



BUKU NOTA POKET

# PANDUAN DIET MALAYSIA 2020



Kumpulan Kerja Teknikal Garis Panduan Pemakanan  
Jawatankuasa Penyelaras Kebangsaan untuk Makanan dan Pemakanan (NCCFN)

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA  
2022

# **PENAFIAN DAN HAK CIPTA**

Hak Cipta Terpelihara © Kementerian Kesihatan Malaysia

Edisi Pertama 2022

Diterbitkan oleh:

Jawatankuasa Penyelaras Kebangsaan Makanan dan Pemakanan  
(NCCFN)

Aras 1, Blok E3, Kompleks E  
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan  
62590 Putrajaya, Malaysia  
Tel: 603-8892 4503, Faks: 603-8892 4511  
Laman web: <http://nutrition.moh.gov.my>

# PENGHARGAAN

Panduan Diet Malaysia 2020 merupakan satu saranan pengambilan makanan sihat yang perlu diamalkan bagi memastikan setiap individu mencapai tahap kesihatan yang optimum.

Seiringan dengan itu, ia juga diharap dapat membantu mencegah penyakit-penyakit tidak berjangkit yang semakin meruncing dalam kalangan masyarakat.

Penerbitan buku nota poket ini diharapkan dapat membantu sesi pendidikan pemakanan oleh profesional kesihatan dan semua pihak yang memberi pendidikan pemakanan secara langsung atau tidak langsung kepada masyarakat.

Sehubungan itu, saya ingin mengucapkan ribuan terima kasih dan penghargaan yang tidak terhingga kepada pihak yang terlibat dalam pembentukan buku ini iaitu:

1. Kumpulan Kerja Teknikal Garis Panduan Pemakanan
2. Kumpulan Kerja Kecil Semakan Semula Panduan Diet Malaysia
3. Kumpulan *Focus Group Discussion (FGD)* yang diadakan di Institut Kesihatan Umum (IKU) pada 5-7 Februari 2020
4. Peserta Mesyuarat Konsensus yang diadakan di *Medical Device Authority, Ministry of Health Malaysia*, Cyberjaya pada 22 hingga 24 Julai 2020

Akhir kata, saya berharap buku ini dapat digunakan sebaik mungkin untuk manfaat bersama.

Sekian, terima kasih.



Zalma Abdul Razak  
Pengarah  
Bahagian Pemakanan  
Kementerian Kesihatan Malaysia

# PRAKATA

Pertama sekali saya bersyukur ke hadrat Allah SWT kerana dengan izinNya segala usaha dan komitmen daripada pelbagai pihak, buku nota poket Panduan Diet Malaysia 2020 telah dapat dihasilkan. Buku ini merupakan ringkasan dan terjemahan ke dalam Bahasa Melayu daripada *Malaysian Dietary Guidelines 2020*. Ianya bertujuan untuk memudahkan semua pihak melaksanakan sesi pendidikan pemakanan sihat di pelbagai peringkat pelaksanaan.

Saya mengambil kesempatan ini juga untuk mengucapkan jutaan terima kasih kepada semua yang terlibat, Kumpulan Kerja Teknikal Garis Panduan Pemakanan, Kumpulan Penulis *Malaysian Dietary Guidelines 2020* dan individu lain yang menyumbang secara langsung atau tidak langsung dalam penghasilan buku ini. Saya berharap ianya dapat dimanfaatkan oleh semua pihak dalam memastikan semua rakyat Malaysia dapat meningkatkan amalan pemakanan sihat dalam kehidupan harian.



Emeritus Prof. Dr. Mohd. Ismail Noor  
Pengerusi  
Kumpulan Kerja Teknikal Garis Panduan Pemakanan  
Jawatankuasa Penyelaras Kebangsaan untuk Makanan dan Pemakanan  
Kementerian Kesihatan Malaysia

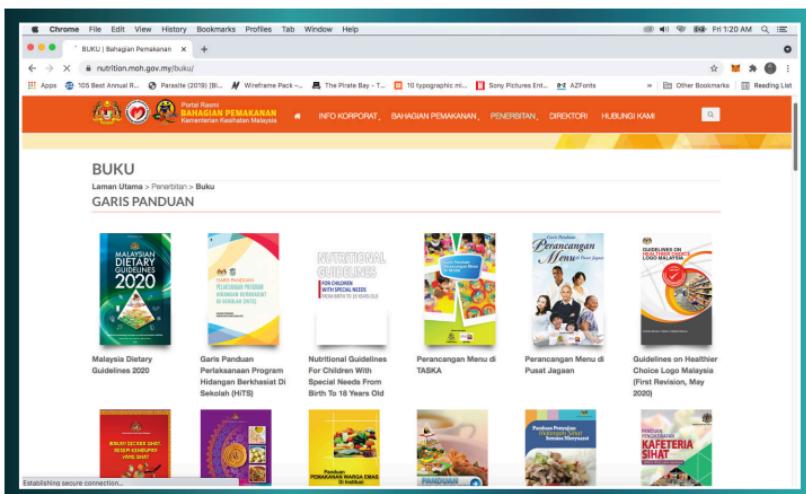
# ISI KANDUNGAN

PERKARA	MUKA SURAT
Penafian dan hak cipta	i
Penghargaan	ii
Prakata	iii
Isi kandungan	iv
<b>1.0 Pengenalan</b>	<b>1</b>
<b>2.0 Panduan Diet Malaysia (PDM) 2020</b>	<b>2</b>
<b>3.0 Semakan Panduan Diet Malaysia</b>	<b>3</b>
<b>4.0 Senarai 14 Mesej Utama (<i>Key Messages</i>) Panduan Diet Malaysia 2020</b>	<b>4-5</b>
<b>5.0 Mesej Utama 1:</b> Makan pelbagai jenis makanan mengikut saranan sajian	<b>6-11</b>
<b>6.0 Mesej Utama 2:</b> Capai dankekalkan berat badan yang sihat	<b>12-13</b>
<b>7.0 Mesej Utama 3:</b> Aktif secara fizikal setiap hari	<b>14-17</b>
<b>8.0 Mesej Utama 4:</b> Masak makanan berkhasiat lebih kerap di rumah dan pilih makanan sihat apabila makan di luar	<b>18-20</b>
<b>9.0 Mesej Utama 5:</b> Makan banyak sayur-sayuran dan buah-buahan setiap hari	<b>21</b>
<b>10.0 Mesej Utama 6:</b> Makan secukupnya nasi, bijirin lain, produk makanan berdasarkan bijirin penuh dan ubi-ubian	<b>22</b>
<b>11.0 Mesej Utama 7:</b> Makan ikan, daging, ayam, telur, dan legum dalam jumlah yang sederhana	<b>23-24</b>
<b>12.0 Mesej Utama 8:</b> Ambil susu dan produk tenusu secukupnya	<b>25</b>
<b>13.0 Mesej Utama 9:</b> Kurangkan pengambilan makanan yang tinggi lemak dan hadkan pengambilan lemak tepu	<b>26-28</b>
<b>14.0 Mesej Utama 10:</b> Pilih dan sediakan makanan dengan kurang garam, sos dan penambah perasa	<b>29-30</b>
<b>15.0 Mesej Utama 11:</b> Hadkan pengambilan gula di dalam makanan dan minuman	<b>31</b>
<b>16.0 Mesej Utama 12:</b> Minum banyak air setiap hari	<b>32</b>
<b>17.0 Mesej Utama 13:</b> Ambil makanan dan minuman yang selamat dan bersih	<b>33-38</b>
<b>18.0 Mesej Utama 14:</b> Guna maklumat pemakanan pada label secara berkesan	<b>39-41</b>
<b>19.0 Kesimpulan</b>	<b>42</b>

# PENGENALAN

Buku Nota Poket ini adalah ringkasan daripada Panduan Diet Malaysia 2020. Ia merupakan bahan rujukan yang mudah difahami dan praktikal yang boleh digunakan oleh segenap lapisan masyarakat. Ia adalah sumber capaian maklumat yang cepat, ringkas dan boleh digunakan sebagai panduan mengenai amalan pemakanan sihat semasa sesi pendidikan pemakanan kepada masyarakat.

Ianya boleh diakses juga secara atas talian melalui laman sesawang Bahagian Pemakanan <http://nutrition.moh.gov.my/buku/>



# PANDUAN DIET MALAYSIA (PDM) 2020

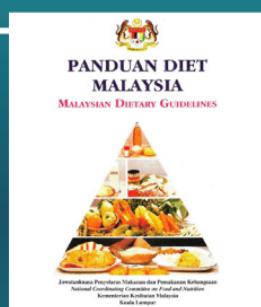
PDM 2020 adalah saranan pemakanan sihat yang komprehensif. Ia adalah rujukan di peringkat kebangsaan untuk kegunaan jangka masa panjang. PDM akan disemak dan dikemas kini setiap 10 tahun.

Panduan Diet Malaysia 2020 ini mensasarkan kumpulan umur 18-59 tahun. Namun, Piramid Makanan Malaysia (2020) yang telah diubahsuai boleh digunakan untuk 7 tahun ke atas. Bagi populasi dewasa dan warga emas, julat pengambilan kalori adalah sebanyak 1600 - 2000 kcal, manakala untuk kanak-kanak dan remaja (7 - < 18 tahun) adalah 1500 - 2300 kcal.

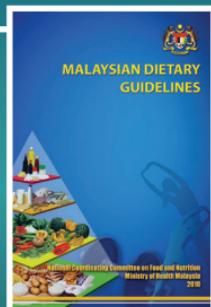
Terdapat **14 Mesej Utama (Key Message)** dalam PDM 2020. Ia merangkumi **52 Saranan Utama (Key Recommendation)** dan **249 Cara untuk Mencapai (How to Achieve)** Mesej Utama dan Saranan Utama tersebut.



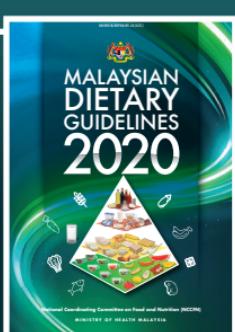
Penerbitan siri pertama PDM adalah pada tahun 1999



Penerbitan siri kedua PDM adalah pada tahun 2010



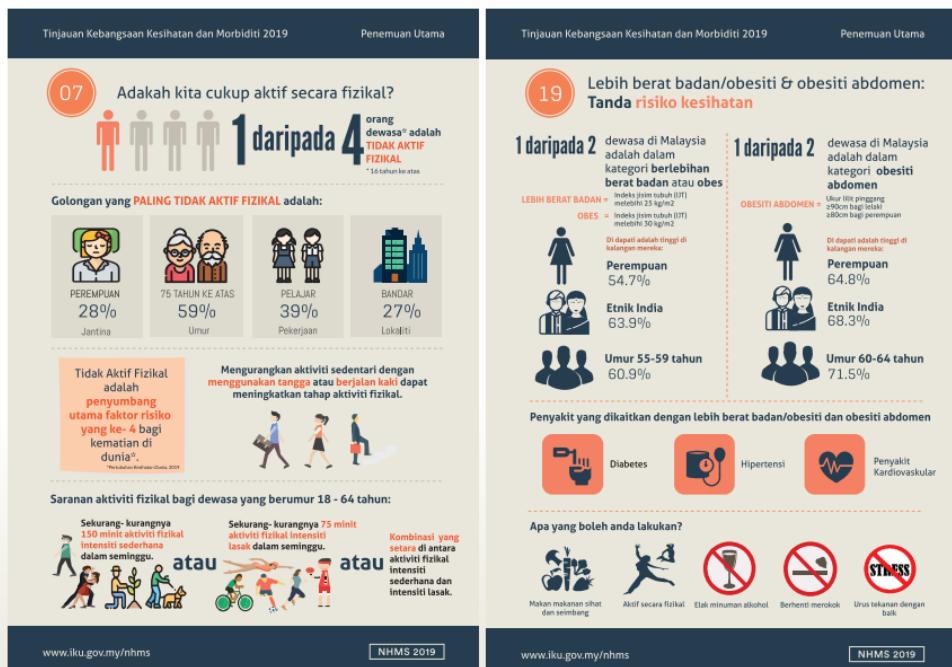
Penerbitan siri ketiga PDM adalah pada tahun 2020



# SEMAKAN PANDUAN DIET MALAYSIA

Semakan semula PDM adalah penting selaras dengan:

1. Perubahan status pemakanan dan corak pengambilan makanan rakyat Malaysia.
2. *Recommended Nutrient Intake (RNI)*, 2017 untuk rakyat Malaysia.
3. Bukti-bukti saintifik pemakanan yang terkini.



Sumber rujukan: Institut Kesihatan Umum (2019)

[www.iku.gov.my/nhms](http://www.iku.gov.my/nhms)

NHMS 2019

**Recommended Nutrient Intake (RNI) (2017) untuk rakyat Malaysia.**



# SENARAI 14 MESEJ UTAMA (KEY MESSAGES)

## PANDUAN DIET MALAYSIA 2020

- 1 Makan pelbagai jenis makanan mengikut saranan sajian
- 2 Capai dankekalkan berat badan yang sihat
- 3 Aktif secara fizikal setiap hari
- 4 Masak makanan berkhasiat lebih kerap di rumah dan pilih makanan yang sihat apabila makan di luar
- 5 Makan banyak sayur-sayuran dan buah-buahan setiap hari
- 6 Makan secukupnya nasi, bijirin lain, produk makanan berdasarkan bijirin penuh dan ubi-ubian
- 7 Makan ikan, daging, ayam, telur dan legum dalam jumlah yang sederhana
- 8 Ambil susu dan produk tenusu secukupnya
- 9 Kurangkan pengambilan makanan yang tinggi lemak dan hadkan pengambilan lemak tepu
- 10 Pilih dan sediakan makanan dengan kurang garam, sos dan penambah perasa
- 11 Hadkan pengambilan gula di dalam makanan dan minuman
- 12 Minum banyak air setiap hari
- 13 Ambil makanan dan minuman yang selamat dan bersih
- 14 Guna maklumat pemakanan pada label secara berkesan



# MESEJ UTAMA (1-14) PANDUAN DIET MALAYSIA 2020

MESEJ  
1



MESEJ  
2



MESEJ  
3



MESEJ  
4



MESEJ  
5



MESEJ  
6



MESEJ  
7



MESEJ  
8



MESEJ  
9



MESEJ  
10



MESEJ  
11



MESEJ  
12



MESEJ  
13



MESEJ  
14



# MESEJ UTAMA 1

## Makan pelbagai jenis makanan mengikut saranan sajian

### Saranan Utama 1:

Pilih pengambilan makanan harian anda berdasarkan saranan bilangan sajian dalam Piramid Makanan Malaysia 2020.

#### Cara untuk Mencapai:

1. Pilih gabungan makanan dari semua aras dalam Piramid Makanan Malaysia 2020 (Rajah 1.1) untuk memastikan tubuh mendapat semua nutrien yang diperlukan dalam jumlah yang disarankan.
2. Pilih bilangan sajian yang disarankan untuk setiap kumpulan makanan berdasarkan keperluan kalori anda (Jadual 1.1).
3. Rancang menu harian anda berdasarkan bilangan sajian yang disarankan untuk setiap kumpulan makanan.
4. Hadkan pengambilan lemak dan minyak serta garam dan gula dalam diet harian.
5. Hadkan pengambilan makanan yang diproses dan *ultra-processed foods*.

### Saranan Utama 2:

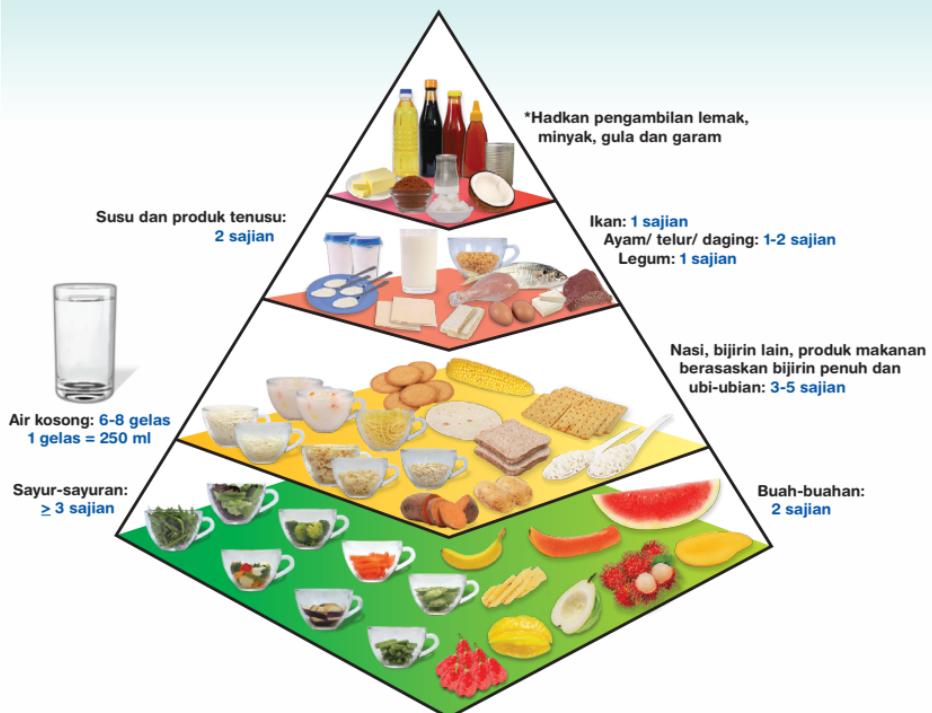
Makan hidangan utama (sarapan/makan tengah hari/ makan malam) anda seperti yang disarankan oleh Pinggan Sihat Malaysia.

#### Cara untuk Mencapai:

1. Gunakan Pinggan Sihat Malaysia untuk merancang hidangan makan utama anda berdasarkan konsep suku, suku, separuh.
  - Isi separuh pinggan dengan sayur dan buah.
  - Isi suku pertama pinggan dengan nasi/ bijirin lain (contoh: mihun)/ produk berasaskan bijirin penuh (contoh: roti bijirin penuh)/ ubi (contoh: ubi keledek). Disarankan untuk isi suku pertama dengan bijirin penuh.
  - Isi suku kedua pinggan dengan ikan/ ayam/ daging/ telur atau legum (contoh: kacang dal, tempe, tauhu) / produk tenusu.
2. Minum air kosong atau minuman tanpa pemanis bersama hidangan makanan.
3. Ambil susu atau produk tenusu seperti yang disarankan.
4. Ambil legum sebagai snek sekiranya ia tidak diambil dengan hidangan utama.
5. Hadkan pengambilan kicap soya, sos tomato, sos cili dan kuah tinggi garam, gula dan lemak kepada hidangan utama.

## PIRAMID MAKANAN MALAYSIA 2020

Panduan Pengambilan Makanan **HARIAN** Anda



**Nota:**

- Bilangan sajian dikira berdasarkan 1500 hingga 2300 kcal.
- Piramid ini adalah untuk populasi berumur 7 tahun dan ke atas sahaja; bagi populasi 7 tahun ke bawah, rujuk saranan pengambilan makanan dalam *Malaysian Dietary Guidelines (MDG) for Children and Adolescents*.
- Bagi remaja berumur 13 hingga 15 tahun, cadangan sajian bagi buah-buahan adalah 2-3 sajian serta susu dan produk tenusu 2-3 sajian.
- Bagi remaja berumur 16 hingga <18 tahun, cadangan sajian bagi buah-buahan adalah 2-3 sajian, susu dan produk tenusu 2-3 sajian serta nasi, bijirin lain, produk makanan berdasarkan bijirin penuh dan ubi-ubian 3-6 sajian.
- Termasuk *ultra-processed foods* yang mengandungi bahan-bahan tiruan seperti pewarna, pemanis, penambah perisa, pengawet dan bahan tambahan yang lain.

Rajah 1.1 Piramid Makanan Malaysia 2020 dan Pinggan Sihat Malaysia



Rajah 1.1 Piramid Makanan Malaysia 2020 dan Pinggan Sihat Malaysia

### Saranan Utama 3:

Hadkan pengambilan makanan diproses dan *ultra-processed foods*.

#### Cara untuk Mencapai

1. Hadkan pengambilan makanan diproses ultra (*ultra-processed food*) seperti minuman ringan, bijirin sarapan dengan pemanis, snek berbungkus yang tinggi kandungan garam dan lemak dan mi segera, dengan kandungan nutrien yang tidak seimbang.
2. Pilih dan sediakan bahan semula jadi untuk memasak berbanding menggunakan bahan-bahan diproses atau diproses ultra (*ultra-processed foods*) secara komersial seperti bebola ikan, bebola daging salami, sosej dan lain-lain.
3. Kurangkan kekerapan makan di restoran makanan segera dan membeli makanan sedia dimakan (*ready-to-eat foods*).
4. Ketahulah bahawa pengiklanan produk diproses ultra (*ultra-processed foods*) mendominasi iklan makanan secara komersial; ia sering menyampaikan maklumat yang tidak betul atau tidak lengkap mengenai diet dan kesihatan.
5. Berbelanja dengan bijak dan berhati-hati. Hadkan pembelian makanan diproses dan produk diproses ultra (*ultra-processed foods*).

# MESEJ UTAMA 1

## Makan pelbagai jenis makanan mengikut saranan sajian (sambungan)

### Saranan bilangan sajian mengikut keperluan kalori

Jadual 1.1 Saranan sajian untuk setiap kumpulan makanan berdasarkan 1500 kcal, 1800 kcal and 2000 kcal keperluan kalori sehari

KUMPULAN MAKANAN	1500 kcal*	1800 kcal*	2000 kcal*
Sayur-sayuran <sup>1</sup>	≥ 3 sajian	≥ 3 sajian	≥ 3 sajian
Buah-buahan <sup>2</sup>	2 sajian	2 sajian	2 sajian
Nasi, bijirin lain, produk berasaskan bijirin penuh dan ubi-ubian <sup>3</sup>	3 sajian	4 sajian	5 sajian
Ayam / Daging / Telur <sup>4</sup>	1 sajian	1 sajian	2 sajian
Ikan <sup>5</sup>	1 sajian	1 sajian	1 sajian
Legum (campuran kekacang, lentil dan kacang soya) <sup>6</sup>	1 sajian	1 sajian	1 sajian
Susu dan produk tenusu <sup>7</sup>	2 sajian	2 sajian	2 sajian
**Minyak / lemak (termasuk 1 sajian daripada kekacang dan biji) <sup>8</sup>	6 sajian	8 sajian	9 sajian
**Gula <sup>9</sup>	1 sajian	1 sajian	2 sajian

#### Nota:

Sebagai panduan, semakin anda aktif secara fizikal, semakin banyak kalori yang diperlukan dalam sehari. Walau bagaimanapun, sekiranya anda hanya sedentari, kurang kalori diperlukan dalam sehari.

<sup>1</sup>Bebas kalori

<sup>2</sup>Berdasarkan kepada 15 g karbohidrat dan 60 kcal satu sajian

<sup>3</sup>Berdasarkan kepada 30 g karbohidrat, 4 g protein, 1 g lemak dan 150 kcal satu sajian

<sup>4</sup>Berdasarkan kepada 14 g protein, 8 g lemak dan 130 kcal satu sajian

<sup>5</sup>Berdasarkan kepada 14 g protein, 2 g lemak dan 70 kcal satu sajian

<sup>6</sup>Berdasarkan kepada 40 g karbohidrat, 14 g protein, 0.5 g lemak dan 220 kcal satu sajian

<sup>7</sup>Berdasarkan kepada 15 g karbohidrat, 8 g protein, 1 g lemak dan 90 kcal satu sajian

<sup>8</sup>Berdasarkan kepada 5 g lemak dan 45 kcal (termasuk 1 sajian kekacang dan biji-bijian = 5 g lemak dan 65 kcal)

<sup>9</sup>Berdasarkan kepada 15 g karbohidrat dan 60 kcal. 1 hidangan gula = 3 sudu teh; 1 sudu teh = 5 g karbohidrat dan 20 kcal.

Sumber: <sup>1-6</sup> Suzana et al. (2015); \*RNI (2017)

\*\*Bukan kumpulan makanan utama

# MESEJ UTAMA 1

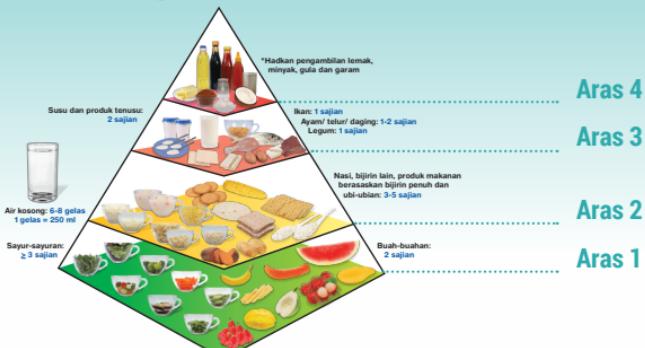
## Makan pelbagai jenis makanan mengikut saranan sajian (sambungan)

Saiz satu sajian makanan mengikut kumpulan makanan

Sayur-sayuran				
	1 cawan ulam raja (mentah)	$\frac{1}{2}$ cawan sayur campur	$\frac{1}{2}$ cawan terung (dimasak)	$\frac{1}{2}$ cawan kacang panjang
Buah-buahan				
	1 biji oren (bersaiz sederhana)	$\frac{1}{2}$ biji jambu batu (bersaiz sederhana)	1 potong tembikai	$\frac{1}{2}$ biji mangga (bersaiz sederhana)
Nasi, bijirin lain, produk makanan berdasarkan bijirin penuh dan ubi-ubian				
	2 senduk nasi putih (dimasak)	2 keping roti bijirin penuh	6 keping biscut marie	6 keping biscut krim kraker bijirin penuh
Ikan, ayam/ telur/ daging dan legum				
	1 ketul peha ayam tanpa kulit	2 biji telur ayam	1 ekor ikan kembung (bersaiz sederhana)	
				
	2 keping tempe	1 $\frac{1}{2}$ keping tauhu		
Susu dan produk tenusu				
	1 gelas susu	2 bekas yogurt	2 keping keju	
				4 sudu makan susu tepung (membumbung)

### PIRAMID MAKANAN MALAYSIA 2020

Panduan Pengambilan Makanan HARIAN Anda



**Note:**

- Bilangan sajian dikira berdearkan 1500 hingga 2300 kcal.
- Piramid ini adalah untuk populasi berumur 7 tahun dan ke atas sahaja; bagi populasi 7 tahun ke bawah, rujuk saranan pengambilan makanan dalam *Malaysian Dietary Guidelines (MDG) for Children and Adolescents*.
- Bagi remaja berumur 13 hingga 15 tahun, cadangan sajian bagi buah-buahan adalah 2-3 sajian serta susu dan produk tenusu 2-3 sajian.
- Bagi remaja berumur 16 hingga <18 tahun, cadangan sajian bagi buah-buahan adalah 2-3 sajian, susu dan produk tenusu 2-3 sajian serta nasi, bijirin lain, produk makanan berdasarkan bijirin penuh dan ubi-ubian 3-6 sajian.
- Termasuk ultra-processed foods yang mengandungi bahan-bahan tiruan seperti pewarna, pemanis, penambah perisa, pengawet dan bahan tambahan yang lain.

1. Piramid Makanan Malaysia (PMM) merupakan alat visual yang digunakan untuk memberi panduan pengambilan makanan harian secara sihat berdasarkan saranan Panduan Diet Malaysia.
2. Maklumat berkaitan piramid ini dimasukkan dalam Mesej Utama 1: Makan pelbagai jenis makanan mengikut saranan sajian dalam Panduan Diet Malaysia 2020.
3. PMM 2020 memberi maklumat mengenai jenis dan kuantiti makanan yang perlu dimakan setiap hari dalam kombinasi yang dapat membekalkan makanan secara seimbang.
4. PMM 2020 terdiri daripada 4 aras yang terbahagi kepada 5 kumpulan makanan utama.
  - Kumpulan 1: Sayur-sayuran
  - Kumpulan 2: Buah-buahan
  - Kumpulan 3: Nasi, bijirin lain, produk makanan berdasarkan bijirin penuh dan ubi-ubian
  - Kumpulan 4: Ikan/ ayam/ telur/ daging dan legum
  - Kumpulan 5: Susu dan produk tenusu
5. Makanan yang berada di puncak piramid tidak dianggap sebagai kumpulan makanan utama. Ia hanya penambah perisa dan penaik rasa yang ditambah dalam makanan atau masakan. Ia hanya diperlukan dalam kuantiti yang sangat sedikit dan perlu dihadkan pengambilannya.
6. Bilangan sajian dalam **PMM 2020** adalah berdasarkan **1500 hingga 2300 kcal** yang mensasarkan populasi berumur **7 tahun dan ke atas** sahaja. Bagi remaja berumur **13 hingga 15 tahun**, cadangan sajian bagi buah-buahan adalah **2-3 sajian** serta **susu dan produk tenusu 2-3 sajian**. Manakala, bagi remaja berumur **16 hingga <18 tahun**, cadangan sajian bagi buah-buahan adalah **2-3 sajian**, **susu dan produk tenusu 2-3 sajian** serta **nasi, bijirin lain, produk makanan berdasarkan bijirin penuh dan ubi-ubian 3-6 sajian**. Bagi populasi **7 tahun ke bawah**, rujuk saranan pengambilan makanan dalam *Malaysian Dietary Guidelines (MDG) for Children and Adolescents*.
7. Di bahagian puncak piramid, selain daripada garam, gula, lemak dan minyak, ianya juga termasuk **ultra-processed foods** yang mengandungi bahan-bahan tiruan seperti pewarna, pemanis, penambah perisa, pengawet dan bahan tambahan yang lain.

# MESEJ UTAMA 2

## Capai dankekalkan berat badan yang sihat

### Saranan Utama 1:

Timbang dan ukur diri secara berkala untuk mengetahui status berat badan dan ukur lilit pinggang anda.

#### Cara untuk Mencapai:

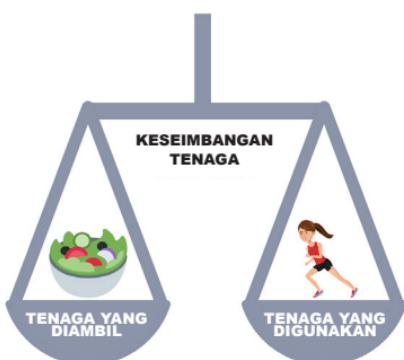
1. Timbang berat badan anda dalam keadaan berpakaian ringan dan tidak berkasut, sebaik-baiknya sebelum sarapan dengan menggunakan penimbang yang sama sekurang-kurangnya sekali seminggu.
2. Ukur lilit pinggang dengan menggunakan pita pengukur, sekurang-kurangnya sekali sebulan. Bacaan ukur lilit pinggang perlu di bawah titik tolak, lelaki:  $\leq 90$  cm (35 inci); perempuan  $\leq 80$  cm (32 inci).

### Saranan Utama 2:

Kekalkan berat badan yang sihat dengan mengimbangkan pengambilan kalori dengan aktiviti fizikal.

#### Cara untuk Mencapai:

1. Makan mengikut saranan kalori dan bilangan sajian berdasarkan umur, jantina dan tahap aktiviti fizikal.
2. Hadkan pengambilan makanan diproses ultra (*ultra-processed foods*) dalam diet harian anda.
3. Minum air kosong sebagai ganti minuman bergula.
4. Bersenam sekurang-kurangnya 30 minit setiap hari dan rujuk piramid aktiviti fizikal yang disarankan.
5. Cegah kenaikan berat badan dari semasa ke semasa.



**Saranan Utama 3:**

Jika berat badan berlebihan atau obes, sasarkan penurunan berat badan secara selamat dan berkala.

Cara untuk Mencapai:

1. Tetapkan matlamat yang realistik dan pantau penurunan berat iaitu 0.5 hingga 1 kg seminggu.
2. Kurangkan pengambilan kalori daripada 500 kalori sehingga 1000 kalori sehari dengan mengurangkan bilangan sajian.
3. Gunakan pinggan yang kecil dan makan secara perlahan-lahan.
4. Hadkan pengambilan makanan diproses ultra (*ultra-processed foods*) dalam diet harian anda.
5. Elakkan diet ikutan (“*fad diets*”) yang menggalakkan penurunan berat badan mendadak dalam tempoh masa yang singkat.
6. Tingkatkan senaman fizikal secara beransur-ansur sehingga mencapai 60 minit sehari (contoh: berjalan pantas, berenang dan berbasikal) dengan menggunakan piramid aktiviti fizikal sebagai panduan.
7. Dapatkan khidmat nasihat profesional kesihatan sekiranya anda menghidap penyakit kronik.

**Saranan Utama 4:**

Jika kurang berat badan, sasarkan kenaikan berat badan secara beransur-ansur.

Cara untuk Mencapai:

1. Makan tiga hidangan utama (sarapan, makan tengah hari dan makan malam) termasuk snek sihat di antara waktu hidangan utama setiap hari.
2. Makan makanan padat nutrien yang mengandungi kalori yang tinggi dan hadkan pengambilan makanan diproses ultra (*ultra-processed foods*).
3. Lakukan senaman fizikal selama 30 minit sehari (contoh: berjalan pantas, berenang dan berlari dengan perlahan) dengan menggunakan piramid aktiviti fizikal sebagai panduan. Lakukan latihan kekuatan otot untuk meningkatkan jisim otot.
4. Tetapkan matlamat yang realistik dan pantau kenaikan berat badan iaitu 0.5 hingga 1 kg seminggu.

# MESEJ UTAMA 3

## Aktif secara fizikal setiap hari

### Saranan Utama 1:

Aktifkan diri setiap hari dengan pelbagai cara; lebih aktif, lebih baik.

### Cara untuk Mencapai:

1. Sentiasa cuba untuk melakukan lebih aktiviti fizikal dalam rutin harian, jadikannya sebagai satu bentuk senaman. Anggap setiap pergerakan yang dilakukan sebagai peluang untuk meningkatkan tahap kesihatan dan bukan sesuatu yang membebankan.
2. Lakukan aktiviti berikut apabila ada peluang, supaya jadi lebih aktif:
  - a. Pilih untuk naik tangga berbanding menggunakan lif atau eskalator.
  - b. Pilih untuk berjalan kaki atau berbasikal ke kedai, surau atau tempat beribadat yang lain, berbanding memandu atau menaiki motosikal.
  - c. Lakukan kerja rumah secara manual seperti menyapu dan mengemop lantai, mencuci kereta dan motosikal.
  - d. Letakkan kenderaan lebih jauh dan berjalan kaki ke destinasi.
  - e. Berkebun, seperti menyangkul, mencantas pokok atau mengalihkan pasu.
  - f. Berjalan kaki bersama anak-anak atau haiwan peliharaan.
3. Teknologi terkini seperti jam pengesan kecergasan atau penghitung langkah dapat digunakan sebagai alat untuk menggalakkan aktiviti fizikal dan mengurangkan tingkah laku tidak aktif. Aplikasi telefon kecergasan atau senaman juga boleh digunakan untuk mengesan aktiviti fizikal dan penghitung langkah.



# PIRAMID

A K T I V I T I   F I Z I K A L

**Nota:**

- Tidur dengan teratur sekurang-kurangnya 7 jam setiap malam.
- Contoh aktiviti dalam piramid untuk 5-7 hari seminggu disenaraikan mengikut tahap di mana aktiviti berintensiti tinggi disenaraikan di atas dan aktiviti berintensiti sederhana di bawah. Aktiviti berintensiti sederhana adalah apabila individu masih boleh bercakap tetapi tidak boleh menyanyi dengan selesa apabila melakukan aktiviti tersebut; manakala aktiviti berintensiti tinggi pula menyebabkan individu bernafas laju.

## Saranan Utama 2:

Kumpulkan sekurang-kurangnya 30-60 minit aktiviti fizikal aerobik berintensiti sederhana atau 15-30 minit aktiviti berintensiti tinggi sekurang-kurangnya 5 hari seminggu, lebih baik setiap hari. Sebagai alternatif, gabungan aktiviti fizikal aerobik berintensiti sederhana dan tinggi juga boleh dilakukan sepanjang minggu. Apabila tahap kecergasan meningkat, intensiti aktiviti fizikal dan jumlah masa melakukan aktiviti boleh ditambah secara beransur-ansur.

Cara untuk Mencapai:

1. Mulakan dengan melakukan aktiviti fizikal berintensiti sederhana sehingga tinggi seperti bermain badminton, berjalan pantas, senamrobik, berbasikal, berenang, mendaki bukit, aktiviti meredah hutan (*jungle trekking*), larian santai (*fun run*) atau maraton. Aktiviti intensiti sederhana bermaksud semasa melakukan aktiviti, individu masih mampu bercakap tetapi tercungap bila menyanyi.
2. Ingatlah, aktiviti berintensiti sederhana boleh digabungkan dengan aktiviti rutin harian, aktiviti dalam pekerjaan, pergerakan ke sesuatu tempat (berjalan kaki dan berbasikal), sukan dan riadah, serta melakukan kerja rumah.
3. Apabila tahap kecergasan semakin meningkat, sasarkan aktiviti berintensiti sederhana melebihi 60 minit atau aktiviti berintensiti tinggi melebihi 30 minit setiap hari yang menjadikan anda tercungap-cungap atau bernafas kencang. Contohnya, berjalan pantas, berjoging, bermain bola sepak, bola jaring, bola keranjang, skuasy atau tenis.
4. Sertai program senaman atas talian, mengikuti video senaman, ataupun bersenam menggunakan pelantar larian (*treadmill*), basikal pegun (*stationary bicycle*) atau peralatan gimnasium yang lain, apabila keadaan tidak mengizinkan untuk bersenam di luar rumah.



**Saranan Utama 3:**

Lakukan aktiviti yang meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot sekurang-kurangnya 2 hari atau lebih dalam seminggu.

Cara untuk Mencapai:

1. Lakukan senaman yang meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot, sekurang-kurangnya dua hari seminggu, dan sebaiknya berselang hari.
2. Lakukan senaman *squat*, tekan tubi, bangun tubi atau *lunge* yang menggunakan berat badan sendiri sebagai rintangan untuk meningkatkan kekuatan otot.
3. Senaman bagi meningkatkan daya tahan otot perlu dilakukan sebanyak 15 hingga 25 ulangan dalam sekurang-sekurangnya 2 atau 3 set. Jika menggunakan mesin atau bebanan, senaman bagi meningkatkan kekuatan otot boleh dilakukan sebanyak 8 hingga 12 ulangan dalam sekurang-kurangnya 2 atau 3 set. Lakukan senaman yang berbeza bagi meningkatkan kekuatan pelbagai kumpulan otot. Apabila kekuatan otot semakin meningkat, rintangan/ beban boleh ditingkatkan dari semasa ke semasa.
4. Lakukan aktiviti menguatkan otot di rumah seperti berkebun (contoh: menyangkul atau menggali, naik tangga, berbasikal, mengangkat atau membawa beban/ barang berat.)

**Saranan Utama 4:**

Hadkan tingkah laku sedentari.

Cara untuk Mencapai:

1. Hadkan masa skrin sedentari, terutama untuk tujuan rekreasi. Contoh masa skrin sedentari adalah seperti menonton televisyen, bermain permainan video, menggunakan komputer, telefon pintar, tablet atau melayari internet.
2. Sentiasa hadkan masa sedentari dengan melakukan pergerakan aktif semasa bekerja atau semasa melakukan sebarang aktiviti sedentari yang lain. Contohnya, regangan ringkas atau berjalan.

**Saranan Utama 5:**

Tidur secara tetap sekurang-kurangnya 7 jam setiap malam.

Cara untuk Mencapai:

1. Tidur pada masa yang tetap. Biasakan tidur dalam persekitaran yang kondusif dengan suhu yang selesa, pencahayaan yang sesuai, dan kurang gangguan bunyi.
2. Elakkan masa skrin sekurang-kurangnya 30 minit sebelum tidur. Jangan guna peranti elektronik sebelum tidur.
3. Elakkan mengambil makanan atau minuman manis atau berkafein seperti kopi sekurang-kurangnya empat jam sebelum tidur.

## MESEJ UTAMA 4

**Masak makanan berkhasiat  
lebih kerap di rumah dan pilih  
makanan yang sihat apabila  
makan di luar**

### Saranan Utama 1:

Jadikan aktiviti memasak sebahagian daripada cara hidup sihat setiap hari.

#### Cara untuk Mencapai:

1. Rancang menu secara mingguan semasa memasak di rumah. Ini dapat membantu anda apabila membeli bahan masakan sekurang-kurangnya sekali seminggu.
2. Luangkan masa untuk menyediakan makanan berkhasiat dan mulakan dengan resipi yang mudah.
3. Sediakan bahan ramuan masakan seperti bawang merah, bawang putih, cili dan halia lebih awal dan simpan di dalam bekas yang berasingan dan bertutup di peti sejuk.
4. Pelajari kemahiran asas memasak dengan menghadiri kelas memasak atau dari sumber atas talian yang boleh dipercayai seperti video atau laman sesawang yang mengajar penyediaan resipi sihat.

### Saranan Utama 2:

Masak makanan yang berkhasiat di rumah setiap hari.

#### Cara untuk Mencapai:

1. Masak setiap hari. Jika tidak mampu, masak lebih banyak semasa hujung minggu dan sejuk bekukan makanan tersebut di dalam bekas yang berlainan untuk memudahkan proses nyahbiku/ pencairan.
2. Pilih resipi yang mudah. Sebaiknya sediakan satu hidangan makanan yang mengandungi bijirin/ ayam/ ikan/ daging dan sayur-sayuran di dalam satu periuk. Ini lebih mudah untuk dimasak dan juga seimbang.
3. Gantikan pes rempah segera dengan perapan resipi asli menggunakan herba, rempah ratus dan perahan lemon untuk meningkatkan perisa hidangan lauk-pauk tanpa garam, gula dan perasa tambahan.

**Saranan Utama 3:**

Bawa bekal makanan yang dimasak di rumah setiap hari ke tempat kerja, institusi pengajian tinggi dan sekolah.

Cara untuk Mencapai:

1. Terapkan amalan bagi semua ahli keluarga untuk membawa bekal makanan yang dimasak di rumah ke tempat kerja, institusi pengajian tinggi dan sekolah. Ini lebih menjimatkan dan memastikan makanan yang berkhasiat dan selamat dimakan.
2. Rancang menu yang mudah untuk seminggu apabila membawa bekal makanan dari rumah untuk masa sarapan/ makan tengah hari/ snek/ makan malam. Sediakan jadual menu untuk seminggu bagi memastikan menu berbeza setiap hari dan tidak membosankan.
3. Sediakan bekalan makanan yang dimasak di rumah cukup untuk satu hidangan sahaja bagi memastikan amalan makan mengikut saiz sajian harian yang betul.
4. Jemput rakan sekerja, kawan-kawan di institusi pengajian tinggi dan sekolah untuk membawa bekal makanan yang dimasak di rumah. Bertukar-tukar bekal makanan dengan kawan adalah lebih menyeronokkan.\*



\*Bergantung kepada keadaan semasa yang perlu dielakkan seperti wabak penyakit berjangkit.

#### Saranan Utama 4:

Pilih makanan yang lebih sihat apabila makan di luar atau semasa membeli makanan di luar.

Cara untuk Mencapai:

1. Makan di luar atau beli makanan (secara terus atau secara atas talian) dari kedai yang menawarkan pilihan makanan yang lebih sihat dan selamat. Elakkan makan atau memesan makanan pada lewat malam.
2. Pilih kedai makan yang mendapat gred A atau diiktiraf sebagai Kafeteria Sihat/ BeSS atau mempunyai menu dengan logo MyChoice atau MYMeal.
3. Pesan makanan dalam saiz yang lebih kecil atau kongsi makanan jika tiada saiz kecil disediakan.
4. Gunakan pinggan yang kecil untuk mengelakkan terlebih makan terutamanya apabila makan secara bufet atau semasa berkunjung ke rumah terbuka.
5. Ambil hidangan makanan mengikut saranan Pinggan Sihat Malaysia (KKM, 2016) iaitu 'Suku Suku Separuh'. Isi separuh pinggan lagi dengan sayur dan buah. Isi suku pertama pinggan dengan nasi/ bijirin lain (contoh: mihun)/ produk berasaskan bijirin penuh (contoh: roti bijirin penuh)/ ubi (contoh: ubi keledek). Disarankan untuk isi suku pertama dengan bijirin penuh. Isi suku kedua pinggan dengan ikan/ ayam/ daging/ telur atau legum (contoh: kacang dal, tempe, tauhu)/ produk tenusu.
6. Pesan atau pilih makanan yang dimasak menggunakan kaedah masakan yang sihat seperti gril, stim/ kukus atau bakar. Sebagai contoh, pilih nasi putih berbanding nasi beriani. Awasi menu yang dilabel dengan perkataan 'kuning keemasan', 'rangup', 'garing', 'disalut tepung' dan 'digoreng' kerana ia melibatkan kaedah masakan yang menggunakan minyak yang banyak.
7. Hadkan makanan yang mengandungi tinggi garam seperti telur masin, ikan masin, sambal belacan, budu dan makanan yang diawet.
8. Minta air kosong sebagai ganti minuman manis seperti kordial, ABC (air batu campur), minuman berkarbonat, cendol, minuman yang dihidang bersama krim putar, susu kocak dan teh boba semasa makan.
9. Pesan minuman tanpa atau kurang gula. Gantikan susu pekat manis dengan susu sejat seperti minuman teh 'C'.
10. Jika teringin untuk minum minuman berperisa, pilih teh Cina, teh O atau teh O dengan limau tanpa gula.
11. Elakkan minuman yang boleh diisi semula secara percuma kerana kebanyakan minuman yang disediakan adalah tinggi gula.
12. Hadkan menambah bahan perasa seperti kicap soya, sos cili, monosodium glutamat (MSG) dan mayonis ke atas makanan anda. Ini akan meningkatkan pengambilan garam anda.
13. Elakkan makanan yang ditambah atau disalut dengan keju yang disagat, sos keju atau coklat. Makanan ini mengandungi garam, lemak, dan gula yang tinggi.

# MESEJ UTAMA 5

## Makan banyak sayur-sayuran dan buah-buahan setiap hari

### Saranan Utama 1:

Makan sekurang-kurangnya lima sajian sayur-sayuran dan buah-buahan setiap hari.

#### Cara untuk Mencapai:

1. Makan sekurang-kurangnya tiga atau lebih sajian sayur-sayuran dan dua sajian buah-buahan setiap hari.
2. Makan sekurang-kurangnya satu sajian sayur-sayuran di setiap hidangan utama.
3. Makan buah-buahan sebagai snek sekiranya tidak mengambilnya bersama hidangan utama.

### Saranan Utama 3:

Makan pelbagai jenis buah-buahan setiap hari.

#### Cara untuk Mencapai:

1. Pelbagaikan pengambilan jenis buah-buahan setiap hari sekiranya boleh.
2. Pilih pelbagai jenis buah-buahan sebagai snek seperti pisang dan jambu batu tanpa gula, garam atau perisa.
3. Jika anda memilih buah-buahan kering, pilih yang tidak ditambah gula atau garam.
4. Jika anda memilih buah-buahan dalam tin, hidangkan tanpa sirap.
5. Jika anda memilih jus buah (tanpa ditambah gula), hadkan kepada sekali sehari. Buah-buahan segar adalah lebih baik berbanding jus buah.

### Saranan Utama 2:

Makan pelbagai jenis sayur-sayuran setiap hari.

#### Cara untuk Mencapai:

1. Makan sayur-sayuran berdaun hijau seperti sawi dan bayam dengan batangnya setiap hari.
2. Makan sayur-sayuran berlainan warna pada setiap hidangan utama.
3. Makan sayuran buah seperti terung, tomato, peria dan petola beberapa kali seminggu.
4. Makan sayur seperti sayuran berdaun hijau, sayuran segar lain termasuk sayuran pelbagai warna, sayuran berbuah, sayuran kekacang, ulam-ulaman, sayuran dalam tin, dan sayuran sejuk beku. Tos dan cuci sayuran dalam tin untuk mengurangkan garam.
5. Pilih pelbagai sayuran sebagai snek seperti potongan timun, tomato dan lobak merah.
6. Sediakan jus sayuran seperti jus timun tanpa menambah gula atau perisa.
7. Makan sayur-sayuran tradisional seperti cekor, terung pipit, midin, dan daun kelor.



# MESEJ UTAMA 6

## Makan secukupnya nasi, bijirin lain, produk makanan berasaskan bijirin penuh dan ubi-ubian

### Saranan Utama 1:

Makan 3 hingga 5 sajian bijirin, produk makanan berasaskan bijirin penuh dan ubi-ubian mengikut keperluan tenaga dan tahap aktiviti fizikal harian anda.

#### Cara untuk Mencapai:

1. Sertakan sekurang-kurangnya satu sajian bijirin dalam setiap hidangan utama.
2. Sertakan satu sajian snek (hidangan ringan di antara sarapan, makan tengah hari atau makan malam) berasaskan ubi-ubian, bijirin penuh atau produk bijirin penuh jika keperluan tenaga anda melebihi 1500 kcal/ hari.

### Saranan Utama 3:

Pilih produk makanan berasaskan bijirin yang tinggi serat (serabut), rendah lemak, gula dan garam.

#### Cara untuk Mencapai:

1. Baca panel maklumat pemakanan dan rujuk pada kandungan serat (serabut) serta akuan ‘tinggi serat (serabut)’ yang tertera pada label.
2. Pilih produk makanan berasaskan bijirin yang dilabel sebagai tinggi serat (serabut), rendah kandungan lemak, gula dan garam.

### Saranan Utama 2:

Pilih sekurang-kurangnya separuh daripada jumlah sajian nasi, bijirin lain dan produk bijirin berdasarkan daripada sumber bijirin penuh.

#### Cara untuk Mencapai:

1. Campurkan beras putih dengan bijirin penuh seperti beras perang, barli tanpa sekam, oat atau jagung apabila memasak.
2. Pilih alternatif mengandungi bijirin penuh untuk mi/ miyun, pasta, roti, bijirin sarapan, kek, biskut dan produk bijirin lain.
3. Tambah bijirin penuh seperti jagung, barli tanpa sekam atau oat ke dalam sup (contoh: sup cendawan atau stew daging).
4. Pilih roti mil-penuh, capati gandum-penuh, putu mayam ragi, mi/ miyun ragi, tosai atau bubur beras perang berbanding produk bijirin daripada karbohidrat ringkas.
5. Baca senarai bahan ramuan di label produk makanan berasaskan bijirin. Pilih produk yang mengandungi peratus kandungan bijirin penuh yang lebih tinggi (Rujuk KM14).



# MESEJ UTAMA 7

## Makan ikan, daging, ayam, telur dan legum dalam jumlah yang sederhana

### Saranan Utama 1:

Makan ikan setiap hari.

#### Cara untuk Mencapai:

1. Makan satu sajian ikan setiap hari.
2. Pilih pelbagai jenis ikan atau makanan laut bercengkerang sama ada dari laut atau air tawar.

### Saranan Utama 2:

Makan daging atau ayam tanpa lemak atau telur setiap hari.

#### Cara untuk Mencapai:

1. Makan pelbagai lauk-pauk daging atau ayam tanpa lemak atau telur seperti yang disarankan.
2. Hadkan pengambilan organ dalaman (contoh: hati, limpa dan ginjal).
3. Hadkan pengambilan daging atau ayam terproses seperti daging *luncheon*, nuget, sosej, burger dan bebola ikan yang biasanya tinggi kandungan lemak, garam dan bahan pengawet (contoh: nitrat).



**Saranan Utama 3:**

Amalkan penyediaan makanan dan kaedah memasak yang sihat untuk lauk-pauk seperti ikan, daging, ayam dan telur.

Cara untuk Mencapai:

1. Pilih potongan tanpa lemak untuk daging dan ayam untuk meminimakan pengambilan lemak tenu. Buang sebanyak mungkin lemak yang kelihatan sebelum memasak.
2. Pilih bahagian ayam tanpa kulit atau buangkan kulit sebelum memasak. Dada ayam tanpa kulit adalah pilihan yang terbaik.
3. Hadkan menggoreng menggunakan minyak yang banyak – menggoreng boleh menambahkan lemak dan kalori pada lauk-pauk.
4. Gunakan kaedah memasak yang lebih sihat seperti mengukus, merebus, mereneh, mendidih, menggunakan gelombang mikro, membakar, memanggang (supaya lemak menitik keluar), dan menggoreng tanpa minyak.
5. Hadkan menyalut makanan dengan serbuk roti atau tepung kerana ia menambahkan lemak dan kalori. Makanan yang disalut ini menyerap lebih banyak minyak semasa digoreng.
6. Gunakan herba dan rempah-ratus, limau atau lemon untuk menambahkan perisa lauk-pauk berbanding menambahkan garam, perasa atau sos (contoh: mayonais, sos tiram, sos cili atau sos tomato).

**Saranan Utama 4:**

Makan legum setiap hari

Cara untuk Mencapai:

1. Makan satu sajian legum setiap hari.
2. Pilih pelbagai jenis legum (dhal, tempe dan tauhu) untuk menyediakan lauk-pauk.
3. Makan legum sebagai snek atau ditambah ke dalam lauk-pauk.
4. Makan segenggam kecil kacang sahaja (sekurang-kurangnya 4 kali seminggu) kerana kandungan kalorinya yang tinggi.
5. Ambil satu sajian legum (contoh: dhal, tempe, tauhu dan lain-lain) sebagai sebahagian daripada pengambilan protein harian anda.

# MESEJ UTAMA 8

## Ambil susu dan produk tenusu secukupnya

### Saranan Utama 1:

Ambil susu dan produk tenusu setiap hari.

### Cara untuk Mencapai:

1. Ambil 1 hingga 2 sajian susu dan produk tenusu setiap hari.
2. Minum susu semasa sarapan dan/ atau sebelum tidur.
3. Minum susu tanpa perisa berbanding susu berperisa.
4. Ambil susu atau produk tenusu di antara hidangan utama.
5. Minum susu skim atau susu rendah lemak jika anda perlu mengurangkan pengambilan kalori.

### Saranan Utama 2:

Gantikan susu pekat manis, susu isian pekat manis dan krimer manis dengan susu atau susu tepung atau susu sejat dalam minuman dan masakan.

### Cara untuk Mencapai:

1. Gunakan susu tanpa perisa (susu segar atau susu tepung) berbanding susu pekat manis.
2. Gantikan sumber bukan tenusu dengan susu atau susu tepung dalam minuman seperti, 'teh tarik', kopi dan minuman bermalt.
3. Gunakan susu atau produk tenusu sebagai sebahagian ramuan lauk -pauk dan minuman.
4. Tambah susu atau produk tenusu ke dalam hidangan makanan seperti mil oat, bijirin dan puding.



# MESEJ UTAMA 9

## Kurangkan pengambilan makanan yang tinggi lemak dan hadkan pengambilan lemak tepu

### Saranan Utama 1:

Kekalkan pengambilan jumlah lemak seperti yang disarankan.

### Saranan Utama 2:

Kurangkan pengambilan makanan yang tinggi kandungan lemak tepu seperti mentega, lemak daging, susu penuh krim, santan dan minyak kelapa.

### Cara untuk Mencapai:

1. Kurangkan pengambilan makanan yang digoreng menggunakan minyak yang banyak (contoh: keropok, vadai, cakoi, keropok lekor) dan makanan goreng bersalut tepung (contoh: pisang goreng, ikan goreng bersalut tepung).
2. Gunakan kaedah penyediaan makanan menggunakan minyak yang sedikit seperti tumis, panggang, goreng dengan minyak sedikit dan menggoreng dengan peralatan "air-fryer".
3. Ubat suai resipi untuk mengurangkan penggunaan minyak dan lemak yang berlebihan serta gantikan dengan ramuan yang kurang lemak. Contohnya, gantikan santan dengan susu rendah lemak semasa memasak nasi lemak atau kurangkan minyak sapi semasa masak nasi beriani.
4. Selepas memasak, buangkan minyak yang berlebihan setelah lauk-pauk menjadi sejuk ke suhu bilik. Contohnya, buangkan lapisan lemak pada permukaan sup atau sambal.
5. Kurangkan pengambilan kuah yang tinggi dengan kandungan lemak dan minyak seperti kuah kari masak dengan santan atau kuah masak lemak.
6. Buang lemak daging dan kulit ayam/ itik sebelum memasak.

### Cara untuk Mencapai:

1. Campurkan minyak kelapa sawit dengan minyak kaya lemak politan tepu (contoh: minyak jagung, minyak kacang soya, dan minyak bunga matahari) dalam kuantiti yang sama untuk kegunaan semua kaedah memasak kecuali menggoreng dengan minyak yang banyak.
2. Kurangkan pengambilan makanan berdasarkan santan (contoh: cendol dan mi kari) dan makanan yang disediakan dengan lemak haiwan seperti mentega, lemak khinzir dan minyak sapi.
3. Kurangkan pengambilan produk tenusu penuh krim (contoh: keju, ais krim, krim).
4. Kurangkan pengambilan daging terproses seperti nuget, daging luncheon dan sosej.



**Saranan Utama 3:**

Tingkatkan pengambilan minyak yang kaya dengan asid lemak poli-tak tepu omega-6 (contoh: minyak jagung, minyak kacang soya, minyak bunga matahari) dan makanan yang kaya dengan asid lemak omega-3 (contoh: ikan siakap, cencaru, kembung, kacang, dan biji-bijian).

**Cara untuk Mencapai:**

1. Campurkan minyak kelapa sawit dengan minyak kaya lemak poli-tak tepu omega-6 (contoh: minyak jagung, minyak kacang soya, dan minyak bunga matahari) dalam kuantiti yang sama untuk kegunaan semua kaedah memasak kecuali menggoreng dengan minyak yang banyak.
2. Galakkan pengambilan kacang (contoh: kacang walnut, kacang gajus, dan pistachio), biji-bijian (contoh: biji rami, biji chia dan bijan) dan kekacang (contoh: kacang soya) dalam kuantiti yang disarankan.
3. Makan ikan tinggi asid lemak omega-3 seperti siakap, kembung, bilis, tenggiri atau sardin sekurang-kurangnya 3 hingga 4 sajian seminggu. Sumber ikan dalam tin (yang rendah sodium) seperti tuna dan sardin juga boleh dimakan.

**Saranan Utama 4:**

Hadkan pengambilan asid lemak trans.

**Cara untuk Mencapai:**

1. Hadkan pengambilan lelemak dan marjerin yang separa terhidrogen.
2. Baca label maklumat pemakanan bagi makanan terproses untuk ramuan yang mungkin menunjukkan kandungan lemak trans. Semak label untuk mengetahui berapa banyak lemak trans yang dinyatakan dalam produk. Elakkan produk dengan "lelemak/ minyak separa terhidrogen" atau "lelemak" yang disenaraikan dalam senarai ramuan.
3. Hadkan pengambilan makanan yang mengandungi ramuan yang tinggi lemak trans seperti lelemak, vanaspasi atau marjerin separa terhidrogen:
  - i. Makanan barat: kentang goreng, makanan segera dan produk bakeri.
  - ii. Makanan tempatan: roti canai, paratha, karipap, donut.



**Saranan Utama 5:**

Jangan gunakan semula minyak masak melebihi dua kali.

Cara untuk Mencapai:

1. Di rumah, minyak masak tidak digalakkan diguna semula melebihi 2 kali.
2. Elakkan membeli makanan bergoreng daripada penjual makanan di luar yang menggunakan minyak masak secara berulang.
3. Buang minyak masak yang telah digunakan untuk tujuan kitar semula seperti bio-diesel.



# MESEJ UTAMA 10

## Pilih dan sediakan makanan dengan kurang garam, sos dan penambah perasa

### Saranan Utama 1:

Hadkan pengambilan garam dalam hidangan makan sehari-hari.

Cara untuk Mencapai:

1. Nikmati rasa semula jadi makanan dengan kurang rasa masin tanpa garam (termasuk asam boi) dan sos (contoh: kicap soya, sos tiram, sos tomato).
2. Hadkan tambahan garam, sos dan penambah perasa (contoh: monosodium glutamat (MSG), pes sedia guna, kiub dan serbuk) dalam masakan.
3. Hadkan pengambilan makanan yang diproses ultra (*ultra-processed foods*) seperti mi segera, nuget, *burger*, *hotdog*.
4. Gunakan herba semula jadi dan rempah-ratus seperti bawang putih, bawang besar, rempah kari, lada sulah, serai, cuka dan limau nipis bagi meningkatkan rasa hidangan makan.
5. Kurangkan kuah dalam hidangan makan. Contoh, ambil hanya 2 sudu makan kuah kari berbanding dengan 4 sudu makan.
6. Minta lauk-pauk atau hidangan yang kurang atau tanpa garam dan sos apabila makan di luar.
7. Pupuk kecenderungan terhadap rasa kurang masin seawal usia kanak-kanak.



## Saranan Utama 2:

Kurangkan pengambilan makanan tinggi garam.

## Cara untuk Mencapai:

1. Hadkan pengambilan makanan masin terawet tinggi garam (seperti ikan masin, telur masin, jeruk sayur dan jeruk buah), snek tinggi garam (seperti kacang bergaram, kerepek kentang dan keropok ikan), makanan terproses (contoh: sardin, sosej, nuget, bebola daging dan burger), makanan segera, mi segera, sup segera dan makanan lain yang menggunakan perasa tambahan (termasuk lauk-pauk yang menggunakan serbuk telur masin).
  2. Pilih makanan rendah garam atau sodium/ sodium berbanding sederhana atau tinggi sodium dalam kumpulan makanan yang sama. Sebagai contoh, pilih buah-buahan dan sayur-sayuran segar berbanding makanan diawet dan terproses. Elak mengambil buah-buahan bersama penambah rasa seperti asam boi atau pencicah seperti kicap soya.
  3. Rendam makanan terawet seperti ikan bilis dan udang kering dalam air bagi mengurangkan kandungan garam.
  4. Pada label produk makanan seperti di bahagian Panel Maklumat Pemakanan, kandungan garam juga dirujuk sebagai sodium atau natrium. Perhatikan kandungan sodium atau natrium dalam produk makanan tersebut dan bandingkan dengan jenama lain bagi produk dalam kategori yang sama. Pilih produk yang lebih rendah kandungan sodium atau natriumnya.
  5. Pilih jenama dengan akuan “rendah” atau “lebih rendah’ atau kurang’ garam pada label, jika ada. Gunakan juga Logo Pilihan Lebih Sihat (HCL) sebagai panduan, jika ada.
  6. Baca senarai ramuan di label makanan dan peka terhadap sumber garam seperti natrium klorida (NaCl), monosodium glutamat (MSG), natrium nitrat dan natrium benzoat. Kenal pasti kedudukan natrium pada label ramuan produk makanan di mana kedudukannya disenaraikan di hadapan sekali atau antara yang terawal dan baca jumlah natrium/ sodium dari Panel Maklumat Pemakanan.



# MESEJ UTAMA 11

## Hadkan pengambilan gula di dalam makanan dan minuman

### Saranan Utama 1:

Hadkan pengambilan gula di dalam makanan.

#### Cara untuk Mencapai:

1. Pilih atau sediakan kuih, biskut dan kek yang kurang gula.
2. Gantikan pencuci mulut seperti puding, biskut dan kek dengan buah-buahan segar.
3. Kurangkan kekerapan pengambilan makanan yang mengandungi gula.
4. Elakkan menambah gula dalam hidangan makan atau masakan anda.
5. Hadkan pengambilan makanan diproses ultra (*ultra-processed foods*) seperti manisan, gula-gula, roti dan roti bun, biskut, pastri serta kek.
6. Elakkan pengambilan makanan bergula semasa minum pagi, minum petang dan menghampiri waktu tidur.
7. Baca label di Maklumat Panel Pemakanan untuk memilih makanan yang kurang gula.
8. Hadkan pengambilan produk makanan di mana pada label produk tersebut ‘gula’ disenaraikan kedudukannya di hadapan sekali atau antara yang terawal.

### Saranan Utama 2:

Hadkan pengambilan gula di dalam minuman.

#### Cara untuk Mencapai:

1. Pilih air kosong selalu.
2. Hadkan pengambilan minuman bergula yang berkarbonat dan tidak berkarbonat (minuman ringan, sirap dan kordial).
3. Hadkan pengambilan minuman yang ditambah gula dan susu pekat manis (teh tarik, kopi, air batu campur, cendol, “bubble tea”) dan minuman pra-campuran.
4. Elakkan pengambilan minuman bergula semasa minum pagi, minum petang dan menghampiri waktu tidur.
5. Baca label pada produk makanan untuk memilih minuman kurang gula.
6. Hadkan pengambilan minuman yang gula disenaraikan sebagai ramuan pertama atau antara yang terawal dalam senarai ramuan pada label makanan.



# MESEJ UTAMA 12

## Minum banyak air setiap hari

### Saranan Utama 1:

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

Cara untuk Mencapai:

1. Minum 1 hingga 2 gelas air kosong semasa hidangan utama dan antara waktu makan utama.
2. Minum air kosong setiap masa walaupun tidak dahaga.
3. Minum dua gelas tambahan air kosong semasa melakukan aktiviti fizikal atau dalam persekitaran yang panas dan lembap.
4. Jika berpuasa, minum dua gelas air kosong semasa bersahur, dua gelas semasa berbuka dan dua hingga empat gelas lagi sepanjang malam.



### Saranan Utama 2:

Kekalkan pengambilan cecair dari sumber makanan lain.

Cara untuk Mencapai:

1. Teruskan pengambilan sumber cecair lain seperti sup, minuman dan jus, sebaiknya yang rendah gula, garam dan lemak.
2. Kurangkan pengambilan minuman berkafein.
3. Elakkan pengambilan minuman beralkohol sebagai sumber air.



# MESEJ UTAMA 13

## Ambil makanan dan minuman yang selamat dan bersih

### Saranan Utama 1

Amalkan penjagaan kebersihan diri yang baik.

Cara untuk Mencapai:

1. Pastikan kuku pendek dan bersih, pakai pakaian serta penutup rambut yang bersih semasa mengendalikan makanan.
2. Basuh tangan dengan sabun dan air sebelum mengendalikan makanan serta semasa penyediaan makanan, terutama di celah jari dan kuku.
3. Keringkan tangan secara menyeluruh selepas membasuh tangan dengan menggunakan tuala yang bersih, tisu atau pengering tangan elektrik.
4. Kendalikan makanan dengan menggunakan alatan yang bersih sekrap yang boleh berbanding menggunakan tangan sahaja.
5. Tutup luka atau lecur dengan pembalut dan sarung tangan yang bersih semasa mengendalikan makanan.
6. Elak menyediakan makanan sekiranya menghidap penyakit bawaan makanan.



## Saranan Utama 2

Pilih makanan dan minuman yang selamat dan bersih.

Cara untuk Mencapai:

1. Pilih makanan segar, bersih dan selamat.
  - a. Sayur-sayuran dan buah-buahan mestilah segar dan sewajarnya bebas daripada serangga.
  - b. Ikan yang mempunyai isi pejal dan anjal, mata yang jernih dan tidak tenggelam, insang berwarna merah dan tidak berbau busuk.
  - c. Daging dan ayam mestilah segar, berisi pejal dan anjal, tidak lebam, tidak berlendir dan tidak berbau busuk.
  - d. Telur yang kulitnya bersih dan tidak retak dan masih belum tamat tarikh luput.
  - e. Makanan kering seperti beras, bijirin, tepung dan kekacang yang tidak lembap atau basah, tidak reput dan tiada serangga atau bahan asing.
2. Pilih produk makanan yang dibungkus dan dilabel dengan baik.
  - a. Pilih tin yang tidak berkarat, tidak kemik, tidak menggelembung atau tidak bocor.
  - b. Pilih makanan (susu dan jus buah-buahan) yang diproses untuk keselamatan seperti pempasteuran, suhu ultra tinggi dan pensterilan.
  - c. Semak tarikh luput makanan yang terproses sebelum membeli dan selalu membaca label untuk arahan penyimpanan. Jangan gunakan makanan melebihi tarikh luput.
3. Beli makanan sejuk beku ketika hampir hendak pulang ke rumah bagi mengelakkan kerosakan. Cuba gunakan peti atau beg pendingin semasa membawa makanan sejuk beku pulang.
4. Gunakan air yang bersih, selamat dan terawat.
5. Masak air paip sehingga mendidih untuk digunakan sebagai minuman.



### Saranan Utama 3

Simpan makanan dengan betul.

Cara untuk Mencapai:

1. Simpan makanan di tempat dengan suhu yang sesuai. Pastikan tempat tersebut bersih dan teratur.
2. Makanan harus ditutup dengan teliti dan dimasukkan ke dalam bekas atau dibungkus untuk mengelakkan sentuhan antara makanan mentah dan dimasak. Simpan makanan untuk dibekukan dalam bekas bertutup untuk sekali penggunaan.
3. Simpan buah-buahan yang belum masak pada suhu bilik atau tempat yang dingin dan kering. Manakala buah-buahan yang telah masak/ ranum dan sayur-sayuran segar perlu disimpan di dalam peti sejuk.
4. Simpan makanan yang mudah rosak seperti daging, ayam dan makanan laut di ruang penyejuk beku manakala susu, yogurt dan telur di ruang pendingin secepat mungkin apabila pulang ke rumah. Pastikan peti sejuk tidak terlalu padat dengan makanan yang disimpan kerana ia akan menghalang pengaliran udara sejuk.
5. Jangan menyimpan makanan yang sangat panas di dalam peti sejuk, kerana ini akan meningkatkan suhu peti sejuk.
6. Simpan makanan yang dimasak dan/ atau baki makanan di ruang pendingin dalam masa dua jam selepas dimasak dan jangan menyimpannya melebihi dua hari. Jika anda ingin menyimpan makanan ini lebih lama, simpan secara sejuk beku. Makanan yang disimpan di dalam peti sejuk beku tahan sehingga tiga bulan.
7. Simpan makanan kering seperti beras, bijirin, tepung dan kekacang dalam bekas yang bertutup dan letak pada tempat yang sejuk serta jauh daripada haba langsung atau cahaya matahari. Periksa secara berkala daripada serangan serangga.
8. Simpan makanan jauh daripada produk kimia, racun perosak dan agen pembersih.
9. Lindungi kawasan dapur dan makanan daripada serangga, haiwan perosak dan haiwan lain dengan membersihkan kawasan dapur dan sekitarnya.



## Saranan Utama 4

Sediakan makanan dengan kaedah yang bersih.

Cara untuk Mencapai:

1. Basuh secara menyeluruh sayur-sayuran dan buah-buahan yang akan dimakan terus menggunakan air yang bersih.
2. Jangan nyah bekukan makanan sejuk beku pada suhu bilik tetapi nyah beku di dalam peti sejuk atau di bawah aliran air yang bersih.
3. Jangan sejuk bekukan semula makanan yang telah dinyah beku.
4. Pastikan sayur-sayuran dan buah-buahan diletakkan berasingan daripada daging, ayam dan makanan laut mentah semasa penyediaan.
5. Basuh semua permukaan, pinggan mangkuk, peralatan makan, peralatan memasak dan peralatan lain yang digunakan untuk penyediaan makanan.
6. Adalah satu amalan yang baik untuk menggunakan peralatan dan perkakas yang berasingan seperti pisau dan papan pemotong semasa mengendalikan makanan mentah dan makanan yang dimasak. Pastikan papan pemotong yang telah digunakan dibasuh dengan sabun terlebih dahulu sebelum digunakan untuk memotong jenis makanan yang lain.
7. Tukar kain lap setiap hari atau selepas penyediaan hidangan makan yang menggunakan daging dan ayam mentah. Adalah digalakkan untuk menggunakan tisu dapur bagi tujuan ini.
8. Pastikan peralatan seperti ketuhar gelombang mikro, pembakar roti, pembuka tin, pengisar dan bilah pengisar adalah bebas daripada sisa makanan.



### Saranan Utama 5

Masak makanan menyeluruh (secara sempurna).

Cara untuk Mencapai:

1. Makanan perlu dimasak secara sepenuhnya terutama daging, ayam, telur dan makanan laut.
2. Masak makanan seperti sup dan stew sehingga mendidih. Pastikan jus yang keluar daripada makanan seperti daging dan ayam adalah jernih dan bukannya kemerahan.
3. Panaskan semula makanan yang telah dimasak secara menyeluruh.
4. Jangan panaskan semula makanan lebih daripada sekali.

### Saranan Utama 6

Hidangkan makanan pada suhu yang sesuai.

Cara untuk Mencapai:

1. Hidangkan makanan yang dimasak secepat mungkin dalam pinggan mangkuk yang bersih dan berkeadaan baik (tidak retak atau sumbing). Sekiranya anda perlu hidangkan makanan pada suhu bilik, pastikan ia ditutup dengan baik dan jangan biarkan makanan yang dimasak pada suhu bilik melebihi dua jam.
2. Hidangkan makanan panas pada suhu lebih tinggi daripada 60°C manakala makanan sejuk pada suhu lebih rendah daripada 5°C.



## Saranan Utama 7

Pilih tempat yang selamat dan bersih ketika makan atau membeli makanan dari luar.

Cara untuk Mencapai:

1. Pilih premis yang bersih dan kemas:
  - a. Terletak di kawasan yang bersih, jauh dari jalan, sampah-sarap, longkang tersumbat, tangki septik atau pelupusan sampah.
  - b. Mempunyai air paip yang mengalir, sistem saliran yang baik dan tong sampah yang bertutup.
  - c. Bebas daripada tanda-tanda atau kehadiran haiwan peliharaan, tikus, haiwan perosak dan serangga.
2. Pilih premis yang menggunakan pinggan mangkuk, peralatan dan perkakas makanan yang berada dalam keadaan bersih, baik dan digunakan dengan cara yang betul.
3. Pilih premis yang menyediakan makanan dan minuman yang ditutup dengan baik.
4. Pilih premis dengan pengendali makanan yang mengamalkan kebersihan diri dan amalan yang baik di tempat kerja seperti memakai penutup rambut (topi atau jaring rambut).
5. Pilih premis yang memaparkan sijil (pada dinding) seperti BeSS (Bersih, Selamat dan Sihat), Gred A, sijil latihan pengendali makanan atau mana-mana sijil yang berkaitan.



# MESEJ UTAMA 14

## Guna maklumat pemakanan pada label secara berkesan

### Saranan Utama 1:

Sedar kepentingan membaca label.

Cara untuk Mencapai:

1. Jadikan membaca label sebagai satu amalan semasa membeli barang makanan.
2. Kenal pasti maklumat pemakanan pada label.
3. Biasakan diri dengan semua maklumat pemakanan pada label untuk lebih memahami nilai pemakanan sesuatu produk.

### Saranan Utama 2:

Guna Panel Maklumat Pemakanan (PMP) untuk membantu membuat pilihan produk makanan yang lebih sihat.

Cara untuk Mencapai:

1. Biasakan diri dengan maklumat seperti jumlah tenaga dan kandungan nutrien dalam produk makanan.
2. Ketahui bagaimana tenaga dan nutrien yang terkandung dalam sesuatu makanan menyumbang kepada jumlah pengambilan harian dengan merujuk kepada ruangan 'setiap sajian' dalam PMP.
3. Bandingkan kandungan semua nutrien pada label daripada beberapa jenama untuk makanan dalam kategori yang sama dengan merujuk kepada ruangan 'setiap 100 g atau setiap 100 ml' dalam PMP.



### Saranan Utama 3:

Guna akuan pemakanan secara bijak.

Cara untuk Mencapai:

1. Perhatikan kata kunci berkaitan dengan akuan kandungan nutrien dan akuan perbandingan nutrien seperti berikut:

#### Akuan Kandungan Nutrien

- “rendah dalam”, “bebas dari”, “tanpa”, “tiada” atau perkataan yang membawa erti yang sama bagi produk mengandungi kandungan nutrien tertentu yang perlu dikurangkan pengambilannya (Contoh: gula, natrium dan kolesterol).
- “sumber bagi”, “tinggi dalam”, “kaya dengan” atau perkataan yang membawa erti yang sama bagi produk mengandungi kandungan nutrien tertentu yang digalakkan pengambilannya (Contoh: kalsium, serat makanan dan protein).

#### Akuan Perbandingan Nutrien

- “dikurangkan”, “kurang daripada”, “ringan” atau perkataan yang membawa erti yang sama bagi produk yang mempunyai formulasi baru dengan kandungan nutrien tertentu yang telah dikurangkan.
- “dipertingkatkan”, “lebih”, “tambah” atau perkataan yang membawa erti yang sama bagi produk yang mempunyai formulasi baru dengan kandungan nutrien tertentu yang telah dipertingkatkan atau ditambah.

2. Berwaspada bahawa akuan fungsi nutrien dan akuan fungsi lain tidak menyifatkan nutrien tersebut boleh menyembuhkan, merawat atau melindungi seseorang daripada penyakit.
3. Sedar bahawa akuan merendahkan risiko penyakit yang mencadangkan sesuatu makanan mahupun komponen makanan dapat mengurangkan risiko sesuatu penyakit adalah tidak dibenarkan.
4. Guna akuan pemakanan bersama dengan lain-lain maklumat pemakanan daripada pelbagai sumber semasa membuat pilihan makanan.

**Saranan Utama 4:**

Guna pelabelan pemakanan pada pek hadapan sebagai panduan tambahan untuk membuat pilihan yang bijak.

**Saranan Utama 5:**

Gunakan senarai ramuan pada label makanan untuk memahami kandungan sesuatu produk makanan.

**Cara untuk Mencapai:**

1. Guna Ikon Tenaga untuk mengetahui kandungan tenaga dalam makanan berbungkus.
2. Guna Ikon Tenaga untuk mengetahui peratusan tenaga dalam satu sajian sesuatu produk dan sumbangannya kepada keperluan kalori harian.
3. Guna Logo Pilihan Lebih Sihat (HCL) untuk mengenal pasti produk yang lebih sihat dalam kategori makanan yang sama.
4. Guna pelabelan pemakanan pada pek hadapan bersama dengan maklumat pemakanan lain pada label (PMP, akuan pemakanan dan senarai ramuan) untuk membuat pilihan makanan.

**Cara untuk Mencapai:**

1. Lihat pada senarai ramuan, di mana ramuan disenaraikan dengan susunan menurun mengikut berat; bahan ramuan yang disenaraikan terlebih dahulu merupakan ramuan utama dalam produk berkenaan.
2. Pilih produk-produk di mana gula dan garam tersenarai pada hujung senarai ramuan sekiranya anda ingin mendapatkan produk yang lebih rendah gula atau garam.
3. Perhatikan bahawa sesuatu ramuan mungkin disenaraikan dengan istilah yang berlainan. Sebagai contoh, gula mungkin disenaraikan sebagai sukrosa, glukosa, fruktosa atau sirap jagung.

**Saranan Utama 6:**

Didik kanak-kanak cara menggunakan semua maklumat pemakanan pada label makanan.

**Cara untuk Mencapai:**

1. Biasakan kanak-kanak dengan maklumat pemakanan di usia muda dan jadikan prinsip pemakanan sebagai panduan kepada mereka untuk memilih makanan yang lebih sihat sepanjang hayat.
2. Wujudkan peluang untuk mendidik kanak-kanak tentang maklumat pemakanan pada label makanan.
3. Jelaskan kepada mereka maklumat pemakanan dan terangkan kepentingan setiap komponen tersebut pada label.

## KESIMPULAN

Diharap dengan maklumat yang terdapat dalam Buku Nota Poket ini dapat digunakan secara meluas oleh profesional kesihatan dalam mendidik masyarakat ke arah mengamalkan pemakanan yang lebih sihat.

# Nota

---





KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA  
**Bahagian Pemakanan**