



Kementerian Kesihatan Malaysia

Makan Secara Sihat *di Hari Raya*



Makan Secara Sihat Kunci Kesihatan

BAHAGIAN PEMAKANAN
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
2012

PENGENALAN

Hari Raya Aidilfitri disambut pada 1 Syawal tahun Hijrah. Perayaan tersebut juga dikenali sebagai Hari Raya Puasa atau Hari Raya Fitrah atau Hari Lebaran. Hari Raya Aidilfitri merupakan sambutan yang dirayakan oleh umat Islam di seluruh dunia setelah berjaya menjalani ibadah puasa sepanjang bulan Ramadhan. Ia merupakan antara dua perayaan terbesar bagi umat Islam, selain Hari Raya Qurban.

Ramai di antara kita mengambil kesempatan menurunkan berat badan sepanjang bulan Ramadhan. Walau bagaimanapun, apabila tiba musim perayaan, kebanyakan kita mengalami penambahan berat badan. Berat badan yang berjaya diturunkan sepanjang 30 hari menjalani ibadah puasa mungkin meningkat semula hanya selepas 15 hari menyambut Hari Raya.

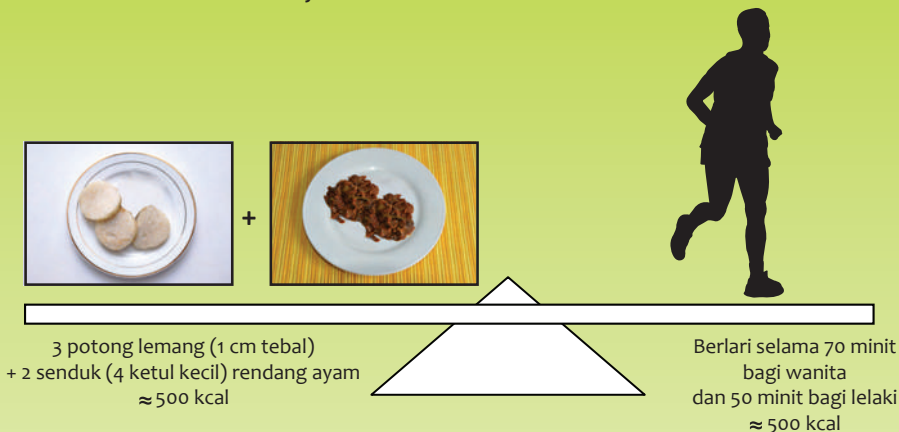
AMALAN TRADISI DI HARI RAYA

Antara amalan yang menjadi tradisi dan dilakukan pada Hari Raya Aidilfitri ialah amalan ziarah-menziarahi antara sanak saudara dan jiran tetangga. Amalan ini bertepatan dengan suruhan agama Islam itu sendiri. Selepas menunaikan solat sunat Hari Raya Aidilfitri, biasanya umat Islam yang telah kehilangan saudara-mara akan mengunjungi pusara. Kemudian, mereka akan berkunjung ke rumah sanak saudara dan rakan taulan. Mereka akan bermaaf-maafan sesama mereka. Pada asasnya, Hari Raya adalah hari bagi meraikan kemenangan kerana berjaya menempuhi cabaran menahan lapar dan dahaga sepanjang bulan Ramadhan. Ia juga merupakan hari untuk bergembira, bermaaf-maafan di samping mengeratkan tali persaudaraan di kalangan umat Islam.

Budaya kunjung-mengunjung sudah menjadi amalan dalam masyarakat Melayu sejak berzaman lagi. Ia diamalkan bagi memeriahkan sambutan Hari Raya sepanjang bulan Syawal. Ini bertepatan dengan konsep rumah terbuka yang sudah lama menjadi tradisi di mana tuan rumah akan menerima kunjungan tetamu.

Keseimbangan Pengambilan dan Penggunaan Tenaga

Biasanya, pelbagai juadah dihidangkan pada hari terbuka. Antara makanan yang biasa dihidangkan adalah seperti lemang, ketupat, rendang, lontong dan pelbagai kuih-muih beraneka rasa. Namun begitu, kita perlulah bijak dalam memilih makanan dan sentiasa mengamalkan pemakanan yang sihat ketika meraikan Hari Raya.



Pengambilan makanan yang tidak terkawal boleh menyebabkan peningkatan berat badan secara mendadak selain meningkatkan risiko kepada penyakit kronik. Sehubungan itu, pengendalian berat badan perlu ditekankan sepanjang musim perayaan.

Oleh itu, amalkan pengambilan makanan dengan mengikut panduan makan secara sihat. Ini akan membantu kita menikmati makanan semasa musim perayaan tanpa menjejaskan kesihatan.

Saranan pengambilan kalori berdasarkan Panduan Diet Malaysia, 2010 untuk orang dewasa (berumur 18 - 59 tahun) yang sedentari adalah seperti berikut:

- a) Lelaki dewasa : 2000 kcal/ hari
- b) Wanita dewasa : 1500 kcal/ hari

Contoh pengambilan kalori mengikut waktu makan sehari untuk seorang dewasa yang sedentari adalah seperti berikut:

Waktu makan	Kalori (kcal)	
	Lelaki dewasa (2000 kcal)	Wanita dewasa (1500 kcal)
Sarapan	550	450
Minum pagi	200	100
Makan tengah hari	550	450
Minum petang	200	100
Makan malam	500	400

7 Panduan Penyediaan Hidangan Sihat di Hari Raya

- 1) Kurangkan gula, minyak dan lemak dalam penyediaan biskut dan kek. Gunakan $\frac{1}{2}$ atau $\frac{3}{4}$ daripada kuantiti gula yang biasa digunakan semasa menyediakan biskut dan kek.
- 2) Gunakan daging yang telah dibuang lemak atau ayam yang telah dibuang kulit.
- 3) Kurangkan menyediakan makanan yang bersantan, bergoreng dan berminyak.
- 4) Gantikan penggunaan santan dengan susu rendah lemak dalam penyediaan rendang atau kuah lontong.
- 5) Potong ayam atau daging dalam saiz yang kecil.
- 6) Gunakan ramuan tinggi serat untuk membuat biskut dan kuih raya seperti tepung bijirin penuh, oat dan buah prun.
- 7) Kurangkan penggunaan pewarna tiruan dalam penyediaan kuih-muih, kek dan puding.

7 Panduan Makan Secara Sihat di Hari Raya

- 1) Makan dalam saiz hidangan atau kuantiti yang kecil.
- 2) Pilih makanan yang rendah kalori seperti buah-buahan serta makanan yang kurang minyak, lemak dan santan.
- 3) Pilih makanan yang tinggi serat untuk mengelakkan sembelit.
- 4) Hadkan pengambilan makanan yang manis dan berlemak seperti dodol.
- 5) Pilih buah-buahan segar sebagai snek atau pencuci mulut.
- 6) Hadkan pengambilan makanan yang tinggi kandungan garam seperti kerepek.
- 7) Minum air kosong berbanding minuman berperisa berkarbonat atau minuman yang manis.

7 Panduan Meraikan Tetamu Secara Sihat di Hari Raya

- 1) Sediakan makanan dalam saiz hidangan yang kecil.
- 2) Sediakan air kosong pada setiap waktu makan.
- 3) Asingkan gula apabila menghidang teh atau kopi.
- 4) Hidangkan pelbagai jenis sayur bersama hidangan utama.
- 5) Hidangkan buah-buahan pada setiap waktu makan sebagai pencuci mulut.
- 6) Sediakan pilihan makanan yang lebih sihat seperti sup berbanding kuah lemak.
- 7) Elakkan menghidang asam, jeruk dan gula-gula kepada tetamu semasa Hari Raya.

Amalkan **55555** untuk kekal sihat di hari raya

- Makan **5** kumpulan makanan setiap hari.
- Makan **5** sajian buah dan sayur.
- Hadkan kepada **500** kalori sahaja untuk setiap waktu makan utama.
- Hadkan kepada **5** gram atau 1 sudu teh gula sahaja untuk minuman manis; kurang lebih baik.
- Bersenam **5** kali seminggu.

Nabi Muhammad SAW bersabda : “Tidaklah seorang anak Adam mengisi bekas yang lebih buruk dari perutnya. Sebenarnya beberapa suap sahaja sudah cukup untuk menegakkan tulang rusuknya. Jika terpaksa dia harus mengisinya, maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga lagi untuk bernafas”

Hadis riwayat At-Tarmidzi, Ibnu Majah dan Ahmad

Senarai Kandungan Kalori Bagi Juadah yang Digemari Semasa Hari Raya

a) Hidangan Utama dan Lauk-pauk

Bil.	Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kkal)
1.	Ayam masak kuzi 	1 ketul	90	140
2.	Ayam masak merah 	1 ketul	90	150
3.	Bihun sup 	1 mangkuk	250	150
4.	Buras 	1 keping	50	120
5.	Burasak 	1 keping	60	180
6.	Ketupat nasi 	5 potong	200	220

Bil.	Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kkal)
7.	Ketupat pulut (palas) 	1 biji	50	130
8.	Ketupat sotong 	1 keping	40	100
9.	Kelupis 	1 keping	50	120
10.	Kuah kacang 	1 senduk	50	130
11.	Laksa Johor 	1 mangkuk	250	330
12.	Laksa Kelantan 	1 mangkuk	250	320
13.	Laksa Penang 	1 mangkuk	250	240



Makan Secara Sihat di Hari Raya

Bil.	Makanan		Hidangan	Berat (g)	Kalori (kkal)
14.	Laksa Sarawak		1 mangkuk	250	320
15.	Laksa Terengganu		1 mangkuk	250	440
16.	Laksam		1 mangkuk	250	300
17.	Lemang		1 potong	30	100
18.	Lontong dengan sayur lodeh		1 mangkuk	250	260
19.	Mi kari		1 mangkuk	410	530
20.	Mi rebus		1 mangkuk	320	420

Bil.	Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kkal)	
21.	Mi kolok		1 mangkuk	250	290
22.	Nasi dagang - Ayam kari - Acar sayur		1 pinggan	250	510
23.	Nasi impit		8 kiub kecil	50	80
24.	Nasi kerabu - Solok lada - Telur masin - Budu - Ulam-ulaman		1 pinggan	260	310
25.	Nasi tomato - Ayam masak merah		1 pinggan	240	420
26.	Pulut kuning		1 senduk	50	130
27.	Roti jala dan kuah kari		3 keping 1 mangkuk kecil	50 40	70 80

Makan Secara Sihat di Hari Raya

Bil.	Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kkal)	
28.	Rendang ayam		2 ketul kecil	50	100
29.	Rendang daging lembu		2 keping	50	130
30.	Rendang kerang		2 sudu makan	60	130
31.	Rendang Tok		1 keping	30	40
32.	Sate ayam		5 cucuk	80	200
33.	Sate daging lembu		5 cucuk	80	190
34.	Serunding daging		1 sudu makan	30	80

Bil.	Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kkal)
35.	Soto ayam 	1 mangkuk	490	520
36.	Spageti dengan keju dan sos daging 	1 pinggan	200	200

Makan Secara Sihat di Hari Raya

b) Kuih-muih / kudapan

Bil.	Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kkal)	
1.	Agar-agar buah		1 potong	30	20
2.	Agar-agar kering		1 keping	10	20
3.	Bahulu		1 biji	15	60
4.	Biskut Arab/ makmur		1 biji	10	50
5.	Biskut badam/ kacang		1 biji	20	90
6.	Biskut bersalut coklat		1 biji	20	110
7.	Biskut emping jagung		1 biji	20	80

Bil.	Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kkal)	
8.	Biskut kelapa		1 biji	10	60
9.	Biskut suji		1 biji	10	40
10.	Dodol		1 potong	20	70
11.	Kacang bersalut tepung		1 sudu makan	10	50
12.	Kacang goreng		1 sudu makan	10	40
13.	Kek berkrim (aising)		1 potong	40	170
14.	Kek buah		1 potong	40	130

Makan Secara Sihat di Hari Raya

Bil.	Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kkal)	
15.	Kek coklat		1 potong	40	150
16.	Kek lapis Sarawak		1 potong	40	160
17.	Kek mentega (tanpa krim)		1 potong	40	160
18.	Kerepek pisang/ ubi masin		1 keping	10	40
19.	Kerepek ubi bercili		3 keping	10	50
20.	Kuih bangkit kelapa		1 biji	10	40
21.	Kuih cincin		1 keping	10	50

Bil.	Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kkal)
22.	Kuih kapit 	2 gulung	10	40
23.	Kuih karas 	1 keping	10	50
24.	Kuih ros/ loyang 	1 keping	20	60
25.	Kuih siput / kuih gunting 	3 biji	10	30
26.	Kuih tat nenas/ strawberi/ epal 	1 biji	10	20
27.	Muruku 	1 keping	20	120
28.	Puding karamel 	1 potong	40	40

Makan Secara Sihat di Hari Raya

Bil.	Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kkal)	
29.	Putu kacang/ beras		1 biji	20	70
30.	Rempeyek kacang dal		1 keping	20	60
31.	Rempeyek kacang tanah		1 keping	20	70
32.	Semperit/ kuih dahlia		1 biji	10	40
33.	Tapai pulut		1 bungkus	80	130
34.	Wajik		1 potong	20	60

c) Minuman

Bil	Minuman	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kkal)	
1.	Minuman berperisa berkarbonat		1 gelas	250	130
2.	Minuman kordial / sirap		1 gelas	250	40
3.	Air kosong		1 gelas	250	0
4.	Jus buah		1 gelas	250	60
5.	Kopi O/ Teh O		1 cawan	200	20
6.	Minuman berkotak		1 kotak	250	140

Cadangan Pengambilan Makanan Sehari di Hari Raya

Makanan	Saiz hidangan	Berat (g)	Kalori (kkal)
Sarapan pagi			
Nasi impit	8 kiub kecil	50	80
Kuah kacang	1 senduk	50	130
Sate ayam	5 cucuk	80	200
Teh O/ Kopi O + gula	1 cawan 1 sudu teh	250 5	0 20
Air kosong	1 gelas	250	0
Jumlah:			430
Minum pagi			
Lemang	1 potong	30	100
Rendang ayam	2 ketul kecil	50	100
Kuih tat nenas/ strawberi/ epal	1 biji	10	20
Teh O/ Kopi O + gula	1 cawan 1 sudu teh	250 5	0 20
Air kosong	1 gelas	250	0
Jumlah:			240
Makan tengahari			
Nasi tomato	2 senduk	150	260
Ayam masak kuzi	1 ketul	60	110
Acar timun	1 senduk	50	50
Tembikai	1 potong sederhana	130	40
Air limau nipis	1 gelas	250	40
Air kosong	1 gelas	250	0
Jumlah:			500

Makan Secara Sihat di Hari Raya

Makanan	Saiz hidangan	Berat (g)	Kalori (kkal)
Minum petang			
Biskut badam	1 biji	20	90
Dodol	1 potong	20	70
Teh O/ Kopi O + gula	1 cawan 1 sudu teh	250 5	0 20
Air kosong	1 gelas	250	0
		Jumlah:	180
Makan malam			
Nasi putih	2 senduk	150	200
Rendang ayam	2 ketul kecil	50	100
Sayur campur goreng	1 senduk	40	40
Pisang berangan	1 biji sederhana	90	60
Air kosong	1 gelas	250	0
		Jumlah:	400
Minum malam			
Minuman bercoklat	1 cawan	200	50
Bahulu	2 biji	30	120
		Jumlah:	170
		Jumlah Kalori :	1920

Pengambilan Makanan dan Aktiviti Bagi Pembakaran Kalori

a) Hidangan Utama dan Lauk-pauk

Jenis Makanan	Kalori (kkal)	Jangkamasa bagi membakar kalori (minit)													
		Berjalan Perlahan		Berjalan Laju		Berlari		Berbasikal		Berenang		Senamrobik			
		Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki		
Ayam masak kuzi 1 ketul (90 g)	140	77	56	40	29	19	14	19	14	19	14	25	19	23	17
Ayam masak merah 1 ketul (90 g)	150	82	60	43	32	20	15	20	15	20	15	27	20	25	18
Bihun sup 1 mangkuk (250 g)	150	82	60	43	32	20	15	20	15	20	15	27	20	25	18
Burasa 1 keping (50 g)	120	66	48	34	25	16	12	16	12	16	12	22	16	20	15
Burasaak 1 keping (60 g)	180	98	72	52	38	25	18	25	18	25	18	33	24	30	22
Kelupis 1 keping (50 g)	120	66	48	34	25	16	12	16	12	16	12	22	16	20	15
Ketupat nasi 5 potong (200 g)	220	120	88	63	46	30	22	30	22	30	22	40	29	37	27
Ketupat pulut (pallas) 1 biji (50 g)	130	71	52	37	27	18	13	18	13	18	13	24	17	22	16
Ketupat sotong 1 keping (40 g)	100	55	40	29	21	14	10	14	10	14	10	18	13	17	12
Kuah kacang 1 senduk (50 g)	130	71	52	37	27	18	13	18	13	18	13	24	17	22	16
Laksa Johor 1 mangkuk (250 g)	330	180	132	95	69	45	33	45	33	45	33	60	44	55	41
Laksa Penang 1 mangkuk (250 g)	240	131	96	69	51	33	24	33	24	33	24	44	32	40	30
Laksa Kelantan 1 mangkuk (250 g)	320	175	128	92	67	44	32	44	32	44	32	58	43	54	39

Jenis Makanan	Kalori (kkal)	Jangkamasa bagi membakar kalori (minit)											
		Berjalan Perlahan		Berjalan Laju		Berlari		Berbasikal		Berenang		Senamrobik	
		Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki
Laksa Kelantan 1 mangkuk (250 g)	320	175	128	92	67	44	32	44	32	58	43	54	39
Laksa Terengganu 1 mangkuk (250 g)	440	240	176	126	93	60	44	60	44	80	59	74	54
Laksa Sarawak 1 mangkuk (250 g)	320	175	128	92	67	44	32	44	32	58	43	54	39
Laksam 1 mangkuk (250 g)	300	164	120	86	63	41	30	41	30	55	40	50	37
Lemang	100	55	40	29	21	14	10	14	10	18	13	17	12
Lontong dengan sayur lodeh 1 mangkuk (250 g)	260	142	104	75	55	35	26	35	26	47	35	44	32
Mi kari 1 mangkuk (410 g)	530	290	212	152	112	72	53	72	53	96	71	89	65
Mi rebus 1 mangkuk (320 g)	420	230	168	121	88	57	42	57	42	76	56	70	52
Mi kolok 1 mangkuk (250 g)	290	158	116	83	61	40	29	40	29	53	39	49	36
Nasi dagang -Ayam kari -Acar sayur 1 pinggan (250 g)	510	279	204	147	107	70	51	70	51	93	68	86	63
Nasi impit 8 kiub kecil (50 g)	80	44	32	23	17	11	8	11	8	15	11	13	10
Nasi Kerabu - Solok lada - Telur masin - Budu - Ulam-ulaman 1 pinggan (260 g)	310	169	124	89	65	42	31	42	31	56	41	52	38

Makan Secara Sihat di Hari Raya

Jenis Makanan	Kalori (kkal)	Jangkamasa bagi membakar kalori (minit)													
		Berjalan Perlahan		Berjalan Laju		Berlari		Berbasikal		Berenang		Senamrobik			
		Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki		
Nasi tomato - Ayam masak merah 1 pinggan (240 g)	420	230	168	121	88	57	42	57	42	76	56	70	52		
Pulut kuning 1 senduk (50 g)	130	71	52	37	27	18	13	18	13	24	17	22	16		
Rendang ayam 2 ketul kecil (50 g)	100	55	40	29	21	14	10	14	10	18	13	17	12		
Rendang daging lembu 2 keping (50 g)	130	71	52	37	27	18	13	18	13	24	17	22	16		
Rendang kerang 2 sudu makan (60 g)	120	66	48	34	25	16	12	16	12	22	16	20	15		
Rendang Tok 1 keping (30 g)	40	22	16	11	8	5	4	5	4	7	5	7	5		
Roti jala & kuah kari 3 keping (90 g)	150	82	60	43	32	20	15	20	15	27	20	25	18		
Sate ayam 5 cucuk (80 g)	200	109	80	57	42	27	20	27	20	36	27	34	25		
Sate daging lembu 5 cucuk (80 g)	190	104	76	55	40	26	19	26	19	35	25	32	23		
Serunding daging 1 sudu makan (30 g)	80	44	32	23	17	11	8	11	8	15	11	13	10		
Soto ayam 1 mangkuk (490 g)	510	279	204	147	107	70	51	70	51	93	68	86	63		
Spageti dengan keju & sos daging 1 pinggan (200 g)	200	109	80	57	42	27	20	27	20	36	27	34	25		

b) Kuih-muih / kudapan

Jenis Makanan	Kalori (kkal)	Jangkamasa bagi membakar kalori (minit)											
		Berjalan Perlahan		Berjalan Laju		Berlari		Berbasikal		Berenang		Senamrobik	
		Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki
Agar-agar buah 1 potong (30 g)	20	11	8	6	4	3	2	2	3	4	3	3	2
Agar-agar kering 1 keping (10 g)	20	11	8	6	4	3	2	2	3	4	3	3	2
Bahulu 1 biji (15 g)	60	33	24	17	13	8	6	6	8	11	8	10	7
Biskut Arab/ makmur 1 biji (10 g)	50	27	20	14	11	7	5	5	7	9	7	8	6
Biskut badam/ kacang 1 biji (20 g)	90	49	36	26	19	12	9	12	12	16	12	15	11
Biskut bersalut coklat 1 biji (20 g)	110	60	44	32	23	15	11	15	15	20	15	18	14
Biskut emping jagung 1 biji (20 g)	80	44	32	23	17	11	8	11	8	15	11	13	10
Biskut kelapa 1 biji (10 g)	60	33	24	17	13	8	6	8	6	11	8	10	7
Biskut suji 1 biji (10 g)	40	22	16	11	8	5	4	5	4	7	5	7	5
Dodol 1 potong (20 g)	70	38	28	20	15	10	7	10	7	13	9	12	9
Kacang bersalut tepung 1 sudu makan (10 g)	50	27	20	14	11	7	5	7	5	9	7	8	6
Kacang goreng 1 sudu makan (10 g)	40	22	16	11	8	5	4	5	4	7	5	7	5
Kek berkrim (ising) 1 potong (40 g)	150	82	60	43	32	20	15	20	15	27	20	25	18

Makan Secara Sihat di Hari Raya

Jenis Makanan	Kalori (kkal)	Jangkamasa bagi membakar kalori (minit)													
		Berjalan Perlahan		Berjalan Laju		Berlari		Berbasikal		Berenang		Senamrobik			
		Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki		
														Wanita	Lelaki
Kek buah 1 potong (40 g)	130	71	52	37	27	18	13	18	13	18	13	24	17	22	16
Kek coklat 1 potong (40 g)	150	82	60	43	32	20	15	20	15	20	15	27	20	25	18
Kek Lapis Sarawak 1 potong (40 g)	160	87	64	46	34	22	16	22	16	22	16	29	21	27	20
Kek mentega (tanpa krim) 1 potong (40 g)	160	87	64	46	34	22	16	22	16	22	16	29	21	27	20
Kerepek pisang/ubi kentang 1 keping (10 g)	40	22	16	11	8	5	4	5	4	5	4	7	5	7	5
Kerepek ubi bercili 1 keping (5 g)	30	16	12	9	6	4	3	4	3	4	3	5	4	5	4
Kuih bangkit kelapa 1 biji (10 g)	40	22	16	11	8	5	4	5	4	5	4	7	5	7	5
Kuih cincin 1 keping (10 g)	10	5	4	3	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1
Kuih kapit 2 keping (10 g)	40	22	16	11	8	5	4	5	4	5	4	7	5	7	5
Kuih karas 1 keping (10 g)	50	27	20	14	11	7	5	7	5	7	5	9	7	8	6
Kuih ros/loyang 1 biji (20 g)	60	33	24	17	13	8	6	8	6	8	6	11	8	10	7
Kuih siput/kuih gunting 3 biji (30 g)	30	16	12	9	6	4	3	4	3	4	3	5	4	5	4

Jenis Makanan	Kalori (kkal)	Jangkamasa bagi membakar kalori (minit)											
		Berjalan Perlahan		Berjalan Laju		Berlari		Berbasikal		Berenang		Senamrobik	
		Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki
Kuih tat nenas/ strawberi/ epal 1 biji (10 g)	70	38	28	20	15	10	7	10	7	13	9	12	9
Muruku 1 keping (20 g)	120	66	48	34	25	16	12	16	12	22	16	20	15
Puding 1 potong (40 g)	40	22	16	11	8	5	4	5	4	7	5	7	5
Putu kacang/ beras 1 biji (20 g)	70	38	28	20	15	10	7	10	7	13	9	12	9
Rempeyek kacang dhal 1 keping (20 g)	60	33	24	17	13	8	6	8	6	11	8	10	7
Rempeyek kacang tanah 1 keping (20 g)	70	38	28	20	15	10	7	10	7	13	9	12	9
Semperit/ kuih dahlia 1 biji (10 g)	40	22	16	11	8	5	4	5	4	7	5	7	5
Tapai pulut 1 biji (80 g)	130	71	52	37	27	18	13	18	13	24	17	22	16
Wajik 1 potong (20 g)	60	33	24	17	13	8	6	8	6	11	8	10	7

c) Minuman

Jenis Minuman	Kalori (kkal)	Jangkama bagi membakar kalori (minit)											
		Berjalan Perlahan		Berjalan Laju		Berlari		Berbasikal		Berenang		Senamrobik	
		Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki
		55 kg	75 kg	55 kg	75 kg	55 kg	75 kg	55 kg	75 kg	55 kg	75 kg	55 kg	75 kg
Minuman berperisa berkarbonat 1 gelas (250ml)	130	71	52	37	27	18	13	18	13	24	17	22	16
Minuman kordial 1 gelas (250ml)	40	22	16	11	8	5	4	5	4	7	5	7	5
Air kosong 1 gelas (250ml)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jus buah 1 gelas (250 ml)	60	33	24	17	13	8	6	8	6	11	8	10	7
Kopi O/ Teh O 1 cawan (200 ml)	20	11	8	6	4	3	2	3	2	4	3	3	2
Minuman berkotak 1 kotak (250 ml)	140	77	56	40	29	19	14	19	14	25	19	23	17

Rujukan : AINSWORTH, B. E., W. L. HASKELL, M. C. WHITT, M. L. IRWIN, A. M. SWARTZ, S. J. STRATH, W. L. O'BRIEN, D. R. BASSETT, JR., K. H. SCHMITZ, P. O. EMPLA NCOURT. D. R. JACOBS, JR., and A. S. LEON. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 32, No. 9, Suppl., pp. S498- S516, 2000.

- Rujukan berat badan yang digunakan bagi wanita adalah 55 kg manakala lelaki pula adalah 75 kg.
- Contoh pengiraan : Seorang wanita dengan berat badan 55 kg yang mengambil sebijik ketupat palas yang mengandungi 130 kalori perlu berjalan perlahan selama 71 minit bagi membakar kalori tersebut.



BAHAGIAN PEMAKANAN

Kementerian Kesihatan Malaysia
Aras 1, Blok E 3, Parcel E, Presint 1
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62590 Wilayah Persekutuan Putrajaya
Malaysia

www.nutrition.moh.gov