



Kementerian Kesihatan Malaysia
Bahagian Pemakanan

MESEJ UTAMA PANDUAN DIET

MALAYSIA 2020



#SukuSukuSeparuh

PANDUAN DIET MALAYSIA 2020 ADALAH MERUJUK KEPADA ORANG DEWASA BERUSIA 18-59 TAHUN



"Peneraju Pemakanan Negara.."



NutritionistKKM

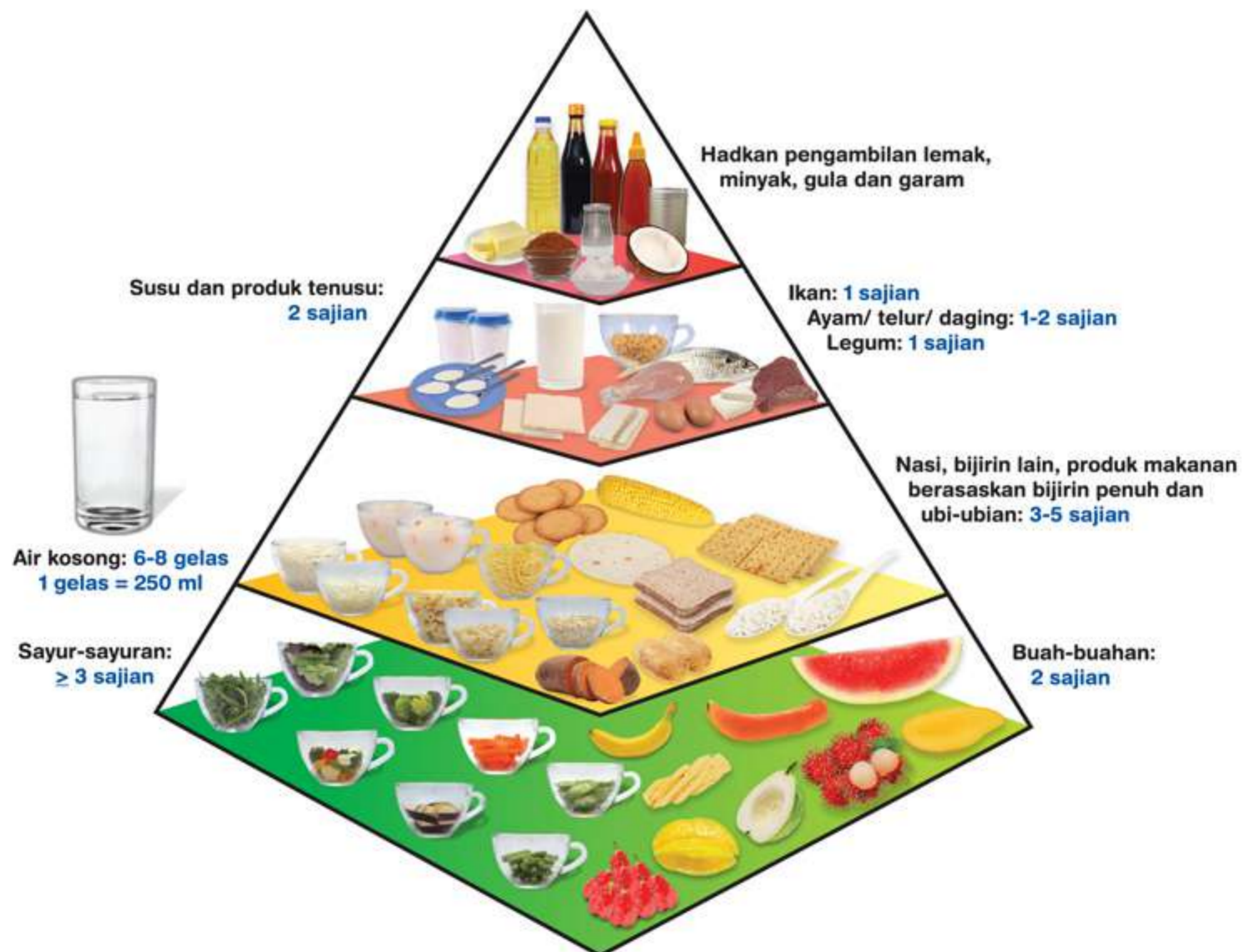
Mesej Utama 1

Makan pelbagai jenis makanan mengikut saranan sajian.



PIRAMID MAKANAN MALAYSIA 2020

Panduan Pengambilan Makanan **HARIAN** Anda



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.

Mesej Utama 2

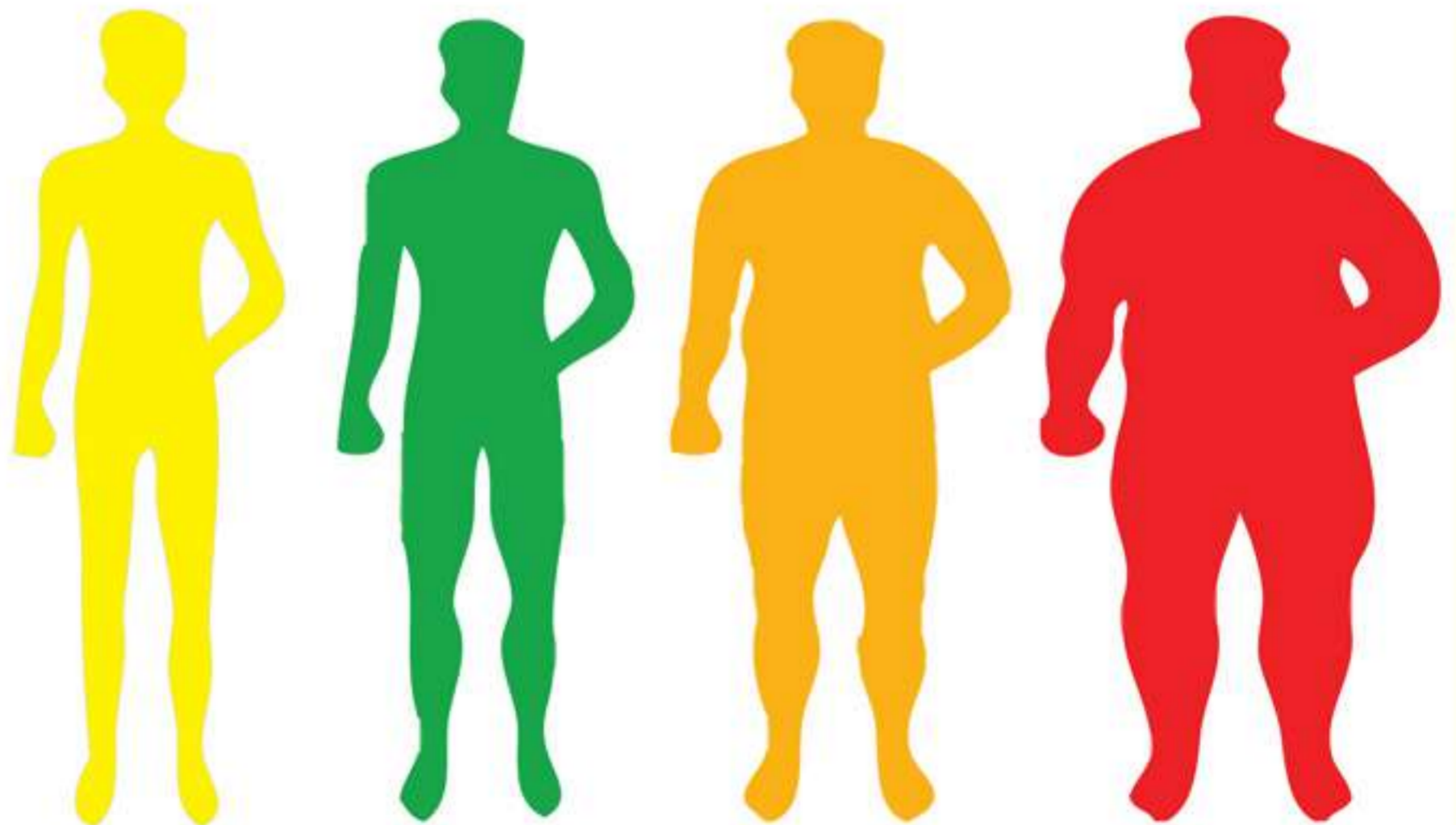


Capai dan kekalkan berat badan yang sihat.

1 Formula:
$$\text{BMI (kg/ m}^2\text{)} = \frac{\text{Berat (kg)}}{\text{Tinggi (m) X Tinggi (m)}}$$

2 Interpretasi - Orang dewasa

Kategori BMI adalah merujuk kepada pengkelasan status berat badan (WHO, 1998)



Status Berat Badan

Kurang Berat Badan

Normal

Berlebihan Berat Badan

Obes

Nilai BMI

< 18.5

< 18.5 - 24.9

≥ 25

≥ 30

Mesej Utama 3

Jadikan
10,000 langkah
sehari sebagai
sasaran.

Aktif secara fizikal setiap hari.



* Berlari anak
(jogging)
= 280 kcal



* Berbasikal
= 260 kcal



* Lompat tali
= 270 kcal



Mencuci kereta
= 120 kcal



* Membuat kerja rumah
= 120 kcal



* Jumlah pembakaran kalori dengan senaman 30 minit tanpa henti

Mesej Utama 4

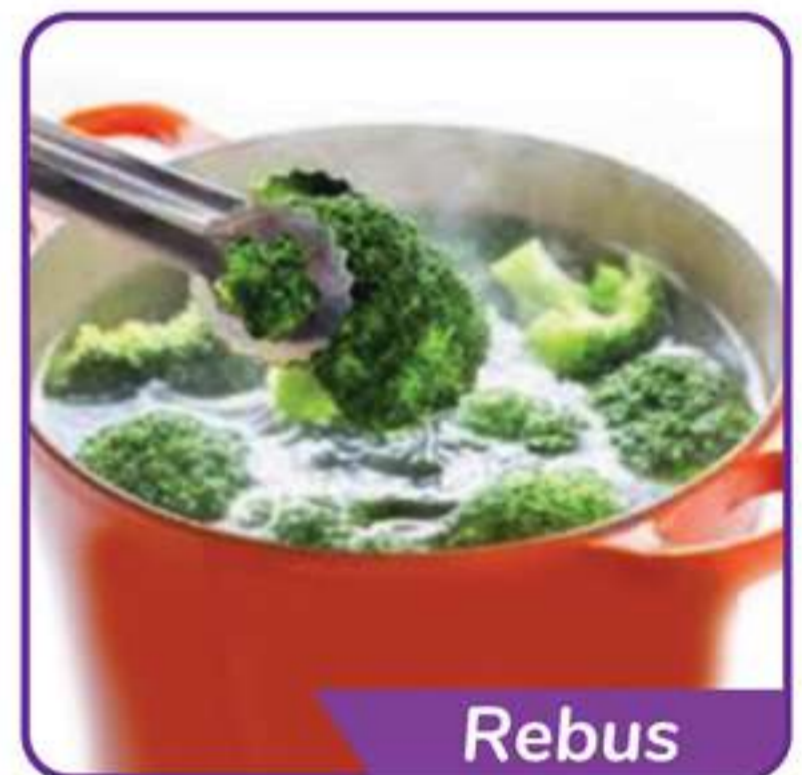
Masak makanan berkhasiat lebih kerap di rumah dan pilih makanan yang sihat apabila makan di luar.



NAK MASAK APA HARI INI?



Kukus



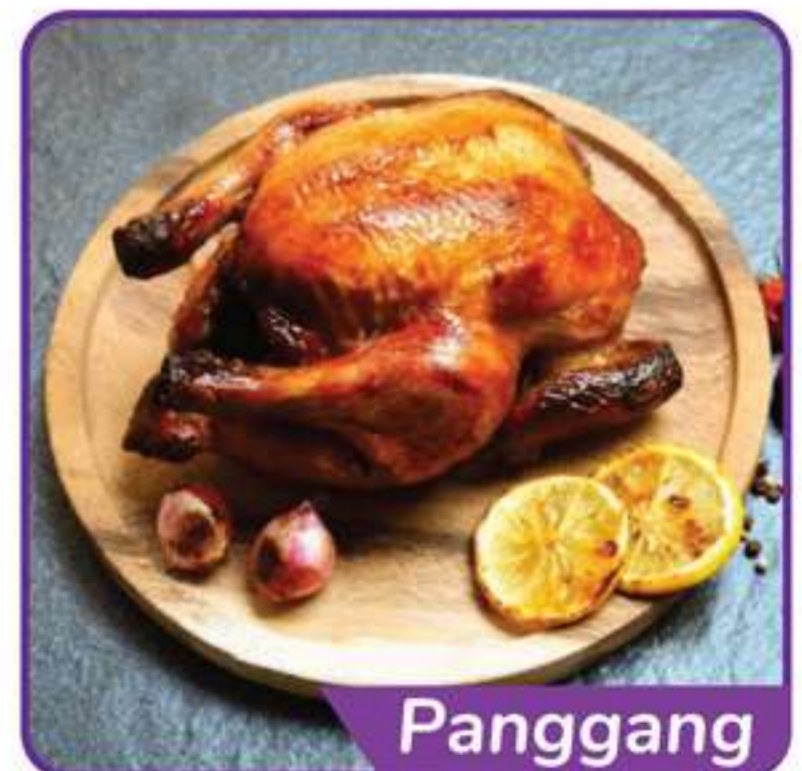
Rebus



Sup



Bakar



Panggang

#SukuSukuSeparuh #MasakSihatChallenge

Mesej Utama 5

Makan banyak sayur-sayuran dan buah-buahan setiap hari iaitu sekurang-kurangnya 3 sajian sayur dan 2 sajian buah.



3 sajian sayur

2 sajian buah

Mesej Utama 6

Makan secukupnya nasi, bijirin lain, produk makanan berasaskan bijirin penuh dan ubi-ubian iaitu 3-5 sajian.



Mesej Utama 7

Makan ikan, daging, ayam, telur dan legum dalam jumlah yang sederhana.

Ikan : 1 sajian
Ayam/Telur/Daging : 1-2 sajian
Legum : 1 sajian



Ikan



Legum



Telur



Daging



Ayam

Mesej Utama 8

Ambil susu dan produk tenusu secukupnya mengikut saranan iaitu 2 sajian.



Mesej Utama 9

Kurangkan pengambilan makanan yang tinggi lemak dan hadkan pengambilan lemak tepu.



Mesej Utama 10

Pilih dan sediakan makanan yang kurang garam, sos dan perisa tambahan.



Hanya 5 g garam sehari
= 1 paras sudu teh
= 2000mg sodium

Makanan yg tinggi kandungan garam:

Sos tiram



Kiub perasa



MSG



BUDU

Budu



Sos cili/tomato



Kicap



Belacan



Mesej Utama 11

Hadkan pengambilan gula di dalam makanan dan minuman.



Saranan pengambilan gula tambahan maksimum tidak lebih 50 gram atau 10 sudu teh sehari.

Makanan yg tinggi kandungan gula:



Minuman berkarbonat



Teh tarik



Minuman 3 dalam 1

Teh bubble



Kuih donut



Kuih keria



Kek berkrim



Mesej Utama 12

Minum banyak air (6 - 8 gelas air kosong) setiap hari. 1 gelas adalah 250 ml.



Mesej Utama 13

Makan makanan dan minuman yang selamat dan bersih.



Mesej Utama 14

Guna maklumat pemakanan pada label secara efektif.



14 MESEJ UTAMA PANDUAN DIET MALAYSIA 2020

1

Makan pelbagai jenis makanan mengikut saranan sajian.

2

Capai dan kekalkan berat badan dalam julat yang sihat.

3

Aktif secara fizikal setiap hari.

4

Masak makanan berkhasiat lebih kerap di rumah dan pilih makanan yang sihat apabila makan di luar.

5

Makan banyak sayur-sayuran dan buah-buahan setiap hari mengikut saranan iaitu 2 bagi buah dan sekurang-kurangnya 3 bagi sayur.

6

Makan secukupnya nasi, bijirin lain, produk makanan berasaskan bijirin penuh dan ubi-ubian mengikut sajian iaitu 3-5 sajian.

7

Makan ikan, daging, ayam, telur dan legum dalam jumlah yang sederhana.

9

Kurangkan pengambilan makanan yang tinggi lemak dan hadkan pengambilan lemak tepu.

11

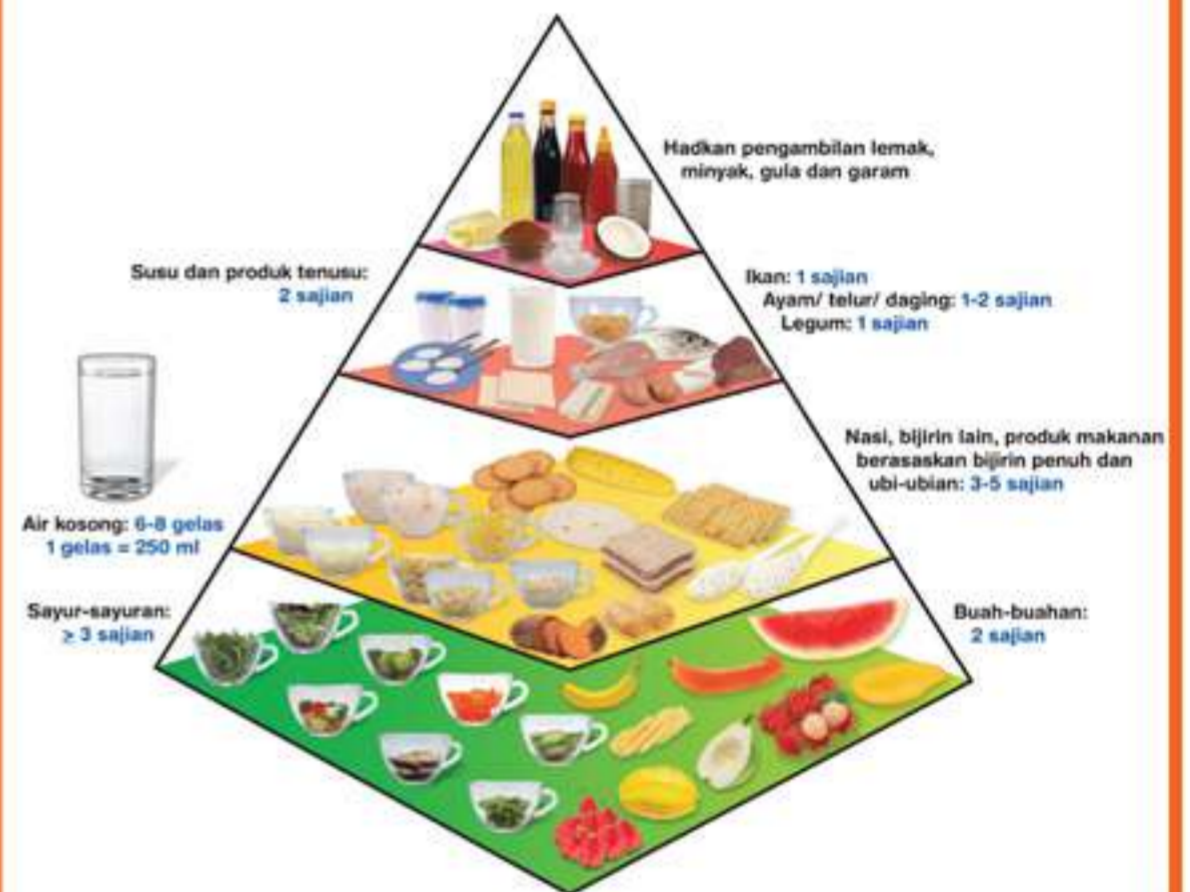
Hadkan pengambilan gula di dalam makanan dan minuman.

13

Makan makanan dan minuman yang selamat dan bersih.

PIRAMID MAKANAN MALAYSIA 2020

Panduan Pengambilan Makanan HARIAN Anda



8

Ambil susu dan produk tenusu secukupnya mengikut saranan iaitu 2 sajian.

10

Pilih dan sediakan makanan yang kurang garam, sos dan perisa tambahan.

12

Minum banyak air setiap hari sebanyak 6-8 gelas sehari 1 gelas bersamaan 250 ml.

14

Guna maklumat pemakanan pada label secara berkesan.