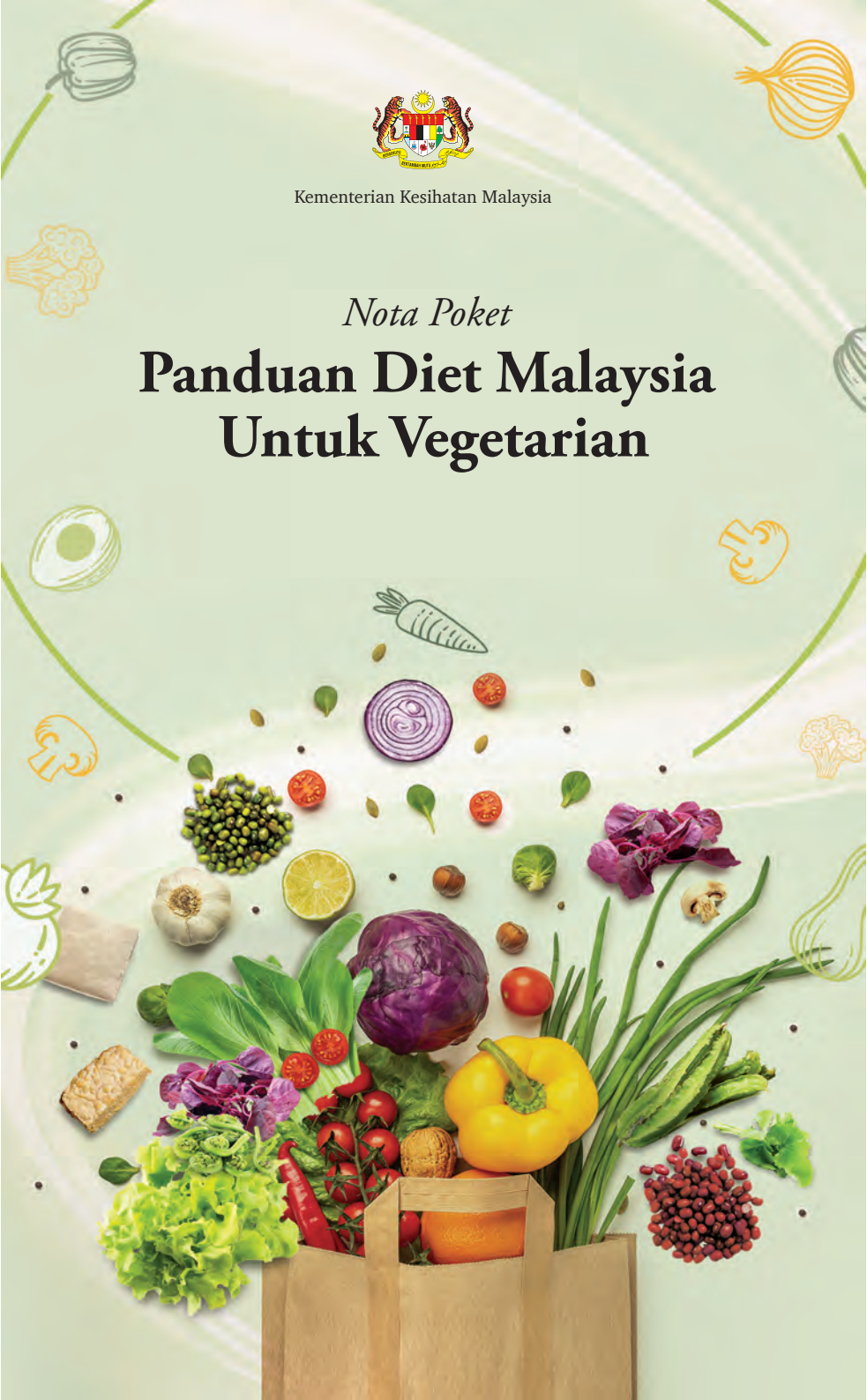




Kementerian Kesihatan Malaysia

Nota Poket
**Panduan Diet Malaysia
Untuk Vegetarian**





Kementerian Kesihatan Malaysia

NOTA POKET PANDUAN DIET MALAYSIA UNTUK VEGETARIAN

BAHAGIAN PEMAKANAN
Kementerian Kesihatan Malaysia

Penafian Dan Hak Cipta

ISBN: 978-629-95884-6-7
Terbitan pertama di Malaysia 2023

Hak Cipta Terpelihara © 2023
Jawatankuasa Penyelaras Kebangsaan
untuk Makanan dan Pemakanan,
Kementerian Kesihatan Malaysia, 2023

Edisi Pertama 2023

Diterbitkan oleh:
Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia
(Jawatankuasa Penyelaras Kebangsaan untuk Makanan dan
Pemakanan, NCCFN)
Aras 1, Blok E3
Kompleks E, Presint 1
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62950, Putrajaya

Isi Kandungan

Senarai 7 Mesej Utama (Key Messages) Panduan Diet Malaysia untuk Vegetarian

Mesej Utama 1

Makan pelbagai jenis makanan mengikut saranan sajian

6

Mesej Utama 2

Makan banyak sayur-sayuran dan buah-buahan setiap hari

19

Mesej Utama 3

Makan secukupnya nasi, bijirin lain, produk berasaskan bijirin penuh dan ubi-ubian

21

Mesej Utama 4

Makan legum dan kacang secukupnya serta telur dalam jumlah yang sederhana

23

Mesej Utama 5

Ambil/Minum susu dan makan produk tenusu dalam jumlah yang mencukupi

25

Mesej Utama 6

Ambil jumlah dan jenis lemak yang bersesuaian di dalam diet

27

Mesej Utama 7

Guna maklumat pada label makanan secara berkesan

29

Kesimpulan

31

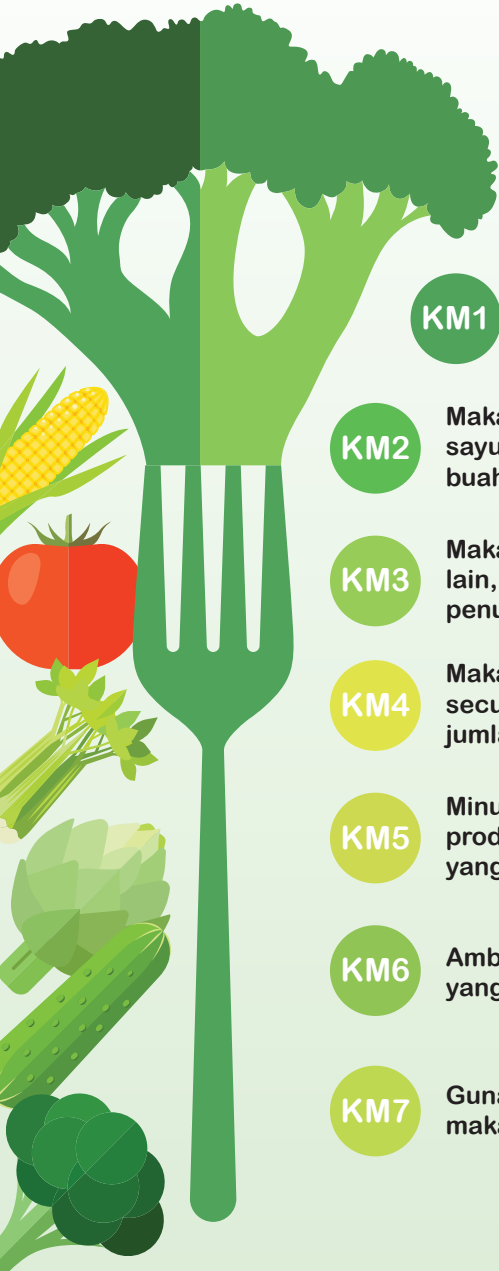
Pengenalan

Nota Poket ini adalah ringkasan daripada **Buku Panduan Diet Malaysia untuk Vegetarian**. Ia merupakan bahan rujukan yang mudah difahami dan praktikal yang boleh digunakan oleh segenap lapisan masyarakat. Ia adalah sumber capaian maklumat yang cepat, ringkas dan boleh digunakan sebagai panduan mengenai amalan pemakanan sihat semasa sesi pendidikan pemakanan kepada masyarakat.

Ianya boleh diakses juga secara atas talian melalui laman sesawang Bahagian Pemakanan
<http://nutrition.moh.gov.my/buku/>



Senarai 7 Mesej Utama Panduan Diet Malaysia Untuk Vegetarian



KM1

Makan pelbagai jenis makanan mengikut saranan sajian

KM2

Makan banyak sayur-sayuran dan buah-buahan setiap hari

KM3

Makan secukupnya nasi, bijirin lain, produk berasaskan bijirin penuh dan ubi-ubian

KM4

Makan legum dan kacang secukupnya serta telur dalam jumlah yang sederhana

KM5

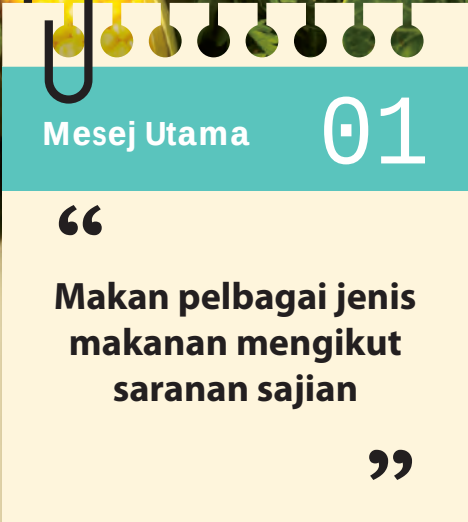
Minum susu dan makan produk tenusu dalam jumlah yang mencukupi

KM6

Ambil jumlah dan jenis lemak yang bersesuaian di dalam diet

KM7

Guna maklumat pada label makanan secara berkesan



Mesej Utama

01

“

**Makan pelbagai jenis
makanan mengikut
saranan sajian**

”

Saranan Utama 1:

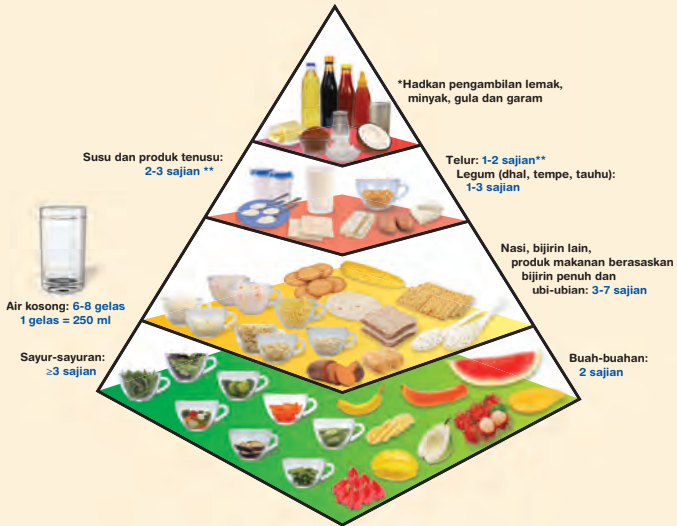
Pilih pengambilan makanan harian anda berdasarkan saranan bilangan sajian dalam Piramid Makanan Malaysia 2020 (Rajah 1.1).

Cara untuk Mencapai:

1. Pilih semua kumpulan makanan dalam Piramid Makanan Malaysia untuk Vegetarian dan makan mengikut amaun saranan/ jumlah yang disarankan bagi memastikan tubuh mendapat kesemua nutrien yang diperlukan.
2. Pilih jenis vegetarian yang anda amalkan dan makan mengikut bilangan sajian makanan yang disarankan berdasarkan keperluan kalori harian (Jadual 1.1 – Jadual 1.5).
3. Rancang menu harian anda berdasarkan bilangan sajian yang disarankan untuk setiap kumpulan makanan.
4. Hadkan pengambilan lemak, minyak, garam dan gula dalam diet harian.
5. Hadkan pengambilan makanan yang diproses seperti bebola ikan atau bebola daging vegetarian dan sosej; dan makanan yang diproses ultra seperti minuman ringan, bijirin sarapan dengan tambahan gula, snek bungkus masin dan berlemak (makanan ringan), dan mi segera yang merupakan makanan yang tidak seimbang/ tidak berkhasiat.

PIRAMID MAKANAN MALAYSIA UNTUK VEGETARIAN

Panduan Pengambilan Makanan **HARIAN** Anda



Rajah 1.1: Piramid Makanan Malaysia 2020

Nota:

- Bilangan sajian dikira berdasarkan 1500kcal hingga 2300kcal.
- Piramid ini adalah untuk kanak-kanak berumur 7 tahun dan lebih tua, remaja dan dewasa. Rujuk Saranan Sajian Makanan bagi Bayi dan Kanak-kanak untuk saranan saiz sajian bagi kanak-kanak bawah umur 7 tahun (Jadual 1.1).
- Bagi kanak-kanak berumur 7-<18 tahun (*lacto-ovo-* dan *lacto-vegetarian*), disarankan pengambilan 3 sajian susu.
- Bagi remaja lelaki berumur 13-<18 tahun (*lacto-ovo-*, *lacto-*, *ovo-vegetarians* dan *vegan*), disarankan pengambilan 3-4 sajian buah-buahan, 7 sajian nasi, bijirin lain, produk makanan berasaskan bijirin penuh dan ubi-ubian dan 2-3 sajian legum.
- Rujuk Saranan Sajian Makanan untuk *lacto-ovo-*, *lacto-*, *ovo-vegetarians* dan *vegan* (Jadual 1.2 – Jadual 1.5). Panduan am untuk saranan makanan tambahan apabila telur dan/ atau susu tidak diambil adalah seperti berikut:
 - Tambah 1 sajian legum untuk *lacto-vegetarian*.
 - Tambah 1 sajian buah, 1 sajian nasi, bijirin lain, produk makanan berasaskan bijirin penuh dan ubi-ubian dan 1-2 sajian legum untuk *ovo-vegetarian* dan *vegan*.

*Ini termasuk makanan terproses ultra yang mengandungi bahan-bahan tiruan seperti pewarna, pemanis, penambah perisa, pengawet dan bahan tambahan yang lain.

**Abaikan sajian telur untuk *lacto-vegetarian* dan *vegan*; dan abaikan sajian susu dan produk tenusu untuk *ovo-vegetarian* dan *vegan*.

Jadual 1.1a Saranan porsi makanan untuk bayi dan kanak-kanak *vegetarian* (berumur antara 6 hingga 8 bulan)

6 – 8 bulan (lelaki & perempuan)							
Kumpulan umur	Tenaga (kcal)	Sayur-sayuran	Buah-buahan	Nasi, bijirin lain, produk berasaskan bijirin penuh dan ubi-ubian	Telur	Legum	Susu & Produk tenusu
Lacto-ovo	630	2 dss (20g) sayur yang dimasak	1½ dss (30g) pisang/ betik/ epal	1½ cawan (250g) bubur + 1 keping (5g) biskut yang difortifikasi	¼ telur (gred A)	1½ dss (45g) tauhu lembut	Penyusuan susu Ibu/ Menyusu
							1.5 tsps (7.5g) minyak tambahan
Lacto	630	2 dss (20g) sayur yang dimasak	1½ dss (30g) pisang/ betik/ epal	1½ cawan (250g) bubur + 1 keping (5g) biskut yang difortifikasi	0	3 dss (90g) tauhu lembut	Penyusuan susu Ibu/ Menyusu
							1.5 tsps (7.5g) minyak tambahan
Ovo	630	2 dss (20g) sayur yang dimasak	1½ dss (30g) pisang/ betik/ epal	1½ cawan (250g) bubur + 1 keping (5g) biskut yang difortifikasi	¼ telur (gred A)	1½ dss (45g) tauhu lembut	Penyusuan susu Ibu/ Menyusu
							1.5 tsps (7.5g) minyak tambahan
Vegan	630	2 dss (20g) sayur yang dimasak	1½ dss (30g) pisang/ betik/ epal	1½ cawan (250g) bubur + 1 keping (5g) biskut yang difortifikasi	0	3 dss (90g) tauhu lembut	Penyusuan susu Ibu/ Menyusu
							1.5 tsps (7.5g) minyak tambahan

Nota: dss - sudu *dessert*/ sudu pembasuh mulut
tsps - sudu kecil

Jadual 1.1b Saranan porsi makanan untuk bayi dan kanak-kanak *vegetarian* (berumur antara 9 hingga 11 bulan)

Kumpulan umur	9 - 11 bulan (Lelaki & perempuan)								
	Tenaga (kcal)	Sayur-sayuran	Buah-buahan	Nasi, bijirin lain, produk berasaskan bijirin penuh dan ubi-ubian	Telur	Kekacang	Susu & Produk tenusu	Lemak (termasuk kacang)	
	Lacto-ovo	720	3 dss (30g) sayur yang dimasak	2 dss (40g) pisang/ betik/ epal	1½ cawan (250g) bubur + 1 keping (5g) biskut yang difortifikasi + ½ biji (40g) kentang saiz sederhana	¼ telur (gred A)	1½ dss (45g) tauhu lembut	Penyusuan susu Ibu/ Menyusu	2 tsps (10g) minyak tambahan
	Lacto	720	3 dss (30g) sayur yang dimasak	2 dss (40g) pisang/ betik/ epal	1½ cawan (250g) bubur + 1 keping (5g) biskut yang difortifikasi + ½ biji (40g) kentang saiz sederhana	0	3 dss (90g) tauhu lembut	Penyusuan susu Ibu/ Menyusu	2 tsps (10g) minyak tambahan
Ovo	720	3 dss (30g) sayur yang dimasak	2 dss (40g) pisang/ betik/ epal	1½ cawan (250g) bubur + 1 keping (5g) biskut yang difortifikasi + ½ biji (40g) kentang saiz sederhana	¼ telur (gred A)	1½ dss (45g) tauhu lembut	Penyusuan susu Ibu/ Menyusu	2 tsps (10g) minyak tambahan	
Vegan	720	3 dss (30g) sayur yang dimasak	2 dss (40g) pisang/ betik/ epal	1½ cawan (250g) bubur + 1 keping (5g) biskut yang difortifikasi + ½ biji (40g) kentang saiz sederhana	0	3 dss (90g) tauhu lembut	Penyusuan susu Ibu/ Menyusu	2 tsps (10g) minyak tambahan	

Nota: dss - sudu *dessert*/ sudu pembasuh mulut
tsps - sudu kecil

Jadual 1.1c Saranan porsi makanan untuk bayi dan kanak-kanak *vegetarian* (berumur antara 1 hingga 2 tahun)

1 - 2 Tahun (Lelaki & Perempuan)								
Kumpulan umur	Tenaga (kcal)	Sayur-sayuran	Buah-buahan	Nasi, bijirin lain, produk berasaskan bijirin penuh dan ubi-ubian	Telur	Legum	Susu & Produk tenusu	Lemak (termasuk kacang)
Lacto-ovo	980	4 dss (40g) sayur yang dimasak	1 pisang berangan/ epal/ 1 potong betik saiz kecil (60g)	1 cawan (100g) nasi lembut/ lembik + 1 potong/ keping roti yang difortifikasi (30g) + 1 biji kentang saiz sederhana (80g)	½ telur (gred A)	½ keping (50g) tau-kua	3 gelas susu penuh/ berkrim/ Menyusu	4 tps (20g) lemak masak/ minyak tambahan/ kacang dicincang halus
Lacto	980	4 dss (40g) sayur yang dimasak	1 pisang berangan/ epal/ 1 potong betik saiz kecil (60g)	1 cawan (100g) nasi lembut/ lembik + 1 potong roti yang difortifikasi (30g) + 1 biji kentang saiz sederhana (80g)	0	½ keping (50g) tau-kua	3 gelas susu penuh/ berkrim/ Menyusu	4 tps (20g) lemak masak/ minyak tambahan/ kacang dicincang halus
Ovo	980	4 dss (40g) sayur yang dimasak	1 pisang berangan/ epal/ 1 potong betik saiz kecil (60g)	1 cawan (100g) nasi lembut/ lembik + 1 potong/ keping roti yang difortifikasi (30g) + 1 biji kentang saiz sederhana (80g)	½ telur (gred A)	½ keping (50g) tau-kua + 4 dss (90g) kacang kuda dicincang halus + 3 gelas susu kacang soya	Menyusu	4 tps (20g) lemak masak/ minyak tambahan/ kacang dicincang halus
Vegan	980	4 dss (40g) sayur yang dimasak	1 pisang berangan/ epal/ 1 potong betik saiz kecil (60g)	1 cawan (100g) nasi lembut/ lembik + 1 potong/ keping roti yang difortifikasi (30g) + 1 biji kentang saiz sederhana (80g)	0	½ keping (50g) tau-kua + 4 dss (90g) kacang kuda dicincang halus + 3 gelas susu kacang soya	Menyusu	4 tps (20g) lemak masak/ minyak tambahan/ kacang dicincang halus

Nota: dss- Sudu dessert
 Susu kacang soya termasuk susu berasaskan soya dan serbuk kacang soya.
 3 gelas susu kacang soya = 12 dss (80g) serbuk kacang soya

Jadual 1.1d Saranan porsi makanan untuk bayi dan kanak-kanak vegetarian (berumur 3 tahun)

3 tahun (Lelaki & Perempuan)						
Kumpulan umur	Tenaga (kcal)	Sayur-sayuran	Buah-buahan	Nasi, bijirin lain, produk berasaskan bijirin penuh dan ubi-ubian	Telur	Legum
Lacto-ovo	980	4 dss (40g) sayur yang dimasak	1 pisang berangan/ epal/ 1 potong belik saiz kecil (60g)	1 cawan (100g) nasi + 1 potong/ keping roti yang difortifikasi (30g) + 1 biji kentang saiz sederhana (80g)	½ telur (gred A)	½ keping (50g) tau-kua
Lacto	980	4 dss (40g) sayur yang dimasak	1 pisang berangan/ epal/ 1 potong belik saiz kecil (60g)	1 cawan (100g) nasi + 1 potong/ keping roti yang difortifikasi (30g) + 1 biji kentang saiz sederhana (80g)	0	½ keping (50g) tau-kua
Ovo	980	4 dss (40g) sayur yang dimasak	1 pisang berangan/ epal/ 1 potong belik saiz kecil (60g)	1 cawan (100g) nasi + 1 potong/ keping roti yang difortifikasi (30g) + 1 biji kentang saiz sederhana (80g)	½ telur (gred A)	½ keping (50g) tau-kua + 4 dss (90g) kacang kuda dicincang halus + 3 gelas susu kacang soya
Vegan	980	4 dss (40g) sayur yang dimasak	1 pisang berangan/ epal/ 1 potong belik saiz kecil (60g)	1 cawan (100g) nasi + 1 potong roti yang difortifikasi (30g) + 1 biji kentang saiz sederhana (80g)	0	½ keping (50g) tau-kua + 4 dss (90g) kacang kuda dicincang halus + 3 gelas susu kacang soya
Nota: dss-Sudu dessert						
Susu kacang soya termasuk susu berasaskan soya dan serbuk kacang soya.						
3 gelas susu kacang soya = 12 dss (80g) serbuk kacang soya						
		Susu & Produk tenusu		Lemak (termasuk kacang)		
Lacto-ovo		3 gelas susu penuh berkrim/ Menyusu/ Penyusuan susu ibu		4 tsps (20g) lemak masak/ minyak tambahan/ kacang dicincang halus		
Lacto		3 gelas susu penuh berkrim/ Menyusu/ Penyusuan susu ibu		4 tsps (20g) lemak masak/ minyak tambahan/ kacang dicincang halus		
Ovo		Menyusu/ Penyusuan susu ibu		4 tsps (20g) lemak masak/ minyak tambahan/ kacang dicincang halus		
Vegan		Menyusu/ Penyusuan susu ibu		4 tsps (20g) lemak masak/ minyak tambahan/ kacang dicincang halus		

Jadual 1.2 : Saranan sajian makanan untuk *vegetarian lacto-ovo* mengikut kumpulan umur

Kumpulan umur	Tenaga (kcal)	Sayur-sayuran ¹	Buah-buahan ²	Nasi, bijirin lain, produk berasaskan bijirin penuh dan ubi-ubian ³	Telur ⁴	Legum ⁵	Susu & Produk tensusu ⁶	Lemak (termasuk kacang) ⁷	Gula ⁸
4 - 6 tahun (Perempuan)	1210	3	2	3	½	1	2	3	1
4 - 6 tahun (Lelaki)	1300	3	2	3	½	1	2	4	1
7 - 9 tahun (Perempuan)	1610	3	2	3	1	1	3	5	2
7 - 9 tahun (Lelaki)	1750	3	2	4	1	1	3	5	2
10 - 12 tahun (Perempuan)	1710	3	2	4	1	1	3	5	2
10 - 12 tahun (Lelaki)	1930	3	3	5	1	1	3	5	2
13 - 15 tahun (Perempuan)	1810	3	2	5	1	1	3	5	2
13 - 15 tahun (Lelaki)	2210	3	3	7	1	1	3	5	2
16 - <18 tahun (Perempuan)	1890	3	2	5	1	1	3	5	2
16 - <18 tahun (Lelaki)	2340	4	4	7	1	1	3	5	2
18 - 59 tahun (Dewasa)	1500	3	2	3	1	2	2	5	1
18 - 59 tahun (Dewasa)	1800	3	2	5	1	2	2	5	2
18 - 59 tahun (Dewasa)	2000	3	3	5	1	2	2	5	2
18 - 59 tahun (Hamil trimester pertama)	1740	3	3	4	2	1	2	5	1
18 - 59 tahun (Hamil trimester Ke-2); 18 - 59 tahun (Hamil trimester Ke-3)	1940	3	3	5	2	2	2	5	1
18 - 29 tahun (6 bulan pertama laktasi)	2130	3	3	6	2	2	2	5	2
30 - 59 tahun (6 bulan pertama laktasi)	2160	3	3	6	2	2	2	5	2

Nota:

- ¹ Bebas kalori.
- ² Berdasarkan kepada 15g karbohidrat dan 60 kcal satu sajian.
- ³ Berdasarkan kepada 30g karbohidrat, 4g protein, 1g lemak dan 150 kcal satu sajian.
- ⁴ Berdasarkan kepada 14g protein, 8g lemak and 130 kcal satu sajian.
- ⁵ Berdasarkan kepada 40g karbohidrat, 14g protein, 0.5g lemak dan 220 kcal satu sajian.
- ⁶ Berdasarkan kepada 15g karbohidrat, 8g protein, 1g lemak dan 90 kcal satu sajian.
- ⁷ Berdasarkan kepada 5g lemak dan 45 kcal.
- ⁸ Berdasarkan kepada 15g karbohidrat dan 60 kcal.
- Sumber: Suzana et al. (2015); * RNI (2017).

Jadual 1.3 : Saranan sajian makanan untuk *vegetarian lacto* mengikut kumpulan umur

Kumpulan umur	Tenaga (kcal)	Sayur-sayuran ¹	Buah-buahan ²	Nasi, bijirin lain, produk berasaskan bijirin penuh dan ubi-ubian ³	Telur ⁴	Legum ⁵	Susu & Produk tensusu ⁶	Lemak (termasuk kacang) ⁷	Gula ⁸
4 - 6 tahun (Perempuan)	1210	3	2	3	0	1	2	3	1
4 - 6 tahun (Lelaki)	1300	3	2	3	0	1	2	4	1
7 - 9 tahun (Perempuan)	1610	3	2	3	0	2	3	5	2
7 - 9 tahun (Lelaki)	1750	3	2	4	0	2	3	5	2
10 - 12 tahun (Perempuan)	1710	3	2	4	0	2	3	5	2
10 - 12 tahun (Lelaki)	1930	3	3	5	0	2	3	5	2
13 - 15 tahun (Perempuan)	1810	3	2	5	0	2	3	5	2
13 - 15 tahun (Lelaki)	2210	3	3	7	0	2	3	5	2
16 - <18 tahun (Perempuan)	1890	3	2	5	0	2	3	5	2
16 - <18 tahun (Lelaki)	2340	4	4	7	0	2	3	5	2
18 - 59 tahun (Dewasa)	1500	3	2	3	0	2	2	5	1
18 - 59 tahun (Dewasa)	1800	3	2	5	0	2	2	5	2
18 - 59 tahun (Dewasa)	2000	3	3	5	0	2	2	5	2
18 - 59 tahun (Hamil trimester pertama)	1740	3	3	4	0	2	2	5	1
18 - 59 tahun (Hamil trimester Ke-2);	1940	3	3	5	0	3	2	5	1
18 - 59 tahun (Hamil trimester Ke-3)									
18 - 29 tahun (6 bulan pertama laktasi)	2130	3	3	6	0	3	2	5	2
30 - 59 tahun (6 bulan pertama laktasi)	2160	3	3	6	0	3	2	5	2

Nota:

¹ Bebas kalori,

² Berdasarkan kepada 15g karbohidrat dan 60 kcal satu sajian,

³ Berdasarkan kepada 30g karbohidrat, 4g protein, 1g lemak dan 150 kcal satu sajian,

⁴ Berdasarkan kepada 14g protein, 8g lemak and 130 kcal satu sajian,

Sumber: Suzana et al. (2015); *RNI (2017).

⁵ Berdasarkan kepada 40g karbohidrat, 14g protein, 0.5g lemak dan 220 kcal satu sajian,

⁶ Berdasarkan kepada 15g karbohidrat, 8g protein, 1g lemak dan 90 kcal satu sajian,

⁷ Berdasarkan kepada 5g lemak dan 45 kcal,

⁸ Berdasarkan kepada 15g karbohidrat dan 60 kcal.

Jadual 1.4 : Saranan sajian makanan untuk vegetarian ovo mengikut kumpulan umur

Kumpulan umur	Tenaga (kcal)	Sayur-sayuran ¹	Buah-buahan ²	Nasi, bijirin lain, produk berasaskan bijirin penuh dan ubi-ubian ³	Telur ⁴	Legum ⁵	Susu & Produk tensusu ⁶	Lemak (termasuk kacang) ⁷	Gula ⁸
4 - 6 tahun (Perempuan)	1210	3	2	3	1	1	0	6	1
4 - 6 tahun (Lelaki)	1300	3	2	3	1	2	0	6	1
7 - 9 tahun (Perempuan)	1610	3	2	4	1	2	0	6	2
7 - 9 tahun (Lelaki)	1750	3	3	5	1	2	0	6	2
10 - 12 tahun (Perempuan)	1710	3	3	1	1	2	0	6	2
10 - 12 tahun (Lelaki)	1930	3	3	6	2	2	0	6	2
13 - 15 tahun (Perempuan)	1810	3	3	6	1	2	0	6	2
13 - 15 tahun (Lelaki)	2210	3	3	7	2	2	0	7	2
16 - <18 tahun (Perempuan)	1890	3	3	6	1	2	0	6	2
16 - <18 tahun (Lelaki)	2340	4	4	7	2	2	0	7	2
18 - 59 tahun (Dewasa)	1500	3	2	4	2	2	0	6	1
18 - 59 tahun (Dewasa)	1800	3	3	6	1	2	0	6	2
18 - 59 tahun (Dewasa)	2000	3	3	6	2	2	0	7	2
18 - 59 tahun (Hamil trimester pertama)	1740	3	3	5	2	2	0	6	1
18 - 59 tahun (Hamil trimester Ke-2); 18 - 59 tahun (Hamil trimester Ke-3)	1940	3	3	6	2	2	0	6	1
18 - 29 tahun (6 bulan pertama laktasi)	2130	4	4	6	2	2	0	7	2
30 - 59 tahun (6 bulan pertama laktasi)	2160	4	4	6	2	2	0	7	2

Nota:

¹ Bebas kalori,
² Berdasarkan kepada 15g karbohidrat dan 60 kcal satu sajian,
³ Berdasarkan kepada 30g karbohidrat, 4g protein, 1g lemak dan 150 kcal satu sajian,
⁴ Berdasarkan kepada 14g protein, 8g lemak and 130 kcal satu sajian,
⁵ Berdasarkan kepada 40g karbohidrat, 14g protein, 0.5g lemak dan 220 kcal satu sajian,
⁶ Berdasarkan kepada 15g karbohidrat, 8g protein, 1g lemak dan 90 kcal satu sajian,
⁷ Berdasarkan kepada 5g lemak dan 45 kcal,
⁸ Berdasarkan kepada 15g karbohidrat dan 60 kcal.
Sumber: Suzana et al. (2015); *RNI (2017).

Jadual 1.5 : Saranan sajian makanan untuk vegan mengikut kumpulan umur

Kumpulan umur	Tenaga (kcal)	Sayur-sayuran ¹	Buah-buahan ²	Nasi, bijirin lain, produk berasaskan bijirin penuh dan ubi-ubian ³	Telur ⁴	Legum ⁵	Susu & Produk tensusu ⁶	Lemak (termasuk kacang) ⁷	Gula ⁸
4 - 6 tahun (Perempuan)	1210	3	2	3	0	2	0	6	1
4 - 6 tahun (Lelaki)	1300	3	2	3	0	2	0	6	1
7 - 9 tahun (Perempuan)	1610	3	2	4	0	3	0	6	2
7 - 9 tahun (Lelaki)	1750	3	3	5	0	3	0	6	2
10 - 12 tahun (Perempuan)	1710	3	3	5	0	3	0	6	2
10 - 12 tahun (Lelaki)	1930	3	3	6	0	3	0	6	2
13 - 15 tahun (Perempuan)	1810	3	3	6	0	3	0	6	2
13 - 15 tahun (Lelaki)	2210	3	3	7	0	3	0	7	2
16 - <18 tahun (Perempuan)	1890	3	3	6	0	3	0	6	2
16 - <18 tahun (Lelaki)	2340	4	4	7	0	3	0	7	2
18 - 59 tahun (Dewasa)	1500	3	2	4	0	3	0	6	1
18 - 59 tahun (Dewasa)	1800	3	3	6	0	3	0	6	2
18 - 59 tahun (Dewasa)	2000	3	3	6	0	3	0	7	2
18 - 59 tahun (Hamil trimester pertama)	1740	3	3	5	0	3	0	6	1
18 - 59 tahun (Hamil trimester Ke-2); 18 - 59 tahun (Hamil trimester Ke-3)	1940	3	3	6	0	3	0	6	1
18 - 29 tahun (6 bulan pertama laktasi)	2130	4	4	6	0	3	0	7	2
30 - 59 tahun (6 bulan pertama laktasi)	2160	4	4	6	0	3	0	7	2

Nota:

¹ Bebas kalori,

² Berdasarkan kepada 15g karbohidrat dan 60 kcal satu sajian,

³ Berdasarkan kepada 30g karbohidrat, 4g protein, 1g lemak dan 150 kcal satu sajian,

⁴ Berdasarkan kepada 14g protein, 8g lemak and 130 kcal satu sajian,

Sumber: Suzana et al. (2015); *RNI (2017).

⁵ Berdasarkan kepada 40g karbohidrat, 14g protein, 0.5g lemak dan 220 kcal satu sajian,

⁶ Berdasarkan kepada 15g karbohidrat, 8g protein, 1g lemak dan 90 kcal satu sajian,

⁷ Berdasarkan kepada 5g lemak dan 45 kcal,

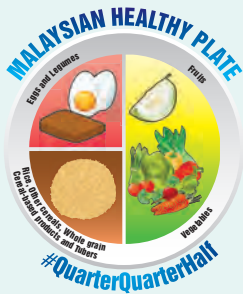
⁸ Berdasarkan kepada 15g karbohidrat dan 60 kcal.

Saranan Utama 2:

Makan hidangan makanan utama (sarapan, makan tengah hari, makan malam) anda seperti saranan Pinggan Sihat Malaysia untuk *Vegetarian*.

Cara untuk Mencapai:

1. Gunakan konsep suku, suku, separuh untuk merancang hidangan utama anda.
 - a. Isi suku pertama pinggan anda dengan nasi atau bijirin lain (contoh: bihun) atau produk berasaskan bijirin penuh (contoh: roti bijirin penuh) atau ubi-ubian (contoh: ubi keledek), disarankan untuk isi suku pertama dengan bijirin penuh/ lebih baik isi pinggan dengan bijirin penuh.
 - b. Isi suku kedua pinggan anda dengan telur/ legum/ kacang (contoh: kacang dhal, tempe, tauhu,soya)/ produk tenusu.
 - c. Isi separuh pinggan anda dengan sayur-sayuran dan buah-buahan.
2. Minum air kosong atau minuman tanpa gula bersama hidangan makanan.
3. Minum susu dan/ atau produk tenusu seperti yang disarankan. *Ovo-vegetarian* dan *vegan* perlu cuba mendapat makanan yang kaya dengan kalsium/ berusaha sedaya upaya untuk mendapatkan makanan sumber kalsium yang baik seperti makanan yang difortifikasi kalsium (bijirin, susu kacang soya), legum (kacang ketupat, kacang lentil hitam, dhal, kacang soya), sayur-sayuran (bok choy, bendi, bayam) dan bahan perasa dan rempah ratus (buah pelaga, ketumbar, jintan manis, halba). Rujuk Mesej Utama 5 untuk maklumat selanjutnya.
4. Makan pelbagai jenis makanan dengan sumber protein setiap hari seperti bijirin penuh (contoh: sekoï atau bajra (*pearl millet*) atau *foxtail millet* dan kuinoa) soya dan produk kacang soya (contoh: tauhu, tempe, fucuk keping, dou bao, kekacang (kacang buncis), lentil (dhal), biji bijian dan kacang, susu dan telur.
5. Hadkan penambahan bahan perasa seperti kicap soya, sos tomato, sos cili dan kuah yang mengandungi garam, gula dan lemak yang tinggi dalam hidangan utama anda (sarapan pagi, makan tengah hari dan makan malam).



Lacto-ovo-vegetarians



Lacto-ovo-vegetarians



Ovo-vegetarians



Vegans

Rajah 1.2: Pinggan Sihat Malaysia untuk *Vegetarian*

Saranan Utama 3:

Pilih makanan kaya dengan mikronutrien dalam hidangan utama anda.

Cara untuk Mencapai:

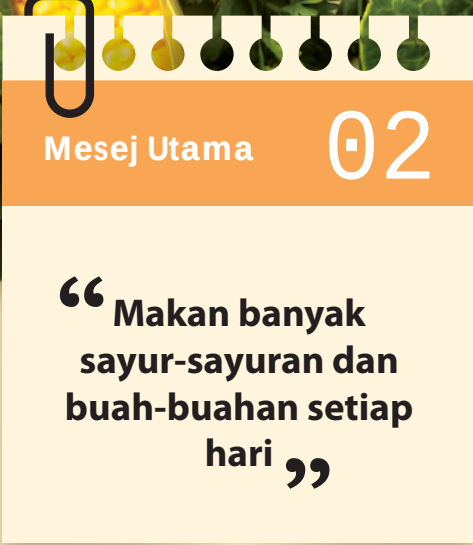
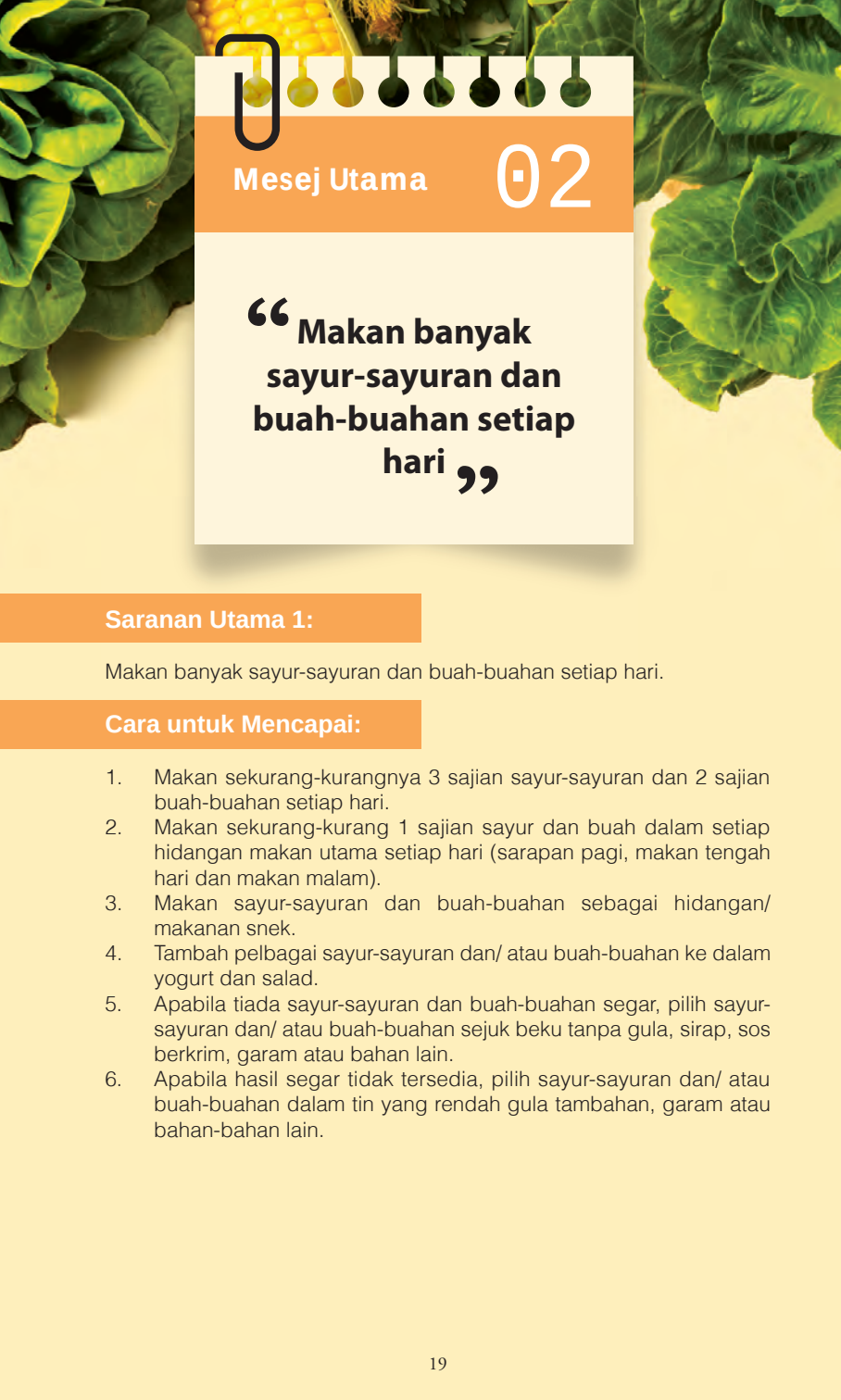
1. Makan telur atau minum susu setiap hari sebagai sumber Vitamin B12. Pengamal vegan boleh memilih makanan difortifikasi (ditambah B12, contoh: bijirin, susu soya atau biskut) dan cendawan shiitake.
2. Makan lebih makanan yang kaya dengan zat besi (contoh: kurma merah/ hitam, kismis, fungus, kacang hitam dan kacang besar) setiap hari dan makan bersama makanan yang kaya dengan Vitamin C (jambu batu, pisang, kedondong, betik dan nenas) dalam hidangan makanan yang sama.
3. Makan sayur-sayuran lain yang kaya dengan mineral. Contoh: rumpai laut, fungus putih (xue er), fungus hitam (mu er), cendawan, konjac (ju rou), herba dan rempah, sebagai sebahagian dari jumlah pengambilan sayur-sayuran harian.
4. Galakkan pengambilan produk makanan ditapai/ diperam seperti tempe, miso dan yogurt.

Saranan Utama 4:

Hadkan pengambilan makanan diproses/ terproses dan ultra proses.

Cara untuk Mencapai:

1. Utamakan makanan segar berbanding dengan makanan terproses, termasuk produk protein berasaskan tumbuh-tumbuhan (seperti tauhu, tempe, fucuk keping, dou bao) dalam perancangan menu harian.
2. Sediakan atau pilih bahan semula jadi untuk memasak berbanding dengan bahan-bahan daripada makanan diproses (seperti protein sayur tanpa perisa bertekstur, isolat protein soya tanpa perisa dan cendawan diproses secara minimum) atau makanan ultra proses (contoh: bebola ikan *vegetarian*, bebola daging, salami atau sosej).
3. Hadkan pengambilan makanan ultra-proses seperti minuman ringan, biskut bergula, snek bungkus manis dan berlemak, dan mi segera, dengan kandungan nutrien yang tidak seimbang.
4. Sekiranya produk protein berasaskan tumbuhan terproses (seperti protein soya tekstur atau *mycoprotein* dalam bentuk alternatif daging) diambil/ dimakan, hadkan pengambilan 1 hingga 2 kali sebulan dan 3-4 keping potongan dalam setiap hidangan. Kaedah memasak lebih sihat perlu di beri keutamaan.
5. Baca label makanan berkaitan/ tentang ramuan dan maklumat panel pemakanan sebelum membeli.
6. Pilih produk protein berasaskan tumbuhan terproses yang dihasilkan daripada 2 atau 3 bahan tanpa pewarna, perisa dan bahan tambahan (aditif). Diingatkan/ berawas bahawa sesetengah produk ini mungkin mengandungi telur dan/ atau susu.
7. Kurangkan kekerapan pengambilan makanan sedia di makan (mufin, pau dan ban) dan makanan pra sedia; sedia di panaskan (contoh: makanan sejuk beku dan kuih sejuk beku).
8. Berjaga-jaga dengan iklan produk ultra-proses yang menyampaikan maklumat mengelirukan tentang diet dan kesihatan.
9. Berbelanja dengan bijak dan berhati-hati. Hadkan pembelian makanan diproses dan produk ultra-proses.



Mesej Utama

02

“Makan banyak sayur-sayuran dan buah-buahan setiap hari”

Saranan Utama 1:

Makan banyak sayur-sayuran dan buah-buahan setiap hari.

Cara untuk Mencapai:

1. Makan sekurang-kurangnya 3 sajian sayur-sayuran dan 2 sajian buah-buahan setiap hari.
2. Makan sekurang-kurang 1 sajian sayur dan buah dalam setiap hidangan makan utama setiap hari (sarapan pagi, makan tengah hari dan makan malam).
3. Makan sayur-sayuran dan buah-buahan sebagai hidangan/ makanan snek.
4. Tambah pelbagai sayur-sayuran dan/ atau buah-buahan ke dalam yogurt dan salad.
5. Apabila tiada sayur-sayuran dan buah-buahan segar, pilih sayur-sayuran dan/ atau buah-buahan sejuk beku tanpa gula, sirap, sos berkrim, garam atau bahan lain.
6. Apabila hasil segar tidak tersedia, pilih sayur-sayuran dan/ atau buah-buahan dalam tin yang rendah gula tambahan, garam atau bahan-bahan lain.

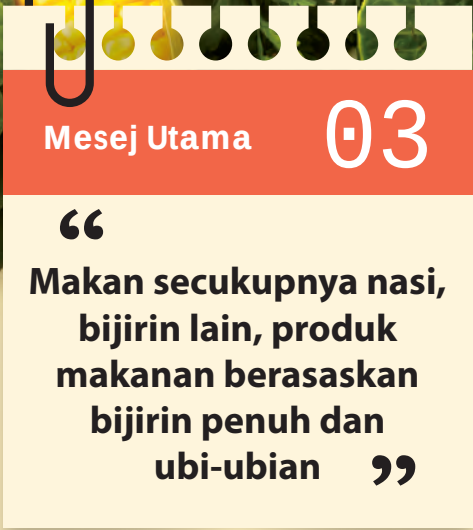
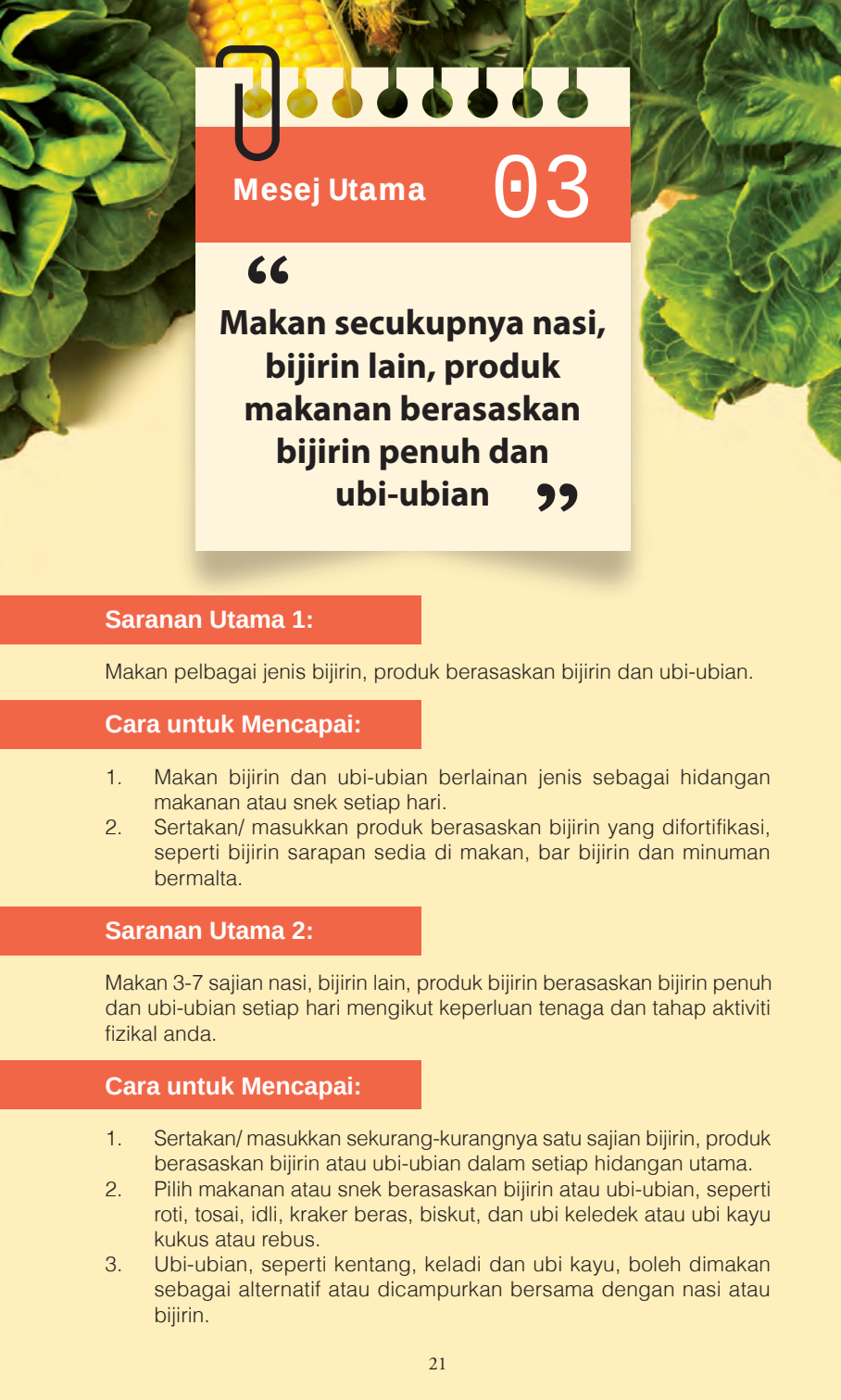


Saranan Utama 2:

Makan pelbagai sayur-sayuran dan buah-buahan setiap hari.

Cara untuk Mencapai:

1. Makan sayur-sayuran dan buah-buahan yang pelbagai/ berlainan warna setiap hari.
2. Makan pelbagai sayur-sayuran setiap hari, termasuk sayuran berdaun hijau (sayur sawi, bayam, bok choy dan kangkung) dan sayuran tidak/ bukan berdaun seperti sayuran kekacang (kacang panjang, kacang buncis dan bendi), krusiferus (brokoli dan kobis) dan sayur-sayuran berwarna (lobak merah, lada benggali, terung dan tomato).
3. Makan pelbagai buah-buahan setiap hari, termasuk buah-buahan berlainan warna seperti buah-buahan tropika dan eksotik (pisang, mangga, jambu batu) buah-buahan sitrus (oren, limau gedang dan lemon) melon (tembikai dan tembikai susu) dan beri (mulberi, anggur, strawberi).



Mesej Utama

03

“

**Makan secukupnya nasi,
bijirin lain, produk
makanan berasaskan
bijirin penuh dan
ubi-ubian ”**

Saranan Utama 1:

Makan pelbagai jenis bijirin, produk berasaskan bijirin dan ubi-ubian.

Cara untuk Mencapai:

1. Makan bijirin dan ubi-ubian berlainan jenis sebagai hidangan makanan atau snek setiap hari.
2. Sertakan/ masukkan produk berasaskan bijirin yang difortifikasi, seperti bijirin sarapan sedia di makan, bar bijirin dan minuman bermalta.

Saranan Utama 2:

Makan 3-7 sajian nasi, bijirin lain, produk bijirin berasaskan bijirin penuh dan ubi-ubian setiap hari mengikut keperluan tenaga dan tahap aktiviti fizikal anda.

Cara untuk Mencapai:

1. Sertakan/ masukkan sekurang-kurangnya satu sajian bijirin, produk berasaskan bijirin atau ubi-ubian dalam setiap hidangan utama.
2. Pilih makanan atau snek berasaskan bijirin atau ubi-ubian, seperti roti, tosai, idli, kraker beras, biskut, dan ubi keledak atau ubi kayu kukus atau rebus.
3. Ubi-ubian, seperti kentang, keladi dan ubi kayu, boleh dimakan sebagai alternatif atau dicampurkan bersama dengan nasi atau bijirin.



Saranan Utama 3:

Pilih sekurang-kurangnya separuh daripada nasi, bijirin lain dan produk makanan berasaskan bijirin anda daripada bijirin penuh.

Cara untuk Mencapai:

1. Masak nasi putih yang dicampur dengan bijirin penuh seperti beras perang, beras kampung, barli tanpa sekam, oat dan jagung.
2. Pilih bijirin penuh sebagai alternatif untuk mi dan pasta, roti, bijirin sarapan pagi, kek, biskut dan produk berasaskan bijirin lain.
3. Tambah bijirin penuh seperti jagung, barli tanpa sekam dan oat ke dalam sup.
4. Pilih produk bijirin penuh seperti roti bijirin penuh, capati gandum penuh, putu mayam ragi, mi ragi, mi soba, tosai atau bubur oat, berbanding produk bijirin yang sama daripada karbohidrat ringkas.
5. Baca senarai bahan ramuan di label produk berasaskan bijirin. Pilih produk dengan peratusan bijirin penuh yang lebih tinggi.

Saranan Utama 4:

Pilih produk berasaskan bijirin yang tinggi serat, rendah lemak, gula dan garam.

Cara untuk Mencapai:

1. Baca Panel Maklumat Pemakanan dan kenal pasti kandungan serat, lemak, gula dan garam.
2. Pilih produk berasaskan bijirin yang lebih tinggi serat dan rendah lemak, gula atau garam.



Mesej Utama

04

“
Makan legum dan kacang secukupnya serta telur dalam jumlah yang sederhana
”

Saranan Utama 1:

Makan legum dalam jumlah yang secukupnya setiap hari.

Cara untuk Mencapai:

1. Makan pelbagai legum dan produk legum, seperti kacang kuda, dhal (lentil), kacang soya, kacang tanah, tempe, tauhu dan taugeh.
2. Tambah legum ke dalam nasi, bubur, sup, salad, pencuci mulut, lauk dan snek.
3. Makan makanan yang kaya dengan vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi bukan heme daripada legum, terutamanya untuk pengamal vegan.

Saranan Utama 2:

Makan pelbagai kacang dan biji-bijian setiap hari.

Cara untuk Mencapai:

1. Tambah kacang dan biji-bijian dalam hidangan utama, seperti gajus, badam, bijan ke dalam nasi dan masakan seperti sayur goreng tumis.
2. Pilih kacang dan biji-bijian tanpa gula dan garam sebagai snek.
3. Guna kacang dan biji-bijian semasa memasak dan membakar, contoh: badam, biji labu dan biji bunga matahari.

Saranan Utama 3:

Pengamal *vegetarian lacto-ovo* dan *ovo* dinasihatkan untuk mengambil/makan telur dalam kuantiti yang sederhana.

Cara untuk Mencapai:

1. Makan telur dalam jumlah yang sederhana, dengan purata 1 biji sehari, sama ada telur sebiji atau dalam masakan.
2. Telur carak (telur yang dimasak dengan cara mereneh dalam air tanpa kulit) atau telur rebus – merupakan kaedah lebih sihat untuk memasak telur. Hadkan kaedah menggoreng menggunakan minyak yang banyak.



Mesej Utama

05

“
**Ambil/ Minum susu dan
makan produk tenusu
dalam jumlah yang
mencukupi**
”

Saranan Utama 1:

Minum susu dan makan produk tenusu setiap hari.

Cara untuk Mencapai:

1. Minum 2-3 sajian susu dan/ atau produk tenusu setiap hari mengikut keperluan individu.
2. Minum susu dan/ atau produk tenusu semasa sarapan pagi, di antara hidangan makan utama atau sebelum tidur.
3. Tambah susu dan/ atau produk tenusu semasa penyediaan makanan (contoh: bijirin sarapan pagi dengan susu, susu kocak, kraker dengan keju, lassi buah, tambah susu/ yogurt dalam masakan, tambah keju kotej dalam nasi goreng, tambah keju pada salad dan sandwic).



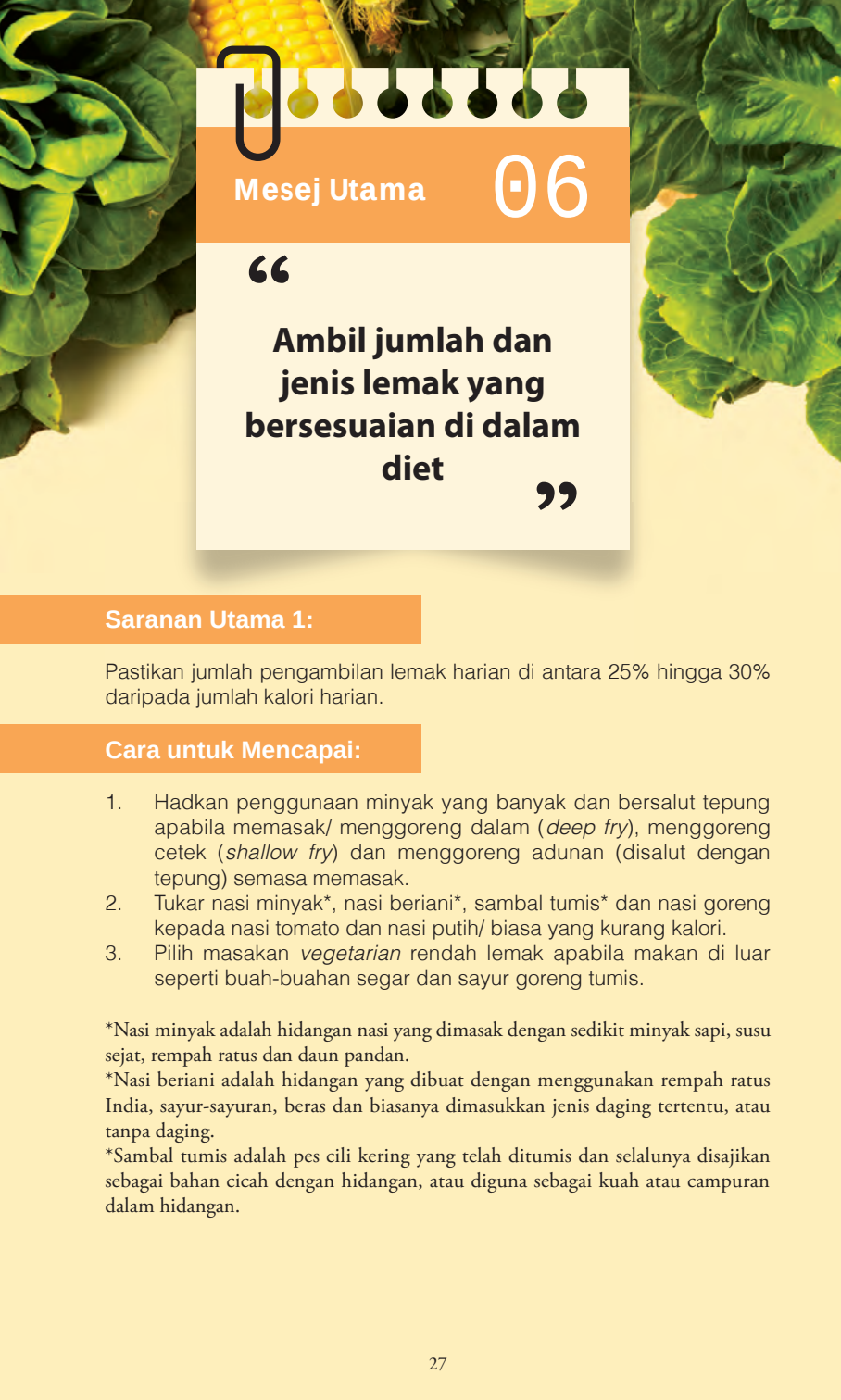
Saranan Utama 2:

Pilih susu dan produk tenusu dengan bijak.

Cara untuk Mencapai:

1. Minum susu biasa berbanding susu berperisa.
2. Gantikan krimer pemanis dengan susu biasa dan/ atau produk tenusu.
3. Tambah susu dan produk tenusu sebagai minuman dan pencuci mulut (contoh: teh, kopi dan puding).
4. Ganti susu penuh krim/ susu penuh dan produk tenusu dengan susu dan produk tenusu rendah lemak sekiranya perlu mengurangkan pengambilan kalori (tidak sesuai untuk bayi, kanak-kanak dan remaja).





Mesej Utama

06

“

Ambil jumlah dan jenis lemak yang bersesuaian di dalam diet

”

Saranan Utama 1:

Pastikan jumlah pengambilan lemak harian di antara 25% hingga 30% daripada jumlah kalori harian.

Cara untuk Mencapai:

1. Hadkan penggunaan minyak yang banyak dan bersalut tepung apabila memasak/ menggoreng dalam (*deep fry*), menggoreng cetek (*shallow fry*) dan menggoreng adunan (disalut dengan tepung) semasa memasak.
2. Tukar nasi minyak*, nasi beriani*, sambal tumis* dan nasi goreng kepada nasi tomato dan nasi putih/ biasa yang kurang kalori.
3. Pilih masakan *vegetarian* rendah lemak apabila makan di luar seperti buah-buahan segar dan sayur goreng tumis.

*Nasi minyak adalah hidangan nasi yang dimasak dengan sedikit minyak sapi, susu sejat, rempah ratus dan daun pandan.

*Nasi beriani adalah hidangan yang dibuat dengan menggunakan rempah ratus India, sayur-sayuran, beras dan biasanya dimasukkan jenis daging tertentu, atau tanpa daging.

*Sambal tumis adalah pes cili kering yang telah ditumis dan selalunya disajikan sebagai bahan cicah dengan hidangan, atau diguna sebagai kuah atau campuran dalam hidangan.

Saranan Utama 2:

Hadkan pengambilan makanan tinggi lemak tepu, kolesterol dan asid lemak trans (*Trans Fatty Acids*, TFAs).

Cara untuk Mencapai:

1. Hadkan penggunaan minyak kelapa, santan atau krim kelapa, minyak sawit kernel, lemak susu (minyak sapi dan mentega) dan vanaspati (minyak sapi sayuran) kerana mengandungi lemak tepu yang tinggi.
2. Hadkan pengambilan marjerin dan lelemak (*shortening*) yang diperbuat dari lemak terhidrogen dan lemak beku/ mengeras.
3. Baca senarai bahan pada label makanan supaya pengambilan makanan yang diperbuat daripada lemak separa terhidrogen dan beku atau lemak terhidrogen dan beku (contoh: produk bakeri) dapat dielakkan.
4. Elakkan penggunaan semula minyak masak lebih dari 2 kali kerana ianya akan meningkatkan asid lemak trans (*Trans Fatty Acids*, TFAs).

Saranan Utama 3:

Tingkatkan pengambilan asid lemak tak tepu asid lemak mono tak tepu (*Monounsaturated Fat*, MUFA) dan asid lemak poli tak tepu (*Polyunsaturated Fat*, PUFA) mengikut saranan yang ditetapkan/ dalam aras yang disarankan.

Cara untuk Mencapai:

1. Guna minyak campuran dengan mencampurkan 1 bahagian minyak kelapa sawit dengan 1 bahagian minyak (*Polyunsaturated Fat*, PUFA)-omega 6, (1:1) (contoh: minyak jagung/ minyak kacang soya/ minyak bunga matahari untuk menggoreng tumis, membakar dan menggril).
2. Pilih makanan yang kaya dengan omega-3 (*Polyunsaturated Fat*, PUFA), contoh: minyak biji flax dan kanola, biji chia, biji labu, bijan dan *walnut*.
3. Hadkan penggunaan kuah salad (*dressing*) yang telah diproses, contoh: mayonis dan sos *thousand island*.

Mesej Utama

07

“

**Guna maklumat pada
label makanan secara
berkesan**

”

Saranan Utama 1:

Guna maklumat pada label makanan untuk membantu dalam pemilihan makanan *vegetarian*.

Cara untuk Mencapai:

1. Semak senarai bahan dan perhatikan bahan daripada sumber haiwan.
2. Berjaga-jaga dengan istilah biasa yang menunjukkan makanan daripada sumber haiwan.
3. Teliti bahan aditif yang digunakan dalam produk makanan. Awasi bahan aditif daripada sumber haiwan. Sebagai contoh, ia “mengandungi enzim (*rennet* dari lembu) sebagai kondisioner makanan yang dibenarkan” atau “enzim (*rennet* dari lembu)”.



Saranan Utama 2:

Guna maklumat pemakanan pada label makanan untuk pilihan yang lebih sihat.

Cara untuk Mencapai:

1. Pertimbangkan bagaimana kalori dan nutrien terkandung dalam makanan menyumbang kepada jumlah pengambilan oleh tubuh badan dengan merujuk kolum "setiap/ per sajian" pada Panel Maklumat Pemakanan dan Ikon Pek Hadapan (FOP-NL), sekiranya ada pada label.
2. Bandingkan kandungan tenaga dan nutrien bagi produk makanan yang serupa dari jenama yang berbeza dengan merujuk kolum "setiap 100g atau 100ml" pada Panel Maklumat Pemakanan.
3. Pilih produk yang mengandungi garam (natrium) dan gula yang lebih rendah dengan merujuk kepada Panel Maklumat Pemakanan dan akuan pemakanan serta Ikon Pek Hadapan (sekiranya ada).





Kesimpulan

Diharapkan dengan maklumat yang terdapat dalam **Nota Poket** ini dapat digunakan secara meluas oleh profesional kesihatan dalam mendidik masyarakat ke arah mengamalkan pemakanan yang lebih sihat.



Nota

A faint, artistic illustration of various vegetables including tomatoes, broccoli, and leafy greens, overlaid with horizontal lines for writing.



BAHAGIAN PEMAKANAN

Kementerian Kesihatan Malaysia
Aras 1, Blok E3, Parcel E, Presint 1
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62590 Putrajaya
Tel: 03-8892 4503 • Faks: 8892 5411

<http://nutrition.moh.gov.my>