Panduan
PEMAKANAN WARGA TUA
Di Institusi

Utamakan Kesihatan

Objektif Panduan

Buku kecil ini bertujuan memberikan panduan asas penyediaan makanan warga tua. Ianya ditujukan kepada penjaga di Institusi Penjagaan Warga Tua.

Perkara - Perkara Yang Mempengaruhi Status Pemakanan Warga Tua

Status pemakanan warga tua sangat dipengaruhi oleh perubahan-perubahan yang berlaku di usia tua.

Perubahan yang berlaku	Menyebabkan...
Pengurangan deria rasa dan bau	• Kebolehan merasa rasa manis dan masin berkurangan • Pengambilan makanan berkurangan
Pengurangan keupayaan menghadam dan menyerap makanan	• Penghadaman dan penyerapan zat makanan terganggu • Kekurangan zat makanan
Pengurangan keupayaan mendengar dan melihat	• Aktiviti fizikal dan interaksi sosial terhad • Pengambilan makanan terjejas • Kekurangan zat makanan
Kehilangan gigi	• Pemilihan makanan terhad • Kekurangan zat makanan
Pengurangan ketahanan bagi melakukan aktiviti fizikal	• Kecergasan fizikal terjejas • Sembelit
Pengurangan pepejal otot	• Keperluan tenaga berkurangan • Kegemukan, jika pengambilan makanan tidak dikawal
Pengurangan jumlah air badan	• Badan menjadi kering
Pengurangan kepadatan tulang	• Tulang mudah retak atau patah
Gangguan mental seperti kemurungan dan kekeliruan	• Tiada selera atau keberatan untuk makan • Kekurangan zat makanan

Apakah Vitamin Dan Mineral Yang Penting Bagi Kesihatan Warga Tua?

Vitamin / Mineral	Sumber	Akibat kekurangan
Vitamin A	Hati; susu; telur; sayur-sayuran berdaun hijau atau berwarna kuning seperti bayam, sawi, labu dan lobak merah; dan buah-buahan berwarna kuning atau merah seperti betik, mangga dan tembikai	Kesihatan mata terjejas, kulit kering; kasar dan berkeruping, dan mudah mendapat jangkitan
Vitamin B1 (tiamin)	Bijirin atau hasil bijirin mil penuh seperti roti "wholemeal", kekacang, daging dan ikan	Tiada selera makan, mudah letih dan sukar tidur (insomnia)
Vitamin B2 (riboflavin)	Susu dan hasil tenusu seperti dadih dan keju, telur, hati, buah pinggang	Mata merah dan gatal, dan sudut mulut dan bibir merekah.
Asid nikotinik	Hati, buah pinggang, daging, ayam, ikan, kekacang dan bijirin atau hasil bijirin mil penuh seperti roti "wholemeal"	Tiada selera makan, mudah letih
Asid folik & Vitamin B12	Hati, buah pinggang, daging, telur, sayuran berdaun hijau dan kekacang	Pucat, mengalami gangguan perut (gastrointestinal)
Vitamin C	Buah-buahan seperti limau, jambu batu, betik, belimbing; sayuran dan ulaman yang dimakan mentah seperti pucuk gajus, pegaga, tomato dan daun salad; dan sayuran yang baru dimasak dan dimakan dengan kuahnya	Gusi lembut dan mudah berdarah, kesakitan pada sendi, luka dan patah yang lambat sembuh, hidung berdarah dan pucat
Vitamin D	Minyak ikan, hati, telur dan makanan yang telah diperkayakan dengan vitamin D seperti susu, yoghurt, marjerin dan bijirin sarapan	Tulang menjadi rapuh dan mudah patah, dan tulang patah tidak sembuh dengan sempurna
Kalsium	Susu dan hasil tenusu seperti dadih dan keju, ikan seperti ikan bilis dan sardin yang dimakan bersama tulangnya, kekacang dan hasil kekacang seperti tempe dan taufufa, dan sayuran berdaun hijau	Tulang menjadi rapuh dan mudah patah
Zat besi	Hati; daging lembu; kambing; telur; kerang; sayuran berdaun hijau seperti bayam, pucuk paku, sawi, kangkung; kekacang dan roti yang diperkayakan dengan zat besi	Pucat dan letih
Zink	Makanan laut seperti kerang, kepah, hati dan daging organ yang lain, daging lembu, kambing dan ikan	Kurang deria rasa

Apakah Saranan Yang Perlu Diikuti Untuk Memastikan Keperluan Pemakanan Warga Tua Dipenuhi?

Untuk memastikan keperluan pemakanan warga tua dipenuhi, penyediaan makanan mereka perlulah selaras dengan saranan Piramid Makanan.

Apakah Makanan Yang Baik Untuk Warga Tua?

1. Semua makanan yang mewakili kumpulan makanan seperti yang digariskan di dalam Piramid Makanan.
2. Makanan yang kaya dengan kalsium terutamanya susu dan hasil tenusu dan makanan lain yang kaya dengan kalsium seperti tauhu, sayur-sayuran berdaun hijau seperti bayam dan kailan, dan ikan bilis dan ikan sardin yang dimakan bersama-sama dengan tulangnya.
3. Makanan yang kaya dengan zat besi seperti daging lembu dan kambing, hati ayam dan sayur-sayuran seperti pucuk paku dan sawi.
4. Makanan yang kaya dengan zink seperti ikan dan makanan laut lain, hati dan daging.
5. Bijirin atau hasil bijirin penuh mil, seperti bijirin sarapan pagi yang tidak ditambah gula, roti atau biskut mil penuh, capati, dan semua jenis buah-buahan dan sayur-sayuran.
6. Air samada air kosong atau jus buah-buahan.

Apakah Panduan Yang Boleh Diikuti Ketika Menyediakan Hidangan Bagi Warga Tua?

1. Hidangkan makanan di dalam hidangan yang kecil.
2. Hidangkan makanan yang sesuai dengan citarasa setempat dan mempunyai kepelbagaian dari segi jenis, rasa, warna, bentuk, tekstur dan bau.
3. Gunakan pelbagai perencah asli seperti halia, lengkuas, bawang, daun bawang, daun sup, herba dan rempah asli seperti ketumbar, jintan dan halba untuk membangkitkan rasa makanan.
4. Pilih makanan yang kaya dengan nutrien sebagai asas menu. Contoh: Mi sup yang disediakan dengan sup daging adalah pilihan yang lebih baik jika dibandingkan dengan mi segera yang hanya dibancuh dengan perisa tiruan.

Apakah Cara Untuk Menggalakkan Warga Tua Makan?

1. Galakkan mereka makan bersama dengan kawan-kawan.
2. Galakkan mereka berjalan-jalan sebelum makan untuk meransang selera makan.
3. Bagi warga tua yang mengalami masalah mengunyah, galakkan mereka memakai gigi palsu.
4. Bagi warga tua yang tidak boleh menyuap makanan sendiri, sediakan peralatan makan yang dapat membantu mereka berlatih menyuap makanan dengan sendiri. Jika perlu, bantu mereka menyuap makanan tersebut.

(Sambung ke mukasurat 6)

5. Gunakan perkakas makan yang menarik.
6. Hiaskan meja makan dengan alas meja yang menarik atau dengan meletakkan bunga.
7. Sediakan ruang makan yang bersih, selesa dan ceria.
8. Minta pendapat tentang makanan yang disediakan dan cuba perbaiki makanan daripada maklumbalas yang diterima daripada mereka.

Susu, biskut, roti dan bijirin sarapan hendaklah sentiasa ada untuk diberikan kepada warga tua yang enggan makan makanan biasa

Bagaimana Membantu Warga Tua Yang Keliru Makan?

Awasi warga tua sepanjang waktu makan

1. Awasi mereka sepanjang waktu makan untuk memastikan makanan dihabiskan.
2. Susun makanan di atas meja sebaik yang mungkin dan letakkan makanan berdekatan dengan mereka untuk mengelakkan mereka daripada mengambil makanan orang lain.
3. Tetapkan tempat duduk yang sama bagi setiap waktu makan.
4. Berikan masa yang secukupnya untuk mereka menghabiskan makanan.
5. Bantu warga tua yang selalu tercekik makan dengan memotong makanan di dalam pinggan mereka kepada saiz yang kecil. Sentiasa mengingatkan mereka untuk makan dengan perlahan dan mengunyah makanan sehingga benar-benar hancur. Pastikan air minuman sentiasa diletakkan berhampiran dengan mereka.
6. Berikan biskut, roti dan sebagainya mengikut keperluan dan elakkan daripada memberikan sebungkus biskut, roti atau sebagainya untuk mengelakkan mereka daripada menghabiskan makanan ini sekaligus.
7. Rekodkan jenis-jenis makanan yang habis atau tidak habis dimakan untuk menentukan makanan kesukaan warga tua yang tidak boleh atau enggan bercakap.

Bagaimana Menyediakan Makanan Lembut?

Makanan lembut perlu disediakan terutamanya bagi warga tua yang tidak bergigi, memakai gigi palsu yang tidak sesuai atau yang mengalami masalah pernafasan seperti lelah dan mengah. Panduan berikut boleh diikuti ketika menyediakan makanan lembut untuk mereka.

1. Potong kecil atau cincang makanan sebelum dimasak.
2. Pilih sumber protein yang lembut seperti telur, tauhu, tempe, keju, kacang panggang, dadih atau ikan yang berlemak.
3. Gunakan daging cincang bagi menyediakan hidangan yang menggunakan daging.
4. Gunakan bebola ikan, ayam, udang atau sotong.
5. Pilih sayuran berdaun hijau yang lembut seperti bayam dan galakkan warga tua memakan kuah sayur ini.

(Sambung ke mukasurat 7)

6. Pilih sayuran berubi atau berbuah kerana sayuran ini adalah lembut setelah dimasak.
7. Gunakan kaedah memasak seperti merebus, merendidih (sup) atau mengukus.
8. Sediakan bubur samada bubur nasi, kacang atau jagung.
9. Sediakan puding atau agar-agar yang menggunakan susu sebagai snek.
10. Buang biji atau kulit keras pada buah-buahan atau sayur-sayuran.
11. Bagi warga tua yang langsung tidak boleh mengunyah, makanan mereka perlu dikisar menggunakan pengisar, atau dihancurkan dengan menggunakan garpu.

Bagaimana Mengekalkan Kandungan Nutrien Di Dalam Makanan Yang Dikisar?

Di dalam keadaan-keadaan tertentu makanan warga tua perlu dikisar. Panduan berikut boleh diikuti untuk mengekalkan kandungan nutrien di dalam makanan yang dikisar:

1. Elakkan daripada menggunakan air kosong ketika mengisar makanan, sebaliknya gunakanlah kuah sup, air rebusan daging, ayam atau sayuran, susu atau jus buah-buahan.
2. Untuk menyediakan makanan panas, gunakan cecair yang panas ketika mengisar makanan untuk mengelakkan makanan tersebut dipanas semula.
3. Gunakan cecair seminima yang mungkin.

Bagaimana Menjadikan Makanan Yang Dikisar Menyelerakan?

1. Cuba asingkan makanan sebelum dikisar untuk mengelakkan kombinasi warna yang tidak menarik.
2. Hiaskan makanan ini dengan daun sup, daun bawang, tomato, telur dan sebagainya.
3. Gunakan pinggan mangkuk yang bercorak dan berwarna terang.

Makanan yang disediakan kepada warga tua perlulah *pelbagai, lembut dan di dalam hidangan yang kecil*

Apakah Panduan Penyediaan Makanan Warga Tua Yang Berlebihan Berat Badan?

Kegemukan meningkatkan faktor risiko kepada penyakit-penyakit kronik seperti sakit jantung, darah tinggi dan kencing manis. Warga tua yang berlebihan berat badan (gemuk) perlu menurunkan berat badan mereka. Panduan berikut boleh digunakan ketika menyediakan makanan bagi warga tua yang berlebihan berat badan.

1. Kurangkan penyediaan makanan bergoreng atau yang tinggi kandungan lemak.
   Contoh: Nasi lemak, mi kari, masak lemak, ikan goreng, roti canai, kuih seri muka.

2. Kurangkan penggunaan semua jenis lemak dan minyak.
   Contoh: mentega, marjerin, minyak masak termasuk minyak kelapa sawit, minyak kacang, minyak jagung, santan.

3. Kurangkan penyediaan makanan dan minuman yang tinggi kandungan gula.
   Contoh: Sirap, minuman ringan, coklat, jeli, kaya, jem, kek, kuih-muih.

4. Sediakan banyak makanan yang kaya dengan serat iaitu buah-buahan, sayur-sayuran, kekacang, bijirin dan hasil bijirin mil penuh seperti roti "wholemeal" dan capati.

5. Sediakan makanan seperti nasi, mee roti, ubi dan semua hasil tepung bersesuaian dengan keperluan tenaga mereka.

6. Kurangkan saiz hidangan bagi setiap waktu makan.

7. Pilih buah-buahan sebagai snek bagi menggantikan kuih-muih.

Hidangan	**Pilihan yang kurang baik**	**Pilihan yang lebih baik**
Nasi	Nasi lemak Nasi goreng	Nasi putih Bubur kanji
Mi/mihun	Mi kari Kueteow goreng	Asam laksa Mi sup
Roti	Roti canai/telur Murtabak	Capati tanpa minyak sapi Tosai
Lauk	Masak lemak Ikan/ayam goreng	Ikan/ayam bakar Ikan kukus

Hidangan	Pilihan yang kurang baik	Pilihan yang lebih baik
Sayur	Masak lemak Sayur goreng	Sup sayur Sayuran/ulam yang segar/dicelur
Kuih/pencuci mulut	Kuih bergoreng Kuih bersantan	Apam Buah-buahan segar

Bagi warga tua yang mengidap darah tinggi, cuba kurangkan penyediaan makanan yang masin dan elakkan daripada menambah serbuk/kiub perasa di dalam makanan mereka.

Apakah Panduan Penyediaan Makanan Warga Tua Yang Mengidap Diabetes?

Untuk memudahkan penyediaan makanan warga tua yang mengidap diabetes, makanan dibahagikan kepada 3 kumpulan, iaitu **makanan yang bebas dimakan, makanan yang perlu disukat** dan **makanan yang perlu dielakkan,**

1. **Makanan yang bebas dimakan:**
   Semua jenis sayur-sayuran, kecuali semua jenis ubi
   Contoh: Sawi, kailan, kangkung, bayam.

   Semua cecair dan minuman tanpa gula
   Contoh: Sup cair, air kosong, teh Cina, air barli tanpa gula.

   Perasa dan perencah
   Contoh: Serbuk cili, kari, kunyit, rempah ratus.

   Semua daging tanpa lemak, ayam tanpa lemak dan kulit, tauhu telur (2-3 biji seminggu), ikan, ikan bilis tanpa kepala dan perut.

   Hadkan makanan tinggi kolesterol seperti makanan laut (udang, sotong, ketam, kerang, siput) dan organ dalaman (hati, otak, perut, limpa, paru-paru)

2. **Makanan yang perlu disukat:**
   Susu dan hasil tenusu
   Bijirin dan hasil bijirin
   Kekacang
   Buah-buahan

Pilihan makanan	Kuantiti	Saranan
Susu dan hasil tenusu: Susu segar Susu sejat Susu penuh krim Susu skim	 1 cawan (240ml) 1/2 cawan (120ml) 4 sudu makan penuh 4 sudu makan rata	2 kali sehari
Bijirin dan hasil bijirin: Roti Nasi Mi, bihun, kueteow Capati, roti canai, tosai Ubi	 2 keping 1 cawan 1 cawan 1 keping 3 biji saiz telur	3 - 4 kali sehari
Kekacang: Kacang hijau/merah/dal/soya (mentah)	1/3 cawan	1 - 2 kali sehari
Buah-buahan: Epal/oren/limau/lai/ciku Pisang (10cm) Mangga/belimbing Langsat/longan/anggur Rambutan/laici Betik/nenas/tembikai Durian/nangka/cempedak	 1 biji sederhana 1 biji kecil 1 biji sederhana 8 - 10 biji 5 biji sederhana 1 potong nipis 2 ulas sederhana	2 kali sehari

3. **Makanan yang perlu dielakkan:**
   Semua makanan yang manis dan mengandungi gula yang tinggi
   Contoh: Pelbagai jenis gula, kuih-muih yang manis, biskut manis, kek, gula-gula, coklat, aiskrim, minuman ringan, sirap kordial, susu pekat manis, jem, kaya, madu, buah-buahan tin (di dalam sirap pekat), minuman beralkohol.

Pastikan warga tua yang diabetik mendapat karbohidrat (kanji) yang mencukupi untuk mengelakkan kekurangan gula di dalam darah (hipoglisemia). Keadaan ini boleh mengakibatkan mereka pengsan atau tidak sedarkan diri

Apakah Panduan Penyediaan Makanan Bagi Warga Tua Yang Mempunyai Berat Badan Rendah Atau Kehilangan Berat Badan?

Warga tua yang mengalami gangguan emosi seperti kehilangan atau tersisih daripada orang yang tersayang, kesunyian dan kemurungan adalah golongan yang berkemungkinan besar akan menghadapi masalah kekurangan atau kehilangan berat badan. Panduan berikut boleh digunakan untuk membantu mereka:

1. Ketahui dan fahami masalah sebenar mereka dan cuba atasinya.
2. Beri mereka makanan yang berkalori tinggi.
   Contoh: Nasi atau bubur panas yang telah digaulkan dengan sedikit marjerin atau mentega, minuman bersusu yang ditambah dengan 1 sudu besar susu tepung atau bijirin sarapan yang berasaskan gandum atau oat, roti atau biskut krim kraker yang telah disapu marjerin atau mentega kacang, kek buah-buahan, ais krim.
3. Galakkan mereka memakan sup daging atau ayam.
4. Elakkan memberi mereka makanan yang rendah kalori seperti air teh kosong.
5. Untuk meningkatkan selera makan, tambahkan ikan bilis tumbuk atau bawang goreng di dalam bubur mereka.
6. Berikan makanan di dalam hidangan kecil tetapi kerap.
7. Galakkan mereka menambah makanan.

Sila dapatkan nasihat daripada pakar pemakanan/*dietician* jika terdapat warga tua yang memerlukan diet khusus

Apakah Panduan Penyediaan Makanan Warga Tua Yang Mengamalkan Diet Vegetarian?

Terdapat 3 kumpulan vegetarian, iaitu vegetarian lakto, vegetarian lakto-ovo dan vegetarian vegan.

Vegetarian lakto	Makan susu dan hasil tenusu, tetapi tidak makan telur, daging, ayam dan ikan
Vegetarian lakto-ovo	Makan susu, hasil tenusu dan telur, tetapi tidak makan daging, ayam dan ikan
Vegetarian vegan	Tidak makan semua produk haiwan, hanya makan sayuran dan bijirin (Nasihat daripada pakar pemakanan/dietitian diperlukan untuk memastikan mereka tidak mengalami masalah pemakanan)

Panduan am berikut boleh digunakan bagi penyediaan menu harian vegetarian lakto dan lakto-ovo:

1. Hidangkan 300 - 600ml susu sehari. Hasil tenusu seperti dadih atau keju boleh dihidangkan bagi menggantikan susu.
2. Hidangkan kekacang dan telur (jika dimakan) sekurang-kurangnya di dalam 2 waktu makan di dalam satu hari.
3. Hidangkan nasi, roti, mi pasta dan lain-lain bijirin atau hasil bijirin sekurang-kurangnya 3 kali sehari.
4. Hidangkan kedua-dua sayur-sayuran dan buah-buahan sekurang-kurangnya 2 kali sehari.

Apakah SEMBELIT?

Sembelit merupakan masalah yang sering dialami oleh warga tua. Sembelit berlaku disebabkan oleh kurangnya pengambilan air dan makanan yang kaya dengan serat. Ianya juga boleh berlaku disebabkan oleh kurangnya aktiviti fizikal yang dilakukan.

Bagaimana Mencegah Sembelit Di Kalangan Warga Tua?

Galakkan warga tua mengamalkan perkara-perkara berikut bagi mencegah sembelit:

1. Minum air dengan banyak, iaitu 6 - 8 gelas sehari walaupun tidak merasa dahaga. Air kosong atau jus buah-buahan adalah sesuai untuk mereka.
2. Makan makanan yang mengandungi banyak air seperti sup, bubur dan puding.
3. Makan makanan yang kaya dengan air dan serat seperti buah-buahan segar dan sayur-sayuran.
4. Makanan makanan lain yang kaya dengan serat seperti bijirin atau hasil bijirin mil penuh, kekacang dan buah-buahan kering seperti kismis, kurma dan prun.
5. Melakukan aktiviti fizikal seperti berjalan atau berkebun.

Pastikan tandas mudah dikunjungi oleh warga tua dan mempunyai kemudahan yang bersesuaian

Apakah ANAEMIA?

Anaemia berlaku disebabkan kurangnya pengambilan makanan yang kaya dengan zat besi, asid folik atau vitamin B12. Anaemia juga boleh berlaku disebabkan oleh jangkitan, penyakit-penyakit kronik dan keadaan-keadaan lain yang mengganggu penyerapan zat besi oleh badan.

Bagaimana Memperbaiki Keadaan Anaemia Melalui Pemakanan?

Ikuti panduan berikut ketika menyediakan makanan bagi warga tua yang anemik:

1. Sediakan makanan yang kaya dengan zat besi, asid folik dan vitamin B12 setiap hari (seperti tercatat di dalam jadual di muka surat 3).
2. Pilihlah sumber zat besi yang mengandungi zat besi yang mudah diserap seperti daging kambing, daging lembu, hati dan kerang. Jika sumber zat besi daripada sayuran dipilih, pastikan ianya disajikan bersama-sama dengan makanan yang kaya dengan vitamin C (seperti tercatat di dalam jadual di muka surat 3) untuk memudahkan zat besi diserap.
3. Elak daripada menyediakan minuman teh dan kopi kerana ianya boleh menghalang penyerapan zat besi.
4. Pil zat besi, asid folik, vitamin B12 dan vitamin C boleh diberikan setelah mendapat nasihat daripada doktor atau pakar pemakanan/*dietician*.

Apakah OSTEOPOROSIS?

Osteoporosis adalah keadaan dimana tulang menjadi poros, rapuh dan mudah patah. Ianya merupakan penyebab utama kepada ketidakupayaan di kalangan warga tua, terutamanya warga tua wanita. Faktor-faktor penyebab osteoporosis adalah seperti berikut:

- Kurangnya penghasilan estrogen bagi wanita yang telah putus haid.
- Kurangnya pengambilan kalsium dalam jangka masa yang panjang.
- Kurangnya keupayaan menyerap kalsium, disebabkan kurangnya paras hormon vitamin D.
- Meningkatnya kehilangan kalsium melalui urin.
- Kurangnya aktiviti fizikal yang dilakukan.

Bagaimana Memperbaiki Keadaan Osteoporosis Di Kalangan Warga Tua?

Panduan berikut boleh diikuti untuk mengelakkan keadaan osteoporosis di kalangan warga tua daripada menjadi lebih buruk:

1. Sediakan makanan yang tinggi kandungan kalsium (seperti tercatat di dalam jadual di muka surat 3).
2. Bagi warga tua yang tidak suka minum susu, gunakan susu ketika menyediakan masakan seperti gulai, kari, puding atau agar-agar, bubur dan kuih.
3. Pastikan warga tua terdedah kepada cahaya matahari pagi untuk memperolehi vitamin D yang dapat membantu penyerapan kalsium.
4. Galakkan warga tua bersenam untuk meningkatkan kecergasan fizikal, dan juga untuk mengekalkan atau meningkatkan jisim tulang mereka.

Bolehkah Pil Vitamin Dan Mineral Tambahan Diambil Oleh Warga Tua?

Pil vitamin dan mineral tambahan tidak diperlukan bagi warga tua yang sihat. Ianya hanya dinasihatkan untuk diambil ketika warga tua mengalami keadaan-keadaan seperti berikut:

- Tidak mempunyai selera makan yang berpanjangan.
- Mengalami kekurangan berat badan yang teruk.
- Baru menjalani pembedahan, jangkitan, luka atau penyakit-penyakit tertentu.
- Warga tua yang mengambil makanan yang dikisar.

Pil vitamin dan mineral tambahan perlulah diambil dengan nasihat doktor atau pakar pemakanan/*dietician*

Apakah Langkah-Langkah Yang Perlu Dipatuhi Untuk Mengelakkan Pencemaran Makanan Yang Disajikan Kepada Warga Tua?

Langkah-langkah berikut dapat membantu mencegah pencemaran ke atas makanan yang disajikan kepada warga tua:

1. Basuh tangan dengan sabun sebelum menyedia atau menghidangkan makanan.
2. Pastikan peralatan sentiasa bersih sebelum digunakan untuk menyedia atau menghidangkan makanan. Elakkan penggunaan peralatan yang rosak/serpih.
3. Pastikan persekitaran dapur dan tempat makan sentiasa bersih dan terhindar daripada gangguan serangga/binatang seperti lipas, tikus dan kucing.
4. Pastikan kain yang digunakan untuk mengelap meja dan peralatan adalah kain yang berlainan dan sentiasa dalam keadaan bersih.
5. Pastikan makanan yang telah dimasak sentiasa bertutup.
6. Pastikan makanan mentah terutamanya daging tidak bersentuh dengan makanan yang telah dimasak.
7. Elakkan daripada menyimpan makanan yang telah dimasak pada suhu bilik melebihi 4 jam.

Elakkan daripada menyejukbeku semula makanan sejukbeku yang telah dicairkan (thaw)

Bagaimana Menjaga Kesihatan Gigi Warga Tua?

Galakkan warga tua melakukan perkara-perkara berikut:

1. Memberus gigi setiap kali bangun tidur, selepas makan dan sebelum tidur.
2. Jika memakai gigi palsu:
   - Memastikan gigi palsu diletakkan dengan betul.
   - Menanggal dan merendam gigi palsu semasa tidur.
   - Menggantikan gigi palsu jika longgar.
3. Berjumpa dengan doktor gigi dengan tetap, sekurang-kurangnya sekali setahun.

Contoh Pelan Agihan Sajian Untuk Satu Hari (Bagi Memenuhi Keperluan 1800 KCal Sehari)

Kumpulan Makanan	Bilangan sajian yang disarankan mengikut waktu makan					
	Sarapan Pagi	Minum Pagi	Makan Tengahari	Minum Petang	Makan malam	Minum Malam
Bijirin dan Hasil Bijirin (Jumlah sajian sehari = 10)	2	1	2 1/2	1	2 1/2	1
Sayur-sayuran (Jumlah sajian sehari = 4)	1/2	-	1 1/2	-	2	-
Buah-buahan (Jumlah sajian sehari = 2)	-	-	1	-	1	-
Ikan, ayam, daging, kekacang (Jumlah sajian sehari = 2 1/2)	1/2	-	1	-	1	-
Susu dan hasil Tenusu (Jumlah sajian sehari = 1)	1/4	1/4	-	1/4	-	1/4
Minyak, lemak	1	-	2 1/2	-	2 1/2	-
Gula	1	1	-	2	-	1

Saiz Sajian Mengikut Kumpulan Makanan

Kumpulan Makanan	Saiz sajian
Bijirin dan Hasil Bijirin	• 1 keping roti penuh mil • 1/2 cawan nasi • 1/2 cawan bihun/mi/pasta basah • 1/2 keping capati sebesar piring • 1 cawan bubur nasi kosong • 1/2 cawan bijirin sarapan • 1 biji kentang saiz sederhana • 3 keping biskut krim kraker
Sayur-sayuran	• 1/2 cawan sayur berdaun hijau dengan batang (dimasak) atau • 1/2 cawan sayur berumbi/buah (dimasak)
Buah-buahan	• 1/2 biji jambu saiz sederhana • 1 biji pisang saiz sederhana, 1 hiris betik, nenas, tembikai
Ikan, ayam, daging, kekacang	• 2 ketul daging tanpa lemak sebesar kotak mancis • 1 ketul paha ayam saiz sederhana • 1 ekor ikan kembong saiz sederhana • 5 sudu makan ikan bilis tanpa kepala • 2 biji telur saiz sederhana • 2 keping tempe • 2 keping taukua • 4 sudu makan mentega kacang • 1 cawan kekacang kering • 8 sudu makan udang kecil (dengan kulit)
Susu dan hasil Tenusu	• 1 gelas susu (pilihan yang baik adalah susu rendah lemak) • 1/2 cawan dadih • 1 keping keju • 4 sudu makan susu tepung
Minyak, lemak, gula	• 1 sudu teh marjerin • 1 sudu teh minyak sayuran • 2 sudu teh pati santan • 1 sudu teh kuah salad • 1 sudu gula, madu, jem

Saiz sajian adalah kuantiti makanan bagi satu sajian yang mewakili kumpulan-kumpulan makanan tertentu.

Contoh:

Satu sajian bijirin dan hasil bijirin = 1 keping roti = 1/2 cawan nasi = 1/2 cawan bihun/mi/pasta basah

Satu sajian sayur-sayuran = 1/2 cawan sayur

Satu sajian buah-buahan = 1/2 biji jambu saiz sederhana = 1 biji pisang saiz sederhana = 1 hiris betik

Satu sajian ikan, ayam, daging, kekacang = 2 ketul daging tanpa lemak sebesar kotak mancis = 1 ketul paha ayam saiz sederhana = 1 ekor ikan kembong saiz sederhana = 5 sudu makan ikan bilis = 2 biji telur saiz sederhana

Satu sajian minyak, lemak = 1 sudu teh minyak = 1 sudu teh marjerin = 1 sudu teh pati santan = 1 sudu teh gula

Contoh Menu Warga Tua Untuk Satu Minggu

Contoh Menu Untuk Hari Isnin

Sarapan pagi (7.00 - 7.30 pagi)	• 1 cawan mi sup (+ 2 ketul bebola daging / 2 sudu makan isi ayam + 1/2 cawan karot, kobis dan daun sup) • 1 cawan minuman bersusu
Minum pagi (10.00 - 10.30 pagi)	• 1 keping kueh apam dengan sedikit atau tanpa kelapa • 1 cawan minuman bersusu
Makan tengahari (12.30 - 1.00 tengahari)	• 1 1/4 cawan nasi • 1 piring sayur goreng (3/4 cawan kacang panjang) • 1 ketul ayam masak kari + tomato • 1 potong betik dan air kosong
Minum petang (3.30 - 4.00 petang)	• 1 ketul kuih keria • 1 cawan minuman bersusu
Makan malam (6.30 - 7.00 malam)	• 1 1/4 cawan nasi • 1 mangkuk sup campuran (3/4 cawan karot, kentang + tauhu) • 1 ekor ikan masak kicap • 1 biji pisang dan air kosong
Minum malam (9.00 - 9.30 malam)	• 2 keping biskut krim krakers • 1 cawan minuman bersusu

Contoh Menu Untuk Hari Selasa

Sarapan pagi (7.00 - 7.30 pagi)	• 2 keping roti mil penuh + marjerin + 1 biji telur goreng hancur + 1 keping timun, 1 keping tomato • 1 cawan minuman bersusu
Minum pagi (10.00 - 10.30 pagi)	• 5 ketul cucur udang atau ikan bilis • 1 cawan minuman bersusu
Makan tengahari (12.30 - 1.00 tengahari)	• 1 1/4 cawan nasi • 1 mangkuk sayur lemak (3/4 cawan sawi + tauhu) • 1 ketul ikan goreng berlada • 1 biji limau • Air kosong
Minum petang (3.30 - 4.00 petang)	• 1 potong agar-agar buah • 1 cawan minuman bersusu
Makan malam (6.30 - 7.00 malam)	• 1 1/4 cawan nasi • 1 mangkuk sup sayur (3/4 cawan petola + bebola ikan, suhun) • 2 ketul hati ayam / 1 ketul ayam goreng • 1 potong tembikai • Air kosong
Minum malam (9.00 - 9.30 malam)	• 1 buku bun kismis • 1 cawan minuman bersusu

Contoh Menu Untuk Hari Rabu

Sarapan pagi (7.00 - 7.30 pagi)	• 1/2 cawan nasi lemak • 1/2 biji telur rebus • 1 sudu makan sambal tumis ikan bilis • 1/4 cawan kangkung celur • 1 cawan minuman bersusu
Minum pagi (10.00 - 10.30 pagi)	• 1 keping kueh lapis • 1 cawan minuman bersusu
Makan tengahari (12.30 - 1.00 tengahari)	• 1 1/4 cawan nasi • 1 piring sayur goreng kering (3/4 cawan kobis) • 1 ketul ikan masak asam pedas + kacang bendi • 1 biji pisang • Air kosong
Minum petang (3.30 - 4.00 petang)	• 1 mangkuk bubur kacang hijau • 1 cawan teh kosong
Makan malam (6.30 - 7.00 malam)	• 1 1/4 cawan nasi • 1 piring sayur goreng (3/4 cawan kacang boncis + udang) • 1 ketul ikan masak taucu • 1 potong betik • Air kosong
Minum malam (9.00 - 9.30 malam)	• 1 buku bun kismis • 1 cawan minuman bersusu

Contoh Menu Untuk Hari Khamis

Sarapan pagi (7.00 - 7.30 pagi)	• 1 keping capati bersaiz kecil atau 1 keping roti canai • 1/2 cawan kuah dal • 1 cawan minuman bersusu
Minum pagi (10.00 - 10.30 pagi)	• 1 biji karipap • 1 cawan minuman bersusu
Makan tengahari (12.30 - 1.00 tengahari)	• 1 1/4 cawan nasi • 1 mangkuk tomyam (1/2 ketul peha ayam + 3/4 cawan karot, bunga kobis, tomato dan daun sup) • 1 biji telur dadar • 1 potong tembikai susu • Air kosong
Minum petang (3.30 - 4.00 petang)	• I potong kueh bakar • 1 cawan minuman bersusu
Makan malam (6.30 - 7.00 malam)	• 1 1/4 cawan nasi • 1 mangkuk sayur lemak (3/4 cawan labu kuning) • 1 ketul ayam masak sambal • 1 biji limau • Air kosong
Minum malam (9.00 - 9.30 malam)	• 2 keping biskut krim kraker • 1 cawan minuman bersusu

Contoh Menu Untuk Hari Jumaat

Sarapan pagi (7.00 - 7.30 pagi)	• 2 cawan bubur Teochew (+ 1/4 biji telur asin + 2 sudu makan ikan bilis + 1 sudu teh lobak asin + 1/4 cawan sawi) • 1 cawan minuman bersusu
Minum pagi (10.00 - 10.30 pagi)	• 1 keping kuih kasui • 1 cawan minuman bersusu
Makan tengahari (12.30 - 1.00 tengahari)	• 1 1/4 cawan nasi atau 2 1/2 cawan bubur nasi • 1 piring sayur campur (3/4 cawan sayur kobis, karot, jagung muda) • 1 potong tembikai • 1 cawan sup bebola daging • Air kosong
Minum petang (3.30 - 4.00 petang)	• 1 potong kueh bakar • 1 cawan minuman bersusu
Makan malam (6.30 - 7.00 malam)	• 1 1/4 cawan nasi • 1 mangkuk tumis air (3/4 cawan labu air) • 1 ketul ayam masak kari • 1 biji limau • Air kosong
Minum malam (9.00 - 9.30 malam)	• 2 keping biskut krim kraker • 1 cawan minuman bersusu

Contoh Menu Untuk Hari Sabtu

Sarapan pagi (7.00 - 7.30 pagi)	• 1 cawan kueteow goreng/sup (+ 2 sudu makan udang tanpa kulit + 2 ketul bebola ikan + 1/4 cawan sawi dan tomato) • 1 cawan minuman bersusu
Minum pagi (10.00 - 10.30 pagi)	• 1 keping vadai • 1 cawan minuman bersusu
Makan tengahari (12.30 - 1.00 tengahari)	• 1 1/4 cawan nasi • 1 mangkuk sup sayur (3/4 cawan sup kobis cina + udang) • 1 biji telur masak berlada • 1 potong betik • Air kosong
Minum petang (3.30 - 4.00 petang)	• 1 mangkuk bubur pulut hitam • 1 cawan teh kosong
Makan malam (6.30 - 7.00 malam)	• 1 1/4 cawan nasi • 1 mangkuk sup sayur (3/4 cawan labu air) • 1 ketul ikan masak masam manis • 1 biji pisang • Air kosong
Minum malam (9.00 - 9.30 malam)	• 1 buku bun sardin • 1 cawan minuman bersusu

Contoh Menu Untuk Hari Ahad

Sarapan pagi (7.00 - 7.30 pagi)	• 1/2 cawan nasi goreng kampung (+ 2 1/2 sudu makan ikan bilis + 1/4 cawan karot dan kacang panjang) • 1 cawan minuman bersusu
Minum pagi (10.00 - 10.30 pagi)	• 1 biji pau berinti kacang • 1 cawan minuman bersusu
Makan tengahari (12.30 - 1.00 tengahari)	• 1 1/4 cawan nasi • 1 mangkuk sup sayur (3/4 cawan bayam + cendawan) • 1 ketul pengedil daging • 1 ketul ikan goreng • 1 potong betik • Air kosong
Minum petang (3.30 - 4.00 petang)	• 1 ketul puding jagung • 1 cawan minuman bersusu
Makan malam (6.30 - 7.00 malam)	• 1 1/4 cawan nasi • 1 piring sayur goreng (3/4 cawan kobis) • 1 ketul sup ikan • 1 biji pisang • Air kosong
Minum malam (9.00 - 9.30 malam)	• 2 keping biskut krim kraker • 1 cawan minuman bersusu

Nota:

1. Menu ini merupakan contoh sahaja. Makanan yang disarankan boleh ditukar ganti mengikut kesesuaian dan selera penghuni institusi. Ciri-ciri yang terdapat pada menu ini adalah:
   - Ianya dibentuk berasaskan kuantiti makanan yang disarankan untuk warga tua.
   - Jenis-jenis makanan yang dipilih sesuai untuk warga tua yang tidak mengalami masalah penghadaman yang serius. Walaubagaimanapun, makanan yang agak lembut dan berbentuk sup banyak disediakan. Ini untuk memudahkan warga tua menghadam makanan, dan meningkatkan pengambilan air mereka.

2. Bagi warga tua yang mengalami masalah mengunyah, 1 1/4 cawan nasi boleh digantikan dengan 2 1/2 cawan bubur nasi.

3. Bagi warga tua yang tidak menyukai susu tepung, ianya boleh digantikan dengan susu berbentuk cair seperti susu UHT atau susu pasteur.
   - Sebaik-baiknya pilihlah susu UHT atau susu pasteur rendah lemak.
   - 1 sudu makan susu tepung = 1/4 cawan susu UHT atau susu pasteur.

4. Penyediaan minuman bersusu yang disyorkan adalah 1 sudu makan susu tepung + 1 sudu teh gula + perisa pilihan.

5. Ulam seperti ulam raja, daun selom, pucuk jambu gajus dan pegaga, dan sambal seperti sambal belacan, tempoyak, budu dan cencaluk boleh disediakan pada waktu makan tengahari dan makan malam untuk meningkatkan selera makan, terutama bagi warga tua yang tidak mempunyai selera untuk makan. Tetapi hadkan pengambilan sambal sebegini bagi warga tua yang mengidap darah tinggi.

6. Penggunaan sumber protein daripada tumbuhan seperti tauhu dan tempe adalah digalakkan, dan perlu disediakan mengikut selera setempat.

7. Minuman seperti teh Cina boleh diberikan bagi menggantikan air kosong.

8. Kurangkan penggunaan minyak ketika menyediakan makanan yang bergoreng, dan gunakan santan yang tidak terlalu pekat ketika menyediakan makanan yang memerlukan penggunaan santan. Santan juga boleh digantikan dengan susu UHT atau susu pasteur.

9. Bagi hidangan menggunakan ikan bilis, ianya perlu digoreng bersama-sama dengan tulang terlebih dahulu dan kemudian dihancurkan untuk diberi kepada warga tua yang mengalami masalah untuk mengunyah.

Contoh menu ala Cina dan India untuk satu hari

	Contoh menu ala Cina	Contoh menu ala India
Sarapan	• 1 cawan mi sup dengan bebola ikan • 1 cawan teh Cina	• 1 keping thosai saiz sederhana • 1/2 cawan kuah dal • 1 cawan minuman bersusu
Minum Pagi	• 2 keping biskut krim kraker • 1 cawan minuman bersusu	• 2 keping biskut krim kraker • 1/4 cawan susu rendah lemak perisa coklat
Makan Tengahari	• 2 cawan bubur Teochew • 1 biji limau • 1 gelas air kosong	• 1 cawan nasi • 1 cawan kari sayur campuran (kacang panjang,tomato, terung, lobak merah dan kobis) tanpa santan • 1 ekor ikan tenggiri masak tandoori • 1 biji pisang • 1 gelas air kosong
Minum Petang	• 1 potong kek keladi • 1 cawan minuman bersusu	• 1 potong vadai • 1 cawan minuman bersusu
Makan Malam	• 1 cawan nasi • 1 cawan sup tauhu + karot • 1/2 cawan bayam goreng • 1 ekor ikan bawal kecil kukus •1 biji belimbing kecil •1 gelas air kosong	• 2 keping capati • 1/2 cawan kuah dal • 2 ketul saiz kotak mancis daging kambing kheema • 1/2 cawan bayam goreng • 1 potong betik • 1 gelas air kosong
Minum Malam	• 1 mangkuk bubur + susu	• 1 keping roti mil penuh + 1 sudu teh marjerin • 1 cawan minuman bersusu

Contoh menu ala Barat untuk satu hari

Sarapan	• 1/2 cawan bijirin sarapan + 1/2 cawan susu rendah lemak • 1 keping roti mil penuh (+ 1 sudu teh marjerin, marmalade) • 1 cawan minuman bersusu
Minum Pagi	• 2 keping biskut "digestive" • 1 cawan minuman bersusu
Makan Tengahari	• 2 set sandwic tuna • 1 cawan sup sayuran (lobak merah, kentang, bayam) • 1 biji pear saiz kecil • 1 gelas air kosong
Minum Petang	• 1 biji muffin kismis • 1 cawan minuman bersusu
Makan Malam	• 1 cawan spagheti bolougna • 1 cawan salad + kuah • 1 biji buah kiwi • 1 gelas air kosong
Minum Malam	• 2 keping biskut krim kraker • 1 cawan minuman bersusu

Disediakan oleh Jawatankuasa Kecil Pemakanan Warga Tua:-

- **Puan Zalma Abdul Razak**
  Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga
  Kementerian Kesihatan Malaysia
- **Puan Noor Safiza Mohd. Nor**
  Institut Kesihatan Umum
  Kementerian Kesihatan Malaysia
- **Puan Romzi Ali**
  Hospital Kuala Lumpur
- **Puan Ruzana Abdullah**
  Hospital Universiti Kebangsaan Malaysia
- **Prof. Madya Dr. Zaitun Yassin**
  Universiti Pertanian Malaysia
- **En. Inau Edin Nom**
  Jabatan Kebajikan Masyarakat

Kementerian Kesihatan Malaysia

Diterbitkan oleh Cawangan Pemakanan, Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga, Kementerian Kesihatan Malaysia.

500 (BM) / 2001