



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



Modul Pelaksanaan Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya

BAHAGIAN PEMAKANAN
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
2021





KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



Modul Pelaksanaan Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya

BAHAGIAN PEMAKANAN
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
2021





KEMENTERIAN KESIHATAN
MALAYSIA

Hak Cipta Terpelihara © Kementerian Kesihatan Malaysia

Hak cipta terpelihara. Tiada bahagian daripada buku ini boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau ditukarkan ke dalam sebarang bentuk atau dengan sebarang alat juga pun, sama ada dengan cara elektronik, gambar serta rakaman dan sebagainya tanpa kebenaran bertulis daripada penerbit.

Edisi 2021

Diterbitkan oleh

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

Tel : 603-8892 4473 Faks : 603-8892 4511

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

ISI KANDUNGAN

MUKASURAT

Pengenalan	6
Objektif Pembelajaran	6
Skop	6
Kumpulan Sasar	7
Pemandu Kembara	7
Tempoh Aktiviti Kembara	7
Kekerapan Aktiviti Kembara	7
Bilangan Peserta	7
Persediaan Pelaksanaan Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya	8
Etika Pemandu Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya	10
Pelaksanaan Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya	11
Kaedah Pelaksanaan <i>NutriRace</i>	12
Kaedah Pelaksanaan <i>MyNutriTrolley</i>	22
Kaedah Pelaksanaan <i>Food Hunt</i>	32
Kaedah Pelaksanaan <i>Mobile Mart</i>	36

Lampiran 1

Borang Pendaftaran Kehadiran Peserta Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya	40
--	----

Lampiran 2

Mesej Utama Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya	41
---	----

Lampiran 3

Pembayang <i>NutriRace</i>	50
----------------------------	----

Lampiran 4

Skema Jawapan <i>Food Detective (NutriRace)</i>	51
---	----

ISI KANDUNGAN

MUKASURAT

Lampiran 5

Skema Jawapan <i>NutriQuiz</i>	54
--------------------------------	----

Lampiran 6

Borang Penilaian Pra dan Pasca Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya	55
--	----

Lampiran 7

Senarai Senario dan Borang Perancangan Menu (<i>MyNutriTrolley</i>)	58
---	----

Lampiran 8

Senarai Semak Troli Pemandu Kembara	65
-------------------------------------	----

Lampiran 9

Soalan <i>Food Hunt</i>	67
-------------------------	----

Lampiran 10

Skema Jawapan Soalan <i>Food Hunt</i>	68
---------------------------------------	----

Lampiran 11

Borang Markah <i>Food Hunt</i>	70
--------------------------------	----

Lampiran 12

Borang Reten Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya KPS 201 Pind.2020	71
--	----

Lampiran 13

Borang Reten Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya KPS 202 Pind.2020	72
--	----

Lampiran 14

Panduan Mengisi Reten Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya KPS 201 Pind.2020	73
---	----

Lampiran 15

Panduan Mengisi Reten Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya KPS 202 Pind.2020	74
---	----

Lampiran 16

Carta Alir Penghantaran Reten Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya	75
---	----

Lampiran 17

Jawatankuasa Kerja Pembentukan Modul Pelaksanaan Kembara Pemakanan Sihat Di Pasar Raya	76
--	----



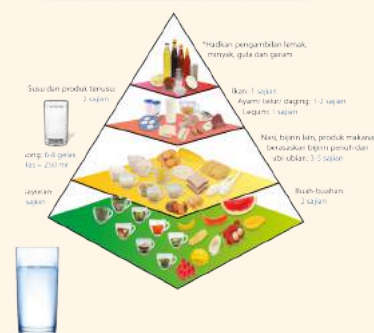
Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya adalah merupakan salah satu aktiviti di bawah Program Pemakanan Sihat di Pasar Raya. Aktiviti ini menggunakan pasar raya sebagai tempat untuk mendidik pengguna mengenai pemakanan yang sihat dan selamat. Modul Pelaksanaan Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya sedia ada telah diguna pakai sejak tahun 2006. Oleh itu, semakan semula ke atas modul telah diadakan bagi menambahbaik modul supaya selari dengan kehendak semasa pelanggan berkaitan maklumat pemakanan yang terkini. Modul ini telah ditambahbaik dari segi pelaksanaan aktiviti kembara dengan menyediakan 4 jenis aktiviti kembara yang lebih menarik dan interaktif serta boleh dijalankan mengikut kesesuaian tempat, peserta dan kapasiti Pemandu Kembara.

Di akhir aktiviti kembara peserta dapat meningkatkan pengetahuan dan kemahiran berkaitan:

1. Lima kumpulan makanan dalam Piramid Makanan Malaysia 2020
2. Konsep Pinggan Sihat Malaysia
3. Membaca dan memahami label serta maklumat pemakanan
4. Memilih makanan yang selamat

2 OBJEKTIF PEMBELAJARAN

PIRAMID MAKANAN MALAYSIA 2020
Panduan Pengambilan Makanan HARIAN Anda

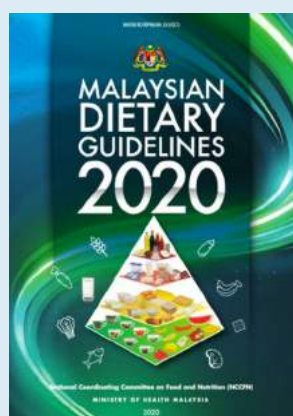


#SukuSukuSeparuh

3 SKOP

Aktiviti kembara ini meliputi :

1. Pemakanan Sihat berpandukan Panduan Diet Malaysia 2020.
2. Konsep Pinggan Sihat Malaysia.
3. Cara membaca dan memahami label serta maklumat pemakanan berdasarkan Logo Pilihan Lebih Sihat (*Healthier Choice Logo, HCL*).
4. Pemilihan makanan yang selamat berpandukan Akta Makanan 1983 dan Peraturan-Peraturan Makanan 1985.



Maklumat Pemakanan		
Saiz hidangan: 30g Hidangan setiap pek: 10		
Nutrien	Setiap 100g	Setiap hidangan (30g)
Tenaga (kcal)	380	114
Karbohidrat (g)	78.7	23.6
Protein (g)	7.8	2.3
Lemak (g)	3.8	1.1
Serat (g)	4.1	1.2
Vitamin C (mg)	70.0	21.0
Vitamin B1 (mg)	1.6	0.5
Vitamin B2 (mg)	1.6	0.5
Asid folik (ug)	200.0	60.6
Kalsium (mg)	720	216
Zat besi (mg)	14.0	4.2





4 KUMPULAN SASAR

Melibatkan kumpulan remaja, dewasa dan warga emas.

Pemandu Kembara terdiri daripada Pegawai Sains Pemakanan yang akan mengetuai sesi aktiviti kembara dengan kerjasama Pegawai Teknologi Makanan/ Penolong Pegawai Teknologi Makanan/ Penolong Pegawai Kesihatan Persekitaran/ anggota kesihatan lain.



5 PEMANDU KEMBARA



6 TEMPOH AKTIVITI

Tempoh yang dicadangkan untuk aktiviti ini adalah 2 jam bagi setiap sesi bergantung kepada tempat dan kaedah pelaksanaan. Masa yang paling sesuai dicadangkan untuk menjalankan aktiviti ini ialah pada hari bekerja iaitu Isnin - Jumaat atau Ahad - Khamis bermula pada jam 10.00 pagi. Ini adalah untuk mengelakkan berlakunya kesesakan di dalam pasar raya. Walau bagaimanapun, aktiviti masih boleh dijalankan pada hujung minggu atau cuti umum atas permintaan dan dengan persetujuan pasar raya yang terlibat.

Setiap negeri dikehendaki mengadakan aktiviti ini sekurang-kurangnya 6 kali setahun.



7 KEKERAPAN AKTIVITI



8 BILANGAN PESERTA

Sekurang-kurangnya 10 orang peserta bagi setiap sesi bergantung kepada tempat dan kaedah pelaksanaan.



Persediaan Pelaksanaan Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya

1. Persediaan Sebelum Kembara

- i. Perancangan aktiviti Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya dijalankan di peringkat negeri.
- ii. Pegawai Sains Pemakanan Negeri/ Daerah mengeluarkan surat makluman pelaksanaan aktiviti tahunan kepada pasar raya yang terlibat.
- iii. Pegawai Sains Pemakanan Negeri/ Daerah menyediakan surat pelepasan peserta dan petugas.
- iv. Pemandu Kembara menyediakan bahan-bahan persediaan aktiviti kembara seperti berikut:
 - (a) Modul Pelaksanaan Aktiviti Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya
 - (b) Borang kehadiran bertulis/ atas talian (contoh: *Google Form*)
 - (c) Borang Ujian Pra dan Pasca bertulis/ atas talian (contoh: *Google Form*)
 - (d) Pen/ pensel
 - (e) Senarai Mesej Utama 1 – 8
 - (f) Kit bagi kaedah pelaksanaan aktiviti *NutriRace*, *MyNutriTrolley*, *Food Hunt* dan *Mobile Mart*.
 - (g) Replika makanan/ gambar ilustrasi makanan, Piramid Makanan Malaysia 2020 dan Pinggan Sihat Malaysia
 - (h) Gegantung Piramid Makanan Malaysia 2020
 - (i) Gegantung Pinggan Sihat Malaysia
 - (j) Pembesar suara mudah alih
 - (k) Alat pengesan suhu
 - (l) Pensanitasi tangan (*Hand sanitizer*)
 - (m) Kod QR MySejahtera



2. Semasa Kembara

Pemandu Kembara perlu :

- i. Menghubungi pihak pasar raya untuk memaklumkan aktiviti kembara akan dijalankan pada hari berkenaan.
- ii. Memastikan semua peralatan, keperluan aktiviti dan pendaftaran peserta kembara telah disediakan.
- iii. Memastikan semua peserta memakai pelitup muka, mengimbas suhu badan, mengimbas kod QR MySejahtera dan menggunakan pensanitasi tangan sebelum memulakan aktiviti.
- iv. Memberi taklimat pelaksanaan aktiviti kepada peserta seperti berikut :
 - (a) Mengalu-alukan peserta dan memperkenalkan diri.
 - (b) Menerangkan tujuan dan objektif aktiviti.
 - (c) Menerangkan kaedah dan tempoh pelaksanaan.
 - (d) Memastikan peserta menjalankan ujian pra bertulis atau atas talian (contoh: *Google Form*).
 - (e) Mengingatkan peserta supaya sentiasa mematuhi SOP penjarakan sosial semasa menjalani aktiviti kembara.
- v. Menjalankan Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya mengikut kaedah pelaksanaan yang dipilih.

3. Selepas Kembara

- i. Pemandu Kembara membuat rumusan aktiviti dan :
 - (a) Menjalankan sesi soal jawab
 - (b) Memastikan peserta menjawab soalan ujian pasca bertulis atau atas talian (contoh: *Google Form*)
 - (c) Mengucapkan terima kasih di atas kerjasama yang diberikan
 - (d) Memastikan troli dan bahan-bahan makanan yang digunakan telah dikembalikan ke tempat asal

4. Penyediaan Laporan Aktiviti Kembara

Pemandu Kembara perlu :

- i. Menganalisa borang jawapan ujian pra dan pasca di peringkat daerah/ negeri untuk menilai keberkesanan aktiviti.
- ii. Menyediakan retan aktiviti kembara setengah tahun KPS 201 Pind.2020 (peringkat klinik atau daerah) untuk dihantar kepada PSP Negeri dan seterusnya dihantar ke Bahagian Pemakanan menggunakan Retan KPS 202 Pind.2020



Etika Pemandu Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya

Pemandu Kembara yang bertugas **hendaklah** :

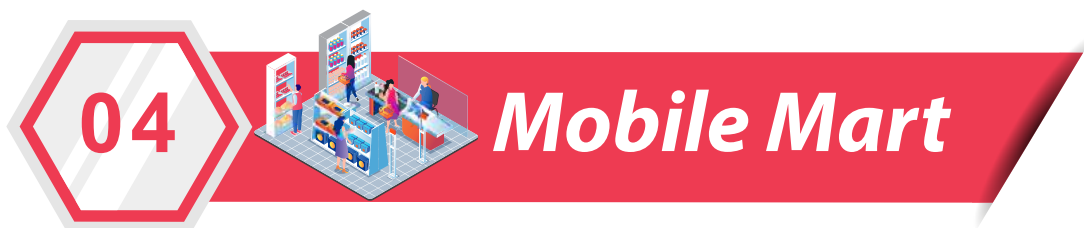
1. Berpakaian kemas dan sopan.
2. Mematuhi peraturan dan arahan yang telah ditetapkan oleh pihak pengurusan pasar raya.
3. Mematuhi Tata Etika Pemasaran Makanan Bayi dan Produk Berkaitan semasa menjalankan aktiviti.
4. Tidak mempromosi pasar raya terlibat dan mempromosi atau memberi pernyataan negatif terhadap mana-mana jenama produk/ barangan yang dijual di pasar raya.
5. Tidak membuat pernyataan yang boleh menyinggung perasaan peserta.
6. Tidak membuat pernyataan negatif yang boleh mencetuskan isu-isu perkauman, agama dan politik.
7. Sentiasa mematuhi SOP penjarakan sosial sepanjang mengendalikan aktiviti-aktiviti Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya.



Pelaksanaan Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya

Pelaksanaan Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya terbahagi kepada 4 aktiviti. Pegawai Sains Pemakanan boleh memilih mana-mana aktiviti kembara mengikut kesesuaian pasar raya dan peserta.

Aktiviti kembara tersebut adalah seperti berikut:





1. Kaedah Pelaksanaan

- Aktiviti ini memerlukan sekurang-kurangnya 6 orang Pemandu Kembara.
- Aktiviti dicadangkan untuk dijalankan dalam skala yang besar

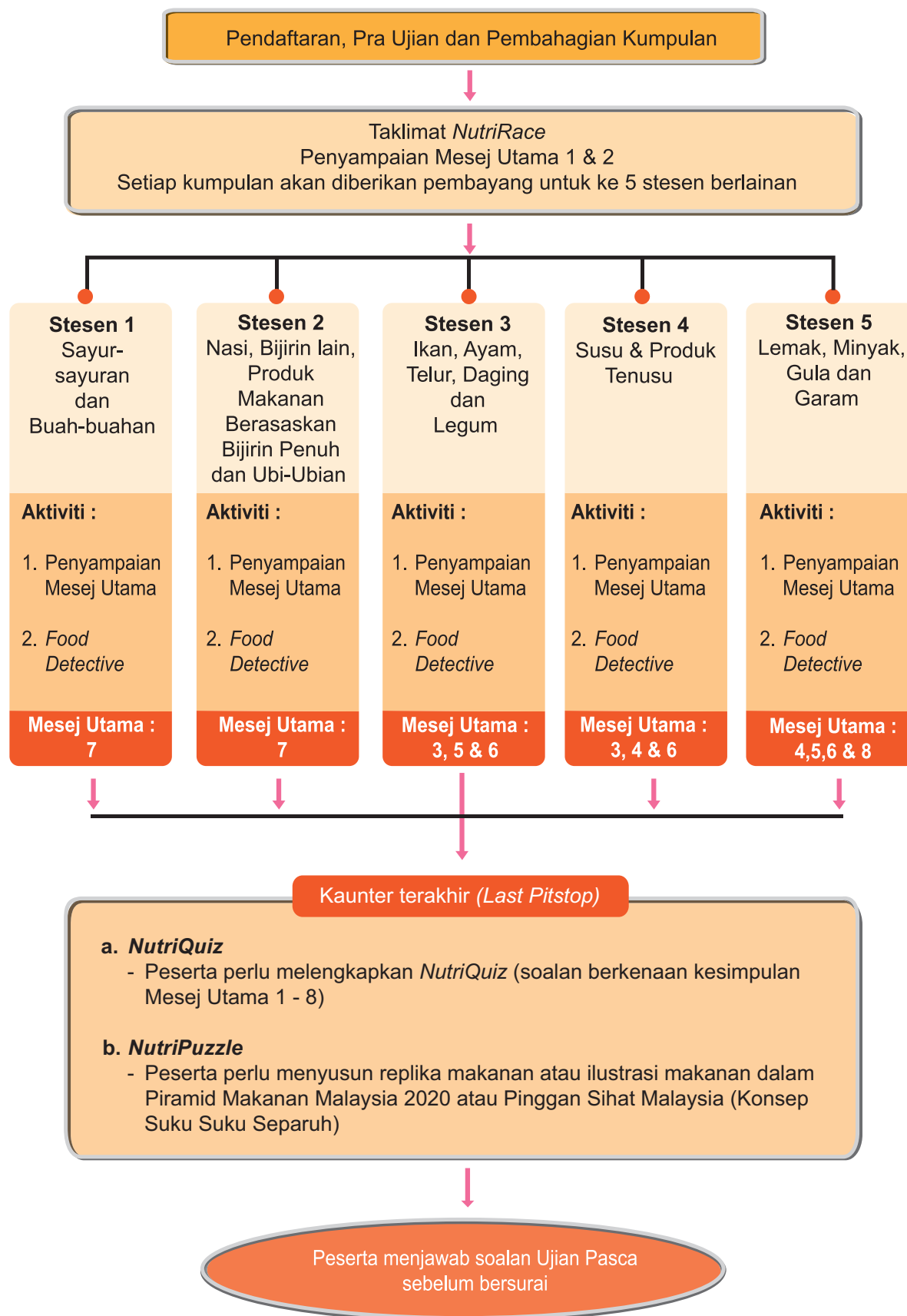
Masa	Mesej/ Aktiviti	Keterangan	Alat Bantu	Pegawai B/Jawab
5 minit	Pendaftaran	Peserta berkumpul ditempat yang ditetapkan dan membuat saringan suhu, mengimbas Kod QR MySejahtera serta menggunakan pensanitasi tangan sebelum mengisi kehadiran secara bertulis/ borang atas talian <i>Google Form</i>)	Pengesan suhu Kod QR MySejahtera Pensanitasi tangan Borang kehadiran	Pemandu Kembara
10 minit	Ujian Pra	Peserta menjalani Ujian Pra	Borang ujian pra bertulis/ atas talian (contoh : <i>Google Form</i>)	Pemandu Kembara
5 minit	Penerangan Aktiviti <i>NutriRace</i>	Pemandu Kembara menerangkan tentang Aktiviti <i>NutriRace</i> : • Pengenalan • Objektif program • Perjalanan program	Atur Cara	Pemandu Kembara
10 minit	Penerangan Mesej Utama 1 & 2	Pemandu Kembara menerangkan Mesej Utama : Mesej Utama 1: Piramid Makanan Malaysia 2020 Mesej Utama 2: Konsep Pinggan Sihat Malaysia	Risalah berkaitan Piramid Makanan Malaysia 2020/ Model Pinggan Sihat Malaysia	Pemandu Kembara
5 minit	Pembahagian Kumpulan	Pembahagian peserta kepada kumpulan		Pemandu Kembara
5 minit	Penyerahan Tugasan	Pembayang diberikan kepada setiap kumpulan. Peserta perlu melengkapkan pembayang untuk mengetahui stesen kumpulan makanan yang perlu ditujui. * Pembayang yang berbeza turutan perlu diberi kepada setiap kumpulan untuk mengelakkan tumpuan pada stesen yang sama.	Pembayang untuk menuju ke 5 stesen Makanan	Pemandu Kembara



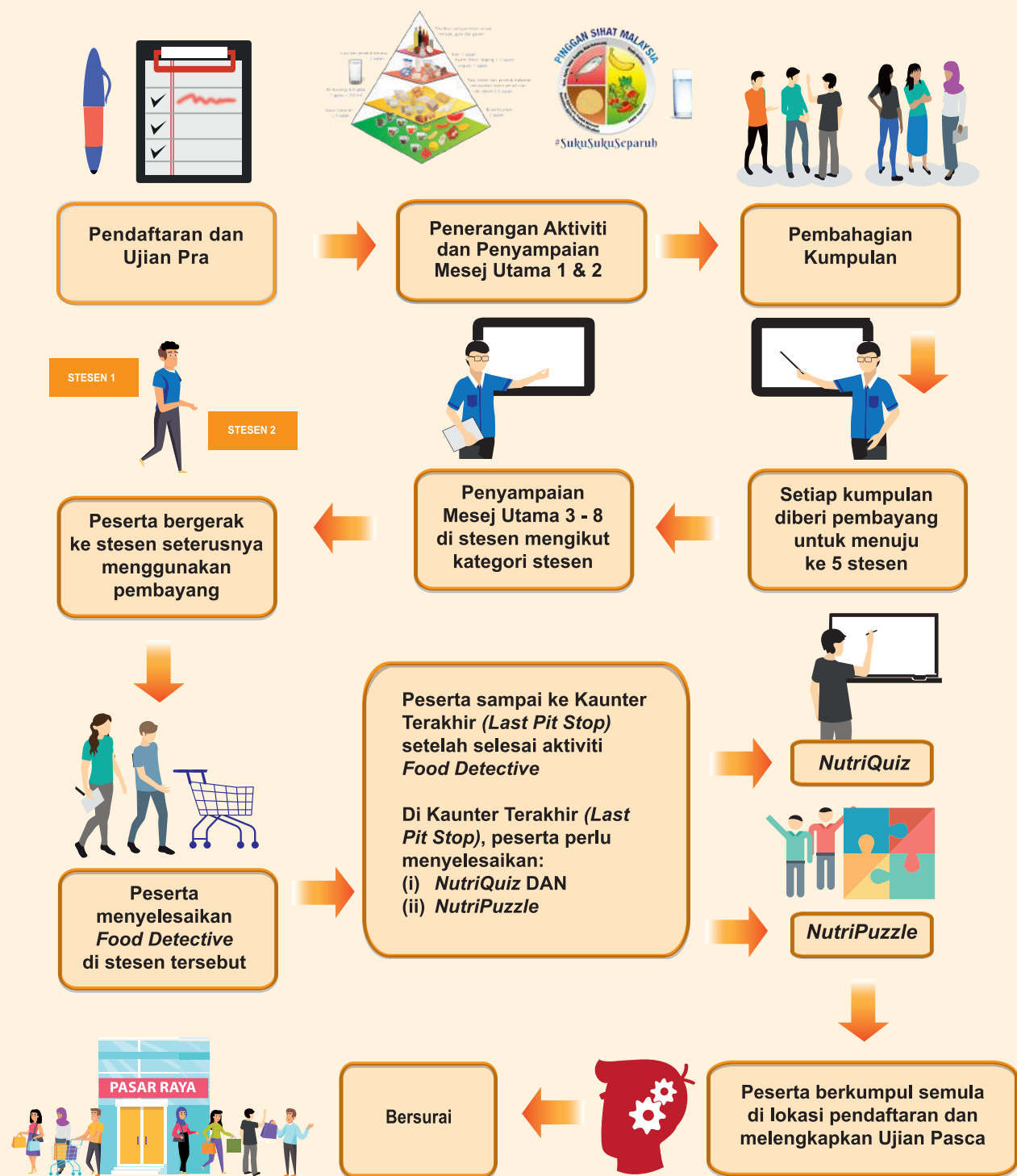
Masa	Mesej/ Aktiviti	Keterangan	Alat Bantu	Pegawai B/Jawab
10 minit/ stesen (50 minit)	i. Penyampaian Mesej Utama 3 - 8	Apabila peserta sampai di setiap stesen, Pemandu Kembara akan menyampaikan Mesej Utama (3 - 8) mengikut kesesuaian stesen.	Mesej Utama 3 - 8	Pemandu Kembara
	ii. Aktiviti pencarian stesen makanan seterusnya dengan menggunakan pembayang yang diberi	Peserta perlu menyelesaikan aktiviti pencarian kelima-lima stesen kumpulan makanan melalui pembayang yang diberikan.	Pembayang	Pemandu Kembara
	iii. <i>Food Detective</i>	Peserta akan diberikan petunjuk <i>Food Detective</i> dan perlu melengkapkan petunjuk untuk mencari barang yang dikehendaki sebelum ke kaunter terakhir.	Petunjuk <i>Food Detective</i>	Pemandu Kembara
15 minit	Kaunter terakhir : <i>NutriQuiz</i>	Peserta menjawab soalan kuiz (sebagai kesimpulan bagi Mesej Utama 3 - 8)	Soalan Kuiz	Pemandu Kembara
	Kaunter terakhir : Susun replika makanan/ ilustrasi makanan dalam Piramid Makanan Malaysia 2020/ Pinggan Sihat Malaysia (<i>NutriPuzzle</i>)	Peserta diberikan tugas untuk menyusun replika makanan/ ilustrasi makanan dalam Piramid Makanan Malaysia 2020/ Pinggan Sihat Malaysia.	Replika Makanan/ Ilustrasi makanan Piramid Makanan Malaysia 2020 Pinggan Sihat Malaysia	Pemandu Kembara / Anggota Kesihatan lain
10 minit	Soal & Jawab	Sesi soal jawab antara peserta dan Pemandu Kembara		Pemandu Kembara
	Ujian Pasca	Peserta menjalani ujian pasca	Borang ujian pra/pasca (bertulis/ atas talian (contoh : <i>Google Form</i>))	
115 minit	Jumlah Masa			



2. Carta Alir Pelaksanaan *NutriRace*



Carta Alir (Diagram) Pelaksanaan NutriRace



3. Penyampaian Mesej Utama

Mesej Utama 1–8 akan digunakan sebagai nota percakapan (*talking points*) bagi Pemandu Kembara untuk menerangkan tentang kumpulan makanan di setiap stesen.

* Sila rujuk senarai Mesej Utama 1-8 di Lampiran 2.

4. Pembayang dan Penerangannya

Peserta perlu melengkapkan pembayang yang diberi oleh Pemandu Kembara untuk mengetahui 5 lokasi stesen makanan. Peserta perlu melengkapkan permainan dengan melalui kelima-lima stesen makanan berdasarkan pembayang yang telah dilengkapkan.

5 Pembayang	Stesen Makanan	Pengesahan Fasilitator
Makanan ini mengandungi serat yang tinggi serta berwarna warni dan dapat membantu meningkatkan ketahanan badan melawan penyakit.		
Menu harian kita seharusnya merangkumi 3 hingga 5 sajian dari kategori kumpulan makanan ini.		
Fungsi kumpulan makanan ini adalah untuk pertumbuhan, pembinaan tisu badan dan otot serta perlu diambil secara sederhana.		
Fungsi kumpulan makanan ini adalah untuk membantu menguatkan gigi dan tulang.		
Kategori makanan ini terletak di puncak Piramid Makanan Malaysia 2020.		

* Rujuk skema jawapan di Lampiran 3



5. Food Detective

Peserta dikehendaki meneka dan mencari bahan makanan yang bersesuaian berdasarkan pernyataan yang diberikan. Pemandu Kembara boleh memilih untuk menggunakan mana-mana pilihan pernyataan mengikut kesesuaian.

Stesen	Pilihan Pernyataan Food Detective	Pernyataan Bahan Makanan	Bahan Makanan yang dikehendaki
1 Sayur – sayuran dan Buah-buahan	1	- Disarankan sekurang – kurangnya 3 sajian pengambilan setiap hari - Saiz satu sajian adalah $\frac{1}{2}$ cawan yang dimasak - Pengambilannya mampu meningkatkan serat di dalam diet seharian	_ A _ UR
	2	- Merupakan buah - buahan sitrus dan rasanya masam dan manis - Berwarna jingga atau kuning yang merupakan sumber vitamin A yang baik - Merupakan sumber vitamin C, serat dan asid folik yang tinggi	_ R _ N
	3	- Boleh didapati sepanjang tahun dan tidak bermusim - Berwarna hijau semasa mentah dan berwarna kuning apabila masak - Mengandungi sumber potasium untuk menjaga kesihatan otot - Lebih sihat sekiranya dimakan begitu saja berbanding sekiranya digoreng	_ I _ A _ _
2 Nasi, Bijirin lain, Produk Makanan Berasaskan Bijirin penuh dan Ubi-Ubian	1	- Merupakan salah satu makanan ruji masyarakat Malaysia - Ia tidak diputihkan dan lapisan sekamnya kaya dengan serat, protein, vitamin B dan E serta mineral - Teksturnya keras serta peroi dan mempunyai rasa yang tersendiri. - Ianya memerlukan air yang banyak dan masa yang lebih lama untuk memasak.	B _ _ A S P _ _ A _ G

* Rujuk skema jawapan di Lampiran 4



Stesen	Pilihan Pernyataan Food Detective	Pernyataan Bahan Makanan	Bahan Makanan yang dikehendaki
	2	- Sesuai dimakan semasa sarapan pagi - Mengandungi serat dan mineral yang tinggi - Mempunyai tekstur kasar dan berwarna perang - Digunakan sebagai bahan utama dalam pembuatan <i>sandwich</i> yang berkhasiat	R _ T _ B _ I _ N _ E _ U _
	3	- Merupakan sejenis bijirin penuh - Membantu mengurangkan kolesterol sekiranya diambil mengikut saranan - Bahan ini terdapat dalam bentuk <i>rolled (Quick Cook)</i> dan segera	_ _ T
3 Ikan, Ayam, Telur, Daging & Legum	1	- Merupakan sumber tumbuh-tumbuhan yang kaya dengan protein, Vitamin B dan E. - Boleh dimakan secara segar (kurang masin), dimasak bubur ataupun dicampur dalam masakan. - Disarankan untuk mengambil 1 sajian sehari.	L _ G _ M
	2	- Berbentuk bujur, berwarna perang dan mempunyai Gred A-D - Saiz sajian disarankan: 2 biji bagi 1 sajian - Merupakan sumber protein yang baik - Kaedah memasak yang sihat adalah dengan cara merebus	_ E _ U _ _ _ A _
	3	- Mempunyai kandungan lemak tepu dan kolesterol yang rendah - Merupakan sumber asid lemak omega-3 yang baik - Saranan satu sajian adalah 1 ekor sederhana sehari	I _ _ N



Stesen	Pilihan Pernyataan <i>Food Detective</i>	Pernyataan Bahan Makanan	Bahan Makanan yang dikehendaki
4 Susu & Produk Tenusu	1	• Membekalkan kalsium dan protein yang penting untuk badan • Mempunyai kandungan lemak yang kurang daripada 3% • Contoh satu sajian : 1 gelas • Perisa asli merupakan pilihan lebih sihat	_ U _ _ _ E _ _ A _ L _ _ A _
	2	• Membekalkan kalsium dan protein yang penting untuk badan • Mengandungi kultur hidup yang membantu kesihatan usus • Contoh satu sajian : 1 cawan • Perisa asli merupakan pilihan lebih sihat	Y _ G _ _ T
Puncak Piramid Makanan Penambah perisa (Lemak, Minyak, Gula dan Garam)	1	• Berasal dari tumbuh – tumbuhan • Tinggi kandungan lemak tepu • Terdapat dalam kebanyakan masakan tradisional	S _ N _ A _
	2	• Merupakan karbohidrat ringkas yang membekalkan kalori tanpa nutrien • Wujud dalam pelbagai bentuk dan nama seperti glukosa, fruktosa, sukrosa, dektrosa, maltosa, laktosa, sirap jagung, madu, sorbitol dan <i>high-fructose corn syrup</i>. • Pengambilan berlebihan akan menyebabkan kegemukan dan meningkatkan risiko penyakit kencing manis	_ U _ A
	3	• Juga dikenali sebagai Sodium atau Natrium • Saranan pengambilan sehari : 1 sudu teh • Pengambilan berlebihan boleh meningkatkan risiko tekanan darah tinggi • Perlu disimpan di dalam bekas tertutup yang kedap udara • Perasakan masakan dengan garam ini sejourus api masakan ditutup	G _ _ _ M B _ _ I _ D _ N



6. Kaunter Terakhir (*Last PitStop*)

Setelah peserta melalui kelima-lima stesen kumpulan makanan dan menyelesaikan aktiviti *Food Detective*, peserta akan menuju ke kaunter terakhir (*Last PitStop*) untuk menyelesaikan 2 tugas terakhir iaitu *NutriQuiz* & *NutriPuzzle*

a. *NutriQuiz*:

<i>NutriRace : NutriQuiz</i>	
Sila lengkapkan soalan-soalan berikut dengan jawapan yang sesuai sebagai kesimpulan aktiviti :-	Penilaian Betul/ Salah
1. Berapakah kumpulan makanan yang terdapat di dalam Piramid Makanan Malaysia 2020 & nyatakan Kumpulan Makanan tersebut? a. Bilangan kumpulan makanan dalam Piramid Makanan Malaysia 2020 : i. _____ b. Kumpulan makanan dalam Piramid Makanan Malaysia 2020 : i. _____ ii. _____ iii. _____ iv. _____ v. _____	
2. Apakah Konsep Pinggan Sihat Malaysia? _____	
3. Berikan satu tujuan logo Pilihan Lebih Sihat (HCL)? _____	
4. Apakah kesan pengambilan gula secara berlebihan? _____	



NutriRace : NutriQuiz

Sila lengkapkan soalan-soalan berikut dengan jawapan yang sesuai sebagai kesimpulan aktiviti :-	Penilaian Betul/ Salah
5. Apakah risiko pengambilan makanan tinggi garam secara berlebihan? _____	
6. Nyatakan saranan bilangan sajian bagi pengambilan sayur-sayuran dan buah-buahan sehari? Sayur-sayuran: ____ sajian sehari Buah-buahan: ____ sajian sehari	
7. Mengapakah makanan ringan (snek) tidak berkhasiat perlu dielakkan? _____	

* Rujuk skema jawapan di Lampiran 5

b. NutriPuzzle :

Peserta dikehendaki :

- Menyusun replika makanan di dalam Piramid Makanan Malaysia 2020 ; **ATAU**
- Menyusun replika makanan di dalam Pinggan Sihat Malaysia

*(Sekiranya replika makanan tiada, gambar/ilustrasi makanan boleh digunakan)



02 MyNutriTrolley

1. Kaedah Pelaksanaan

- Aktiviti ini boleh dijalankan oleh 2 - 4 orang Pemandu Kembara
- Aktiviti boleh dijalankan dalam skala yang kecil
- Troli Pemandu Kembara perlu disediakan oleh Pemandu Kembara

Masa	Mesej/ Aktiviti	Keterangan	Alat Bantu	Pegawai B/Jawab
Sebelum peserta tiba di pasar raya	Persediaan Troli Pemandu Kembara	Menyediakan Troli Pemandu Kembara	Senarai semak Troli Pemandu Kembara	Pemandu Kembara
5 minit	Pendaftaran	Peserta berkumpul ditempat yang ditetapkan dan membuat saringan suhu, mengimbas Kod QR MySejahtera serta menggunakan pensanitasi tangan sebelum mengisi borang kehadiran	Pengesan suhu Kod QR MySejahtera Pensanitasi tangan Borang kehadiran	Pemandu Kembara
10 minit	Ujian Pra	Peserta menjalani ujian pra	Borang ujian pra bertulis atau atas talian (contoh: <i>Google Form</i>)	Pemandu Kembara
5 minit	Penerangan Aktiviti Kembara MyNutriTrolley	Pemandu Kembara menerangkan tentang aktiviti Kembara MyNutriTrolley: • Pengenalan • Objektif program • Perjalanan program	Atur Cara Program	Pemandu Kembara
10 minit	Penerangan Mesej Utama 1 & 2	Pemandu Kembara menerangkan Mesej Utama : Mesej Utama 1: Piramid Makanan Malaysia 2020 Mesej Utama 2: Konsep Pinggan Sihat Malaysia	Risalah dan Model Pinggan Sihat Malaysia Risalah dan Model Piramid Makanan Malaysia 2020	Pemandu Kembara

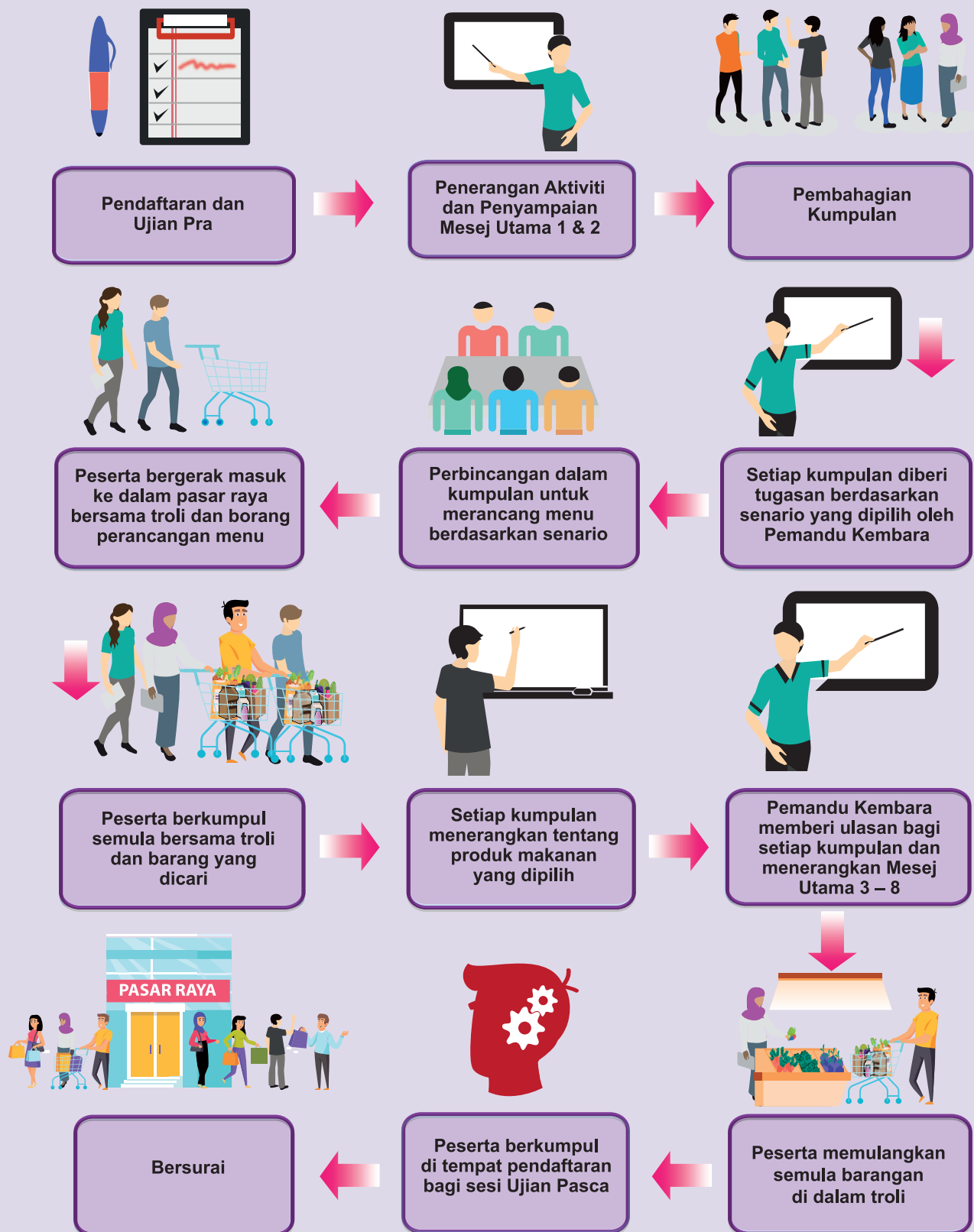
Masa	Mesej/ Aktiviti	Keterangan	Alat Bantu	Pegawai B/Jawab
5 minit	Pembahagian kumpulan	Peserta dibahagikan kepada beberapa kumpulan.		Pendaftaran
5 minit	Pembahagian tugas kepada kumpulan	Setiap kumpulan diberi tugas berdasarkan senario yang dipilih oleh Pemandu Kembara. Pilihan Senario adalah: Senario 1: Sarapan Senario 2 : Rumah Terbuka (Perayaan) Senario 3 : Jamuan Makan Senario 4 : Pengurusan Berat Badan Senario 5 : Berkelah Senario 6 : Pemakanan Rendah Gula Senario 7 : Pemakanan Rendah Garam	Senarai Senario	Pemandu Kembara
5 minit	Perbincangan dalam kumpulan	Peserta perlu merancang menu seperti di bawah mengikut kesesuaian senario. • Menu utama • Snek • Minuman	Borang perancangan menu Papan lapik Pen	
20 minit	Pelaksanaan tugas	Setiap kumpulan akan masuk ke dalam pasar raya bersama troli dan borang perancangan. Peserta akan mengambil bahan makanan yang telah dirancang dan masukkan ke dalam troli.	Troli Borang perancangan menu	Peserta



Masa	Mesej/ Aktiviti	Keterangan	Alat Bantu	Pegawai B/Jawab
20 minit	Pembentangan tugas oleh setiap kumpulan	Peserta kembali ke lokasi ditetapkan bersama bahan-bahan yang telah diambil. Setiap kumpulan akan membentangkan menu dan bahan utama mengikut senario	Troli	Peserta
15 minit	Ulasan pembentangan Penerangan Mesej 3 – 8 oleh Pemandu Kembara	Pemandu Kembara memberi ulasan bagi setiap kumpulan. Pemandu Kembara akan menerangkan Mesej Utama 3 - 8 berdasarkan barangan yang dipilih oleh peserta dan Troli Pemandu Kembara	Troli Pemandu Kembara (disediakan oleh Pemandu Kembara) berdasarkan senarai semak Troli Pemandu Kembara	Pemandu Kembara
10 minit	Pemulangan barangan dan troli	Para peserta memulangkan semula barang dan troli ke tempat asal		Pemandu Kembara
10 minit	Soal & jawab	Sesi soal jawab antara peserta dan Pemandu Kembara		
	Ujian Pasca	Peserta menjalani ujian pasca	Borang ujian pasca bertulis/ atas talian (contoh: <i>Google Form</i>)	Pemandu Kembara
120 minit	Jumlah Masa			



2. Carta Alir (Diagram) Pelaksanaan *MyNutriTrolley*



3. Senarai Semak Troli Pemandu Kembara

- i. Troli Pemandu Kembara ini perlu disediakan oleh Pemandu Kembara sebelum aktiviti dimulakan.
- ii. Troli Pemandu Kembara digalakkan mengandungi produk makanan dan minuman yang berkhasiat, selamat dan mempunyai logo Pilihan Lebih Sihat (HCL).

Kategori Makanan	Makanan	Contoh	Mesej
Kumpulan 1	Sayur segar (berdaun)	Sawi	1, 2, 3, 4, 5, 7 & keselamatan makanan
	Sayur segar (berbuah)	Terung	
Kumpulan 2	Buah segar	Epal	
	Buah/sayur dalam tin	Nenas dalam tin	
	Jus buah (minuman)	Jus buah	
Kumpulan 3	Beras	Beras wangi, beras biasa dan beras perang.	1,2,3,4, 7 & keselamatan makanan
	Mi	Mi kuning, bihun, kuetiau	
	Roti	Roti putih & bijirin penuh	
	Produk bijirin	Oats, emping jagung, bijirin bercoklat	
	Tepung	Tepung gandum, sagu, tepung beras	
	Ubi-ubian	Kentang, ubi kayu, keledak	
	Jagung		
	Sagu		
Kumpulan 4	Ikan		1, 2, 3, 5, & keselamatan makanan
	Telur/ ayam/ daging		
	Legum	Tofu	
	Makanan ditinkan	Sardin, kacang panggang	



Kategori Makanan	Makanan	Contoh	Mesej
Kumpulan 5	Susu segar/ susu penuh krim	Susu (cecair), susu tepung	1,3,4,5,6 & keselamatan makanan
	Susu rendah lemak	Susu (cecair), susu tepung	
	Yogurt asli	Yogurt biasa, yogurt rendah lemak	
	Yogurt berperisa	Yogurt biasa, yogurt rendah lemak	
	Keju	Keju rendah lemak, keju rendah garam	
Puncak Piramid Makanan	Gula	Gula putih, gula perang, gula tiruan, jem, minuman berperisa, gula-gula, coklat, kek, krimer manis	1,3,4,5,6,8 & keselamatan makanan
	Garam	Garam laut, garam bukit, garam beriodin, kicap, sos, MSG, kiub/serbuk perasa, serbuk lada berperisa, keropok/ kerepek, ikan kering, telur masin, belacan, budu	
	Minyak/lemak	Minyak sawit, minyak jagung, minyak zaitun, minyak soya, santan, margarin, mentega, mentega kacang, mayonis	



4. Senarai Senario

Senario 1 : Sarapan

Encik Abu bekerja sebagai Pegawai Pemasaran yang sering ke luar daerah atas tuntutan kerja. Beliau sangat mementingkan kesihatan diri. Bantu Encik Abu untuk menyediakan set menu (sarapan pagi) dan snek termasuk minuman yang boleh diambil apabila sampai ke tempat kerja dan bagi memastikan beliau mengambil hidangan yang seimbang.

Senario 2 : Rumah Terbuka (Perayaan)

Musim perayaan telah tiba. Seperti selalunya, amalan mengadakan jamuan rumah terbuka semakin rancak. Justeru, Puan Fatimah ingin menjemput saudara mara, jiran tetangga dan rakan sekerja ke rumah beliau sempena jamuan rumah terbuka. Bantu Puan Fatimah merancang dan menyediakan menu utama, pencuci mulut dan minuman untuk para tetamu beliau. (Berdasarkan kumpulan sasaran – Hari Raya Aidilfitri/ Tahun Baru Cina/ Deepavali/ Krismas/ Hari Gawai/ Pesta Kaamatan dan lain-lain)

Senario 3 : Jamuan Makan

Encik Muthu ingin mengadakan jamuan makan di rumahnya. Beliau bercadang untuk menyediakan jamuan makan yang merangkumi menu makanan utama, pencuci mulut dan minuman. Beliau telah melantik anda sebagai penyedia makanan. Rancanglah menu yang ingin disediakan untuk Encik Muthu.

Senario 4 : Berkelah

Pada cuti sekolah kali ini, Encik Lim dan Puan Mary amat teruja untuk membawa anak-anak mereka berkelah di pantai. Mereka mempunyai 5 orang anak dalam lingkungan umur 5 hingga 12 tahun. Bagi menjimatkan kos, mereka ingin membawa makanan dan minuman yang disediakan sendiri di rumah. Bantu mereka menyediakan satu menu lengkap iaitu menu utama, snek/ pencuci mulut dan minuman sedia diminum.



Senario 5 : Pengurusan Berat Badan

Nanie merupakan seorang kerani. Beliau jarang memuat naik gambar di media sosial kerana malu dengan keadaan fizikal beliau yang obes. Nanie sangat cemburu dengan rakan-rakannya yang mempunyai bentuk badan yang menarik serta mempunyai ramai pengikut di media sosial. Nanie telah mencuba pelbagai kaedah untuk menurunkan berat badan termasuk mengambil pelbagai produk pelangsing di pasaran namun masih tidak berjaya. Setelah beliau berjumpa dengan Pegawai Sains Pemakanan, beliau telah dinasihatkan supaya mengubah cara pemakanan. Bantu Nanie untuk membuat satu contoh menu hidangan utama (sarapan pagi/ makan tengah hari/ makan malam) dan satu hidangan snek yang anda rasa boleh membantu menurunkan berat badan beliau.

Senario 6 : Pemakanan Rendah Gula

Encik Musa selalu memantau paras gula dalam darah menggunakan mesin glukometer. Beliau berasa sedih kerana bacaan paras gula dalam darah selalu tinggi. Isteri beliau, Puan Maria berhasrat untuk membantu mengubah menu harian Encik Musa supaya dapat mengawal paras gula dalam darah suaminya. Beliau juga ingin mengubah pemakanan keluarganya supaya lebih sihat. Sila bantu Puan Maria membuat satu contoh menu hidangan utama (sarapan pagi/ makan tengah hari/ makan malam) dan satu hidangan snek.

Senario 7 : Pemakanan Rendah Garam

Puan Leena gemar memasak dan memuat naik video masakan di laman sosial. Beliau gemar menggunakan pelbagai bahan bagi menyedapkan masakan beliau agar nampak menarik dan menyelerakan di media sosial. Sewaktu membuat saringan kesihatan, Puan Leena dimaklumkan bahawa tekanan darahnya melebihi daripada paras normal. Pegawai Sains Pemakanan yang bertugas menasihatkan beliau supaya mengubah tabiat pemakanan. Puan Leena berazam untuk mengubah menu hariannya dan berkongsi resipi sihat bersama pengikut media sosialnya. Bantu Puan Leena untuk membuat satu contoh menu hidangan utama (sarapan pagi/ makan tengah hari/ makan malam) dan satu hidangan snek yang sedap dan menyelerakan di media sosial beliau.



5. Contoh Borang Perancangan Menu

5.1 Senario Sarapan

Jenis Hidangan	Menu	Bahan Utama	Catatan
Menu Utama (Sarapan Pagi)			
Snek			
Minuman			

5.2 Senario Rumah Terbuka (Perayaan) /Jamuan Makan /Berkelah

Jenis Hidangan	Menu	Bahan Utama	Catatan
Menu Utama (Sarapan Pagi)			
Pencuci Mulut			
Minuman			



5.3 Senario Pengurusan Berat Badan/ Pemakanan Rendah Gula/ Pemakanan Rendah Garam

Jenis Hidangan	Menu	Bahan Utama	Catatan
Sarapan pagi/ Makan tengah hari/ Makan malam			
Snek			





1. Kaedah Pelaksanaan

- Aktiviti ini boleh dijalankan oleh 2 - 4 orang Pemandu Kembara
- Aktiviti boleh dijalankan dalam skala yang kecil
- Troli Pemandu Kembara perlu disediakan oleh Pemandu Kembara

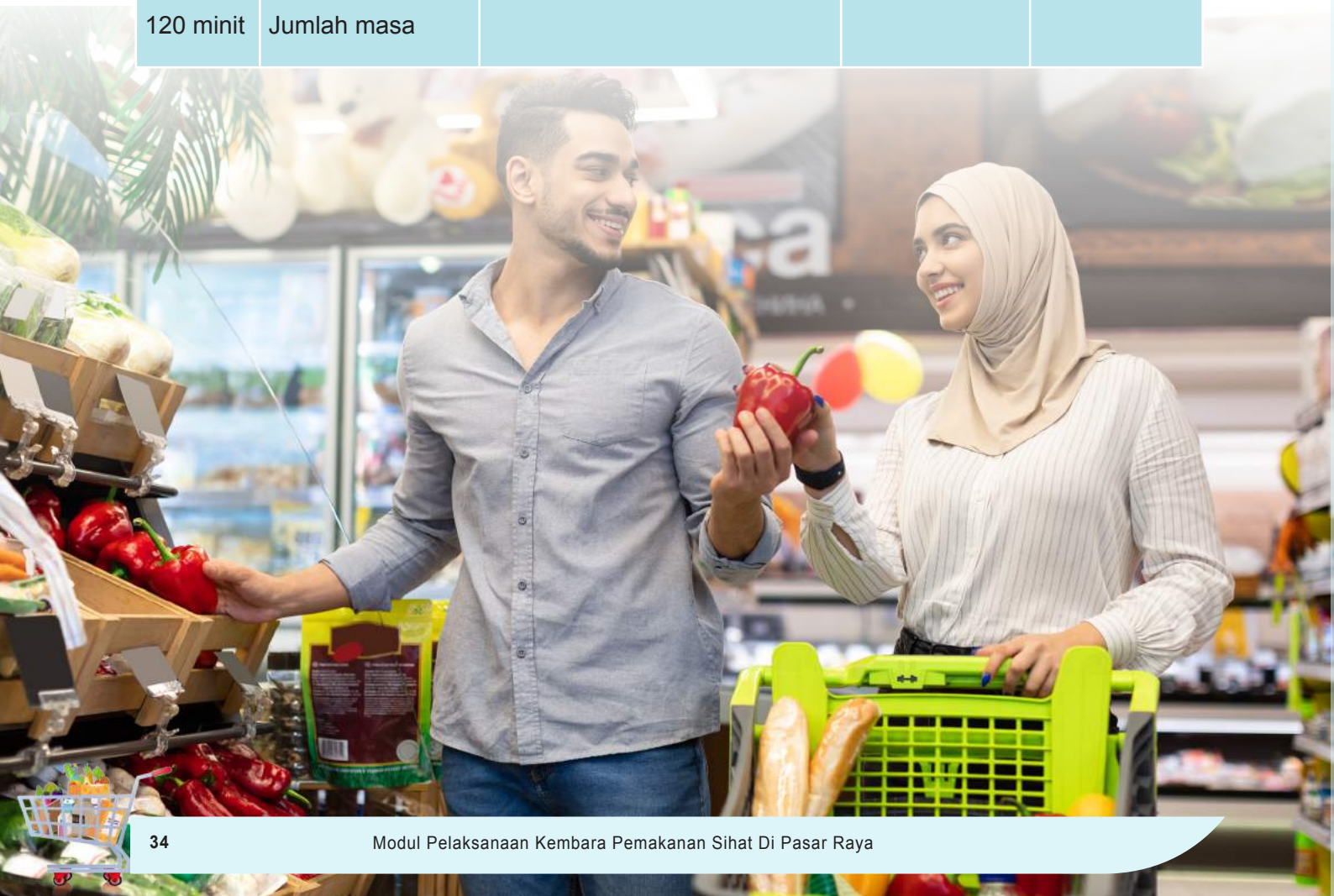
Masa	Mesej/ Aktiviti	Keterangan	Alat Bantu	Pegawai B/Jawab
Sebelum peserta tiba di pasar raya	Persediaan Troli Pemandu Kembara	Menyediakan Troli Pemandu Kembara	Penyediaan contoh bahan-bahan makanan sihat berdasarkan kepada set soalan <i>Food Hunt</i> . Rujuk senarai semak Troli Pemandu Kembara (Lampiran 8) dan Skema Jawapan <i>Food Hunt</i> (Lampiran 10)	Pemandu Kembara
5 minit	Pendaftaran	Peserta berkumpul ditempat yang ditetapkan dan membuat saringan suhu, mengimbas Kod QR MySejahtera serta menggunakan pensanitasi tangan sebelum mengisi borang kehadiran	Pengesan suhu Kod QR MySejahtera Pensanitasi tangan Borang kehadiran	Pemandu Kembara
10 minit	Penerangan Aktiviti Kembara <i>Food Hunt</i>	Pemandu Kembara menerangkan tentang aktiviti Kembara <i>Food Hunt</i> : • Pengenalan • Objektif program • Perjalanan program	Atur Cara Program	Pemandu Kembara



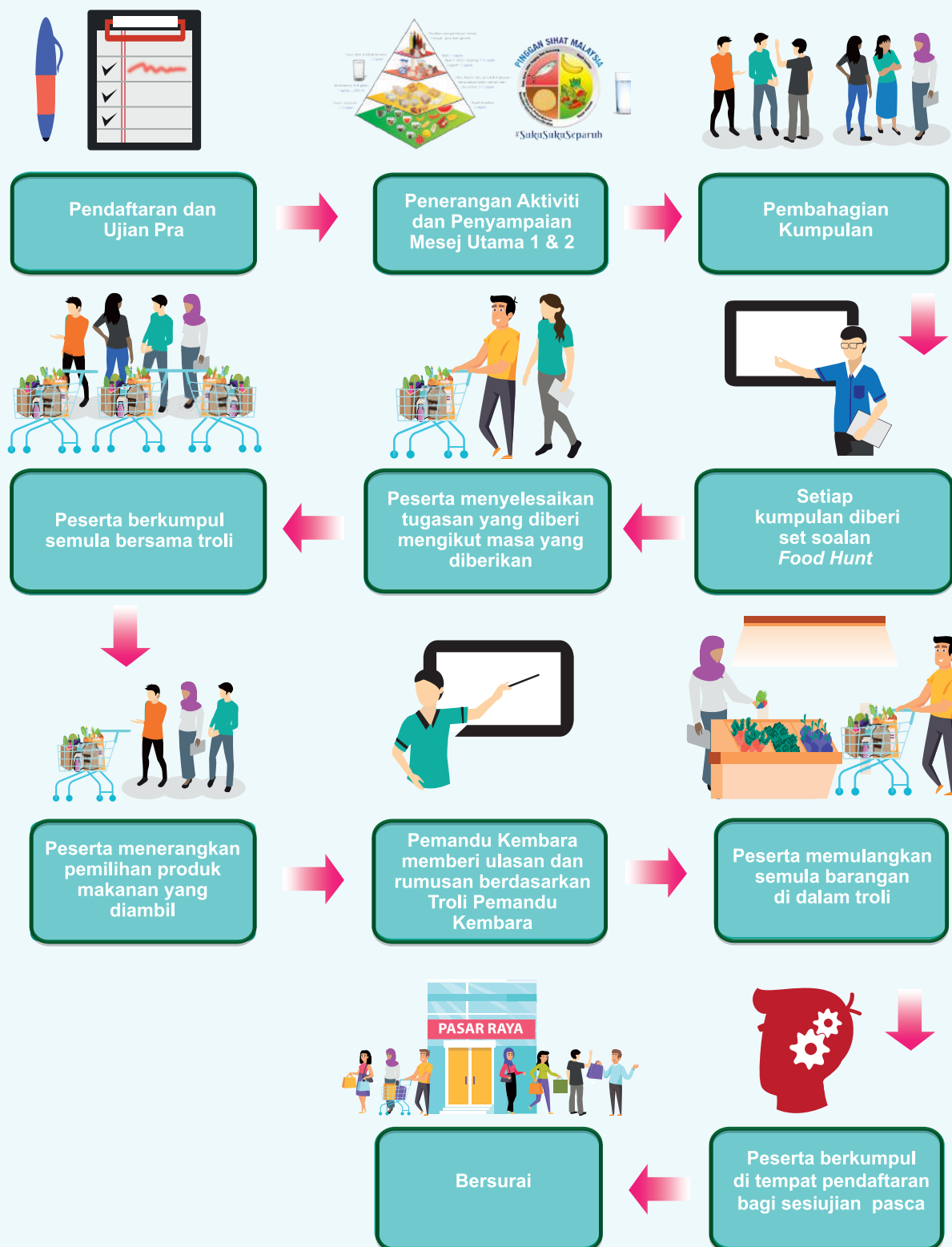
Masa	Mesej/ Aktiviti	Keterangan	Alat Bantu	Pegawai B/Jawab
10 minit	Ujian Pra	Peserta menjalani Ujian Pra	Borang ujian pra (kertas/ atas talian (contoh: <i>Google Form</i>))	
10 minit	Penerangan Mesej Utama 1 & 2	Pemandu Kembara menerangkan mesej utama: Mesej Utama 1 : Piramid Makanan Malaysia 2020 Mesej Utama 2 : Konsep Pinggan Sihat Malaysia	Risalah, Model/ Gergantung Pinggan Sihat Malaysia Risalah, Model/ Gergantung Piramid Makanan Malaysia 2020	Pemandu Kembara
5 minit	Pembahagian Kumpulan	Pembahagian peserta kepada kumpulan.		Pemandu Kembara
	Penyerahan Tugasan	Memberikan set soalan <i>Food Hunt</i> kepada setiap kumpulan Setiap kumpulan perlu mengambil 1 troli untuk sesi <i>Food Hunt</i>	Senarai set Soalan <i>Food Hunt</i> Troli/ bakul	
20 minit		Semua kumpulan akan bergerak serentak ke dalam pasar raya untuk menyelesaikan tugas yang diberi dalam tempoh masa yang ditetapkan Masa tugas bermula dicatat Setelah selesai tugas yang diberikan, setiap kumpulan hendaklah berkumpul di tempat yang telah ditetapkan Tempoh masa tugas diselesaikan oleh setiap kumpulan dicatat.	Wisel/loceng <i>Stop watch</i> <i>Stop watch</i>	Pemandu Kembara Peserta



Masa	Mesej/ Aktiviti	Keterangan	Alat Bantu	Pegawai B/Jawab
40 minit		Setiap kumpulan perlu menerangkan tentang barang-barang yang telah diambil dan Pemandu Kembara akan memberi cadangan penambahbaikan terhadap barang yang diambil oleh kumpulan.	Set soalan <i>Food Hunt</i> (Lampiran 9), Skema Jawapan <i>Food Hunt</i> (Lampiran 10) dan Borang Markah <i>Food Hunt</i> (Lampiran 11)	Pemandu Kembara Peserta
10 minit	Pemulangan barangan dan troli	Para peserta memulangkan semula barang dan troli ke tempat asal		Pemandu Kembara
10 minit	Soal & Jawab	Sesi soal jawab antara peserta dan Pemandu Kembara		
	Ujian Pasca	Peserta menjalani ujian pasca	Borang ujian pasca bertulis/ atas talian (contoh: <i>Google Form</i>)	Pemandu Kembara
120 minit	Jumlah masa			



2. Carta Alir (Diagram) Pelaksanaan Food Hunt





1. Model Mobile Mart

Mobile Mart boleh dijadikan sebagai kaedah alternatif sekiranya aktiviti Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya tidak boleh dijalankan di Pasar Raya sebenar. Ianya mudah untuk dialihkan dan boleh dibawa ke mana sahaja mengikut permintaan.

Mobile Mart adalah sesuai digunakan terutamanya bagi kumpulan sasar seperti warga emas, murid sekolah dan pekerja yang mempunyai kekangan untuk keluar dari tempat kerja bagi menyertai aktiviti kembara di pasar raya sebenar.

Contoh Model Mobile Mart



2. Kaedah Pelaksanaan

- i. Aktiviti ini boleh dijalankan oleh sekurang-kurangnya 2 orang Pemandu Kembara.
- ii. Aktiviti boleh dijalankan dalam skala yang kecil.

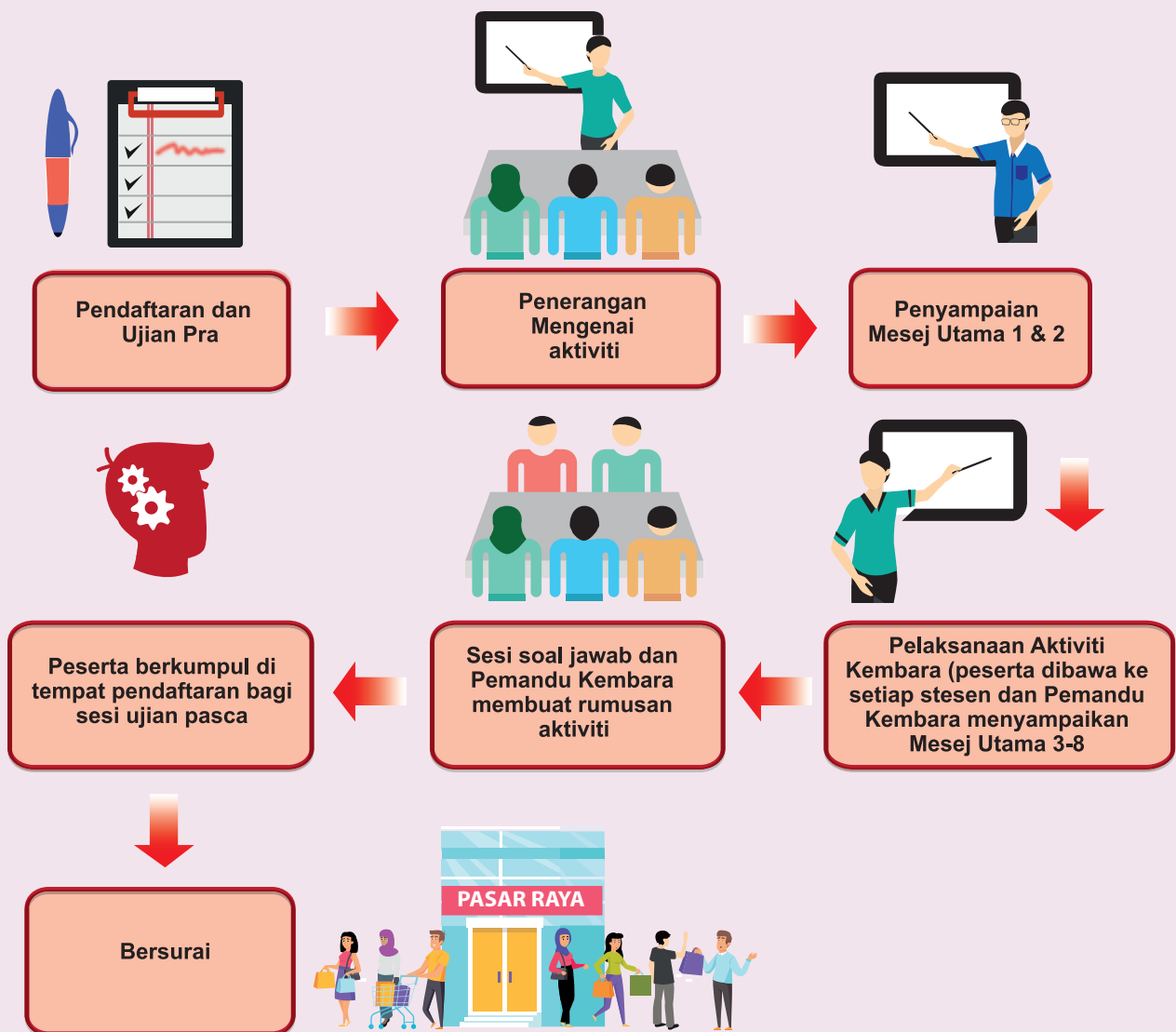
Masa	Mesej/ Aktiviti	Keterangan	Alat Bantu	Pegawai Bertanggungjawab
5 minit	Pendaftaran	Peserta berkumpul ditempat yang ditetapkan dan membuat saringan suhu, mengimbas Kod QR MySejahtera serta menggunakan pensanitasi tangan sebelum mengisi borang kehadiran	Pengesan suhu Kod QR MySejahtera Pensanitasi tangan Borang kehadiran	Pemandu Kembara
10 minit	Taklimat aktiviti	Pemandu Kembara menerangkan tentang aktiviti <i>Mobile Mart</i> : • Pengenalan • Objektif program • Perjalanan program		Pemandu Kembara
5 minit	Ujian Pra	Peserta menjalani ujian pra	Borang bertulis / atas talian (contoh: <i>Google Form</i>)	Pemandu Kembara
10 minit	Penerangan Mesej Utama 1 & 2	Pemandu Kembara menerangkan Mesej Utama : Mesej Utama 1: Piramid Makanan Malaysia 2020 Mesej Utama 2: Konsep Pinggan Sihat Malaysia	Senarai Mesej Utama 1-8	Pemandu Kembara
40 minit	Pelaksanaan Kembara Pemakanan Sihat (Penyampaian Mesej Utama 3 -8)	Peserta akan dibawa ke setiap stesen mengikut kumpulan makanan dan Pemandu Kembara menerangkan Mesej Utama 3-8	Senarai Mesej Utama 3-8	Pemandu Kembara



Masa	Mesej/ Aktiviti	Keterangan	Alat Bantu	Pegawai Bertanggungjawab
5 minit	Soal & Jawab	Sesi soal jawab antara peserta dan Pemandu Kembara		Pemandu Kembara
5 minit	Ujian Pasca	Peserta menjalani ujian pasca	Borang bertulis/ atau atas talian (contoh: <i>Google Form</i>)	Pemandu Kembara
80 minit	Jumlah Masa			



3. Carta Alir Pelaksanaan *Mobile Mart*



** Perjalanan aktiviti bergantung kepada keadaan dan kaedah pelaksanaan aktiviti akan ditentukan oleh Pemandu Kembara





Tarikh Kembara : _____

Masa Kembara : _____

[illegible]

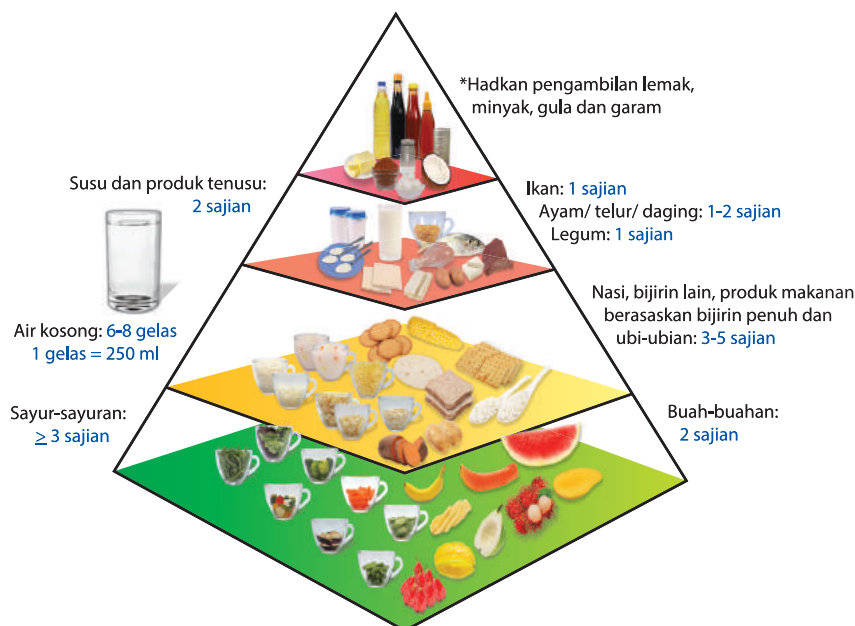
MESEJ UTAMA KEMBARA PEMAKANAN SIHAT DI PASAR RAYA



PIRAMID MAKANAN MALAYSIA 2020

PIRAMID MAKANAN MALAYSIA 2020

Panduan Pengambilan Makanan Harian



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 berasaskan 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.

Kumpulan 1 : Sayur-sayuran

- Sayur-sayuran terletak pada aras 1 dalam Piramid Makanan Malaysia 2020. Ia merupakan sumber utama vitamin, mineral, serat dan antioksidan.
- Pengambilan sayur amat penting dan perlu dimasukkan ke dalam setiap perancangan menu makanan harian.
- Saranan pengambilan sayur-sayuran adalah sekurang-kurangnya 3 sajian setiap hari.

Kumpulan 2 : Buah-buahan

- Buah-buahan juga terletak pada aras 1 dalam Piramid Makanan Malaysia 2020.
- Buah amat baik untuk meningkatkan daya tahan penyakit, menghindari sembelit, membantu melambatkan proses penuaan dan membantu mengurangkan risiko penyakit jantung dan kanser.
- Saranan pengambilan buah-buahan adalah 2 sajian setiap hari.





PIRAMID MAKANAN MALAYSIA 2020

Kumpulan 3 : Nasi, Bijirin lain, Produk Makanan Berasaskan Bijirin Penuh Dan Ubi-Ubian

- i. Karbohidrat diperlukan untuk membekalkan tenaga harian.
- ii. Karbohidrat tidak menyebabkan berlebihan berat badan dan obesiti. Obesiti berlaku apabila pengambilan tenaga melebihi daripada keperluan.
- iii. Karbohidrat terdiri daripada bijirin (nasi, gandum, barli dan jagung), produk bijirin penuh (mee, roti, bijirin sarapan pagi) dan ubi-ubian (kentang, keledek dan ubi).
- iv. Karbohidrat perlu diambil secukupnya sebanyak 3–5 sajian mengikut keperluan individu.

Kumpulan 4 : Ikan, Ayam, Telur, Daging dan Legum

- i. Protein diperlukan dalam tumbesaran, pembinaan tisu-tisu badan dan otot serta penggantian tisu-tisu yang rosak.
- ii. Protein juga membekalkan tenaga kepada badan dan berperanan sebagai sistem pertahanan badan.
- iii. Pilih ikan sebagai sumber protein utama kerana mengandungi lemak yang rendah berbanding sumber protein yang lain.
- iv. Pilih daging putih seperti ayam berbanding daging merah.
- v. Legum boleh dijadikan sebagai sumber alternatif bagi protein seperti tauhu, tempe, kacang panggang dan kacang kuda.
- vi. Sajian protein yang disarankan diambil bagi ikan adalah sebanyak 1 sajian, ayam/ telur/ daging adalah 1-2 sajian dan legum 1 sajian.

Kumpulan 5 : Susu dan Produk Tenusu

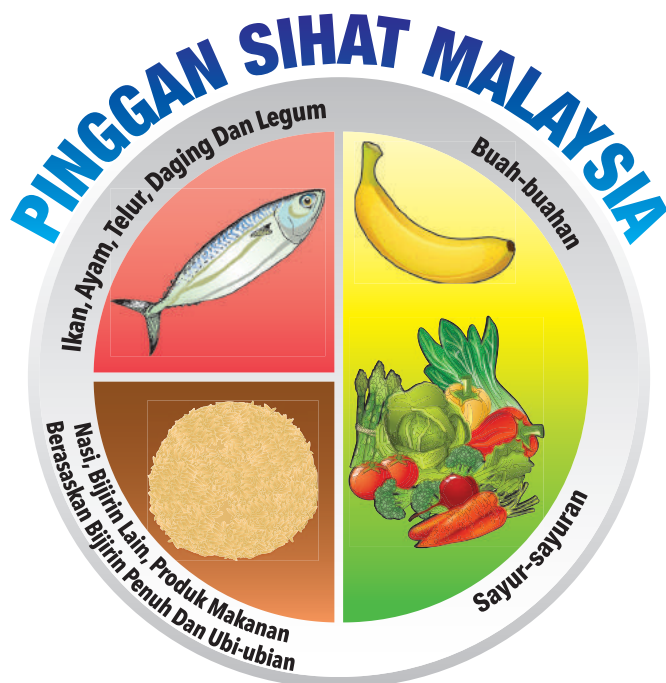
- i. Susu dan produk tenusu membekalkan kalsium dan protein yang penting untuk badan dan merupakan sumber bagi mineral seperti magnesium dan vitamin D.
- ii. Terdapat pelbagai jenis susu di pasaran seperti susu segar, susu penuh krim, susu rendah lemak, susu skim dan susu sejat.
- iii. Susu pekat manis/ krimer manis dan krimer bukan tenusu tidak termasuk dalam kumpulan susu dan produk tenusu.
- iv. Produk tenusu seperti keju dan yogurt juga boleh diambil bagi menggantikan susu.
- v. Saranan pengambilan susu dan produk tenusu adalah sebanyak 2 sajian sehari mengikut keperluan individu.

Puncak Piramid : Penambah Perisa (Lemak, Minyak, Gula & Garam)

- i. Makanan dari kumpulan ini perlu diambil dalam jumlah yang paling sedikit.
- ii. Pengambilan lemak, minyak dan gula yang berlebihan boleh menyumbang kepada masalah berlebihan berat badan dan obesiti.
- iii. Pengambilan garam yang berlebihan pula boleh menyumbang kepada tekanan darah tinggi.

*** Bagi melengkapkan pengambilan makanan harian, minum air kosong 6 – 8 gelas sehari.





#SukuSukuSeparuh

3

Isikan bahagian **suku kedua** pinggan anda sama ada dengan ikan, ayam, telur, daging atau legum.

2

Isi **suku pertama** pinggan anda dengan nasi, bijirin lain, produk makanan berasaskan bijirin penuh, dan ubi-ubian.



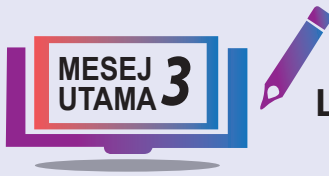
1

Isi **separuh pinggan** dengan sayur dan tambah 1 sajian buah.

4

Bagi melengkapkan hidangan, **minum air kosong** atau minuman tanpa gula, susu atau produk tenusu





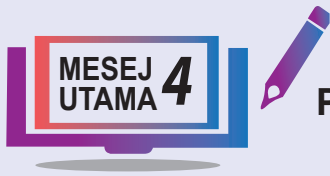
LABEL – BACA DAN FAHAMI

- i. Tujuan label makanan adalah untuk memberi maklumat berkaitan jenis kandungan makanan atau bungkusan makanan.
- ii. Maklumat pemakanan pada label produk dapat membantu pengguna membuat pilihan makanan yang lebih sihat dan selamat.
- iii. Utamakan produk makanan yang memaparkan Logo Pilihan Lebih Sihat (*Healthier Choice* Logo, HCL). Produk yang diberi pengesahan penggunaan logo HCL merupakan pilihan yang lebih sihat berbanding produk dalam kategori yang sama.
- iv. Produk HCL wajib memenuhi kriteria nutrien yang telah ditetapkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM). Maklumat lanjut mengenai inisiatif Logo Pilihan Lebih Sihat (HCL), boleh dirujuk dalam laman sesawang <http://nutrition.moh.gov.my> atau <http://myhcl.moh.gov.my>
- v. Guna Ikon Pek Hadapan bagi Tenaga (*Energy Icon*) sebagai rujukan segera untuk mengetahui kandungan kalori dalam sesuatu produk. Ia membantu pengguna merancang pengambilan kalori harian dan mengawal pengambilan makanan mengikut keperluan.
- vi. Pengguna perlu merujuk kepada semua maklumat pemakanan pada label produk dan tidak bergantung kepada 1 jenis maklumat pemakanan sahaja.
- vii. Semak Panel Maklumat Pemakanan (*Nutrition Information Panel*, NIP) untuk menilai kandungan nutrien dalam sesuatu produk.
- viii. Bandingkan semua kandungan nutrien pada NIP untuk jenis produk yang sama tetapi berlainan jenama serta membuat pilihan produk mengikut keperluan.
- ix. Pastikan bungkusan makanan mempunyai tarikh luput, nama & alamat pengilang.
- x. Periksa bungkusan makanan berkaleng (bertin) supaya tidak kemek, berkarat, menggelembung, bocor dan kotor.



Logo Pilihan Lebih Sihat (*Healthier Choice* Logo, HCL)





PILIH PRODUK MAKANAN YANG RENDAH GULA

- i. Saranan untuk pengambilan gula adalah kurang daripada 10 sudu teh daripada keperluan kalori harian. Jumlah ini adalah termasuk gula tersembunyi dalam makanan dan minuman seperti kuih-muih, kek, puding, aiskrim, minuman 3 dalam 1, minuman sedia diminum dan krimer manis.
- ii. Nama lain bagi gula yang terdapat pada label makanan adalah seperti glukosa, laktosa, fruktosa, sukrosa, dekstrosa, maltosa, sirap jagung, madu, sorbitol dan *high-fructose corn syrup*.
- iii. Hadkan pengambilan minuman manis hanya sekali sehari.
- iv. Gula merupakan bahan perasa yang memberi rasa manis pada makanan dan minuman akan tetapi ianya tidak mengandungi sebarang nutrien.
- v. Untuk menurunkan berat badan, digalakkan untuk mengurangkan pengambilan produk makanan dan minuman yang manis dengan memilih produk yang mempunyai label 'kandungan gula yang rendah' atau mempunyai label 'tanpa gula tambahan'.
- vi. Penggunaan pemanis tiruan kurang membantu dalam mengawal deria rasa manis. Kurangkan pengambilan gula secara berperingkat supaya sensori rasa dapat menerima perubahan.
- vii. Amalkan pengambilan jus buah-buahan tanpa gula.
- viii. Elakkan buah-buahan yang ditin dalam sirap pekat.
- ix. Pengambilan gula yang berlebihan boleh mengakibatkan pengambilan tenaga yang berlebihan.
- x. Pengambilan tenaga harian yang berlebihan dalam jangka masa yang panjang boleh meningkatkan berat badan dan menyebabkan obesiti. Keadaan ini akan menjadi lebih serius sekiranya pemakanan harian terdiri daripada makanan yang tinggi lemak dan kurang aktiviti fizikal.
- xi. Obesiti dan berlebihan berat badan meningkatkan risiko mendapat pelbagai jenis penyakit kronik seperti diabetes, darah tinggi dan sakit jantung.
- xii. Selain itu, gula berlebihan juga boleh dikaitkan dengan pembentukan karies gigi (*dental caries*).





PILIH PRODUK MAKANAN YANG RENDAH GARAM

- i. Pilih produk makanan yang mempunyai label rendah atau tanpa garam.
- ii. Pengambilan garam sehari adalah kurang daripada 1 sudu teh (2000 mg sodium)
- iii. Makanan terproses juga tinggi kandungan garam seperti makanan dalam tin, kicap, sos, perasa tambahan.
- iv. Kurangkan pengambilan makanan tinggi garam yang lain seperti ikan masin, telur masin, budu, cencalok dan belacan.
- v. Gunakan perisa asli (jus limau, pudina, rempah ratus dan herba) bagi menggantikan perisa komersial (MSG, kiub pati ayam/ pati ikan bilis/ penambah rasa).
- vi. Gunakan stok yang disediakan sendiri menggunakan ayam, ikan bilis dan daging segar untuk menambah rasa dalam masakan.
- vii. Baca kandungan garam pada label makanan (senarai natrium/ sodium).
- viii. Perhatikan nama lain bagi garam (contoh: sodium alginate, sodium sulfite, sodium caseinate, disodium phosphate, sodium benzoate, sodium hydroxide, monosodium glutamate (MSG), sodium citrate).
- ix. Pilih produk makanan yang mempunyai label rendah garam '*low-salt*', '*low-sodium*' dan garam beriodin pada bungkusan.
- x. Garam beriodin adalah garam yang ditambah zat iodin bagi mencegah gangguan kesihatan akibat kekurangan iodin.
- xi. Garam beriodin perlu disimpan di dalam bekas kedap udara dan hendaklah ditambah ke dalam masakan sejurus sebelum api masakan ditutup bagi mengelakkan zat iodin meruap.

Label	Kandungan Garam
'Bebas sodium' (<i>Sodium free</i>)	< 0.005 g/ 100 g
'Sangat rendah sodium' (<i>Very low sodium</i>)	< 0.04 g/ 100 g
'Rendah sodium' (<i>Low sodium</i>)	< 0.12 g/ 100 g
'Makanan yang dikurangkan sodium' (<i>Reduced sodium</i>)	Kandungan natrium dikurangkan kepada 25%
'Tanpa garam tambahan' (<i>without added salt</i>) atau 'Tidak bergaram' (<i>unsalted</i>)	Makanan diproses tanpa penambahan garam
'Lite' dan 'Light'	Produk kurang kalori, lemak dan sodium.





PILIH PRODUK MAKANAN YANG RENDAH LEMAK

- i. Lemak merupakan salah satu sumber tenaga bagi badan.
- ii. Terdapat 3 jenis lemak iaitu lemak tepu, lemak tak tepu & lemak trans.
- iii. Kurangkan pengambilan lemak tepu seperti lemak dan kulit ayam, daging berlemak, makanan bergoreng, minyak sapi dan santan. Ini kerana ia boleh meningkatkan paras kolesterol dalam darah.
- iv. Minyak yang sesuai untuk menggoreng (*deep frying*) adalah minyak yang mengandungi nisbah lemak tepu lebih tinggi berbanding lemak tak tepu. Contohnya seperti minyak kelapa sawit dan minyak campuran sayur-sayuran. Ini kerana ia lebih stabil pada suhu yang tinggi.
- v. Untuk tujuan menumis (*stir-fried*) pula, minyak yang sesuai adalah minyak yang mempunyai kandungan lemak tak tepu yang tinggi seperti minyak sayuran, minyak jagung, minyak kanola, minyak biji bunga matahari dan minyak bijan.
- vi. Pilih bahagian daging tanpa lemak dan buang semua kulit atau lemak yang kelihatan sebelum memasak.
- vii. Pilih sumber makanan yang mengandungi lemak tidak tepu seperti kacang, ikan tenggiri, ikan sardin, ikan tongkol, ikan kembung, ikan bawal dan ikan salmon.
- viii. Hadkan pengambilan produk makanan yang mengandungi lemak trans seperti marjerin dan *shortening* (produk berasaskan pastri).
- ix. Hadkan pengambilan makanan tinggi kolesterol seperti organ dalaman, ikan bilis dengan kepala dan makanan laut (udang, sotong, ketam).
- x. Amalkan kaedah masakan alternatif seperti bakar, rebus, kukus, atau menggunakan ketuhar gelombang mikro atau *air-fryer* untuk menggoreng atau memasak.

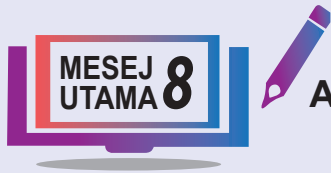




PILIH PRODUK MAKANAN YANG TINGGI SERAT

- i. Serat boleh didapati daripada sumber sayur-sayuran, buah-buahan, bijirin penuh dan kekacang.
- ii. Serat membantu dalam penurunan berat badan kerana boleh memberikan rasa kenyang yang lebih lama.
- iii. Serat boleh membantu mengurangkan paras kolesterol dalam darah, risiko penyakit jantung dan risiko kanser.
- iv. Selain itu, serat juga dapat membantu mengurangkan risiko sembelit dan membantu mengekalkan bakteria baik dalam usus.
- v. Saranan pengambilan serat adalah 20-30 g sehari.





AMBIL SNEK BERKHASIAM

- i. Snek adalah makanan yang diambil di antara waktu makan utama.
- ii. Pengambilan snek boleh menambahkan vitamin, mineral dan nutrien-nutrien yang lain dalam makanan.
- iii. Hadkan pengambilan snek sihat yang tidak melebihi 150 kilokalori (kcal).
- iv. Elakkan snek yang tinggi gula, garam dan lemak serta pewarna tiruan.
- v. Pilih snek yang berkhasiat seperti buah-buahan, yogurt dan kacang.
- vi. Utamakan snek yang berasaskan bijirin penuh seperti oat, biskut wholemeal, bijirin yang telah diperkayakan dan sebagainya.
- vii. Rancang snek yang ingin diambil untuk mengelakkan pengambilan secara berlebihan.



Pembayang *NutriRace*

Pembayang	Stesen Makanan	Pengesahan Fasilitator
Makanan ini mengandungi serat yang tinggi serta berwarna warni dan dapat membantu meningkatkan ketahanan badan dari penyakit.		
Menu harian kita seharusnya merangkumi 3 hingga 5 sajian dari kategori kumpulan makanan ini.		
Fungsi kumpulan makanan ini adalah untuk pertumbuhan, pembinaan tisu badan dan otot serta perlu diambil secara sederhana.		
Fungsi kumpulan makanan ini adalah untuk membantu menguatkan gigi dan tulang.		
Kategori makanan ini terletak di puncak Piramid Makanan Malaysia 2020.		



Skema Jawapan *Food Detective* (NutriRace)

Stesen	Pilihan Pernyataan <i>Food Detective</i>	Penyataan Bahan Makanan	Bahan Makanan yang dikehendaki
1 Sayur-sayuran dan Buah-buahan	1	- Disarankan sekurang-kurangnya 3 sajian pengambilan setiap hari - Saiz satu sajian = ½ cawan yang dimasak - Pengambilannya mampu meningkatkan serat di dalam diet seharian	_ A _ U R Jawapan : Sayur
	2	- Merupakan buah-buahan sitrus dan rasanya masam dan manis - Berwarna jingga atau kuning yang merupakan sumber vitamin A yang baik - Merupakan sumber vitamin C, serat dan asid folik yang tinggi	_ R _ N Jawapan : Oren
	3	- Boleh didapati sepanjang tahun dan tidak bermusim - Berwarna hijau semasa mentah dan berwarna kuning apabila masak - Mengandungi sumber potasium untuk menjaga kesihatan otot - Lebih sihat sekiranya dimakan begitu saja berbanding sekiranya digoreng	_ I _ A _ _ Jawapan : Pisang
2 Nasi, Bijirin Lain, Produk Makanan Berasaskan Bijirin Penuh & Ubi-Ubian	1	- Merupakan salah satu makanan ruji masyarakat Malaysia - Ia tidak diputihkan dan lapisan sekamnya kaya dengan serat, protein, vitamin B dan E serta mineral - Teksturnya keras serta peroi dan mempunyai rasa yang tersendiri. - Ianya memerlukan air yang banyak dan masa yang lebih lama untuk memasak.	B _ _ A S P _ _ A _ G Jawapan :Beras Perang
	2	- Sesuai dimakan untuk sarapan pagi - Mengandungi serat dan mineral yang tinggi - Mempunyai tekstur kasar dan berwarna perang - Digunakan sebagai bahan utama dalam pembuatan sandwich yang berkhasiat.	R _ T _ B _ _ I _ _ N _ E _ U _ Jawapan : Roti Bijirin Penuh



Stesen	Pilihan Pernyataan <i>Food Detective</i>	Penyataan Bahan Makanan	Bahan Makanan yang dikehendaki
	3	- Merupakan sejenis bijirin penuh - Membantu mengurangkan kolesterol sekiranya diambil mengikut saranan - Bahan ini terdapat dalam bentuk rolled (<i>Quick Cook</i>) dan segera	_ _ T Jawapan : Oat
3 Kumpulan Ikan, Ayam, Telur, Daging & Legum	1	- Merupakan sumber tumbuh-tumbuhan yang kaya dengan protein, Vitamin B dan E. - Boleh dimakan secara segar (kurang masin), dimasak bubur ataupun dicampur dalam masakan. - Disarankan untuk mengambil 1 sajian sehari.	L _ G _ M Jawapan : Legum (Peserta boleh membawa mana-mana contoh legum seperti kacang kuda, badam, <i>walnut</i> dan <i>pistachio</i>)
	2	- Berbentuk bujur, berwarna perang dan mempunyai Gred A-D - Saiz sajian disarankan : 2 biji bagi 1 sajian - Merupakan sumber protein yang baik - Kaedah memasak yang sihat adalah dengan cara merebus	_ E _ U _ _ _ A _ Jawapan : Telur Ayam
	3	- Mempunyai kandungan lemak tepu dan kolesterol yang rendah - Merupakan sumber asid lemak omega-3 yang baik - Saranan satu sajian : 1 ekor sederhana sehari	I _ _ N Jawapan : Ikan
4 Kumpulan Susu & Produk Tenusu	1	- Membekalkan kalsium dan protein yang penting untuk badan - Mempunyai kandungan lemak yang kurang daripada 3% - Contoh satu sajian : 1 gelas - Perisa asli merupakan pilihan lebih sihat	_ U _ _ _ _ E _ _ A _ L _ _ A _ Jawapan : Susu Rendah Lemak
	2	- Membekalkan kalsium dan protein yang penting untuk badan - Mengandungi kultur hidup yang membantu kesihatan usus - Contoh satu sajian : 1 cawan - Perisa asli merupakan pilihan lebih sihat	Y _ G _ _ T Jawapan : Yogurt



Stesen	Pilihan Pernyataan <i>Food Detective</i>	Penyataan Bahan Makanan	Bahan Makanan yang dikehendaki
Puncak Piramid Penambah perisa (Lemak, Minyak, Gula dan Garam)	1	- Berasal dari tumbuh – tumbuhan - Tinggi kandungan lemak tepu - Terdapat dalam kebanyakan masakan dan kuih tradisional	S _ N _ A _
	2	- Merupakan karbohidrat ringkas yang membekal kalori tanpa nutrien - Wujud dalam pelbagai bentuk dan nama seperti glukosa, fruktosa, sukrosa, dekstrosa, maltosa dan laktosa. - Pengambilan berlebihan akan menyebabkan kegemukan dan meningkatkan risiko penyakit kencing manis	_ U _ A Jawapan : Gula
	3	- Juga dikenali sebagai Sodium atau Natrium - Saranan pengambilan sehari : 1 sudu teh - Pengambilan berlebihan boleh meningkatkan risiko tekanan darah tinggi - Perlu disimpan di dalam bekas tertutup yang kedap udara - Perasakan masakan dengan garam ini sejurus api masakan ditutup.	G _ _ _ M B _ R _ I _ D _ N Jawapan : Garam Beriodin



Skema Jawapan NutriQuiz

Sila lengkapkan jawapan yang bersesuaian untuk soalan-soalan berikut sebagai kesimpulan aktiviti ini :

1. Berapakah kumpulan makanan yang terdapat di dalam Piramid Makanan Malaysia 2020 & nyatakan Kumpulan Makanan tersebut?
 - a. Bilangan kumpulan makanan dalam Piramid Makanan Malaysia 2020 : 5
 - b. Kumpulan makanan dalam Piramid Makanan Malaysia :
 - i. **Sayur – sayuran**
 - ii. **Buah – buahan**
 - iii. **Nasi, bijirin lain, produk makanan berasaskan bijirin penuh & ubi-ubian**
 - iv. **Ikan, ayam, telur, daging & legum**
 - v. **Susu & Produk Tenusu**
2. Apakah Konsep Pinggan Sihat Malaysia?
Suku Suku Separuh.
3. Berikan satu tujuan logo Pilihan Lebih Sihat (HCL)?
Memudahkan pengguna mengenalpasti produk yang lebih sihat dalam kategori yang sama.
4. Apakah kesan pengambilan gula secara berlebihan?
Meningkatkan risiko diabetes/ meningkatkan pengambilan tenaga berlebihan/ meningkatkan risiko obesiti.
5. Apakah risiko pengambilan makanan tinggi garam secara berlebihan?
Meningkatkan risiko tekanan darah tinggi.
6. Nyatakan bilangan sajian pengambilan sayur–sayuran dan buah–buahan sehari?
Sayur-sayuran : **sekurang – kurangnya 3 sajian sehari**
Buah-buahan : **2 sajian sehari**
7. Mengapakah makanan ringan (snek) tidak berkhasiat perlu dielakkan?
Mengelakkan pengambilan tenaga berlebihan.



BORANG PENILAIAN PRA / PASCA KEMBARA PEMAKANAN SIHAT DI PASAR RAYA

Nama :

Umur :

Jantina : Lelaki / Perempuan

Etnik : Melayu / Cina / India / Bumiputera Sabah / Bumiputera Sarawak / Lain-lain

Pekerjaan :

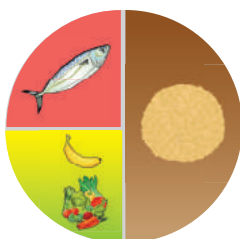
Tarikh :

Nama Pasar Raya :

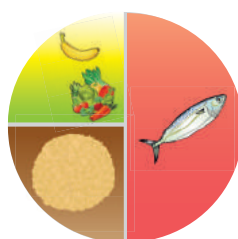
Sila pilih jawapan yang betul.

- Berapakah kumpulan makanan yang terdapat dalam Piramid Makanan Malaysia 2020?
 - 5 kumpulan
 - 4 kumpulan
 - 3 kumpulan
- Berapakah bilangan sajian sayur-sayuran dan buah-buahan yang diperlukan setiap hari?
 - 1 sajian buah, 2 sajian sayur
 - 3 – 5 sajian sayur dan buah
 - 2 sajian buah, sekurang – kurangnya 3 sajian sayur
- Apakah konsep Pinggan Sihat Malaysia?
 - Suku Suku Separuh
 - Suku Separuh Separuh
 - Suku Separuh
- Pilih konsep Pinggan Sihat Malaysia yang betul :

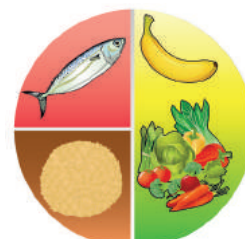
A.



B.



C.



5. Pilih pernyataan yang betul berkaitan Logo Pilihan Lebih Sihat?

- A. Logo Pilihan Lebih Sihat diwajibkan kepada semua produk makanan
- B. Produk yang mendapat Logo Pilihan Lebih Sihat merupakan produk lebih sihat berbanding produk lain dalam kategori yang sama
- C. Harga produk makanan yang mendapat Logo Pilihan Lebih Sihat adalah lebih murah

6. Antara berikut yang manakah Logo Pilihan Lebih Sihat yang digunakan di Malaysia?

A.



B.



C.



7. Apakah kriteria yang paling penting yang perlu dilihat pada pembungkus makanan untuk memastikan ianya selamat dimakan?

- A. Tarikh pengilangan
- B. Tarikh luput
- C. Ramuan makanan

8. Pengambilan gula yang berlebihan boleh meningkatkan risiko seperti berikut, **kecuali**

- A. Penyakit kencing manis
- B. Kegemukan
- C. Denggi

9. Apakah jenis minyak yang lebih sesuai untuk menggoreng ikan/ ayam?

- A. Minyak jagung
- B. Minyak kelapa sawit
- C. Minyak zaitun

10. Pengambilan makanan terproses seperti sosej, nuget dan daging burger perlu dikawal kerana :

- A. Tinggi kandungan garam
- B. Tinggi kandungan serat
- C. Tinggi dengan vitamin dan mineral

11. Makanan berikut mengandungi kandungan garam yang tinggi **kecuali**

- A. Kicap, sos, taucu dan budu
- B. Kiub perasa makanan
- C. Rempah ratus



12. Berikut adalah kebaikan pengambilan makanan tinggi serat **kecuali**

- A. Mengurangkan paras kolesterol dalam darah
- B. Memberikan rasa kenyang
- C. Memperkuat tulang dan gigi

13. Apakah kelebihan beras perang berbanding beras putih?

- A. Kaya dengan serat
- B. Kurang kandungan kalori
- C. Boleh diambil dalam kuantiti yang banyak

14. Apakah jenis snek yang lebih sesuai dibawa ketika berkelah?

- A. Buah pisang
- B. *Energy Bar*
- C. Coklat

15. Tanda kerosakan makanan dalam tin adalah seperti berikut **kecuali**

- A. Tin yang kemek
- B. Tin yang berkilat
- C. Tin yang menggelembung

Terima kasih di atas kerjasama yang diberikan.



Senario dan Borang Perancangan Menu (*MyNutriTrolley*)

Senario 1 : Sarapan

Encik Abu bekerja sebagai Pegawai Pemasaran yang sering ke luar daerah atas tuntutan kerja. Beliau sangat mementingkan kesihatan diri. Bantu Encik Abu untuk menyediakan set menu (sarapan pagi) dan snek termasuk minuman yang boleh diambil apabila sampai ke tempat kerja dan bagi memastikan beliau mengambil hidangan yang seimbang.

Borang Perancangan Menu

Jenis Hidangan	Menu	Bahan utama	Catatan
Menu Utama (Sarapan pagi)			
Snek			
Minuman			



Senario 2 : Rumah Terbuka (Perayaan)

Musim perayaan telah tiba. Seperti selalunya, amalan mengadakan jamuan rumah terbuka semakin rancak. Justeru, Puan Fatimah ingin menjemput saudara mara, jiran tetangga dan rakan sekerja ke rumah beliau sempena jamuan rumah terbuka. Bantu Puan Fatimah merancang dan menyediakan menu utama, pencuci mulut dan minuman untuk para tetamu beliau. (Berdasarkan kumpulan sasaran – Hari Raya Aidilfitri/ Tahun Baru Cina/ Deepavali/ Krismas/ Hari Gawai/ Pesta Kaamatan dan lain-lain)

Borang Perancangan Menu

Jenis Hidangan	Menu	Bahan utama	Catatan
Menu Utama			
Pencuci mulut			
Minuman			



Senario 3 : Jamuan Makan

Encik Muthu ingin mengadakan jamuan makan di rumahnya. Beliau bercadang untuk menyediakan jamuan makan yang merangkumi menu makanan utama, pencuci mulut dan minuman. Beliau telah melantik anda sebagai penyedia makanan. Rancangkan menu yang ingin disediakan untuk Encik Muthu.

Borang Perancangan Menu

Jenis Hidangan	Menu	Bahan utama	Catatan
Menu Utama			
Pencuci mulut			
Minuman			



Senario 4 : Berkelah

Pada cuti sekolah kali ini, Encik Lim dan Puan Mary amat teruja untuk membawa anak – anak mereka berkelah di pantai. Mereka mempunyai 5 orang anak dalam lingkungan umur 5 hingga 12 tahun. Bagi menjimatkan kos, mereka ingin membawa makanan dan minuman yang disediakan sendiri di rumah. Bantu mereka menyediakan satu menu lengkap iaitu menu utama, snek/ pencuci mulut dan minuman sedia diminum.

Borang Perancangan Menu

Jenis Hidangan	Menu	Bahan utama	Catatan
Menu Utama			
Snek/Pencuci mulut			
Minuman			



Senario 5 : Pengurusan Berat Badan

Nanie merupakan seorang kerani. Beliau jarang memuatnaik gambar di media sosial kerana malu dengan keadaan fizikal beliau yang obes. Nanie sangat cemburu dengan rakan-rakannya yang mempunyai bentuk badan yang menarik serta mempunyai ramai pengikut di media sosial. Nanie telah mencuba pelbagai kaedah untuk menurunkan berat badan termasuk mengambil pelbagai produk pelangsing di pasaran namun masih tidak berjaya. Setelah beliau berjumpa dengan Pegawai Sains Pemakanan, beliau telah dinasihatkan supaya mengubah cara pemakanan. Bantu Nanie untuk membuat satu contoh menu hidangan utama (sarapan pagi /makan tengah hari/ makan malam) dan satu hidangan snek yang anda rasa boleh membantu menurunkan berat badan beliau.

Borang Perancangan Menu

Jenis Hidangan	Menu	Bahan utama	Catatan
Sarapan pagi/ Makan tengahari/ Makan malam			
Snek			



Senario 6 : Pemakanan Rendah Gula

Encik Musa selalu memeriksa kandungan gula menggunakan mesin glukometer. Beliau berasa sedih kerana bacaan paras gula dalam darah selalu tinggi. Isteri beliau, Puan Maria berhasrat untuk membantu mengubah menu harian Encik Musa supaya dapat mengawal paras gula dalam darah suaminya. Beliau juga ingin mengubah pemakanan keluarganya supaya lebih sihat. Sila bantu Puan Maria membuat satu contoh pilihan menu hidangan utama (sarapan pagi /makan tengah hari/ makan malam) satu hidangan snek.

Borang Perancangan Menu

Jenis Hidangan	Menu	Bahan utama	Catatan
Sarapan pagi/ Makan tengahari/ Makan malam			
Snek			



Senario 7 : Pemakanan Rendah Garam

Puan Leena gemar memasak dan memuat naik video masakan di laman sosial. Beliau gemar menggunakan pelbagai bahan bagi menyedapkan masakan beliau agar nampak menarik dan menyelerakan di media sosial. Sewaktu membuat saringan kesihatan, Puan Leena dimaklumkan bahawa tekanan darahnya melebihi daripada paras normal. Pegawai Sains Pemakanan yang bertugas menasihatkan beliau supaya mengubah tabiat pemakanan. Puan Leena berazam untuk mengubah menu hariannya dan berkongsi resepi sihat bersama pengikut media sosialnya. Bantu Puan Leena untuk membuat satu contoh menu hidangan utama (sarapan pagi /makan tengah hari /makan malam) dan satu hidangan snek yang sedap dan nampak menyelerakan di media sosial beliau.

Borang Perancangan Menu

Jenis Hidangan	Menu	Bahan utama	Catatan
Sarapan pagi/ Makan tengahari/ Makan malam			
Snek			



Senarai Semak Troli Pemandu Kembara

Troli Pemandu Kembara digalakkan mengandungi produk makanan dan minuman yang berkhasiat, selamat dan mempunyai logo Pilihan Lebih Sihat (HCL).

Kategori Makanan	Makanan	Contoh	Mesej
Kumpulan 1	Sayur segar (berdaun)	Sawi	1, 2, 3, 4, 5, 7 & keselamatan makanan
	Sayur segar (berbuah)	Terung	
Kumpulan 2	Buah segar	Epal	
	Buah/sayur dalam tin	Nenas dalam tin	1,2,3,4, 7 & keselamatan makanan
	Jus buah (minuman)	Jus buah	
Kumpulan 3	Beras	Beras wangi, beras biasa dan beras perang.	
	Mi	Mi kuning, bihun, kuetiau	
	Roti	Roti putih & bijirin penuh	
	Produk bijirin penuh	Oat, emping jagung, bijirin bercoklat	
	Tepung	Tepung gandum, sagu, tepung beras	
	Ubi-ubian	Kentang, ubi kayu, keledek	
	Jagung		
	Sagu		
Kumpulan 4	Ikan		1, 2, 3, 5, & keselamatan makanan
	Telur/ ayam/ daging		
	Legum	Tofu	
	Makanan ditinkan	Sardin, kacang panggang	



Kategori Makanan	Makanan	Contoh	Mesej
Kumpulan 5	Susu segar/ susu penuh krim	Susu (cecair), susu tepung	1,2,3,4, 7 & keselamatan makanan
	Susu rendah lemak	Susu (cecair), susu tepung	
	Yogurt asli	Yogurt biasa, yogurt rendah lemak	
	Yogurt berperisa	Yogurt biasa, yogurt rendah lemak	
	Keju	Keju rendah lemak, keju rendah garam	
Puncak Piramid Makanan	Gula	Gula putih, gula perang, gula tiruan, jem, minuman berperisa, gula-gula, coklat, kek, krimer manis	1,3,4,5,6,8 & keselamatan makanan
	Garam	Garam laut, garam bukit, garam beriodin, kicap, sos, MSG, kiub/serbuk perasa, serbuk lada berperisa, keropok/ kerepek, ikan kering, telur masin, belacan	
	Minyak/lemak	Minyak sawit, minyak jagung, minyak zaitun, minyak soya, santan, margerin, mentega, mentega kacang, mayonis	



Soalan Food Hunt**Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya (Food Hunt)**

Nama Kumpulan : _____

Masa Bermula : _____

Masa Tamat : _____

Cari produk makanan yang bersesuaian di stesen makanan yang betul berdasarkan soalan berikut.

1. Carikan 3 produk makanan atau minuman yang mengandungi “Logo Pilihan Lebih Sihat” atau “Healthier Choice Logo”?
(3 markah)
2. Carikan 3 produk makanan atau minuman yang mempunyai kandungan gula yang tinggi.
(3 markah)
3. Carikan 3 produk yang mempunyai kandungan garam yang tinggi.
(3 markah)
4. Pengambilan santan yang tinggi lemak tepu boleh meningkatkan paras kolesterol dalam darah. Apakah bahan pengganti lain bagi santan untuk masakan kari. Ambilkan 2 produk berkenaan.
(2 markah)
5. Carikan 2 sumber makanan tinggi serat daripada 2 kumpulan makanan berbeza.
(2 markah)
6. Mary suka makan kerepek semasa menonton televisyen. Carikan 3 pilihan snek lain yang boleh diambil oleh Mary.
(3 markah)
7. Carikan 2 jenis beras yang mengandungi kandungan serat yang tinggi.
(2 markah)
8. Selain daripada minyak kelapa sawit, apakah minyak lain yang boleh digunakan untuk menumis sayur. Carikan 3 jenis minyak berkenaan.
(3 markah)
9. Apakah makanan sumber protein yang boleh diambil oleh individu yang mengamalkan diet vegetarian bagi menggantikan daging. Carikan 2 sumber protein berkenaan.
(2 markah)
10. En. Kamal suka minum teh tarik yang dibancuh dengan krimer pekat manis. Cadangkan 2 jenis susu lain yang boleh menggantikan krimer pekat manis.
(2 markah)

JUMLAH MARKAH: /25

Skema Jawapan Soalan *Food Hunt*

Soalan	Jawapan	Mesej
S1. Carikan 3 produk makanan atau minuman yang mengandungi “Logo Pilihan Lebih Sihat” atau “ <i>Healthier Choice Logo</i> ”?	J1. i. Bijirin dan produk bijirin – <i>Oat Krunch Chunky Hazelnut/ Oatmeal Biscuit/ Quaker Oats for Rice</i> ii. Minuman – Nestle/ 100 Plus/ Drinho iii. Susu dan produk tenusu- Dutchlady/ Fernleaf/ GoodDay/ Marigold/ Calpis/ Yakult Ace Light / Vitagen Less Sugar * Untuk senarai terkini sila rujuk myhcl.moh.gov.my	Mesej 1, 3 & 4
S2. Carikan 3 produk makanan atau minuman yang mempunyai kandungan gula yang tinggi.	J2. Air berkarbonat / Coklat/ Biskut Krim/ Ais Krim/ Kek	Mesej 1, 3 & 4
S3. Carikan 3 produk yang mempunyai kandungan garam yang tinggi	J3. Makanan proses/ sos/ kicap/ sardin/ makanan dijeruk/makanan diawet/ serbuk atau kiub perasa makanan/ budu/ belacan/ cencaluk	Mesej 1, 3 & 5
S4. Pengambilan santan yang tinggi lemak tepu boleh meningkatkan paras kolesterol dalam darah. Apakah bahan pengganti lain bagi santan untuk masakan kari. Ambilkan 2 produk berkenaan	J4. Yogurt rendah lemak/ perisa asli, susu rendah lemak/ susu segar/ susu skim/ susu sejat	Mesej 1, 2, 3 & 6
S5. Carikan 2 sumber makanan tinggi serat daripada 2 kumpulan berbeza	J5. Oat/ buah/ sayur/ jagung/ roti atau biskut bijirin penuh / quinoa /granola / kekacang	Mesej 1,2, 3 & 7



Soalan	Jawapan	Mesej
S6. Mary suka makan kerepek semasa menonton televisyen. Carikan 3 pilihan snek sihat lain yang boleh diambil oleh Mary	J6. Kekacang/ buah/ jagung/ biskut /roti atau biskut bijirin penuh/ granola	Mesej 1, 2, 3,4,5, 6 & 8
S7. Carikan 2 jenis beras yang mengandungi kandungan serat yang tinggi.	J7. Beras perang/ beras <i>parboiled</i> / beras <i>multi-grain</i>	Mesej 1, 2, 3, 7
S8. Selain daripada minyak kelapa sawit, apakah minyak lain yang boleh digunakan untuk menggoreng sayur. Carikan 3 jenis minyak berkenaan.	J8. Minyak jagung/ minyak zaitun/minyak kacang soya/ minyak kanola	Mesej 1, 2, 3 & 6
S9. Apakah makanan sumber protein yang boleh diambil oleh individu yang mengamalkan diet vegetarian bagi menggantikan daging. Carikan 2 sumber protein berkenaan	J9. Kekacang/ tauhu/ tempe	Mesej 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 & 8
S10. En. Kamal suka minum teh tarik yang dibancuh dengan krimer pekat manis. Cadangkan 2 jenis susu lain yang boleh menggantikan krimer pekat manis.	J10. Susu rendah lemak/ susu segar/ susu skim	Mesej 1, 3, 4, 6 & 7



Borang Markah *Food Hunt*

Soalan	Markah	Kumpulan 1	Kumpulan 2	Kumpulan 3	Kumpulan 4	Kumpulan 5
1	/3					
2	/3					
3	/3					
4	/2					
5	/2					
6	/3					
7	/2					
8	/3					
9	/2					
10	/2					
Jumlah Markah	/25	/25	/25	/25	/25	/25



1. Daerah/Bahagian/Kawasan

2 Tahun :
3 Bulan :

[illegible]

24 Disediakan oleh:

Tandatangan :
Cop Rasmi :

Tarikh :





2 Tahun :
3 Bulan :

1. Negeri

[illegible]

25 Disediakan oleh:

Tandatangan :
Cop Rasmi :

Tarikh :

PANDUAN MENGISI RETEN KEMBARA PEMAKANAN SIHAT DI PASAR RAYA

(A) KPS 201 Pind.2020 : Reten Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya

Borang ini untuk diisi oleh Pegawai Sains Pemakanan (PSP) yang menjalankan aktiviti kembara dan dihantar kepada PSP Daerah/ Negeri. Panduan mengisi **KPS 201 Pind.2020** adalah seperti berikut :

Ruangan	Perkara	Mesej
1	Daerah/ Bahagian/ Kawasan	Catatkan nama daerah/ bahagian/ kawasan
2	Tahun	Catatkan tahun semasa
3	Bulan	Catatkan bulan semasa
4	Bilangan	Catatkan bilangan
5	Nama Pasar Raya	Catatkan nama pasar raya
6	Tarikh Aktiviti Kembara Dijalankan	Catatkan tarikh aktiviti kembara dijalankan
7-12	Bilangan Peserta	Catatkan bilangan peserta pada ruang yang telah disediakan mengikut jenis bangsa
13	Jumlah	Jumlah peserta bagi ruang 7-12
14-16	Bilangan Peserta mengikut Kategori	Catatkan Bilangan peserta pada ruang yang telah disediakan mengikut kategori umur
17	Jumlah	Jumlah peserta bagi ruang 14-16
18-19	Bilangan Peserta yang mendapat markah (Pra)	Catatkan bilangan peserta yang mendapat markah (Penilaian Pra)
20	Jumlah	Jumlah peserta bagi ruang 18-19
21-22	Bilangan Peserta yang mendapat markah (Pasca)	Catatkan bilangan peserta yang mendapat markah (Penilaian Pasca)
23	Jumlah	Jumlah peserta bagi ruang 21-22
24	Disediakan Oleh	Isikan nama penuh, tandatangan dan cop rasmi pegawai yang mengisi reten



PANDUAN MENGISI RETEN KEMBARA PEMAKANAN SIHAT DI PASAR RAYA

(B) KPS 202 Pind.2020 : Reten Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya

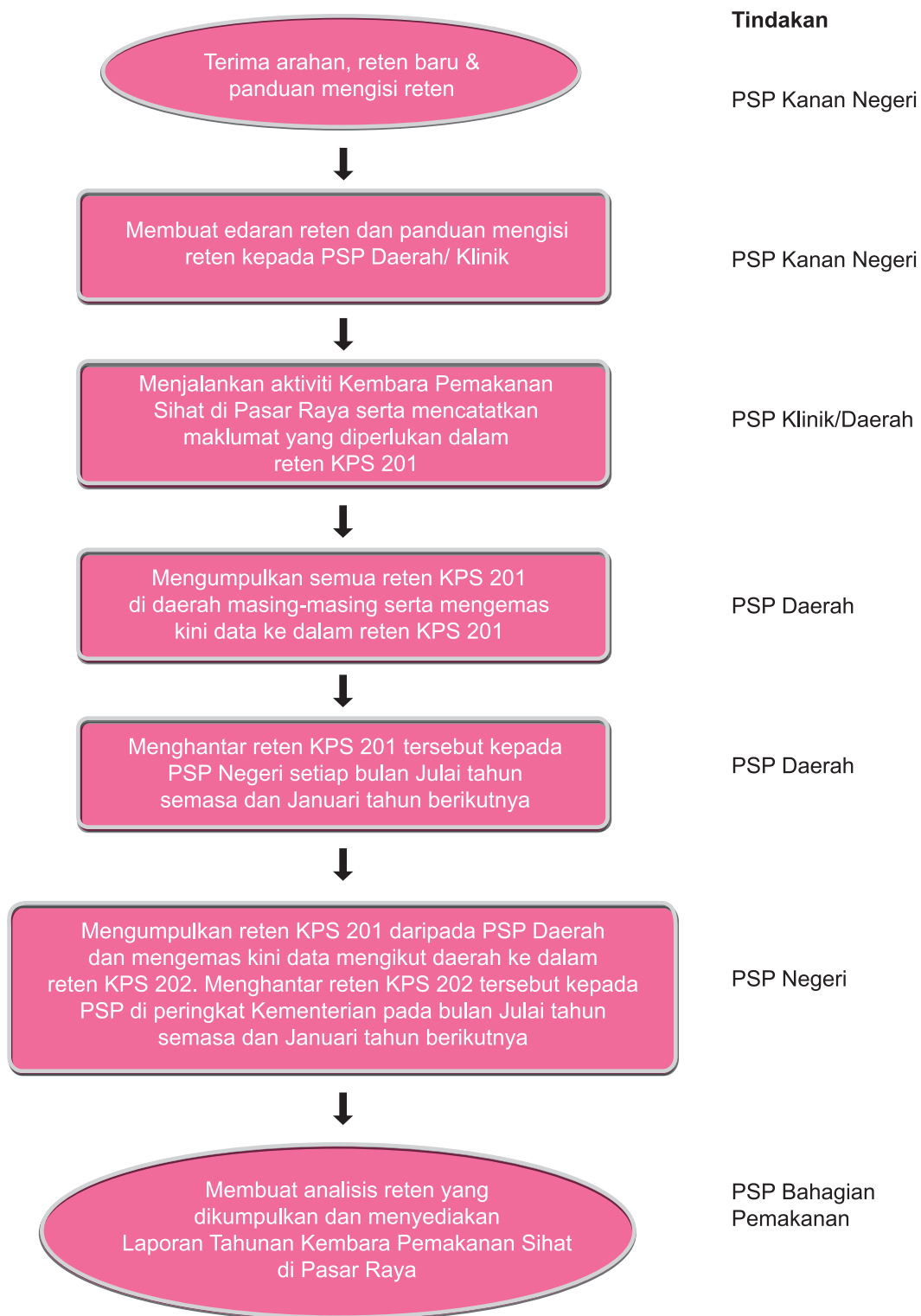
Reten ini diisi oleh PSP Negeri untuk dihantar ke Bahagian Pemakanan. Panduan mengisi **KPS 202 Pind.2020** adalah seperti berikut:

Ruangan	Perkara	Mesej
1	Negeri	Catatkan nama daerah/ negeri
2	Tahun	Catatkan tahun semasa
3	Bulan	Catatkan bulan semasa
4	Bilangan	Catatkan bilangan
5	Daerah/Bahagian/ Kawasan	Catatkan nama daerah/ bahagian/ kawasan
6	Nama Pasar Raya	Catatkan nama pasar raya
7	Bilangan aktiviti Kembara	Catatkan bilangan aktiviti kembara yang telah dijalankan
8-13	Bilangan Peserta	Catatkan bilangan peserta pada ruang yang telah disediakan mengikut jenis bangsa
14	Jumlah	Jumlah peserta bagi ruang 8-13
15-17	Bilangan Peserta mengikut Kategori Umur	Catatkan bilangan peserta pada ruang yang telah disediakan mengikut kategori umur
18	Jumlah	Jumlah peserta bagi ruang 15-17
19-20	Bilangan Peserta yang mendapat markah (Pra)	Bilangan peserta yang mendapat markah (penilaian pra)
21	Jumlah	Jumlah peserta bagi ruang 19-20
22-23	Bilangan Peserta yang mendapat markah (Pasca)	Bilangan peserta yang mendapat markah (penilaian pasca)
24	Jumlah	Jumlah peserta bagi ruang 22-23
25	Disediakan Oleh	Isikan nama penuh, tandatangan dan cop resmi pegawai yang mengisi reten

* Reten ini hendaklah dihantar ke Bahagian Pemakanan 2 kali setahun, iaitu pada bulan **Julai** tahun semasa dan bulan **Januari** tahun berikutnya.



CARTA ALIR PENGHANTARAN RETEN KEMBARA PEMAKANAN SIHAT DI PASAR RAYA



JAWATANKUASA KERJA PEMBENTUKAN MODUL PELAKSANAAN KEMBARA PEMAKANAN SIHAT DI PASAR RAYA

Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia

Encik Nazli Suhardi Ibrahim

Timbalan Pengarah
(Pemakanan Komuniti Dan Inter Agensi)

Puan Siti Shuhailah Shaikh Abd Rahim

Ketua Penolong Pengarah Kanan

Puan Farah Dahlia Ahmad Ghazali

Penolong Pengarah

Jabatan Kesihatan Negeri

Puan Jamilah Ahmad

Ketua Penolong Pengarah Kanan (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Melaka

Puan Azah Ahmad

Ketua Penolong Pengarah Kanan (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Wilayah Persekutuan
Kuala Lumpur

Encik Zulkifli Jamil

Ketua Penolong Pengarah (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Perak

Puan Syahrizan Anggas

Pegawai Sains (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Sarawak

Encik Habibullah Mohd Khatib

Pegawai Sains (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Kedah

Puan Sharifah Salbiah Sareh Hashim

Pegawai Sains (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Kedah

Puan Siti Nur Huda Maisa

Pegawai Sains (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Perak

Puan Farah Wahida Za'abar

Pegawai Sains (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Sembilan

Puan Raja Khairul Azwahanim Raja Malik

Pegawai Sains (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Sembilan

Puan Siti Farhanah Hanim Adzhar

Pegawai Sains (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Kelantan

Puan Quek Sue Lyn

Pegawai Sains (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Sabah

Puan Nur Farah Mohd Fauzi

Pegawai Sains (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Selangor

Encik Mohd Zaid Ramlan

Pegawai Sains (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Johor

Puan Raja Nuraizum Raja Razalli

Pegawai Sains (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Johor

Cik Puan Nur Amalina Othman

Pegawai Sains (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Kuala Terengganu

Puan Nur Hazwani Abd. Karim

Pegawai Sains (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Kuala Terengganu

Nurul Shaidatul Nadia Mohd Saifullah

Pegawai Sains (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Sarawak

Puan Siti Syazwani Abdullah

Pegawai Sains (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Wilayah Persekutuan
Kuala Lumpur

Wan Norshakila Wan Nazir

Pegawai Sains (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Pulau Pinang

Puan Liyana Saidin

Pegawai Sains (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Pulau Pinang

Puan Fazlyla Nadya Mohd Razlan

Pegawai Sains (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Pahang

Puan Nur Farah Mohamad Fauzi @Ramli

Pegawai Sains (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Selangor

Puan Hazwanie Husin

Pegawai Sains (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Pahang

Cik Shaharizan Azizi

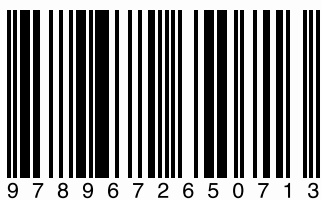
Pegawai Sains (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Wilayah Persekutuan Labuan







ISBN 978-967-26507-1-3



Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia
Aras 1, Blok E3, Kompleks E
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
Presint 1
62590 Putrajaya
Wilayah Persekutuan Putrajaya
Tel: 03-8892 4473



NutritionistKKM