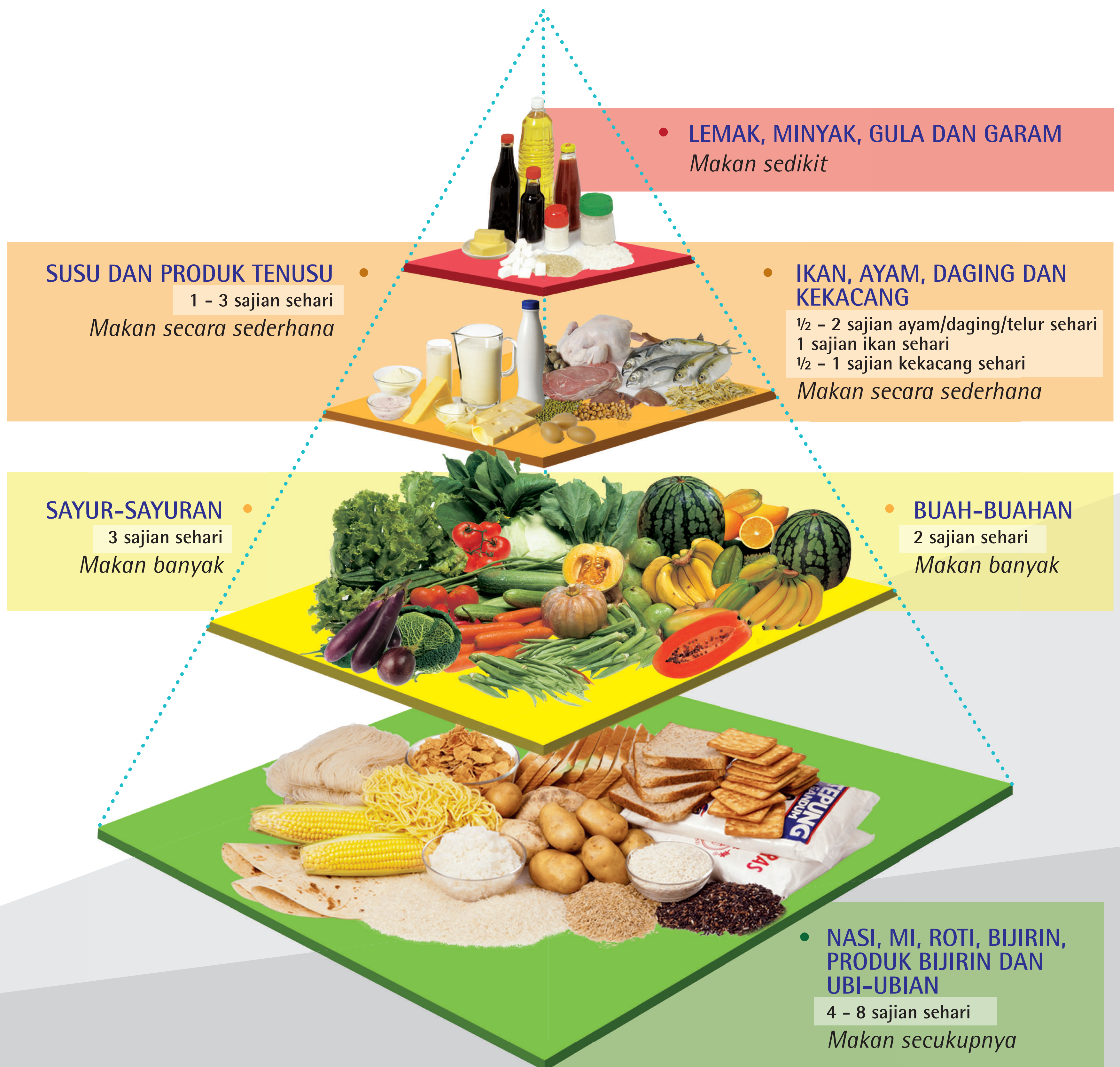
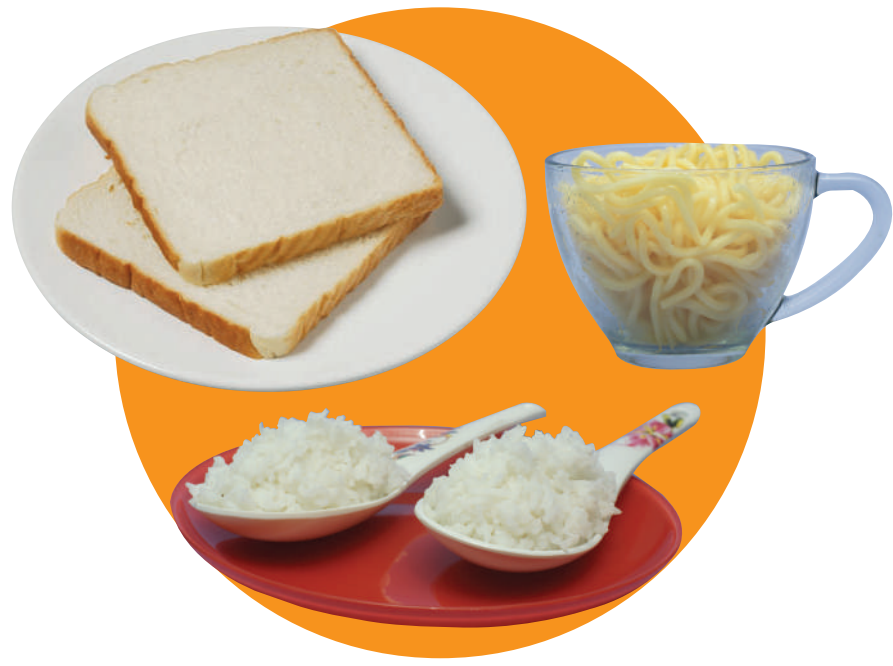


PIRAMID MAKANAN Malaysia



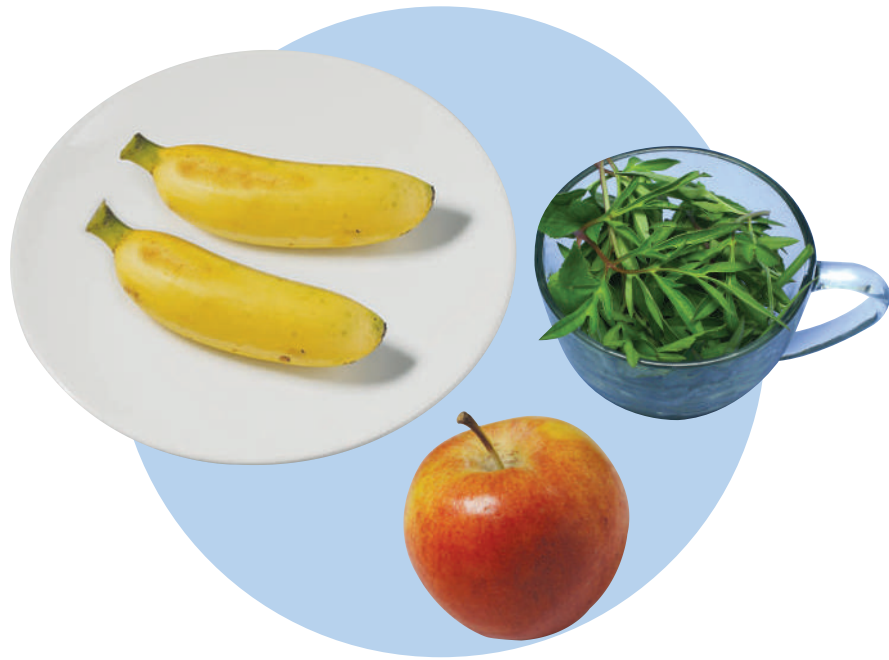
5 KUMPULAN MAKANAN



KUMPULAN 1

- Nasi, mi, roti, bijirin, produk bijirin dan ubi-ubian

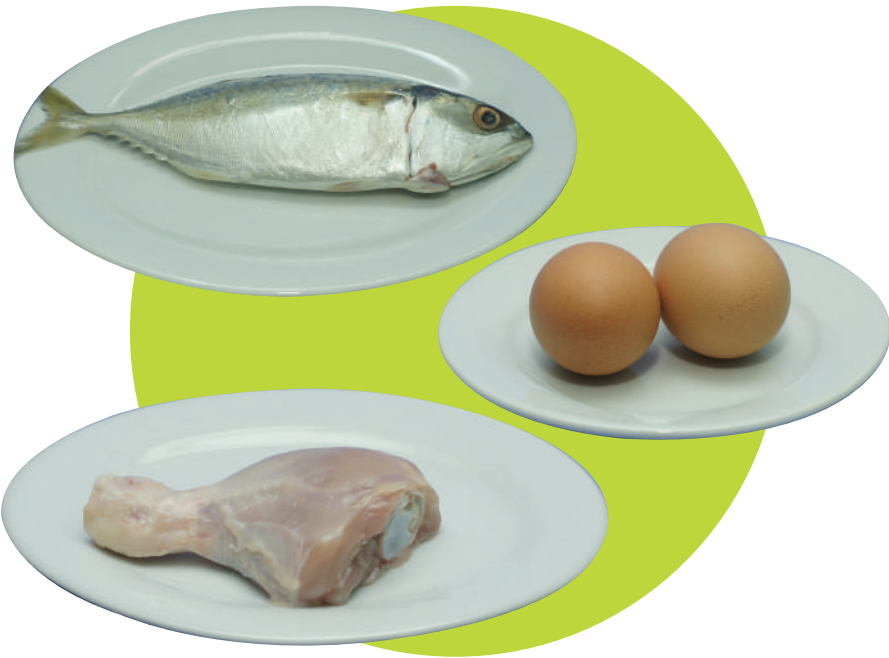
Makanan ini membekalkan karbohidrat kompleks dan serat serta merupakan sumber tenaga utama.



KUMPULAN 2

- Buah-buahan dan sayur-sayuran

Makanan ini membekalkan vitamin, serat, mineral dan antioksidan yang penting untuk meningkatkan ketahanan badan terhadap penyakit.



KUMPULAN 3

- Ikan, ayam, daging, telur dan kekacang

Makanan ini membekalkan protein, vitamin B, zat besi, zink, kalsium dan magnesium.



KUMPULAN 4

- Susu dan produk tenusu

Susu dan tenusu membekalkan kalsium dan protein yang penting untuk badan. Ianya juga merupakan sumber bagi magnesium, fosforus, vitamin D, riboflavin dan niasin.



KUMPULAN 5

- Lemak, minyak, gula dan garam

Kumpulan makanan ini perlu diambil dalam jumlah yang sedikit. Pengambilan yang berlebihan dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit kronik.

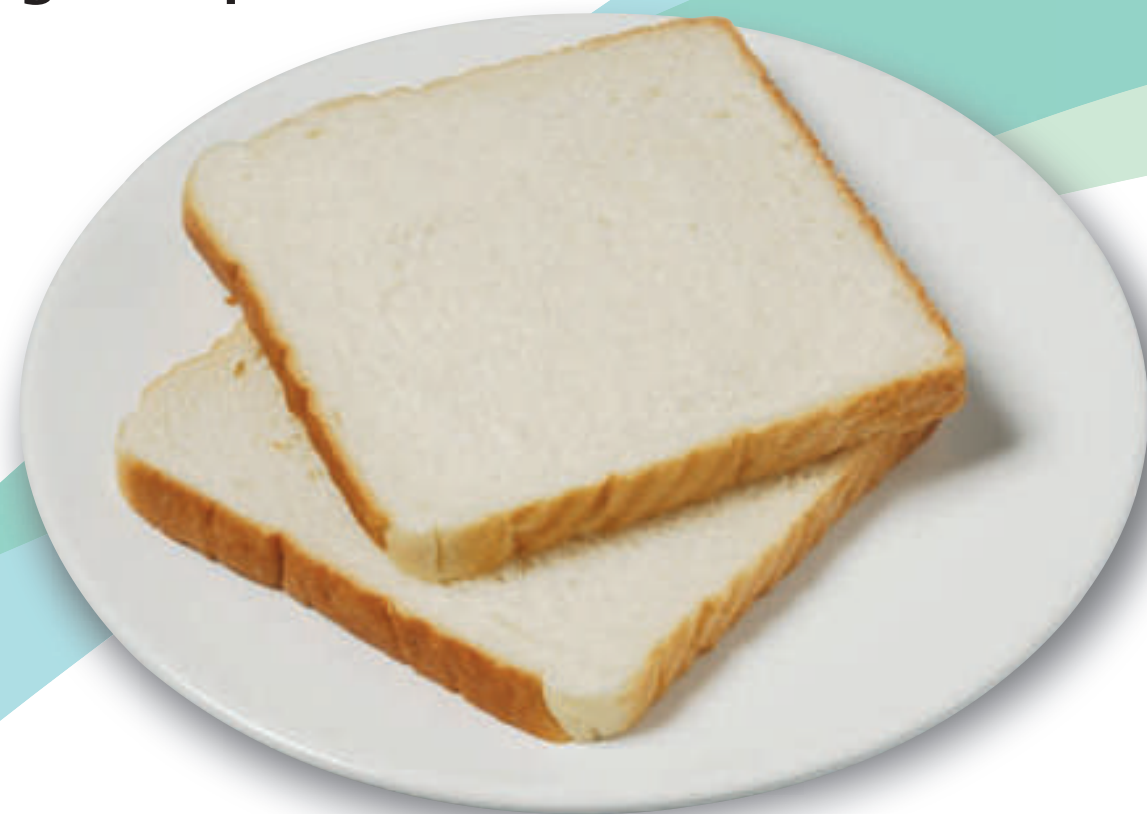


CONTOH SATU SAJIAN NASI, MI, ROTI, BIJIRIN, PRODUK BIJIRIN DAN UBI-UBIAN

▼ 2 senduk nasi



▼ 2 keping roti putih



▼ 6 keping biskut krim kraker



▼ 1 keping capati



▼ 2 cawan bubur nasi



▼ 1 cawan mi



▼ 2 biji kentang



▼ 1 cawan bijirin sarapan



CONTOH SATU SAJIAN BUAH-BUAHAN DAN SAYUR-SAYURAN

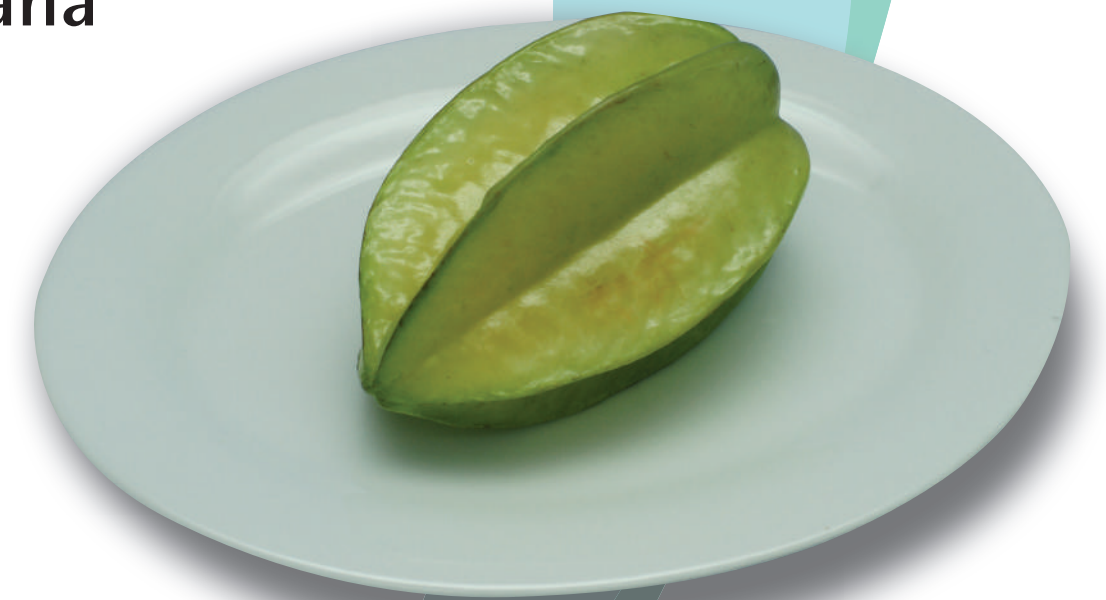
▼ 2 biji pisang emas



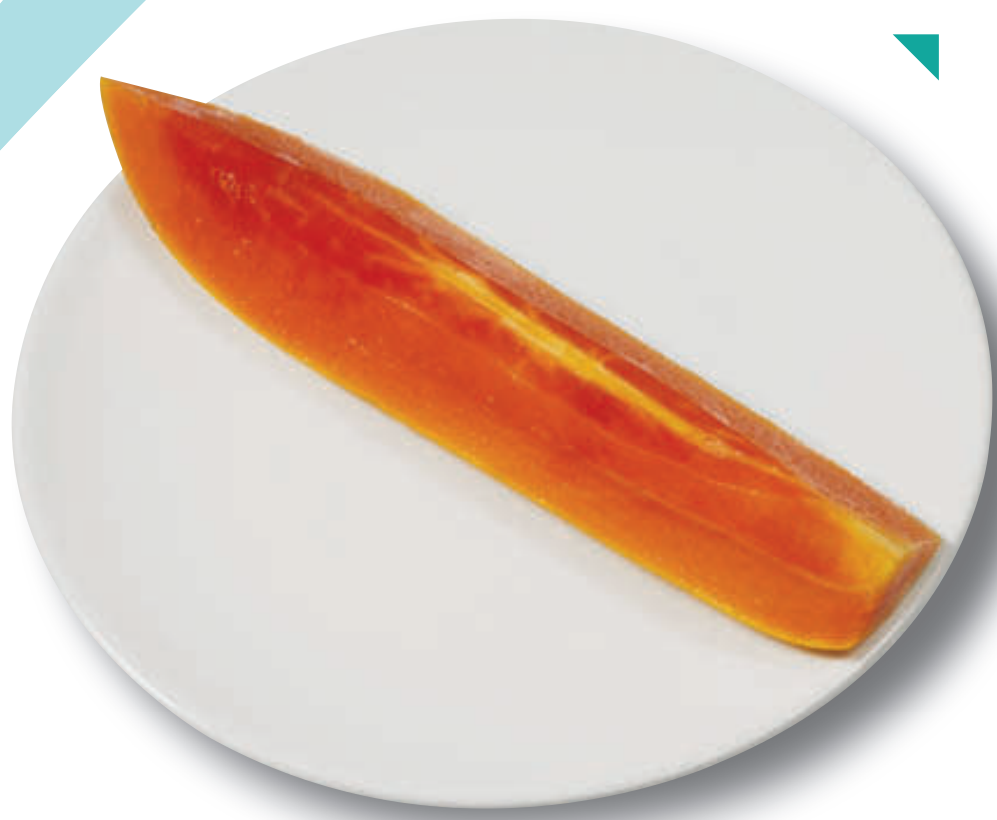
▼ 8 biji anggur



▼ 1 biji belimbing saiz sederhana



▼ 1 potong betik



▼ 1 biji epal saiz sederhana



▼ 1/2 cawan sayuran berdaun hijau (telah dimasak)



▼ 1/2 cawan sayuran berbuah (telah dimasak)



▼ 1 cawan ulam



CONTOH SATU SAJIAN IKAN, AYAM, DAGING, TELUR DAN KEKACANG

▼ 1 ekor ikan kembong
saiz sederhana



▼ 1 ketul peha ayam



▼ 2 ketul daging



▼ 2 biji telur ayam



▼ 2 keping tempe



▼ 1 cawan kacang kuda (dimasak)



▼ 2 keping tauhu



▼ 2/3 cawan ikan bilis
tanpa kepala

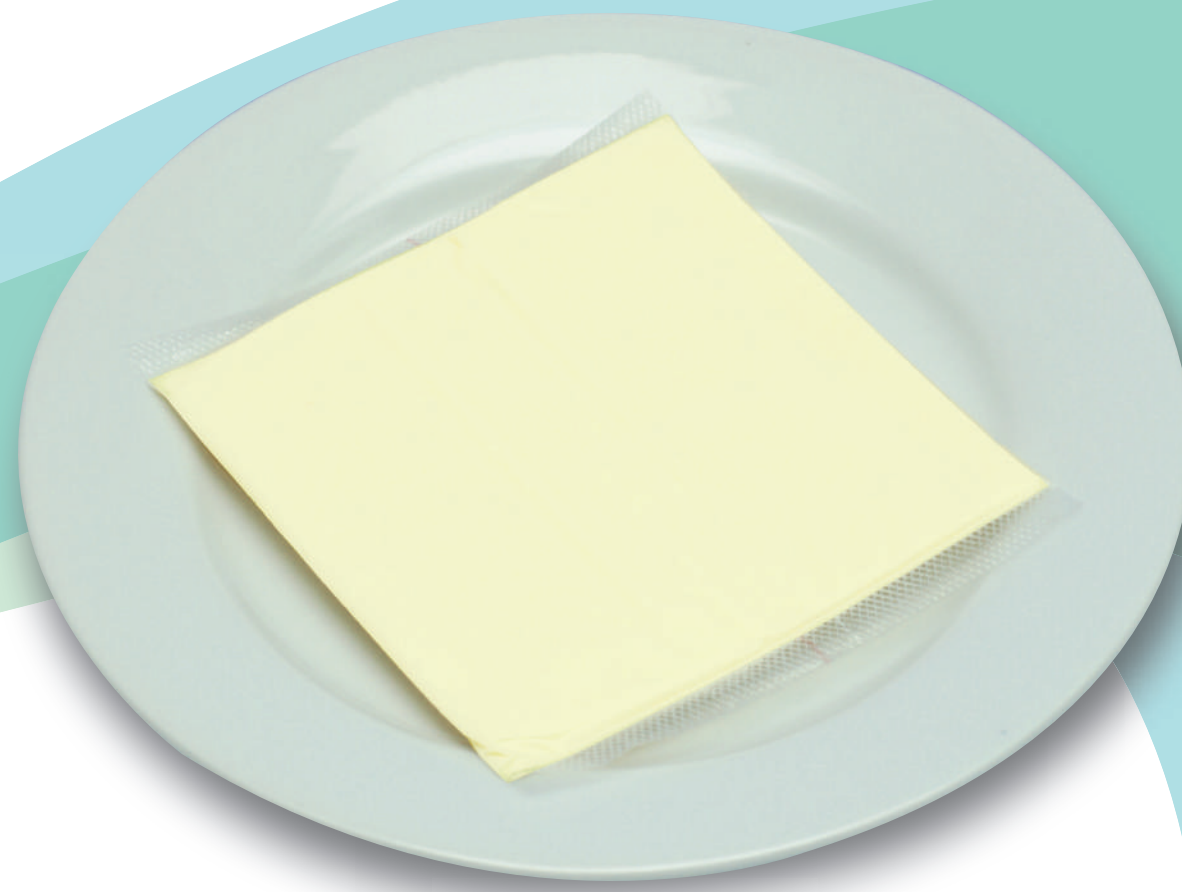


CONTOH SATU SAJIAN SUSU DAN PRODUK TENSU

1 gelas susu



1 keping keju



4 sudu makan
(membungkus)
susu tepung

2/3 cawan susu
sejat



1 cawan yogurt



MAKAN PELBAGAI JENIS MAKANAN MENGIKUT SARANAN PENGAMBILAN ANDA

- Pilih makanan harian anda daripada gabungan pelbagai jenis makanan berdasarkan Piramid Makanan Malaysia.
- Pilih makanan harian anda mengikut saiz sajian yang disarankan.

Kumpulan Makanan	1500 kkal/hari	2000 kkal/hari	2500 kkal/hari
Bijirin	4 sajian	6 sajian	8 sajian
Buah-buahan	2 sajian	2 sajian	2 sajian
Sayur-sayuran	3 sajian	3 sajian	3 sajian
Daging/ayam	½ sajian	1 sajian	2 sajian
Ikan	1 sajian	1 sajian	1 sajian
Kecacang	½ sajian	1 sajian	1 sajian
Susu dan produk tenusu	1 sajian	2 sajian	3 sajian



Contoh Menu

1500 KALORI



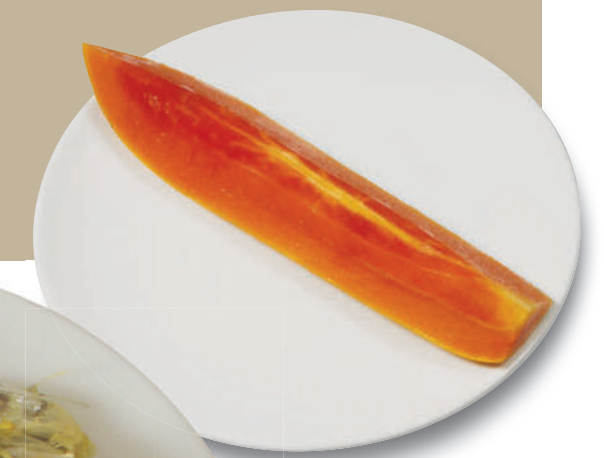
SARAPAN

- 2 keping sandwic keju
- 1 cawan kopi dengan susu rendah lemak



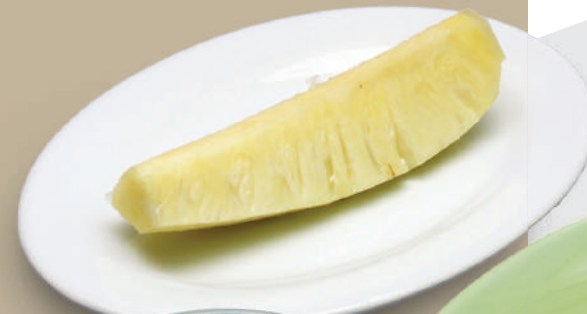
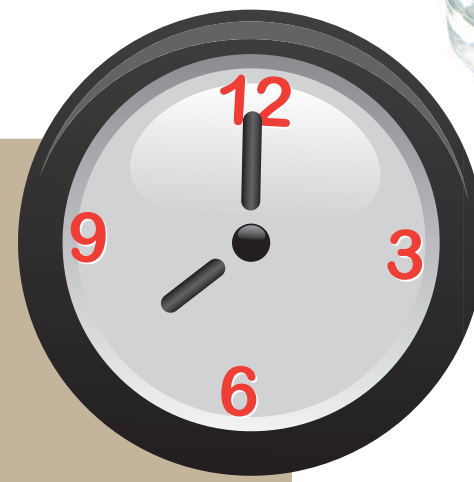
MAKAN TENGAHARI

- 1½ cawan nasi
- 1 ekor ikan kembung masak pindang
- ½ cawan sayur kailan
- 1 keping tempeh goreng
- 1 potong buah betik
- 1 gelas air kosong



MAKAN MALAM

- 1½ cawan mi goreng (isi ayam + sayur + tauhu)
- 1 potong nenas
- 1 gelas air kosong



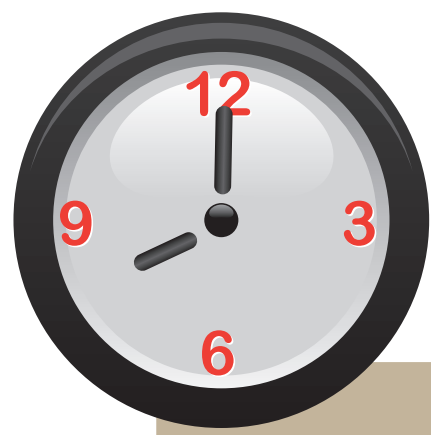
Nota :

Keperluan kalori ini adalah bagi wanita yang sangat tidak aktif dan warga emas



Contoh Menu

2000 KALORI



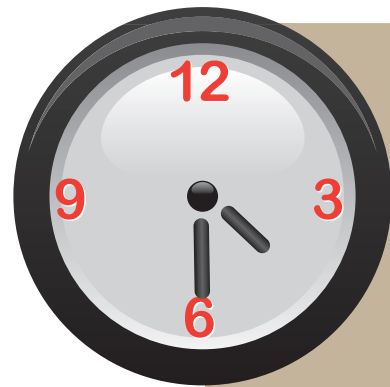
SARAPAN

- 1½ cawan mihun sup
- 1 cawan kopi dengan susu rendah lemak



MINUM PAGI

- 1 biji kuih
- 1 cawan teh 'O' dengan 1 sudu teh gula



MINUM PETANG

- 2 biji kuih
- 1 cawan minuman bercoklat dengan susu rendah lemak



MAKAN TENGAHARI

- 1½ cawan nasi
- 1 ekor ikan kembong masak sambal
- ½ cawan sayur sawi
- 1 keping tempeh
- 1 biji oren
- 1 gelas air kosong



MAKAN MALAM

- 1½ cawan nasi
- 1 ketul peha ayam goreng
- ½ cawan kacang panjang goreng
- 1 keping tauhu
- 1 biji buah belimbing
- 1 gelas air kosong



Nota:

Keperluan kalori ini adalah bagi kanak-kanak, remaja perempuan, wanita yang aktif secara sederhana dan lelaki yang tidak aktif.



Contoh Menu

2500 KALORI

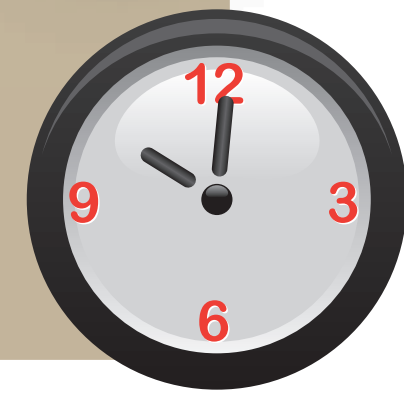
SARAPAN

- 1½ cawan nasi goreng cina (sayur campur + telur)
- 1 cawan teh dengan susu rendah lemak



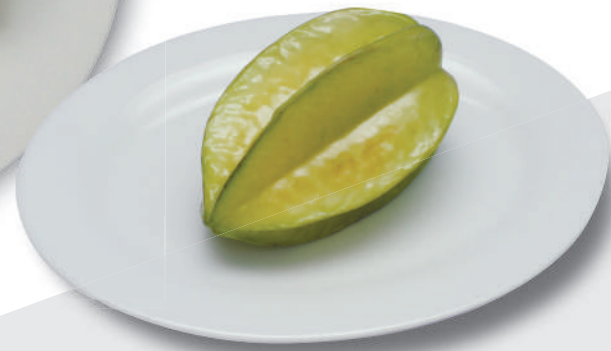
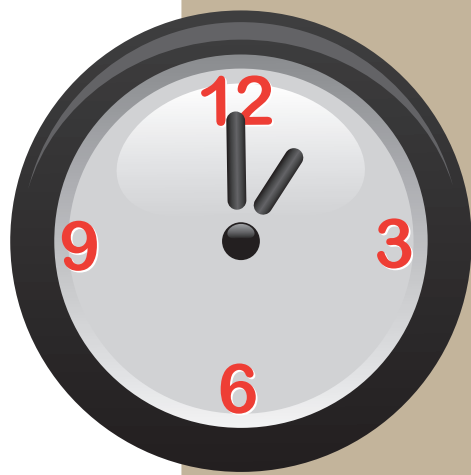
MINUM PAGI

- 1 biji kuih
- 1 cawan kopi 'O' dengan satu sudu teh gula



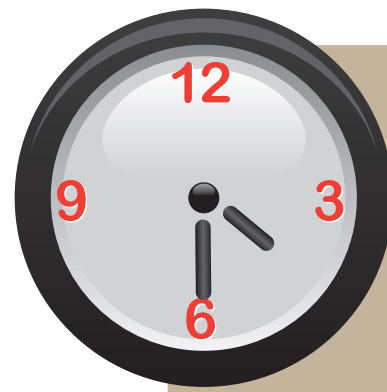
MAKAN TENGAHARI

- 2 cawan nasi
- 1 biji belimbing
- ½ cawan sayur campur
- 1 ketul ayam kari
- 1 keping tauhu
- 1 gelas air kosong



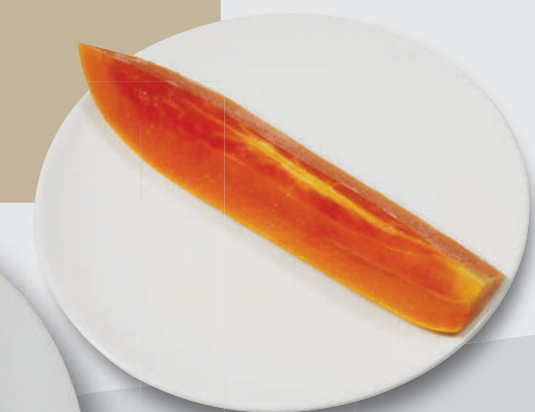
MINUM PETANG

- 2 biji kuih
- 1 gelas susu coklat rendah lemak



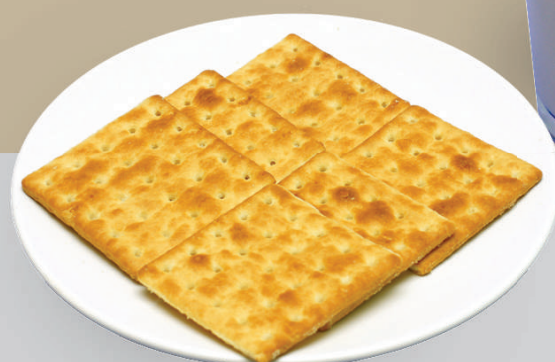
MAKAN MALAM

- 2 cawan nasi
- 1 potong betik
- 1 ekor ikan masak kicap
- ½ cawan sayur kailan
- 1 keping tempeh
- 1 gelas air kosong



MINUM MALAM

- 6 keping biskut krim kraker
- 1 gelas susu



Nota:

Keperluan kalori ini adalah bagi remaja lelaki, lelaki dan wanita yang aktif serta lelaki dan wanita yang kurang berat badan.



Amalan Makan Secara Sihat



Makan nasi dan produk bijirin lain secukupnya (utamakan bijirin penuh) serta ubi-ubian



Makan banyak buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari



Makan ikan, daging, ayam, telur dan kekacang secara sederhana



Ambil susu dan produk tenusu secukupnya



Hadkan pengambilan makanan yang tinggi kandungan lemak dan kurangkan lemak serta minyak semasa menyediakan makanan



Pilih dan sediakan makanan yang kurang garam dan sos



Ambil makanan dan minuman yang kurang gula



Minum banyak air setiap hari

Makan Secara Sihat, Resipi Kehidupan Sihat

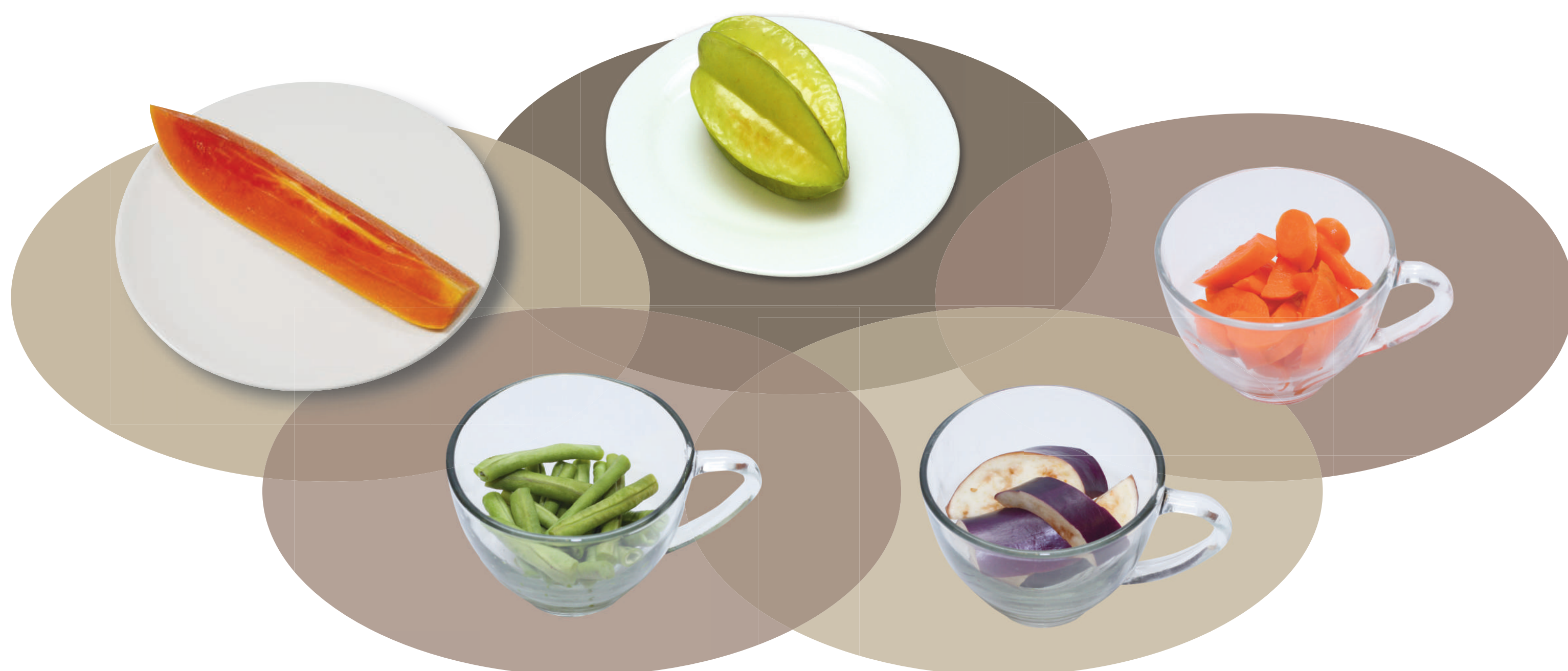


MAKAN NASI DAN PRODUK BIJIRIN LAIN SECUKUPNYA (UTAMAKAN BIJIRIN PENUH) SERTA UBI-UBIAN

- Utamakan bijirin penuh dalam hidangan anda
- Pilih produk bijirin penuh yang tinggi serat (fiber), rendah lemak, gula dan garam



MAKAN PELBAGAI JENIS BUAH-BUAHAN DAN SAYUR-SAYURAN SETIAP HARI



Ambil sekurang-kurangnya **5 sajian**
buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari



MAKAN IKAN, DAGING, AYAM, TELUR DAN KEKACANG SECARA SEDERHANA



- Ambil ikan setiap hari
- Makan daging, ayam dan telur secara sederhana
- Ambil sekurang-kurangnya separuh sajian kekacang setiap hari



AMBIL SUSU DAN PRODUK TENUSU SECUKUPNYA



- Pilih susu dan produk tenusu yang rendah lemak
- Tambah susu dalam bijirin sarapan dan puding



HADKAN PENGAMBILAN MAKANAN TINGGI LEMAK DAN KOLESTEROL

Apa yang boleh anda lakukan semasa menyediakan makanan :



1. Buang lemak pada daging atau ayam sebelum memasak

2. Buang kulit pada ayam



3. Hadkan penggunaan minyak masak, mentega, lemak sayuran dan santan



4. Hadkan pengambilan organ dalaman kurang daripada dua kali sebulan



5. Buang kepala ikan bilis dan udang sebelum memasak



HADKAN MAKANAN TINGGI LEMAK DAN KOLESTEROL

Utamakan pilihan sihat semasa makan di luar

Utamakan



Ikan kukus



Ayam bakar



Mi sup



Nasi putih



Sup sayur

Elakkan



Ikan goreng



Ayam goreng



Mi kari



Nasi briyani



Sayur masak lemak



PILIH DAN SEDIAKAN MAKANAN YANG KURANG GARAM DAN SOS



- Guna garam tidak lebih daripada satu sudu teh untuk setiap orang sehari



- Kurangkan pengambilan makanan tinggi garam



- Elak menambah bahan perisa dalam makanan atau masakan



- Guna perisa asli dalam masakan



AMBIL MAKANAN DAN MINUMAN YANG KURANG GULA

Kandungan gula dalam beberapa contoh kuih tempatan

Jenis	Berat (g) bagi setiap satu	Kandungan gula (g) bagi setiap satu	Bilangan sudu teh gula (1 sudu teh = 5g)
Kuih koci	40-50	10-13	2¼
Kuih keria	55-65	10-13	2¼
Seri muka	110-120	10-13	2¼
Donat	45-55	7-10	1¾
Kuih lapis	120-140	5-7	1¼
Lepat pisang	65-75	10-13	2¼
Puding jagung	70-80	7-10	1¾
Bingka ubi kayu	70-90	18-25	4¼

Sumber : *Panduan Diet Malaysia, 2010*

Kandungan gula dalam beberapa contoh minuman berbungkus

Jenis	Isipadu per kotak/ tin/ botol (ml)	Kandungan gula (g) per kotak/ tin/ botol	Bilangan sudu teh gula (1 sudu teh = 5g)
Minuman isotonik	240	16	3¼
Minuman berkarbonat	240	25	5
Minuman soya	300	28	5¾
Minuman teh	240	28	5¾
Minuman blackcurrant	300	35	7
Minuman laici	300	33	6¼
Minuman teh bunga	300	21	4¼
Minuman cincau	300	27	5¾
Minuman tenaga	330	59	11¾

Sumber : *Panel Maklumat Pemakanan pada label minuman berkaitan (Tinjauan Pasaran, Januari 2010)*



MINUM BANYAK AIR SETIAP HARI



Minum 6-8
gelas air kosong
setiap hari

Kekalkan
pengambilan air
daripada sumber lain

Sup



Jus buah-
buahan



X Elakkan minuman
beralkohol

