



Kementerian
Kesihatan
Malaysia



Remaja: Jagalah Makan



BAHAGIAN PEMAKANAN • KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

<http://nutrition.moh.gov.my>



Remaja & Pemakanan



Alam remaja merupakan antara tempoh yang paling mencabar dalam perkembangan fizikal manusia. Pada peringkat ini, proses pertumbuhan berlaku dengan pantas yang menyebabkan peningkatan keperluan tenaga dan nutrien-nutrien lain.

Oleh itu, remaja perlu peka terhadap keperluan ini dengan mengamalkan pemakanan yang sihat bagi menjamin perkembangan fizikal yang optimum.



Mengapakah Amalan Makan Secara Sihat Penting Untuk Saya?

Menyokong pertumbuhan dan perkembangan yang normal.

Menjadikan diri sentiasa cergas dan cerdas.

Mengekalkan tahap kesihatan yang baik.

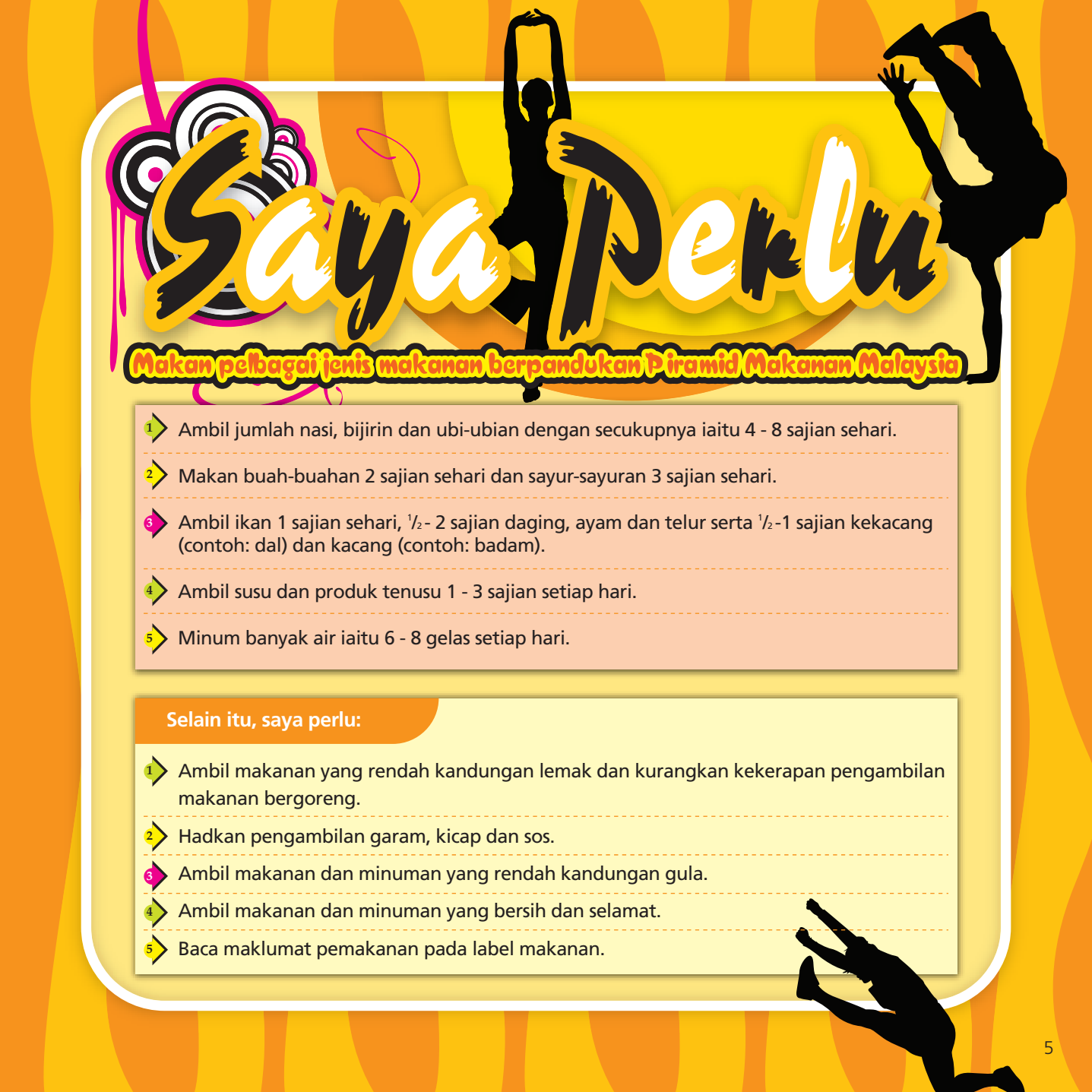
Membekalkan tenaga dan nutrien yang perlu untuk melakukan aktiviti fizikal harian.

Mencegah penyakit.





**Apakah
Yang Perlu
Saya Lakukan
Untuk Makan
Secara Sehat?**



Saya Perlu

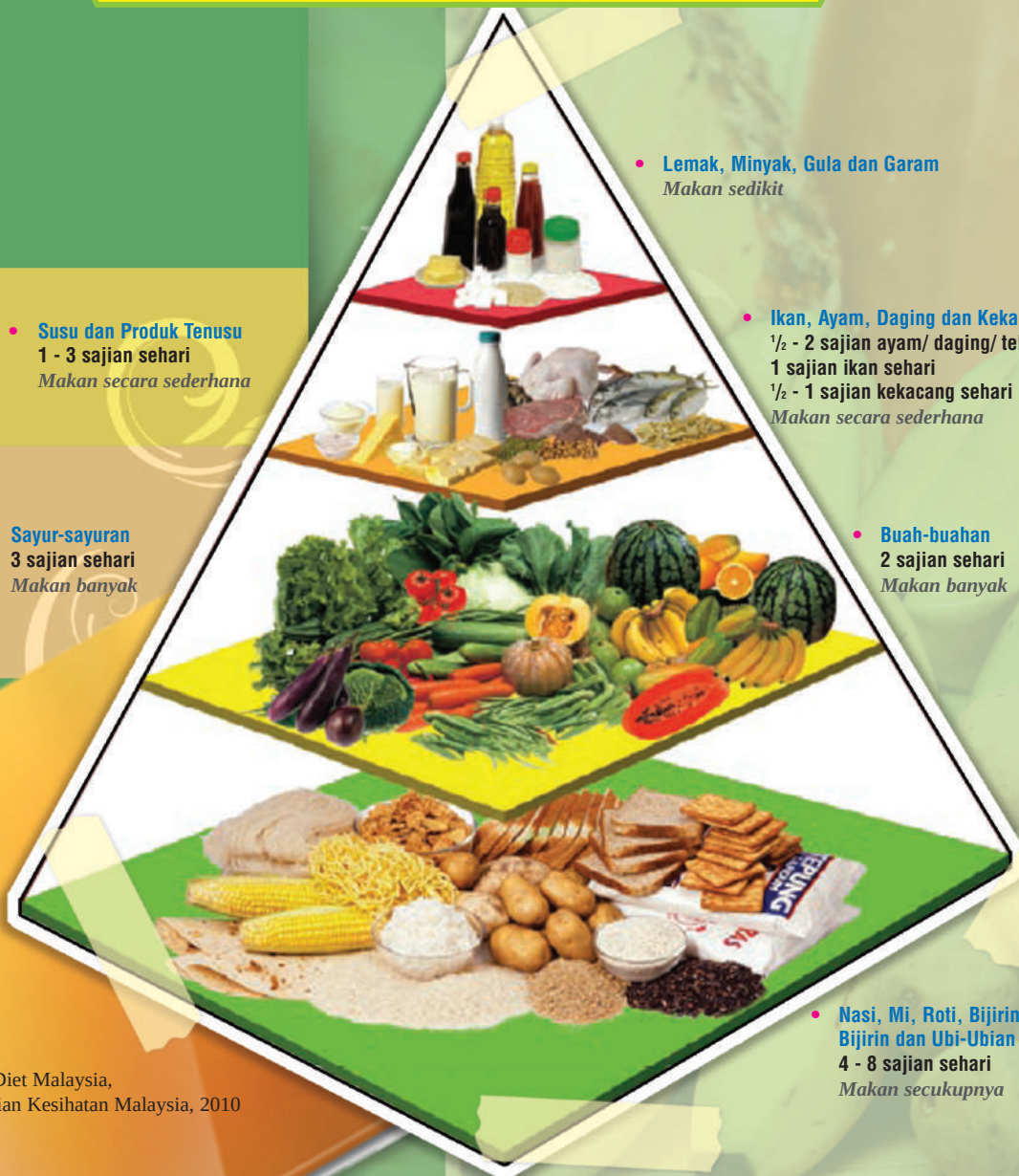
Makan pelbagai jenis makanan berpandukan Piramid Makanan Malaysia

- 1 Ambil jumlah nasi, bijirin dan ubi-ubian dengan secukupnya iaitu 4 - 8 sajian sehari.
- 2 Makan buah-buahan 2 sajian sehari dan sayur-sayuran 3 sajian sehari.
- 3 Ambil ikan 1 sajian sehari, $\frac{1}{2}$ - 2 sajian daging, ayam dan telur serta $\frac{1}{2}$ - 1 sajian kekacang (contoh: dal) dan kacang (contoh: badam).
- 4 Ambil susu dan produk tenusu 1 - 3 sajian setiap hari.
- 5 Minum banyak air iaitu 6 - 8 gelas setiap hari.

Selain itu, saya perlu:

- 1 Ambil makanan yang rendah kandungan lemak dan kurangkan kekerapan pengambilan makanan bergoreng.
- 2 Hadkan pengambilan garam, kicap dan sos.
- 3 Ambil makanan dan minuman yang rendah kandungan gula.
- 4 Ambil makanan dan minuman yang bersih dan selamat.
- 5 Baca maklumat pemakanan pada label makanan.

PIRAMID MAKANAN MALAYSIA



Sumber:
Panduan Diet Malaysia,
Kementerian Kesihatan Malaysia, 2010

Berapa Banyak Satu Sajian?

1 sajian nasi, mi, roti, bijirin, produk bijirin dan ubi-ubian =

- 2 senduk (1 cawan nasi) *atau*
- 2 keping roti putih / roti bijirin penuh *atau*
- 1 cawan mi/ kuetiau *atau*
- 2 cawan bubur nasi *atau*
- 6 keping biskut krim kraker *atau*
- 2 keping putu mayam *atau*
- 2 biji ubi kentang *atau*
- 1 cawan keledek, keladi, ubi kayu *atau*

1 sajian buah-buahan =

- $\frac{2}{3}$ biji jambu batu/ pir *atau*
- 1 potong betik/ nenas/ tembikai *atau*
- 1 biji epal/ lai/ mangga/ ciku *atau*
- 4 biji prun *atau*
- 8 biji anggur *atau*
- 1 sudu makan kismis

1 sajian sayur-sayuran =

- $\frac{1}{2}$ cawan sayuran berdaun hijau dengan batang (dimasak) *atau*
- $\frac{1}{2}$ sayur-sayuran berbuah (dimasak) *atau*
- 1 cawan ulam



Berapa Banyak Satu Sajian?

1 sajian ikan, ayam, daging dan kekacang =

- 1 ketul kepak ayam *atau*
- 1 ekor ikan kembong *atau*
- 2 ketul daging tanpa lemak
(7.5 cm x 9.0 cm x 0.5 cm) *atau*
- 2 ketul hati ayam *atau*
- 1 cawan isi kerang *atau*
- 2 ekor sotong *atau*
- $\frac{2}{3}$ cawan ikan bilis tanpa kepala *atau*
- 2 keping tempe/ taukua/ tauhu *atau*
- 2 biji telur *atau*
- 1 cawan kacang kuda/ dal *atau*
- 1 cawan kekacang kering/ panggang

1 sajian susu dan produk tenusu =

- 1 keping keju *atau*
- 1 gelas susu rendah lemak *atau*
- $\frac{2}{3}$ cawan susu sejat *atau*
- 4 sudu makan (membungkus) susu tepung *atau*
- 1 cawan yogurt





Berapa Banyak Kalori Saya Perlu Ambil Dalam Sehari?

Umur dan Jantina

10 - 12 tahun (Lelaki)

10 - 12 tahun (Perempuan)

13 - 15 tahun (Lelaki)

13 - 15 tahun (Perempuan)

16 - 18 tahun (Lelaki)

16 - 18 tahun (Perempuan)

Kalori (kcal)

2200

2000

2700

2200

2800

2000



Contoh Menu Untuk Remaja



Menu 1

Sesuai untuk remaja perempuan berumur 10-12 tahun dan 16-18 tahun.

Jumlah kalori dalam menu ini: **2000 kcal**

Sarapan

- 1 mangkuk bihin sup
- 1 gelas susu

Minum pagi

- 2 biji apam
- 1 biji tauhu sumbat (sayur dicelur)
- 1 biji limau
- 1 gelas air kosong

Makan tengah hari

- 3 senduk nasi
- 1 mangkuk kecil ayam masak sup
- 4 sudu makan sayur kangkung goreng
- 1 biji telur goreng kicap
- 1 potong betik
- 1 gelas air kosong

Minum petang

- 3 keping keropok lekor rebus
- 1 gelas air kosong

Makan malam

- 3 senduk nasi
- 1 ekor ikan bakar
- 1 mangkuk kecil sup sayur
- 1 biji epal merah
- 1 gelas air limau
- 1 gelas air kosong

Minum malam

- 1 gelas susu

Menu 2

Sesuai untuk remaja lelaki berumur 10-12 tahun.

Jumlah kalori dalam menu ini: **2200 kcal**

Sarapan

- 1 mangkuk kuetiau sup
- 1 gelas susu

Minum pagi

- 2 keping roti telur (*French toast*)
- ½ biji jambu batu
- 1 gelas air kosong

Makan tengah hari

- 3 senduk nasi
- 1 ketul ayam masak kicap
- 2 sudu makan tempeh masak sambal
- 4 sudu makan sayur kangkung goreng
- 1 potong betik
- 1 gelas air kosong

Minum petang

- 1 biji pau kacang
- 1 gelas air kosong

Makan malam

- 3 senduk nasi
- 6 ekor udang masak sambal
- 1 mangkuk kecil sup sayur
- 1 biji mangga
- 1 gelas air limau
- 1 gelas air kosong

Minum malam

- 3 keping biskut kraker
- 1 gelas susu



Menu 3

Sesuai untuk remaja lelaki berumur 13-15 tahun

Jumlah kalori dalam menu ini: **2700 kcal**

Sarapan

- 3 senduk bihun goreng putih
- 1 biji telur goreng sambal
- 6 hiris timun
- 1 gelas minuman susu coklat

Minum pagi

- 2 keping sandwic mentega kacang
- 2 biji pisang emas
- 1 gelas air kosong

Makan tengah hari

- 4 senduk nasi
- 2 ketul daging masak tomato
- 3 ekor udang masak sambal
- 1 mangkuk cina sayur bayam masak air
- 1 potong tembikai susu
- 1 gelas air kosong

Minum petang

- 1 tongkol jagung rebus
- 1 cawan yogurt
- 1 gelas air kosong

Makan malam

- 3 senduk nasi
- 1 mangkuk kerang rebus
- 1 ketul ayam masak kicap
- 4 sudu makan sayur taugeh goreng
- 1 biji pir hijau
- 1 gelas air kosong

Minum malam

- 3 keping biskut bijirin penuh
- 1 gelas susu





Menu 4

Sesuai untuk remaja lelaki berumur 16-18 tahun.

Jumlah kalori dalam menu ini: **2800 kcal**

Sarapan

3 senduk mi goreng
1 biji telur goreng
6 hiris timun
1 gelas susu

Minum pagi

1 biji popiah basah
1 potong tembikai
1 gelas air kosong

Makan tengah hari

4 senduk nasi
1 ketul ayam masak kurma
1 ketul sambal tauhu
4 sudu makan sayur campur
1 biji mangga
1 gelas air kosong

Minum petang

2 keping sandwic tuna
1 gelas susu
1 gelas air kosong

Makan malam

4 senduk nasi
1 ekor ikan selar masak pindang
4 sudu makan cawan kailan tumis
1 biji lai
1 gelas air kosong

Minum malam

3 keping biskut bijirin penuh
1 gelas susu

Apakah Nutrien Yang Penting Untuk Saya?

Kalsium



Penting untuk pertumbuhan rangka tubuh.

Penting dalam pengendalian kesihatan tulang dan gigi.

Dapat mengurangkan risiko osteoporosis.

Anda perlu mengambil **2-3 GELAS SUSU SEHARI**.

Sumber

- Susu dan produk tenusu (keju, yogurt)
- Ikan sardin dan bilis
- Sayuran hijau (kangkung, sawi, bayam, kailan, brokoli)
- Hasil kacang soya (taufu, tempe)

1

Zat Besi



Membantu sel darah merah mengangkut oksigen ke seluruh badan.

Berperanan penting dalam perkembangan otak dan sistem imun badan.

Kekurangan zat besi boleh menyebabkan **ANEMIA**. Anemia menyebabkan anda mempunyai kurang daya tumpuan terhadap pelajaran, kurang cergas, mudah letih dan boleh pitam.

Sumber

- Hati
- Daging
- Kerang
- Ikan bilis
- Ayam
- Ikan

2

Vitamin D



Membantu pertumbuhan rangka.

Membantu dalam penyerapan kalsium.

Kekurangan vitamin D akan menyebabkan masalah osteomalasia (tulang menjadi lembut).

Vitamin D juga boleh diperolehi daripada **cahaya matahari**.

Sumber

- Susu
- Sardin
- Hati
- Kuning telur

3

Apakah Yang
Perlu Dilakukan
Untuk Menjaga
Kesehatan
Badan?



Tip

Ambil buah-buahan dan sayur-sayuran pada setiap waktu makan.

1

Makan Sayur-Sayuran dan Buah-Buahan Pelbagai Warna Setiap Hari



Buah-buahan dan sayur-sayuran membekalkan vitamin, mineral dan fiber yang baik untuk kesihatan.



Setiap hari, ambil sekurang-kurangnya

- 3 sajian sayur-sayuran dan
- 2 sajian buah-buahan.

2

**Minum
Susu 2 – 3 Gelas
Sehari Untuk
Membesar Cergas
dan Cerdas**



Susu merupakan sumber kalsium terbaik untuk anda mencapai ketinggian maksimum.



Tip

Tambahkan susu ke dalam bijirin sarapan atau jus buah untuk meningkatkan pengambilan susu.



3 Minum Banyak Air Untuk Kekal Ceria



- ✓ Minum 6-8 gelas air sehari.
- ✓ Ambil sekurang-kurangnya dua gelas air selepas melakukan aktiviti fizikal.
- ✓ Air membantu sistem penghadaman, penyerapan dan perkumuhan serta bertindak sebagai pelincir dalam tubuh.

Langkah mudah untuk meningkatkan pengambilan air

- Bawa air kosong ke sekolah.
- Kerap minum air walaupun tidak dahaga.

Anda juga boleh mengambil cecair dalam bentuk sup, jus atau minuman lain. Sebaik-sebaiknya, pilih yang kurang lemak dan gula.

Tip

Bawa air kosong ke mana sahaja anda pergi!!

4 Mulakan Hari Anda dengan Sarapan



TAHUKAH ANDA!

Sarapan **sangat penting** kerana...

- Memperkuatkan daya ingatan.
- Menjadikan anda lebih fokus dan bertenaga di dalam kelas.
- Meningkatkan prestasi pelajaran.

Maka, sekiranya anda ingin **lebih cemerlang**, ambillah **sarapan** setiap hari.



5 Mengambil Snek yang Sehat



✓ Snek adalah makanan yang diambil antara waktu makan utama.

✓ Snek sehat adalah makanan yang kurang lemak, gula dan garam.

Contoh snek sehat:

- Buah-buahan dan sayur-sayuran.
- Susu dan produk tenusu.
- Kacang.
- Biskut bijirin penuh.
- Jagung rebus/ bakar.
- Sandwic.

Tip

Makanlah snek yang berkhasiat untuk terus kekal sihat dan cergas!



Melangkau Waktu Makan (Skip Meals)



Mengapa selalu melangkau waktu makan?

- Terlalu sibuk.
- Ingin mengurangkan berat badan.
- Tiada makanan yang digemari.

Akibatnya?

- Kelesuan.
- Menjadi terlalu lapar dan seterusnya mengambil makanan lebih daripada yang sepatutnya.

Apakah yang perlu dilakukan?

- Rancanglah waktu makan supaya lebih teratur.



**Jangan..
Oh..
Jangan!!**

2

Terlalu Kerap Mengambil Makanan Segera



Mengapa tidak boleh?

- Makanan tersebut tinggi kalori, lemak, gula, garam dan bahan perisa tiruan.
- Ianya menyumbang kepada kenaikan berat badan.

Akibatnya?

- Meningkatkan risiko kepada penyakit seperti darah tinggi, sakit jantung dan diabetes apabila usia meningkat.

Apakah yang perlu dilakukan?

- Kurangkan kekerapan mengambil makanan segera.

3

Terlalu Suka Makan Snek Yang Tidak Sihat



Bilakah kebiasaannya mengambil snek yang tidak sihat?

- Apabila keluar bersama rakan-rakan.
- Semasa menonton televisyen/ wayang.
- Apabila kebosanan.

Mengapa tidak boleh?

- Menyebabkan rasa terlalu kenyang untuk makan hidangan utama seperti makan tengah hari dan makan malam.
- Makanan tersebut tidak mempunyai khasiat.
- Snek seperti keropok tinggi kandungan garam. Selain itu, gula-gula, jeruk, biskut berkrim dan kek tinggi kandungan gula.

Akibatnya?

- Meningkatkan risiko kepada penyakit seperti darah tinggi, sakit jantung dan diabetes apabila usia meningkat.
- Menyumbang kepada kenaikan berat badan.
- Makanan yang tinggi kandungan gula meningkatkan risiko untuk karies gigi.

Apakah yang perlu dilakukan?

- Gantikan dengan snek yang lebih sihat seperti buah-buahan dan kekacang.



4

Suka Makan Lewat Malam



Mengapa selalu makan lewat malam?

- Tidak boleh tidur tanpa mengambil makanan berat di waktu malam.
- Tabiat harian.

Akibatnya?

- Menyumbang kepada kenaikan berat badan.

Apakah yang perlu dilakukan?

- Rancang menu harian.
- Pastikan makanan yang berat diambil 4 jam sebelum tidur.
- Sekiranya ingin mengambil minum malam (*supper*), pilihlah makanan yang ringkas dan berkhasiat seperti biskut bijirin penuh dan susu.





Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia
Aras 1, Blok E3, Parcel E, Presint 1
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62590 Putrajaya

Tel: 03-8892 4556 Faks: 03-8892 4511
<http://nutrition.moh.gov.my>



Akses aplikasi:
MyNutriApps
atau
layari laman web:
<http://mynutri.moh.gov.my>



Like us at fb:
Bahagian Pemakanan, KKM

