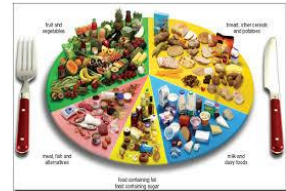


## MESEJ PEMAKANAN SIHAT

Makan Pelbagai Jenis Makanan Mengikut Keperluan Tenaga Harian Anda  
Makan kerana khasiatnya bukan kerana sedapnya



<p><b>Karbohidrat</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pilih produk bijirin seperti roti dan biskut yang tinggi serat, rendah lemak, gula &amp; garam.</li><li>2. Pilih biskut dan roti bijirin penuh serta rendah garam dan gula</li><li>3. Pilih biskut dan roti yang mengandungi buah-buahan kering dan biji-bijian (seperti bijan)</li><li>4. Setengah cawan bijirin sarapan pagi bersamaan dengan setengah cawan nasi</li><li>5. Kandungan kalori (tenaga) untuk dua keping roti putih bersamaan dengan secawan nasi</li><li>6. Beras perang dan beras rebus mengandungi vitamin, mineral dan serat lebih tinggi berbanding beras putih</li><li>7. Pilihlah roti yang diperbuat daripada tepung berprotein tinggi</li><li>8. Pilih nasi putih berbanding nasi lemak atau nasi minyak</li><li>9. Pilih capati berbanding roti canai</li></ol>
<p><b>Buah, sayur</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Hidangkan buah-buahan segar sebagai pilihan bagi pencuci mulut</li><li>2. <i>Can u eat a rainbow? Eat fruits and vegetables of different colours</i></li><li>3. Buah &amp; sayur mengandungi vitamin, mineral dan serat. Makanlah setiap hari.</li><li>4. <i>Healthy food is not only green</i></li><li>5. Jus buah-buahan yang dijual kurang kandungan serat dan biasanya ditambah gula.</li><li>6. Pilihlah buah-buahan segar berbanding kuih-muih sebagai snek</li><li>7. Ambil sekurang-kurangnya 5 sudu makan sayur setiap kali makan</li><li>8. Buah mempunyai kandungan lemak dan tenaga yang rendah</li><li>9. Saiz satu hidangan buah ialah 1 biji epal/oren/pir/pisang bersaiz sederhana atau ½ biji jambu batu atau 1 potong betik/nanas/tembikai</li><li>10. Antioksidan = Antipenuaan. Sumber terbaik antioksidan ialah buah-buahan dan sayur-sayuran yang berwarna.</li></ol>

## Susu



1. Elakkan osteoporosis di hari tua, minum 1-3 gelas susu setiap hari
2. Susu rendah lemak adalah baik untuk anda
3. Pilihan bijak, gantikan susu pekat manis dengan susu rendah lemak
4. Susu berperisa mempunyai jumlah kalsium yang sama dengan susu putih biasa tetapi jangan tertipu kerana kalorinya lebih tinggi!
5. Susu pekat manis dan krimer manis tinggi kandungan gula. Ia bukan sumber kalsium dan protein yang baik.
6. Tidak suka susu? Makanlah sekeping keju atau secawan yogurt sebagai penggantinya
7. Gantikan sebahagian daripada santan dalam masakan anda dengan susu rendah lemak atau yogurt
8. Krimer mengandungi lemak tepu dan bukan pengganti susu rendah lemak yang baik

## Daging, ayam, telur, ikan





1. Kenapa mesti makan ikan setiap hari? Ikan adalah sumber protein yang mengandungi DHA & EPA (asid lemak perlu) yang baik untuk perkembangan otak kanak-kanak dan melindungi jantung orang dewasa.
2. Makan kacang setiap hari kerana ia adalah sumber protein dan serat yang baik
3. Buang kulit dan lemak ayam semasa menyediakan hidangan
4. Buang lemak yang kelihatan pada daging
5. Kuning telur mengandungi kandungan kolesterol lebih tinggi berbanding putih telur
6. Telur masin mengandungi kandungan garam yang tinggi
7. Hadkan pengambilan telur tidak melebihi 3 biji seminggu jika paras kolesterol dalam darah anda tinggi
8. Elakkan makan telur separuh masak bagi mengurangkan risiko keracunan *Salmonella*

## Air



1. Air kordial tidak mempunyai nutrien yang baik.
2. Air kordial tinggi pewarna dan tinggi gula.
3. Pilihan bijak, pilihlah air kosong setiap hari.
4. Minum 6 -8 gelas air kosong setiap hari (1.5 hingga 2 liter)
5. Minum jus buah-buahan tanpa gula

	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Air berkarbonat mempunyai kandungan gula yang tinggi</li> <li>7. Teh tarik yang menggunakan susu rendah lemak lebih sihat daripada menggunakan susu pekat manis</li> <li>8. Minumlah air kosong sebelum anda berasa dahaga</li> <li>9. Minum air kosong secukupnya untuk menyahtoksinkan bahan yang tidak diperlukan oleh tubuh anda</li> </ol>
<p><b>Penyusuan susu ibu</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tema Sambutan Minggu Penyusuan Susu Ibu Sedunia 2013 : <b>BREASTFEEDING SUPPORT: CLOSE TO MOTHERS</b></li> <li>2. Semua ibu digalakkan menyusui anaknya dengan susu ibu sahaja dari lahir sehingga berumur 6 bulan dan meneruskannya sehingga mencapai umur 2 tahun.</li> <li>3. Makanan pelengkap perlu dimulakan semasa anak berumur 6 bulan (180 hari)</li> <li>4. Bayi tidak memerlukan air kosong atau susu tambahan atau makanan tambahan semasa 6 bulan pertama kelahiran</li> <li>5. Beri susu ibu mengikut kehendak bayi</li> <li>6. Susu awal ibu mengandungi kolostrum yang tinggi kandungan antibodi bagi mencegah jangkitan penyakit atau mengurangkan risiko alahan</li> <li>7. Susuilah bayi anda secara eksklusif untuk kembali langsing</li> <li>8. Penghasilan susu ibu yang baru bersalin bersesuaian dengan kapasiti perut bayi yang baru lahir iaitu 5-7 ml (satu sudu teh)</li> </ol>
<p><b>Aktiviti fizikal</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lakukan aktiviti fizikal, sebaik-baiknya 7 kali seminggu.</li> <li>2. Anda perlu berjalan kaki selama 3 jam untuk membakar 600 kalori daripada sepinggan nasi tomato</li> <li>3. Anda perlu menggosok pakaian selama 4 jam 50 minit untuk membakar 670 kalori daripada sepinggan kuetiau goreng</li> <li>4. Anda perlu bermain bola selama 1 jam 25 minit untuk membakar 580 kalori daripada sepinggan mee goreng</li> <li>5. Anda perlu berenang selama 3 jam untuk membakar 730 kalori daripada sepinggan char kuetiau</li> <li>6. Anda perlu mengemop lantai selama 2 jam 9 minit untuk membakar 450 kalori daripada semangkuk mee kari</li> <li>7. Anda perlu berjalan tanpa henti selama 10 minit untuk membakar kalori daripada segelas teh tarik</li> <li>8. Anda perlu berjalan 10, 000 langkah sehari untuk membakar 350 kalori daripada sepotong kek coklat</li> <li>9. Untuk membakar lebih kalori tambah kelajuan dan hayun tangan</li> </ol>

	<p>dengan lebih pantas semasa berjalan</p> <p>10. Hayun tanganmu semasa berjalan untuk lebih langsing</p>
<p><b>Makan secara sihat</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Makan pelbagai jenis makanan mengikut keperluan tenaga harian anda</li> <li>2. Pilih makanan sihat setiap hari</li> <li>3. Percaya atau tidak, kunyah perlahan membantu mengurangkan pengambilan makanan anda.</li> <li>4. Sediakan makanan dalam perkakas yang kecil untuk mengurangkan pengambilan kalori</li> <li>5. Jadi pengguna yang sihat dan bijak dengan membaca label pemakanan</li> <li>6. Ambil lima kumpulan makanan setiap hari untuk kekal sihat. <i>Eat five to stay alive.</i></li> <li>7. <i>Good nutrition, is a start to help children grow smart.</i></li> <li>8. <i>Junk food, you must eat less, to prolong life and reduce stress.</i></li> <li>9. <i>Do you know your food pyramid? (link kepada piramid makanan)</i></li> <li>10. <i>Now everyone can eat healthy by making the right choice</i></li> <li>11. <i>Too busy for breakfast? Grab a simple and healthy meal</i></li> <li>12. <i>Eat more but still healthy? Vegetables is good for you</i></li> <li>13. <i>Eat for health, not weight</i></li> <li>14. <i>Eat well spend less</i></li> <li>15. Hadkan 1 hidangan makanan berlemak, berminyak atau bergoreng pada setiap waktu makan.</li> <li>16. Hadkan kepada 5 gram atau satu sudu teh gula dalam minuman, jika perlu</li> <li>17. Masak menggunakan kaedah panggang, rebus, kukus bagi mengurangkan lemak</li> <li>18. Kurangkan pengambilan makanan yang diproses.</li> <li>19. Elak mengambil makanan 4 jam sebelum tidur</li> <li>20. <i>Choose wisely when dining out</i></li> </ol>

Disediakan Oleh : Pegawai Sains Pemakanan  
JKN & Daerah