MENU CADANGAN

Sarapan Pagi
1 mangkuk Mi sup
1 gelas Minuman bersusu

Minum Pagi
1 keping Kuih apam
1 gelas Minuman bersusu

Makan Tengah Hari
1 ¼ cawan Nasi putih
¾ cawan Kacang panjang + telur goreng
1 ketul Kari ayam + Tomato
1 potong Betik
1 gelas Air kosong

Minum Petang
1 keping Kuih keria
1 gelas Minuman bersusu

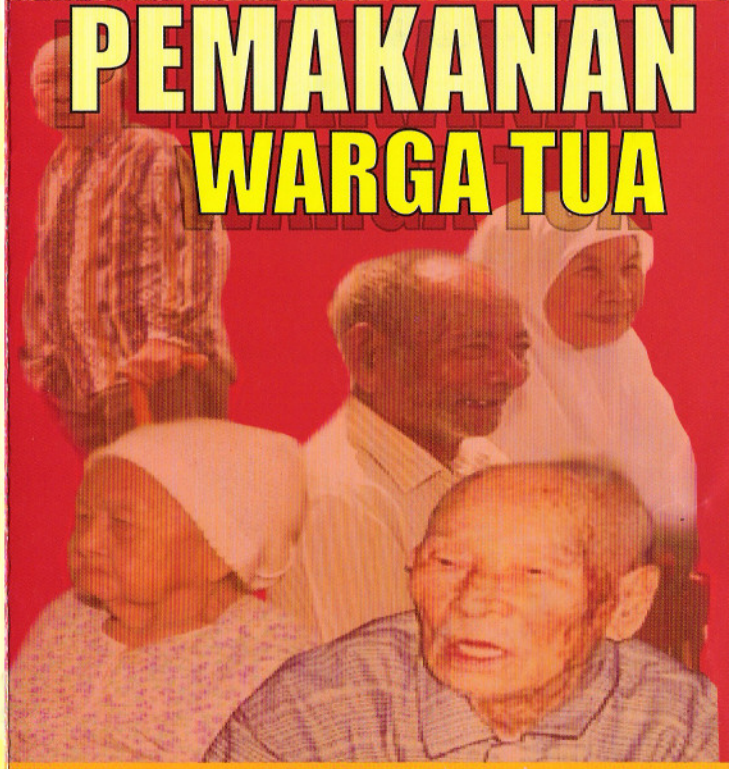
Makan Malam
1 ¼ cawan Nasi putih
1 mangkuk Sup sayur campuran
1 ekor Ikan masak asam
1 biji Pisang
1 gelas Air kosong

Minum Malam
3 keping Biskut kraker tawar
1 gelas Minuman susu

SUKATAN 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 cawan bubur nasi kosong . 1 biji kentang saiz sederhana . 3 keping biskut krim kraker
Sayur-sayuran	. 1/2 cawan sayur berdaun hijau . 1/2 cawan sayur berumbi/ buah (dimasak)
Buah-buahan	. 1/2 biji jambu saiz sederhana . 1 biji pisang saiz sederhna . 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 . 1 cawan kekacang kering
Susu dan Hasil Tenusu	. 1 gelas susu segar . 1 keping keju . 4 sudu makan susu tepung
Minyak, Lemak ,Gula	. 1 sudu teh majerin . 1 sudu teh minyak sayuran . 1 sudu teh gula /madu/jem

PEMAKANAN WARGA TUA



CAWANGAN PEMAKANAN
BAHAGIAN PEMBANGUNAN KESIHATAN KELUARGA
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

PENGENALAN

1. Pengambilan makanan anda dipengaruhi oleh perubahan-perubahan tubuh badan yang berlaku di usia tua.

2. Pemakanan yang baik pada waktu ini dapat memastikan kesejahteraan diri dan mengurangkan masalah kesihatan yang sering dihidapi semasa tua.

TIPS AMALAN SECARA SIHAT

1. Makanlah pelbagai jenis makanan.

2. Minumlah susu atau pengambilan produk tenusu setiap hari

3. Makanlah makanan kaya dengan serat seperti sayur-sayuran, buah-buahan, bijirin dan kekacang.

4. Kurangkan pengambilan lemak, gula dan garam.

5. Pastikan anda minum 6-8 gelas air termasuk sup dan jus buah-buahan

6. Bersenam setiap hari

7. Mengekalkan berat badan yang normal.

MASALAH PENGAMBILAN MAKANAN & CADANGAN PENYELESAIAN

Masalah:
Kesukaran mengunyah dan menelan
Cadangan:
1. Potong kecil atau cincang makanan sebelum dimasak.
2. Lebihkan kaedah memasak seperti merebus, merendidih (sup) atau mengukus.
3. Pilihlah makanan lembut (ikan, tauhu, telur, bayam) dan makanan berair (bubur, sup dan kuah)

Masalah:
Pengurangan deria rasa dan bau
Cadangan:
1. Gunakan pelbagai perencah asli (halia, bawang, herba, rempah asli) untuk membangkitkan rasa makanan.
2. Kurangkan pengambilan garam, sos dan MSG.

Masalah:
Pengurangan keupayaan menghadam dan menyerap makanan
Cadangan:
1. Hidangkan makanan di dalam hidangan kecil tetapi kerap sepanjang hari.
2. Kurangkan pengambilan kopi/ teh selepas makan.
3. Kurangkan makanan bergoreng/ berlemak tinggi.
4. Berilah masa makan yang secukupnya.

Masalah:
Pengurangan selera makan
Cadangan:
1. Makanlah bersama kawan-kawan
2. Berjalan-jalan sebelum makan untuk merangsang selera.
3. Hidangkan makanan dalam bentuk yang menarik dan berselera.
4. Jadikan setiap hidangan lebih berkhasiat dengan menambahkan ikan, tauhu atau kentang kepada bubur, mi atau sup.

Utamakan Kesihatan

MASALAH KESIHATAN & NASIHAT PEMAKANAN

Masalah:
Berlebihan berat badan
Nasihat:
1. Kurangkan makanan berlemak dan bergoreng (masak lemak, roti canai, ikan goreng).
2. Kurangkan pengambilan makanan dan minuman yang tinggi kandungan gula (contoh sirap, coklat, kaya, jem, kuih-muih)
3. Lebihkan makanan berserat (contoh sayur-sayuran, roti mil penuh, capati)
4. Kurangkan saiz hidangan bagi setiap waktu makan.
5. Pilih buah-buahan sebagai snek bagi menggantikan kuih-muih.

Masalah:
Kekurangan berat badan
Nasihat:
1. Gaulkan sedikit marjerin/ mentega bersama nasi/ bubur panas.
2. Tambahkan 1 sudu makan susu tepung/ bijirin sarapan yang berasaskan gandum/ oat, roti atau biskut krim kraker.
3. Elakkan makanan rendah kalori seperti air teh kosong.
4. Tambahkan ikan bilis tumbuk/ bawang goreng ke dalam bubur.
5. Galakkan mereka menambah makanan.

Masalah:
Diabetes (Kencing manis)
Nasihat:
1. Elakkan makanan yang manis dan mengandungi gula yang tinggi (kuih-muih yang manis, biskut manis, susu pekat manis, madu, buah-buahan dalam tin)
2. Sediakan makanan berkanji seperti nasi, mi, roti dan ubi bersesuaian dengan keperluan tenaga .

Masalah:
Tekanan darah tinggi
Nasihat:
1. Kurangkan pengambilan daging merah dan makanan bergaram (ikan masin, ayam masin, sos)

Masalah:
Kolesterol tinggi
Nasihat:
1. Buangkan kulit ayam sebelum masak.
2. Kurangkan pengambilan telur kuning dan makanan hasil laut (udang, sotong, kerang).
3. Kurangkan pengambilan santan.