Makanan Malaysia



Jadikan Piramid Makanan Malaysia sebagai panduan dalam merancang menu untuk mesyuarat/majlis rasmi. Panduan Piramid Makanan Malaysia ini mengambil kira pengambilan makanan harian bagi 1500 kalori sehingga 2500 kalori.

Panduan Penyajian Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat

1) Hidangkan pelbagai jenis makanan

Panduan Diet Malaysia menekankan pengambilan pelbagai jenis makanan berasaskan Piramid Makanan Malaysia. Pelbagai jenis makanan membekalkan nutrien-nutrien berbeza yang diperlukan oleh tubuh. Tiada satu pun jenis makanan dapat memberi kesemua tenaga, nutrien dan komponen makanan yang kita perlukan. Oleh itu, sekiranya anda merancang menu untuk mesyuarat atau majlis rasmi, pastikan ianya terdiri daripada pelbagai jenis makanan untuk memenuhi sebahagian daripada keperluan harian peserta mesyuarat.

2) Hidangkan mengikut saiz sajian yang disarankan

Panduan saiz sajian di dalam panduan ini dapat membantu anda membuat anggaran apabila membuat tempahan makanan. Saranan saiz sajian ini dibuat berdasarkan keperluan pemakanan seseorang. Ini akan membantu anda mengelakkan pembaziran dan menggalakkan peserta mengambil makanan dalam sukatan yang bersesuaian. Berikut adalah beberapa panduan yang boleh digunakan untuk menghidang makanan dengan saiz sajian yang disarankan:

- Sediakan kuih-muih dengan saiz sajian yang lebih kecil daripada biasa iaitu di antara 30-50 g bagi sekeping kuih. Sebagai contoh, seketul kuih seri muka dengan berat 30 g membekalkan 60 kalori. Bagi kuih seri muka yang beratnya 50 g pula akan mengandungi 100 kalori.
- Potong ayam dalam saiz yang kecil iaitu di antara 80-120 g bagi setiap hidangan. Sebagai contoh, seketul ayam goreng dengan berat 80 g membekalkan 170 kalori. Tetapi bagi ayam goreng yang sama dengan berat 120 g pula membekalkan 250 kalori.
- Hidang ikan yang bersaiz sederhana (80-120 g) atau potong mengikut saiz yang bersesuaian untuk hidangan individu iaitu di antara 50-60 g bagi satu potong. Sebagai contoh seekor ikan masak tiga rasa dengan berat 80 g membekalkan 150 kalori. Manakala, ikan yang sama dengan berat 120 g pula membekalkan 230 kalori. Bagi ikan yang dipotong pula, seketul ikan pari masak asam dengan berat 50 g membekalkan 100 kalori. Manakala, ikan pari yang sama dengan berat 60 g pula membekalkan 120 kalori.

Pengenalan Kalori

Kalori adalah pengukuran nilai tenaga dalam makanan. Setiap makanan mempunyai nilai kalori yang berbeza. Kandungan kalori dalam makanan bergantung kepada kandungan karbohidrat, protein dan lemak. Berikut adalah pengiraan nilai kalori :

- 1 g karbohidrat = 4 kalori
- 1 g protein = 4 kalori
- 1 g lemak = 9 kalori

Contoh Pengiraan Kalori dalam Makanan

- 1 sudu teh gula (5 g) = 20 kalori
- 1 sudu teh minyak masak (5 g) = 45 kalori

Contoh 1

- a) 1 cawan mihun kosong direndam (45 g) = 75 kalori
- b) 1 cawan mihun (45 g) + 1 sudu teh minyak (5 g) = 120 kalori
- c) 1 cawan mihun (45 g) + 2 sudu teh minyak (10 g) +
1 biji telur (50 g) + ½ cawan sayur berdaun (30 g) = 255 kalori

Contoh 2

- a) 1 senduk nasi putih (75 g) = 100 kalori
- b) 1 senduk nasi minyak (75 g) = 134 kalori
- c) 1 senduk nasi minyak (75 g) +
1 ketul ayam masak merah (90 g) +
1 senduk dalca sayur (80 g) = 364 kalori

Contoh 3

- a) 1 cawan air teh O kosong (200 ml) = 0 kalori
- b) 1 cawan teh O (200 ml) + 1 sudu teh gula (5 g) = 20 kalori
- c) 1 cawan teh O (200 ml) + 1 sudu teh gula (5 g) +
1 sudu makan krimer manis (10 g) = 110 kalori

Carta Perbandingan Kalori dan Penggunaan Tenaga

| Makanan | Kuantiti/ Berat (g) | Kandungan Kalori | Aktiviti / jam |
|----------------------------|--|------------------|------------------------|
| Kek | 1 potong (20 g) | 100 | Cuci kereta |
| Kuetiau sup | 1 mangkuk (320 g) | 180 | Berbasikal (5 km/j) |
| Mi sup | 1 mangkuk (320 g) | 220 | Berjalan (2 km/j) |
| Pengat pisang | 1 mangkuk kecil (150 g) | 250 | Mengemas rumah |
| Roti canai | 1 keping kecil (80 g) | 250 | Bermain bola tampar |
| Kentang goreng | 1 cawan (90 g) | 290 | Berenang (20 ela/ min) |
| Sate ayam | 10 cucuk (150 g) | 360 | Kecergasan kalistenik |
| Nasi lemak | 1 pinggan (230 g) | 400 | Bermain tenis |
| 'Burger' daging lembu | 1 keping (180 g) | 430 | Bermain bola keranjang |
| Nasi briyani (nasi sahaja) | 1 pinggan (245 g) | 440 | Mengelap lantai |
| Mi kari | 1 mangkuk (360 g) | 460 | Mengangkat berat |
| Nasi dagang | 1 pinggan (250 g) | 510 | Bermain bola sepak |
| Mi bandung | 1 mangkuk (450 g) | 550 | Menari aerobik |
| Nasi goreng | 1 pinggan (330 g) | 640 | Joging (5½ km/j) |
| Set ayam goreng | 2 ketul ayam goreng (240 g) + coleslaw (74 g) + mashed potato (94 g) | 700 | Melompat tali |

Rujukan :

- 1) Tee ES, Mohd. Ismail N, Mohd Nasir A, Khatijah I. (1997). *Nutrient Composition of Malaysian Food 4th Edition*. Institute for Medical Research, Kuala Lumpur.
- 2) The National Association for Sport and Physical Education (NASPE). (2011). *Physical Best Activity Guide : Middle & High School Levels, 3rd edition: Elementary Level*. Human Kinetics, United States of America.
- 3) Willian D. et al, "Exercise Physiology : Energy, Nutrition and Human Performance" (2nd Edition). Lea & Febiger, Philadelphia.

Panduan Saiz Sajian Individu

| Makanan/Minuman | Saiz Sajian Individu | Berat | Kalori |
|--|--|---------|--------------|
| Bijirin dan produk bijirin serta ubi-ubian  | 2 keping roti putih | 60 g | 160 kcal |
| | 2 keping roti bijirin penuh | 60 g | 140 kcal |
| | 6 keping biskut krim kraker | 40 g | 250 kcal |
| | 1 cawan mi basah | 110 g | 230 kcal |
| | 1 cawan kuetiau | 110 g | 150 kcal |
| | 1½ cawan bihin (direndam) | 110 g | 190 kcal |
| | 2 biji kentang | 90 g | 80 kcal |
| | 2 senduk/ 1 cawan nasi putih | 150 g | 200 kcal |
| | 2 cawan bubur nasi | 330 g | 130 kcal |
| Buah-buahan  | 1 biji epal | 130 g | 60 kcal |
| | 1 biji lai | 170 g | 50 kcal |
| | 1 biji mangga | 100 g | 70 kcal |
| | 1 biji ciku | 70 g | 40 kcal |
| | 1 biji pisang berangan (saiz sederhana) | 90 g | 60 kcal |
| | 2 biji pisang emas | 100 g | 80 kcal |
| | 3 ulas durian | 110 g | 40 kcal |
| | 8 biji anggur | 90 g | 60 kcal |
| | ½ biji jambu batu | 160 g | 70 kcal |
| | ½ biji pir | 100 g | 60 kcal |
| | 1 biji oren (saiz sederhana) | 130 g | 30 kcal |
| | 1 potong betik | 200 g | 70 kcal |
| | 1 potong nenas | 130 g | 60 kcal |
| | 1 potong kecil tembikai | 130 g | 40 kcal |
| | 4 biji prun (bersaiz kecil) | 30 g | 70 kcal |
| 1 sudu makan kismis | 20 g | 60 kcal | |
| Sayur-sayuran  | ½ cawan sayur-sayuran yang telah dimasak | 40 g | 10 - 40 kcal |
| | 1 cawan ulam-ulaman | 30 g | 10 kcal |

* Bagi sayuran berubi seperti lobak merah dan sengkawang, kandungan kalori adalah lebih tinggi.

| Makanan/Minuman | Saiz Sajian Individu | Berat | Kalori |
|---|---|--------|----------|
| Daging/ ayam/ telur/ sotong/ kerang  | 2 ketul daging lembu tanpa lemak (7.5 cm x 9 cm x 0.5 cm) | 80 g | 90 kcal |
| | 1 ketul paha ayam | 100 g | 170 kcal |
| | 2 biji telur ayam | 110 g | 140 kcal |
| | 12 biji telur puyuh | 140 g | 200 kcal |
| | 2 ketul hati ayam | 110 g | 120 kcal |
| | 2 ekor sotong (saiz sederhana) | 180 g | 120 kcal |
| | 1 cawan kerang tanpa cengkerang (dimasak) | 90 g | 20 kcal |
| Ikan  | 2/3 cawan ikan bilis (tanpa kepala) | 30 g | 80 kcal |
| | 1 ekor ikan kembung (saiz sederhana) | 120 g | 80 kcal |
| | 1 ekor ikan selar (saiz sederhana) | 200 g | 100 kcal |
| | 1 ketul ikan tenggiri (14 cm x 8 cm x 1 cm) | 80 g | 90 kcal |
| Kekacang  | 1 cawan kacang kuda (dimasak) | 50 g | 180 kcal |
| | 1 cawan kacang dal (dimasak) | 50 g | 170 kcal |
| | 1½ cawan kacang hijau (dimasak) | 50 g | 160 kcal |
| | 1½ cawan kacang panggang dalam tin | 360 g | 290 kcal |
| | 2 keping tempe (12 x 9 x 0.5 cm) | 140 g | 220 kcal |
| | 2 keping taukua (5.5 x 6 x 2.5 cm) | 210 g | 210 kcal |
| | 2 keping tauhu (6 x 7.5 x 3.5 cm) | 300 g | 200 kcal |
| | 1½ gelas susu soya tanpa gula | 300 ml | 180 kcal |
| Susu dan produk tenusu  | 1 keping keju (8.4 x 8.4 x 0.3 cm) | 20 g | 60 kcal |
| | 1 gelas susu rendah lemak | 250 ml | 130 kcal |
| | 2/3 cawan susu sejat | 170 ml | 250 kcal |
| | 4 sudu makan susu tepung (membungkus) | 30 g | 120 kcal |
| | 1 cawan yogurt | 150 ml | 90 kcal |

Rujukan :

- 1) Tee ES, Mohd. Ismail N, Mohd Nasir A, Khatijah I. (1997). *Nutrient Composition of Malaysian Food 4th Edition*. Institute for Medical Research, Kuala Lumpur.
- 2) Suzara S, Noor Aini MY, Nik Shanita S, Rafidah G & Roslina A (2009). Atlas Makanan: Saiz Pertukaran & Porsi. MDC Publisher Sdn. Bhd. Kuala Lumpur
- 3) Panduan Diet Malaysia 2010

8 Amalan Makan Secara Sihat

Berikut adalah amalan makan secara sihat yang perlu dijadikan panduan semasa menyediakan atau menghidang makanan untuk ahli-ahli mesyuarat iaitu:

1) Hidangkan nasi dan produk bijirin lain secukupnya (utamakan bijirin penuh) serta ubi-ubian

Kumpulan makanan ini bukan sahaja merupakan sumber yang kaya dengan karbohidrat, tetapi juga sumber yang baik untuk fiber. Hidangkan nasi atau makanan dalam kumpulan yang sama bagi waktu makan utama.

2) Hidangkan lebih buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari

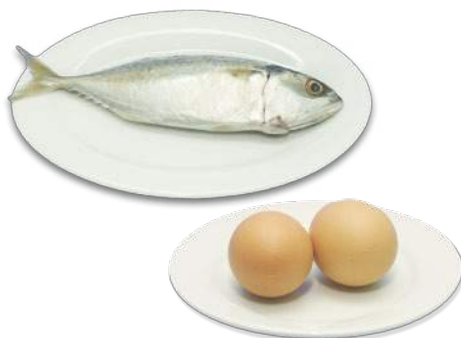
Buah-buahan dan sayur-sayuran merupakan sumber vitamin yang baik. Buah-buahan dan sayur-sayuran juga membekalkan mineral, fiber dan antioksidan, di samping mengandungi fitokimia. Pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran dalam diet seimbang dapat membekalkan nutrien-nutrien yang diperlukan. Oleh yang demikian, hidangkan buah-buahan dan sayur-sayuran pada setiap waktu makan utama semasa mesyuarat. Buah-buahan juga boleh dijadikan snek untuk minum pagi atau minum petang.

3) Hidangkan ikan, daging, ayam, telur dan kekacang secara sederhana

Daging, ikan, ayam, telur dan kekacang adalah sumber penting untuk protein. Pengambilan yang disyorkan ialah setengah hingga dua sajian ayam, daging atau telur serta satu sajian ikan sehari. Kekacang juga adalah sumber protein dan fiber yang bernilai di samping membekalkan beberapa vitamin. Saranan yang dicadangkan bagi kumpulan kekacang ialah setengah hingga satu sajian sehari.

4) Hidang susu dan produk tenusu secukupnya

Susu adalah makanan yang mengandungi hampir kesemua nutrien yang diperlukan oleh badan. Susu dan hasil tenusu merupakan sumber yang kaya dengan kalsium dalam bentuk yang mudah diserap. Kumpulan makanan ini juga penting dalam membekalkan protein, vitamin A, riboflavin, vitamin B12 dan zink. Pengambilan yang disarankan untuk kumpulan makanan ini ialah satu hingga dua sajian sehari. Walau bagaimanapun, bagi orang dewasa yang



sangat aktif disarankan untuk ambil tiga sajian sehari. Utamakan susu rendah lemak atau susu skim semasa menghidang untuk mesyuarat. Contoh kandungan kalori bagi susu adalah seperti berikut :

1 cawan susu
penuh krim = 187 kalori*
(256 ml)

1 cawan susu
rendah lemak = 131 kalori*
(257 g)

Rujukan: Tee at al, 1997.

5) Hadkan penghidangan makanan yang tinggi kandungan lemak dan kurangkan lemak dan minyak semasa menyediakan makanan

Lemak dan minyak diperlukan dalam diet kerana ia merupakan sumber tenaga penting yang membekalkan asid lemak perlu. Lemak juga sumber vitamin A,D, E dan K. Lemak juga



memberi rasa dan perisa kepada makanan. Namun, kandungan tenaga di dalam lemak adalah tinggi dan boleh menyumbang kepada berat badan berlebihan. Pengambilan makanan tinggi kolesterol, lemak haiwan dan asid lemak trans juga perlu dihadkan kerana ia menyumbang kepada penyakit jantung. Oleh yang demikian, adalah disarankan untuk menghadkan pengambilan makanan daripada kumpulan ini. Gunakan kaedah memasak yang lebih sihat dengan meminimalkan penggunaan minyak dan lemak. Ini kerana 1 sudu teh minyak masak membekalkan 45 kalori.

6) Pilih dan sediakan makanan yang kurang garam dan sos

Pengambilan garam yang berlebihan sering dikaitkan dengan tekanan darah tinggi dan pelbagai masalah kesihatan. Oleh itu, hadkan penggunaan garam, kiub perisa komersial serta sos dalam masakan. Elak menghidang makanan yang tinggi garam seperti ikan masin, telur masin serta sayur jeruk. Guna perisa asli seperti rempah ratus, bawang, daun limau purut atau serai semasa menyediakan makanan.



7) Hidang makanan dan minuman yang kurang gula

Gula membekalkan sumber tenaga segera yang mudah diserap oleh tubuh. Gula boleh didapati secara semulajadi di dalam kebanyakan makanan termasuklah dalam susu dan buah-buahan. Ia ditambah ke dalam makanan semasa pemprosesan dan penyediaan makanan untuk memberikan rasa, aroma, tekstur dan warna kepada makanan dan ia juga digunakan semasa proses mengawet. Pengambilan gula yang berlebihan boleh menyebabkan masalah kesihatan. Untuk itu, gula perlu diambil dalam jumlah yang sedikit. Bagi memberi pilihan kepada ahli mesyuarat, sediakan gula yang berasingan bagi penyediaan minuman. Kurangkan menghidang kuih-muih yang manis.



8) Sediakan air kosong pada setiap mesyuarat

Air adalah komponen utama dalam badan manusia. Ia membantu mengawal atur suhu badan, mengangkut nutrien dan bahan buangan dalam badan serta mengekalkan jumlah darah. Air minuman boleh didapati sama ada dalam bentuk air kosong, jus buah atau sup. Namun begitu, lebih digalakkan untuk minum air kosong. Jumlah pengambilan air kosong yang disarankan untuk sehari adalah sebanyak enam hingga lapan gelas sehari. Sediakan air kosong setiap kali mesyuarat diadakan.



Panduan untuk Membuat Tempahan Makanan

Tidak semua mesyuarat yang dijalankan memerlukan penyediaan makanan. Jika mesyuarat tersebut kurang dari 2 jam, anda hanya perlu sediakan air kosong sahaja. Makanan hanya perlu disediakan bagi mesyuarat yang melebihi 2 jam. Makanan yang disediakan pula mestilah bersesuaian dengan waktu makan seperti:

- Sarapan : 7.00 pagi – 8.30 pagi
- Minum pagi : 10.00 pagi – 10.30 pagi
- Makan tengah hari : 12.00 tengah hari – 2.00 petang
- Minum petang : 4.30 petang – 5.30 petang
- Makan malam : 6.30 petang – 8.30 malam

Sebaik-baiknya maklumkan kepada peserta terlebih dahulu sekiranya anda menyediakan makanan semasa mesyuarat, kursus atau seminar. Ini membolehkan mereka merancang pengambilan makanan pada hari tersebut.

Asas Pemilihan Menu

Pemilihan menu untuk dihidangkan semasa mesyuarat atau majlis rasmi mestilah bersesuaian dengan waktu makan iaitu sama ada sarapan, minum pagi, makan tengah hari, minum petang dan makan malam. Keperluan harian bagi wanita dewasa yang sedentari adalah 1500 kalori sehari, manakala keperluan harian bagi lelaki dewasa yang sedentari adalah 2000 kalori (Panduan Diet Malaysia, 2010). Bagi memudahkan penyediaan menu semasa mesyuarat, keperluan kalori yang dicadangkan adalah 1800 kalori. Bagi wanita, sekiranya mereka mengambil hidangan semasa minum pagi atau minum petang, mereka haruslah mengurangkan pengambilan makanan tengah hari atau makan malam. Berikut adalah agihan sajian hidangan sehari bagi 1500, 1800 dan 2000 kalori.

Jadual 1 : Agihan sajian harian mengikut kumpulan makanan

| Kumpulan makanan | 1500 kalori | 1800 kalori | 2000 kalori |
|----------------------------|-------------|-------------|-------------|
| Bijirin dan produk bijirin | 4 sajian | 5 sajian | 6 sajian |
| Buah-buahan | 2 sajian | 2 sajian | 2 sajian |
| Sayur-sayuran | 3 sajian | 3 sajian | 3 sajian |
| Ikan | 1 sajian | 1 sajian | 1 sajian |
| Daging/ayam | ½ sajian | 1 sajian | 1 sajian |
| Kekacang | ½ sajian | ½ sajian | 1 sajian |
| Susu dan produk tenusu | 1 sajian | 2 sajian | 2 sajian |

(Rujukan : Panduan Diet Malaysia, 2010)

Bagi tujuan pengiraan kalori untuk hidangan semasa mesyuarat, berikut adalah agihan sajian hidangan yang disarankan.

Jadual 2 : Agihan sajian makanan bagi 1800 kalori mengikut waktu makan

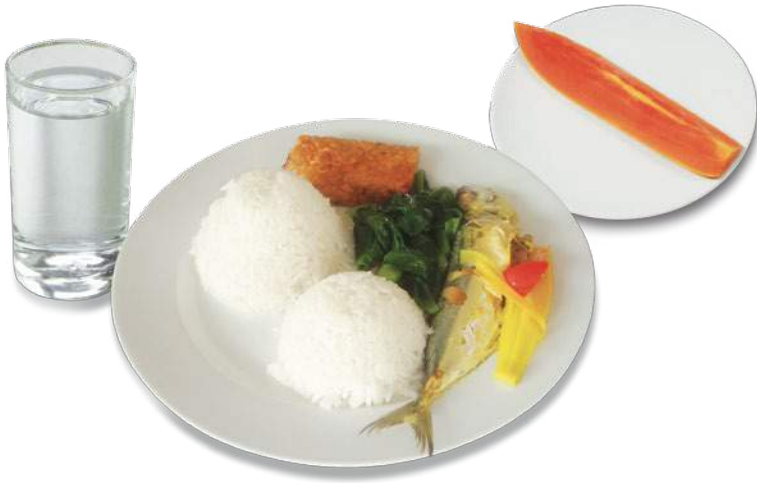
| Kumpulan makanan | Sarapan | Minum pagi | Makan tengah hari | Minum petang | Makan malam | Minum malam |
|----------------------------|---------|------------|-------------------|--------------|-------------|-------------|
| Bijirin dan produk bijirin | 1 ½ | ½ | 1 ½ | ½ | 1 | - |
| Buah-buahan | - | ½ | 1 | ½ | 1 | - |
| Sayur-sayuran | 1 | - | 1 | - | 1 | - |
| Ikan | - | - | 1 | - | - | - |
| Daging/ayam | - | - | - | - | 1 | - |
| Kekacang | | | ½ | | | - |
| Susu dan produk tenusu | | ½ | | ½ | | 1 |

(Rujukan : Panduan Diet Malaysia, 2010)

Berdasarkan agihan sajian makanan tersebut, berikut adalah saranan kalori mengikut waktu makan bagi penyediaan hidangan sihat semasa mesyuarat.

Jadual 3 : Agihan kalori mengikut waktu makan

| Waktu makan | Kalori (kcal) | Peratusan sumbangan kalori |
|-------------------|---------------|----------------------------|
| Sarapan | 400 kalori | 22% |
| Minum pagi | 250 kalori | 14% |
| Makan tengah hari | 500 kalori | 28% |
| Minum petang | 250 kalori | 14% |
| Makan malam | 400 kalori | 22% |
| Jumlah | 1800 kalori | 100% |



Contoh hidangan makan tengah hari 500 kalori

8 Prinsip Asas Menghidang Makanan Semasa Mesyuarat



Panduan ini menekankan prinsip amalan makan secara sihat semasa menghidang atau menyediakan makanan:

1. Sajikan jus buah-buahan tanpa gula atau buah segar untuk sarapan di samping makanan lain yang disarankan.
2. Sajikan satu atau dua jenis kuih untuk minum pagi dan minum petang mengikut saiz sajian yang disarankan disamping buah-buahan segar.
3. Hidangkan kuih-muih atau makanan yang tidak mengandungi gula.
4. Sajikan satu jenis makanan berasaskan ikan/ ayam/ daging/ kekacang dan dua jenis sayur-sayuran sama ada sayur yang telah dimasak atau ulam-ulaman untuk waktu makan utama.
5. Sajikan susu rendah lemak bagi minuman kopi/ teh dan gula secara berasingan. Penggunaan krimer manis atau bukan tenusu adalah tidak digalakkan.
6. Sekiranya sarapan disediakan untuk mesyuarat, minum pagi tidak perlu lagi dihidangkan.
7. Hidangan di dalam contoh menu boleh ditukar ganti dengan hidangan lain yang sama nilai kalorinya. Disertakan juga senarai hidangan lain yang boleh menggantikan hidangan yang digunakan dalam menu. (Rujuk muka surat 33).
8. Pamerkan label kandungan kalori pada setiap makanan yang dihidangkan semasa mesyuarat.

Tatacara Menghidang dan Melabel

Tatacara berikut boleh digunakan sebagai senarai semakan semasa mesyuarat

| Hidangan Individu (<i>Pre-plated</i>) | |
|---|--|
| 1 | Menu yang dipesan adalah berdasarkan Panduan Penyediaan Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat. |
| 2 | Makanan perlu disediakan 15 minit sebelum mesyuarat bermula. |
| 3 | Air kosong/ air mineral perlu disediakan bersama gelas. |
| 4 | Makanan dibungkus (<i>wrap</i>) dengan kemas tanpa wap air dan berminyak. |
| 5 | Pinggan mangkuk dan sudu garpu yang sesuai digunakan. |
| 6 | Tidak menggunakan pinggan mangkuk daripada <i>melamine</i> . |
| 7 | Makanan perlu dilabel dengan kandungan kalori. |
| 8 | 'Kopi', 'Teh' dan 'Air Kosong' dilabel pada termos. |
| 9 | Susu rendah lemak dan gula disediakan secara berasingan. |
| 10 | Bilangan termos, susu rendah lemak dan gula disediakan adalah mencukupi. Setiap set dikongsi oleh 4 orang. |
| 11 | Minuman dalam termos adalah panas dan tiada bau yang tidak disenangi. |



Contoh hidangan bagi 250 kalori

| Hidangan Bufet | |
|----------------|---|
| 1 | Menu yang dipesan adalah berdasarkan Panduan Penyediaan Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat. |
| 2 | Air kosong yang disediakan bersih dan tiada bau yang tidak disenangi. |
| 3 | Makanan perlu disediakan 10 minit sebelum waktu makan. |
| 4 | Pinggan mangkuk dan sudu garpu yang sesuai digunakan. Contoh: Mangkuk sup disediakan untuk sup. |
| 5 | Tidak menggunakan pinggan mangkuk daripada <i>melamine</i> . |
| 6 | Label kalori diletakkan bagi setiap jenis makanan. |
| 7 | 'Kopi', 'Teh' dan 'Air Kosong' dilabelkan pada bekas air. |
| 8 | Susu rendah lemak disediakan secara berasingan. |

| Hidangan (Dome/ VIP/ VVIP) | |
|----------------------------|--|
| 1 | Air kosong yang disediakan bersih dan tiada bau yang tidak disenangi. |
| 2 | Makanan perlu disediakan 15 minit sebelum waktu makan. |
| 3 | Pinggan mangkuk dan sudu garpu yang sesuai digunakan. |
| 4 | Tidak menggunakan pinggan mangkuk daripada <i>melamine</i> . |
| 5 | Susu rendah lemak dan gula disediakan secara berasingan. |
| 6 | 'Kopi', 'Teh' dan 'Air Kosong' dilabel pada bekas air. |
| 7 | Satu kad menu yang mengandungi kalori bagi setiap makanan disediakan bagi setiap meja. |

| Makanan Berbungkus | |
|--------------------|---|
| 1 | Bekas polisterin tidak digunakan. |
| 2 | Lauk diletak secara berasingan dan tidak bertindih. |

Contoh Label untuk Makanan Berbungkus

Nasi Ayam

1 set (400 g) 410 kcal

Buah-buahan

6 hirisan kecil (80 g) 30 kcal

Air Kosong

1 gelas (250 ml) 0 kcal



Biskut Tinggi Fiber

3 keping (30 g) 160 kalori

Buah-buahan

6 hirisan kecil (80 g) 30 kcal

Kopi/ Teh


(+1 sudu teh gula +¼ cawan
sudu rendah lemak)
1 cawan (200 ml) 50 kcal





Contoh Label untuk Bufet



Contoh label pada setiap makanan

| | | | |
|---|--------------------|------------------------|---------|
|  | Buah-buahan potong | 6 hirisan kecil (80 g) | 30 kcal |
|---|--------------------|------------------------|---------|

| | | | |
|---|---------|---------------|----------|
|  | Karipap | 1 biji (40 g) | 130 kcal |
|---|---------|---------------|----------|

| | | | |
|---|---|------------------|---------|
|  | Kopi/ Teh (+ 1 sudu teh gula + ¼ cawan susu rendah lemak) | 1 cawan (200 ml) | 50 kcal |
|---|---|------------------|---------|

Contoh Kad Menu bagi Meja VIP/Hidangan Dome



MAKAN TENGAH HARI

Nasi putih

2 senduk (150 g) 200 kcal

Asam rebus ikan kembung

1 ekor sederhana besar (100 g) 130 kcal

Sambal tempeh

1 senduk kecil (40 g) 80 kcal

Kacang buncis goreng

2 senduk (80 g) 80 kcal

Buah belimbing

6 potong kecil (80 g) 30 kcal

Air kosong

1 gelas (250 ml) 0 kcal



MAKAN TENGAH HARI (VEGETARIAN)

Nasi putih

2 senduk (150 g) 200 kcal

Ikan *vegetarian* masak masam manis

3 ketul (100 g) 180 kcal

Kangkung goreng

2 senduk (80 g) 80 kcal

Kacang buncis goreng

2 senduk (80 g) 80 kcal

Buah belimbing

6 hirisan kecil (80 g) 30 kcal

Air kosong

1 gelas (250 ml) 0 kcal

Contoh-contoh Menu Mengikuti Waktu Makan

Contoh Menu Sarapan (~ 400 kcal)

| Menu | Hidangan | Sukatan | Kalori |
|--------|----------------------|--|------------|
| ISNIN | Bihun putih | 2 senduk (120 g) | 200 |
| | Kuih cara berlauk | 2 keping (60 g) | 150 |
| | Buah belimbing manis | 6 hirisan kecil (80 g) | 30 |
| | Kopi/ Teh | 1 cawan (+ 1 sudu teh gula + $\frac{1}{4}$ cawan susu rendah lemak) | 50 |
| | Air kosong | | 0 |
| | | Jumlah | 430 |
| SELASA | Nasi lemak | 1 set (200 g) (1 senduk nasi lemak + 1 sudu makan sambal ikan bilis + $\frac{1}{4}$ biji telur rebus + 3 hiris timun) | 340 |
| | Belimbing | 6 hirisan kecil (80 g) | 30 |
| | Kopi/ Teh | 1 cawan (+ 1 sudu teh gula + $\frac{1}{4}$ cawan susu rendah lemak) | 50 |
| | Air kosong | | 0 |
| | | Jumlah | 420 |
| RABU | Bihun sup | 1 mangkuk (320 g) | 190 |
| | Popiah basah | 2 keping (80 g) | 140 |
| | Buah betik | 6 hirisan kecil (80 g) | 30 |
| | Kopi/ Teh | 1 cawan (+ 1 sudu teh gula + $\frac{1}{4}$ cawan susu rendah lemak) | 50 |
| | Air kosong | | 0 |
| | | Jumlah | 410 |



Contoh satu hidangan nasi lemak dengan 340 kcal

| Menu | Hidangan | Sukatan | Kalori |
|--------|--------------------|---|--------|
| KHAMIS | Nasi goreng putih | 2 senduk (150 g) | 250 |
| | Sandwic sardin | 1 keping (30 g) | 80 |
| | Buah-buahan potong | 6 hirisan kecil (80 g) | 30 |
| | Kopi/ Teh | 1 cawan (+ 1 sudu teh gula + $\frac{1}{4}$ cawan susu rendah lemak) | 50 |
| | Air kosong | | 0 |
| | | Jumlah | |
| JUMAAT | Bubur ayam | 1 mangkuk (350 g) | 210 |
| | Vadai | 1 keping (40 g) | 130 |
| | Buah-buahan potong | 6 hirisan kecil (80 g) | 30 |
| | Kopi/ Teh | 1 cawan (+ 1 sudu teh gula + $\frac{1}{4}$ cawan susu rendah lemak) | 50 |
| | Air kosong | | 0 |
| | | Jumlah | |

Contoh Menu Minum Pagi (~ 250 kcal)

| Menu | Hidangan | Sukatan | Kalori |
|--------|---------------------|---|--------|
| ISNIN | Biskut tinggi fiber | 3 keping (30 g) | 160 |
| | Buah-buahan potong | 6 hirisan kecil (80 g) | 30 |
| | Kopi/ Teh | 1 cawan (+1 sudu teh gula + ¼ cawan susu rendah lemak) | 50 |
| | Air kosong | | 0 |
| | Jumlah | | |
| SELASA | Pau ayam | 1 biji kecil (60 g) | 140 |
| | Buah-buahan potong | 6 hirisan kecil (80 g) | 30 |
| | Kopi/ Teh | 1 cawan (+ 1 sudu teh gula + ¼ cawan susu rendah lemak) | 50 |
| | Air kosong | | 0 |
| | Jumlah | | |
| RABU | Kuih cara berlauk | 2 keping (60 g) | 150 |
| | Buah-buahan potong | 6 hirisan kecil (80 g) | 30 |
| | Kopi/ Teh | 1 cawan (+ 1 sudu teh gula + ¼ cawan susu rendah lemak) | 50 |
| | Air kosong | | 0 |
| | Jumlah | | |
| KHAMIS | Ban bilis | 1 biji (60 g) | 180 |
| | Buah-buahan potong | 6 hirisan kecil (80 g) | 30 |
| | Kopi/ Teh | 1 cawan (+ 1 sudu teh gula + ¼ cawan susu rendah lemak) | 50 |
| | Air kosong | | 0 |
| | Jumlah | | |
| JUMAAT | Karipap | 1 keping (40 g) | 130 |
| | Kuih Seri Ayu | 1 keping (20 g) | 40 |
| | Buah-buahan potong | 6 hirisan kecil (80 g) | 30 |
| | Kopi/ Teh | 1 cawan (+1 sudu teh gula + ¼ cawan susu rendah lemak) | 50 |
| | Air kosong | | 0 |
| | Jumlah | | |

* Nota:

Digalakkan menghidang buah-buahan tempatan seperti betik, belimbing, nenas, jambu batu, tembikai susu dan tembikai.



Contoh Menu Makan Tengah Hari (~ 500 kcal)

| Menu | Hidangan | Sukatan | Kalori |
|--------|----------------------------------|--|------------|
| ISNIN | Nasi putih | 2 senduk (150 g) | 200 |
| | Ayam masak kicap | 1 ketul (120 g) | 200 |
| | Sayur goreng campur | 2 senduk (80 g) | 80 |
| | Buah-buahan potong | 6 hirisan kecil (80 g) | 30 |
| | Air kosong | | 0 |
| | | Jumlah | 510 |
| SELASA | Nasi putih | 2 senduk (150 g) | 200 |
| | Asam rebus ikan kembung | 1 ekor bersaiz sederhana besar (100 g) | 130 |
| | Sambal tempeh | 1 senduk kecil (40 g) | 80 |
| | Kacang buncis goreng | 2 senduk (80 g) | 80 |
| | Buah belimbing | 6 hirisan kecil (80 g) | 30 |
| | Air kosong | | 0 |
| | Jumlah | 520 | |
| RABU | Nasi putih | 2 senduk (150 g) | 200 |
| | Ayam panggang | 1 ketul (90 g) | 160 |
| | Tauhu, suhun dan pucuk masak air | 2 senduk (100 g) | 80 |
| | Buah-buahan potong | 6 hirisan kecil (80 g) | 30 |
| | Air kosong | | 0 |
| | | Jumlah | 470 |
| KHAMIS | Nasi putih | 2 senduk (150 g) | 200 |
| | Ikan kembung sambal | 1 ekor bersaiz sederhana besar (100 g) | 180 |
| | Bayam tumis air | 2 senduk (80 g) | 80 |
| | Buah-buahan potong | 6 hirisan kecil (80 g) | 30 |
| | Air kosong | | 0 |
| | | Jumlah | 490 |

| Menu | Hidangan | Sukatan | Kalori |
|--------|------------------|---------------------------|------------|
| JUMAAT | Nasi ayam | 1 set (480 g) | 440 |
| | • Nasi ayam | • 2 senduk (150 g) | 240 |
| | • Ayam panggang | • 1 ketul (90 g) | 160 |
| | • Kuah sup | • 1 mangkuk kecil (150 g) | 10 |
| | • Kuah cili | • 1 sudu makan (20 g) | 10 |
| | • Kuah kicap | • 1 sudu makan (20 g) | 10 |
| | • Timun + tomato | • 4 hirisan (50 g) | 10 |
| | Buah betik | 6 hirisan kecil (80 g) | 30 |
| | Air kosong | | 0 |
| | Jumlah | | 470 |

** Nota:*

1. Digalakkan menghidang ulam-ulaman dan sambal pada setiap hidangan makan tengah hari.
2. Digalakkan menghidang buah-buahan tempatan seperti betik, belimbing, nenas, jambu batu, tembikai susu dan tembikai.



Contoh hidangan makan tengah hari (~500 kcal)

Contoh Menu *Vegetarian* Makan Tengah Hari (~ 500 kcal)

| Menu | Hidangan | Sukatan | Kalori |
|--------|--|------------------------|------------|
| ISNIN | Nasi putih | 2 senduk (150 g) | 200 |
| | Ayam <i>vegetarian</i> goreng dengan kacang buncis | 3 ketul (90 g) | 150 |
| | Sayur campur | 2 senduk (80 g) | 80 |
| | Buah-buahan potong | 6 hirisan kecil (80 g) | 30 |
| | Air kosong | | 0 |
| | Jumlah | | 460 |
| SELASA | Nasi putih | 2 senduk (150 g) | 200 |
| | Ikan <i>vegetarian</i> masak masam manis | 3 ketul (100 g) | 180 |
| | Kangkung goreng | 2 senduk (80 g) | 80 |
| | Buah belimbing manis | 6 hirisan kecil (80 g) | 30 |
| | Air kosong | | 0 |
| | Jumlah | | 490 |
| RABU | Nasi putih | 2 senduk (150 g) | 200 |
| | Ayam <i>vegetarian</i> masak lemak cili padi | 3 ketul (90 g) | 160 |
| | Tauhu, suhun dan pucuk masak air | 2 senduk (100 g) | 80 |
| | Buah-buahan potong | 6 hirisan kecil (80 g) | 30 |
| | Air kosong | | 0 |
| | Jumlah | | 470 |
| KHAMIS | Nasi putih | 2 senduk (150 g) | 200 |
| | Ikan <i>vegetarian</i> masak kicap | 3 ketul (90 g) | 160 |
| | Bayam goreng | 2 senduk (80 g) | 80 |
| | Buah-buahan potong | 6 hirisan kecil (80 g) | 30 |
| | Air kosong | | 0 |
| | Jumlah | | 470 |

| Menu | Hidangan | Sukatan | Kalori |
|--------|-------------------------------------|-----------------------|--------|
| JUMAAT | Nasi goreng putih <i>vegetarian</i> | 2 senduk (150g) | 250 |
| | Sambal tempeh dan tauhu | 2 senduk kecil (80g) | 200 |
| | Papadom | 3 keping (10g) | 20 |
| | Buah betik | 6 hirisan kecil (80g) | 30 |
| | Air kosong | | 0 |
| | | Jumlah | |

* Nota:

1. Digalakkan menghidang ulam-ulaman dan sambal ala Jawa (tanpa penggunaan belacan) pada setiap hidangan makan tengah hari.
2. Digalakkan menghidang buah-buahan tempatan seperti betik, belimbing, nenas, jambu batu, tembikai susu dan tembikai.



Contoh hidangan makan tengah hari (~500 kcal)

Contoh Menu Minum Petang (~ 250 kcal)

| Menu | Hidangan | Sukatan | Kalori |
|--------|--------------------|--|--------|
| ISNIN | Pau kacang merah | 1 biji (60 g) | 160 |
| | Buah-buahan potong | 6 hirisan kecil (80 g) | 30 |
| | Kopi/ Teh | 1 cawan (+1 sudu teh gula + ¼ cawan susu rendah lemak) | 50 |
| | Air kosong | | 0 |
| | Jumlah | | |
| SELASA | Lepat pisang | 2 keping kecil (90 g) | 190 |
| | Buah-buahan potong | 6 hirisan kecil (80 g) | 30 |
| | Kopi/ Teh | 1 cawan (+1 sudu teh gula + ¼ cawan susu rendah lemak) | 50 |
| | Air kosong | | 0 |
| | Jumlah | | |
| RABU | Biskut oat | 3 keping (30 g) | 160 |
| | Buah-buahan potong | 6 hirisan kecil (80 g) | 30 |
| | Kopi/ Teh | 1 cawan (+1 sudu teh gula + ¼ cawan susu rendah lemak) | 50 |
| | Air kosong | | 0 |
| | Jumlah | | |
| KHAMIS | Bubur kacang hijau | 1 mangkuk kecil (150 g) | 160 |
| | Buah betik | 6 hirisan kecil (80 g) | 30 |
| | Kopi/Teh | 1 cawan (+1 sudu teh gula + ¼ cawan susu rendah lemak) | 50 |
| | Air kosong | | 0 |
| | Jumlah | | |
| JUMAAT | Vadai | 1 keping (40 g) | 130 |
| | Apam putih | 1 biji (40 g) | 40 |
| | Buah-buahan potong | 6 hirisan kecil (80 g) | 30 |
| | Kopi/ Teh | 1 cawan (+1 sudu teh gula + ¼ cawan susu rendah lemak) | 50 |
| | Air kosong | | 0 |
| | Jumlah | | |

* Nota:

1. Digalakkan menghidang buah-buahan tempatan seperti betik, belimbing, nenas, jambu batu, tembikai susu dan tembikai.

Senarai Makanan untuk Sarapan Pagi

| Makanan | Sukat (berat) | Kalori |
|-----------------------|-----------------------|--------|
| Bubur sup bebola ikan | 1 mangkuk (350 g) | 240 |
| Bubur ayam | 1 mangkuk (350 g) | 210 |
| Bubur daging | 1 mangkuk (350 g) | 210 |
| Bubur ikan | 1 mangkuk (350 g) | 150 |
| Capati | 1 keping kecil (80 g) | 240 |
| Kuetiau bandung | 1 mangkuk (320 g) | 380 |
| Kuetiau goreng | 2 senduk (150 g) | 280 |
| Kuetiau sup | 1 mangkuk (500 g) | 280 |
| Lontong | 1 mangkuk (250 g) | 260 |
| Mi goreng | 2 senduk (150 g) | 250 |
| Mi rebus | 1 mangkuk (320 g) | 420 |
| Mi sup | 1 mangkuk (320 g) | 220 |
| Mi udang sup | 1 mangkuk (340 g) | 230 |
| Mi wanton sup | 1 mangkuk (320 g) | 170 |
| Nasi dagang | 1 set pinggan (150 g) | 310 |
| Nasi goreng putih | 1 pinggan (150 g) | 250 |
| Putu mayam | 2 keping (80 g) | 160 |
| Roti canai | 1 keping kecil (80 g) | 250 |

Senarai Makanan untuk Sarapan Pagi

| Makanan | Sukat (berat) | Kalori |
|---------------------------|-------------------------|--------|
| Apam gula hangus | 1 biji (40 g) | 130 |
| Apam putih | 1 biji (40 g) | 40 |
| Ban bilis | 1 biji (60 g) | 180 |
| Biskut oat | 3 keping (30 g) | 160 |
| Bubur pulut hitam | 1 mangkuk kecil (150 g) | 120 |
| Kek coklat tanpa telur | 1 keping (40 g) | 150 |
| Kek span | 1 keping (30 g) | 140 |
| Kuih cara berlauk | 2 keping (60 g) | 150 |
| Kuih kasturi | 2 keping (80 g) | 200 |
| Kuih kole kacang | 2 keping (60 g) | 160 |
| Kuih lapis | 2 keping (80 g) | 120 |
| Kuih seri muka | 2 keping (80 g) | 160 |
| Kuih talam | 2 keping (80 g) | 150 |
| Kuih talam kacang merah | 2 keping (100 g) | 160 |
| Lepat ubi | 2 keping kecil (90 g) | 190 |
| Pau ayam | 1 biji (60 g) | 140 |
| Pau kacang merah | 1 biji (60 g) | 160 |
| Pengat pisang | 1 mangkuk kecil (150 g) | 240 |
| Samosa | 2 keping (60 g) | 110 |
| Sandwic keju | 1 keping (30 g) | 100 |
| Sandwic sardin | 1 keping (30 g) | 80 |
| Sandwic telur | 1 keping (30 g) | 70 |
| Sandwic <i>vegetarian</i> | 1 keping (30 g) | 60 |
| Tat buah | 1 biji (40 g) | 150 |
| Tauhu sumbat | 2 keping (100 g) | 140 |
| Vadai | 1 keping (40 g) | 130 |

Senarai Makanan (Lauk-pauk)

| Makanan | Sukat (berat) | Kalori |
|-----------------------------|------------------|--------|
| Ayam | | |
| Ayam goreng berempah | 1 ketul (90 g) | 190 |
| Ayam masak halia | 2 senduk (120 g) | 190 |
| Ayam masak kari | 1 ketul (120 g) | 200 |
| Ayam masak kurma | 1 ketul (120 g) | 180 |
| Ayam masak lemon | 2 keping (120 g) | 190 |
| Daging | | |
| Daging goreng cili | 2 keping (80 g) | 270 |
| Daging masak lada hitam | 2 keping (80 g) | 190 |
| Daging masak singgang | 2 keping (80 g) | 90 |
| Daging rendang | 2 keping (80 g) | 100 |
| Ikan/ Makanan laut | | |
| Ikan bakar | 1 ekor (120 g) | 90 |
| Ikan cencaru goreng berlada | 1 ekor (120 g) | 160 |
| Ikan cencaru masak cuka | 1 ekor (120 g) | 230 |
| Ikan kembung masak kari | 1 ekor (120 g) | 170 |
| Ikan kembung masak kicap | 1 ekor (120 g) | 240 |
| Ikan kukus | 1 ekor (120 g) | 120 |
| Ikan masak masam manis | 2 keping (60 g) | 170 |
| Ikan masak tiga rasa | 1 ekor (120 g) | 230 |
| Ikan merah masak asam pedas | 1 potong (60 g) | 140 |
| Ikan pari masak asam pedas | 1 potong (60 g) | 120 |
| Ikan tenggiri masak lemak | 1 potong (60 g) | 130 |
| Sotong masak sambal | 1 senduk (50 g) | 60 |
| Udang masak sambal | 1 senduk (50 g) | 120 |

Senarai Makanan (Lauk-pauk)

| Makanan | Sukat (berat) | Kalori |
|-------------------------------------|-------------------------|--------|
| Kekacang | | |
| Sambal tempe (ala jawa) | 1 senduk kecil (40 g) | 100 |
| Tauhu masak sos tiram | 1 senduk (50 g) | 70 |
| Tauhu masak cendawan | 1 senduk (50 g) | 70 |
| Tauhu masam manis | 1 senduk (50 g) | 50 |
| Tempe goreng cili | 1 senduk (40 g) | 80 |
| <i>Claypot</i> tauhu lembut | 1 senduk (50 g) | 40 |
| Sayur-sayuran | | |
| Acar timun/ nenas | 1 senduk (40 g) | 50 |
| Bayam goreng lobak merah | 1 senduk (40 g) | 40 |
| Brokoli + cendawan goreng sos tiram | 1 senduk (50 g) | 80 |
| Cendawan tiram masak halia | 1 senduk (40 g) | 40 |
| <i>Chap chye</i> (sayur campur) | 1 senduk (40 g) | 40 |
| Dalca sayur | 1 senduk (40 g) | 70 |
| Kacang buncis goreng | 1 senduk (40 g) | 40 |
| Kacang panjang goreng cili | 1 senduk (40 g) | 40 |
| Kailan goreng ikan masin | 1 senduk (40 g) | 60 |
| Keladi masak asam rebus | 1 mangkuk kecil (50 g) | 30 |
| Kubis goreng ikan bilis | 1 senduk (40 g) | 40 |
| Peria goreng telur | 1 senduk (40 g) | 70 |
| Pucuk manis masak air | 1 mangkuk kecil (50 g) | 50 |
| Sawi goreng ikan bilis | 1 senduk (40 g) | 40 |
| Sup sayur | 1 mangkuk kecil (150 g) | 50 |
| Ulam-ulaman | 1 cawan (30 g) | 10 |

Panduan Penyajian *Hidangan Sihat* Semasa Mesyuarat

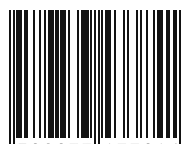


2011 EDISI KEDUA



BAHAGIAN PEMAKANAN
Kementerian Kesihatan Malaysia
Aras 7, Blok E 10, Parcel E, Presint 1
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62590 Wilayah Persekutuan Putrajaya
Malaysia.
www.nutrition.moh.gov.my

ISBN 978-983-3433-84-1



9 789833 433841