



Kementerian Kesihatan Malaysia

Nota Poket

Panduan Diet Malaysia Untuk Warga Emas





Kementerian Kesihatan Malaysia

Nota Poket **PANDUAN DIET MALAYSIA UNTUK WARGA EMAS**



BAHAGIAN PEMAKANAN
Kementerian Kesihatan Malaysia

Penafian Dan Hak Cipta

ISBN: 978-629-95884-5-0
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 6 Mesej Utama (Key Message) Panduan Diet Malaysia Untuk Warga Emas

Mesej Utama 1

Makan pelbagai jenis makanan mengikut keperluan sajian anda **6**

Mesej Utama 2

Kekalkan berat badan dan komposisi tubuh untuk penuaan yang sihat **17**

Mesej Utama 3

Aktifkan diri secara fizikal untuk kesihatan optimum **21**

Mesej Utama 4

Minum air yang mencukupi setiap hari **25**

Mesej Utama 5

Ambil makanan dan minuman yang rendah lemak, garam dan gula **27**

Mesej Utama 6

Amalkan keselamatan makanan semasa membeli, menyediakan, memasak dan menyimpan makanan **34**

Kesimpulan

40

Pengenalan

Nota Poket ini adalah ringkasan daripada **Buku Panduan Diet Malaysia untuk Warga Emas**. 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 6 Mesej Utama Panduan Diet Malaysia Untuk Warga Emas





Mesej Utama

01

**“
Makan pelbagai jenis
makanan mengikut
keperluan sajian anda
”**

Saranan Utama 1:

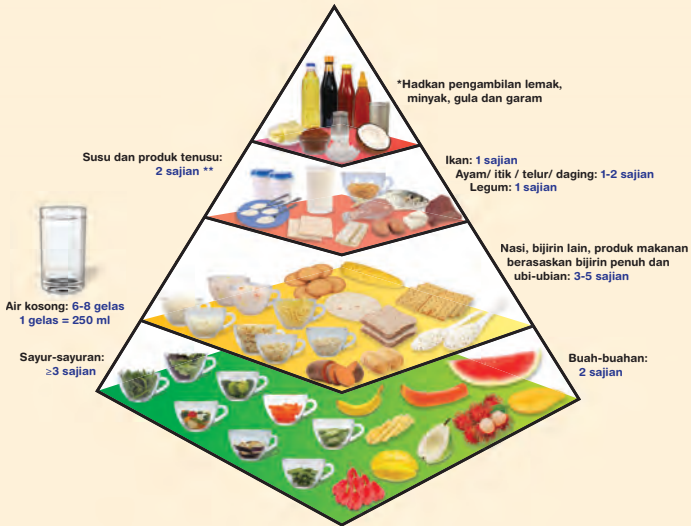
Pilih pengambilan makanan harian anda dari setiap kumpulan makanan.

Cara untuk Mencapai:

1. Ambil pelbagai jenis makanan yang segar daripada setiap kumpulan makanan berdasarkan Piramid Makanan Malaysia 2020 (Rajah 1.1).
2. Tentukan bilangan sajian yang disarankan berdasarkan keperluan kalori anda (Rujuk Jadual 1.1 dan Jadual 1.2 hingga 1.4 untuk contoh menu).
3. Makan 3-5 sajian nasi, mi, produk bijirin (digalakkan mengambil bijirin penuh) dan ubi-ubian setiap hari.
4. Ambil protein yang mencukupi termasuk daripada sumber haiwan dan tumbuh-tumbuhan seperti ikan, ayam, daging, telur, legum (contoh: tempe/ soya) dan kekacang (contoh: kacang tanah/ badam).
5. Pilih makanan segar dan sihat berbanding dengan makanan yang telah diproses dan ultra-proses. Contohnya; daging ayam berbanding nuget ayam; sayur-sayuran/ buah-buahan segar berbanding sayur-sayuran/ buah-buahan dalam tin.

PIRAMID MAKANAN MALAYSIA 2020

Panduan Pengambilan Makanan **HARIAN** Anda



Rajah 1.1: Piramid Makanan Malaysia 2020

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.

*Termasuk *ultra-processed foods* yang mengandungi bahan-bahan tiruan seperti pewarna, pemanis, penambah perisa, pengawet dan bahan tambahan yang lain.

Saranan bilangan sajian mengikut keperluan kalori

Jadual 1.1 Saranan sajian untuk setiap kumpulan makanan berdasarkan 1500 kcal, 1800 kcal dan 2000 kcal keperluan kalori sehari.

Kumpulan Makanan	1500 kcal*	1800 kcal*	2000 kcal*
Sayur-sayuran	≥ 3	≥ 3	≥ 3
Buah-buahan ¹	2	2	2
Nasi, bijirin lain, produk berasaskan bijirin penuh dan ubi-ubian ²	3	4	5
Ayam/ Daging/ Telur ³	1	1	2
Ikan ⁴	1	1	1
Legum (campuran kekacang, lentil dan kacang soya) ⁵	1	1	1
Susu dan produk tenusu ⁶	2	2	2
**Minyak/ lemak (termasuk 1 sajian daripada kekacang dan biji) ⁷	6	8	9
**Gula ⁸	1	1	2

Nota:

¹Berdasarkan kepada 15g karbohidrat dan 60kcal satu sajian.

²Berdasarkan kepada 30g karbohidrat, 4g protein, 1g lemak dan 150kcal satu sajian.

³Berdasarkan 14g protein, 8g lemak dan 130kcal satu sajian.

⁴Berdasarkan 14g protein, 2g lemak dan 70kcal satu sajian.

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

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

⁷Berdasarkan 5g lemak dan 45kcal (termasuk 1 sajian kekacang dan biji-bijian = 5g lemak dan 65kcal).

⁸Berdasarkan kepada 15g karbohidrat dan 60kcal. 1 hidangan gula = 3 sudu teh; 1 sudu teh = 5g karbohidrat dan 20kcal.

Sumber: Suzana et al. (2015), NHMS (2018)

Jadual 1.2 Contoh menu berdasarkan **1500 kcal** keperluan kalori sehari

Kumpulan Makanan	Contoh menu untuk sehari
Sarapan	2 keping (60g) roti bijirin penuh
	1 gelas susu
Minum pagi	1-2 bekas (pot) yogurt biasa
Makan tengah hari	2 senduk beras perang
	1 senduk (60g) bayam tumis bersama tauhu
	1 senduk (30g) kacang buncis + terung
	1 ekor ikan goreng dengan cili (80g)
	1 biji sederhana pisang
	1 gelas air kosong
Minum petang	1 gelas susu soya kurang manis
Makan malam	2 senduk beras perang
	1 senduk (60g) kangkung tumis
	1 mangkuk (250g) sup ayam bersama lobak merah
	1 gelas air kosong
Makan lewat malam	1 potong (159g) betik saiz sederhana

Jadual 1.3 Contoh menu berdasarkan **1800 kcal** keperluan kalori sehari

Kumpulan Makanan	Contoh menu untuk sehari
Sarapan	2 keping (60g) roti bijirin penuh
	1 keping keju
	1 gelas susu
Minum pagi	1-2 bekas (pot) yogurt biasa
Makan tengah hari	2 senduk beras perang
	1 senduk (60g) bayam tumis bersama tauhu
	1 senduk (30g) kacang buncis + terung
	1 ekor ikan goreng dengan cili (80g)
	1 biji sederhana pisang
	1 gelas air kosong
Minum petang	4 keping biskut bijirin penuh (20g)
	½ cawan kacang kuda rebus (80g)
Makan malam	2 senduk beras perang
	1 senduk (60g) kangkung tumis
	1 mangkuk (250g) sup ayam bersama lobak merah
	1 gelas air kosong
Makan lewat malam	1 potong (159g) betik saiz sederhana

Jadual 1.4 Contoh menu berdasarkan **2000 kcal** keperluan kalori sehari

Kumpulan Makanan	Contoh menu untuk sehari
Sarapan	2 keping (60g) roti bijirin penuh
	1 keping keju
	1 telur dadar
	1 gelas susu
Minum pagi	1 bekas (pot) yogurt biasa
	1 cawan bijirin sarapan gandum bijirin penuh tanpa gula tambahan
Makan tengah hari	2 senduk beras perang
	1 senduk (60g) bayam tumis bersama tauhu
	1 senduk (30g) kacang buncis + terung
	1 ekor ikan goreng dengan cili (80g)
	1 biji sederhana pisang
	1 gelas air kosong
Minum petang	4 keping biskut bijirin penuh (20g)
	1½ keping (158g) tauhu sumbat
Makan malam	2 senduk beras perang
	1 senduk (60g) kangkung tumis
	1 mangkuk (250g) sup ayam bersama lobak merah
	1 gelas air kosong
Makan lewat malam	1 potong (159g) betik saiz sederhana

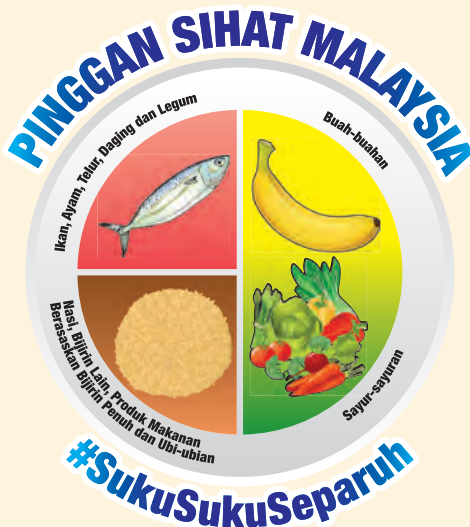
Saranan Utama 2:

Makan sekurang-kurangnya tiga hidangan utama setiap hari berdasarkan Pinggan Sihat Malaysia (Rajah 1.2) dengan tambahan 1 hingga 2 snek berkhasiat.

Cara untuk Mencapai:

1. Makan sekurang-kurangnya tiga hidangan utama setiap hari iaitu sarapan, makan tengah hari dan makan malam. Ambil sarapan pagi/ makan tengah hari yang lebih berat berbanding makan malam.
2. Ambil snek yang berkhasiat (contoh: makanan mil penuh dan bijirin penuh seperti roti dan biskut mil penuh, oat, buah-buahan, yogurt, susu, taufufa, kacang kuda rebus) di antara waktu makan utama **jika perlu**, contoh: minum pagi, minum petang dan makan lewat malam.

3. Ambil dalam kuantiti yang sedikit dan kerap hidangan yang mengandungi pelbagai kumpulan makanan yang mudah disediakan, menyelerakan, mudah dikunyah atau ditelan.
4. Pilih makanan padat nutrien (kandungan nutrien yang tinggi). Contoh: bubur campuran (dengan tambahan ikan/ ayam/ daging & sayur), telur dadar dengan sayur cincang, tauhu sumbat, bergedel, campuran buah potong dan minuman bersusu.
5. Ambil porsi makanan yang betul untuk hidangan harian berdasarkan **Pinggan Sihat Malaysia** dan cadangan pengambilan makanan untuk warga emas.
6. Ambil hidangan terakhir (makan malam/ makan lewat malam) sekurang-kurangnya 2 hingga 3 jam sebelum waktu tidur.



Rajah 1.2 Pinggan Sihat Malaysia

Saranan Utama 3:

Makan lebih banyak sayur-sayuran (termasuk ulam), buah-buahan dan kekacang yang mencukupi. Tingkatkan pengambilan secara beransur-ansur.

Cara untuk Mencapai:

Panduan pengambilan sayur-sayuran:

1. Makan sekurang-kurangnya 3 hidangan sayur-sayuran (termasuk ulam) setiap hari. Makan sekurang-kurangnya 1 hidangan sayur-sayuran semasa hidangan utama anda.
2. Ubah suai tekstur sayur (contoh: potong sayur menjadi kepingan kecil, rebus atau tumis untuk melembutkan dan jadikan ia boleh dikunyah) jika orang tua/ anda mengalami kesukaran mengunyah.
3. Pilih sayur-sayuran segar berwarna hijau tua, oren, kuning atau ungu (termasuk ulam) kerana ia kaya dengan vitamin, mineral, serat dan fitonutrien.
4. Tambah lebih banyak sayur-sayuran dalam hidangan seperti nasi goreng, sup, bubur dan nasi/ mi.

Panduan pengambilan buah-buahan:

1. Makan 2 hidangan buah-buahan setiap hari. Adalah lebih baik untuk mengambil buah-buahan segar.
2. Tingkatkan pengambilan buah-buahan dengan:
 - i) Minum jus buah-buahan segar termasuk pulpa atau jadikan ia sebagai 'smoothie' (1 hidangan sehari).
 - ii) Menggunakan atau menambahkan buah segar sebagai pemanis semula jadi dalam pencuci mulut atau kuih-muih seperti pengat pisang, bubur dan lain-lain.
3. Pilih buah-buahan segar sebagai snek.

Panduan pengambilan kekacang:

1. Pilih pelbagai jenis kekacang termasuk dhal dan produk kekacang seperti tempe, kacang kuda dan tauhu untuk menyediakan hidangan.
2. Tambahkan kekacang (kacang pea, kacang atau lentil) ke dalam sup dan hidangan.

Saranan Utama 4:

Ambil makanan tinggi protein, kalsium dan vitamin D dengan cukup.

Cara untuk Mencapai:

1. Ambil makanan tinggi protein daripada kedua-dua sumber haiwan dan tumbuh-tumbuhan, sekurang-kurangnya 1g per kg berat badan sehari.
2. Minum 2 gelas susu sehari sebagai salah satu sumber protein untuk mencapai keperluan kalsium anda.
3. Tambahkan susu segar atau susu tepung dalam minuman seperti teh dan kopi.
4. Tambahkan susu ke dalam makanan anda semasa memasak (contoh: telur dadar, puding, kuah dan bubur).
5. Gantikan sebahagian santan dengan susu dalam masakan anda.
6. Tambah makanan tinggi kalsium seperti ikan bilis, tempe, fucuk atau tauhu dalam masakan anda bagi mereka yang tidak minum susu. Makanan ini juga kaya dengan protein.
7. Pastikan dapat pendedahan cahaya matahari yang cukup sebagai sumber vitamin D bagi membantu penyerapan kalsium.
8. Masukkan makanan tinggi vitamin D seperti ikan kembung dan ikan sardin, kuning telur, daging merah, bijirin sarapan difortifikasi dan produk tenusu dalam diet.
9. Masukkan makanan tinggi zat besi seperti daging merah tanpa lemak, ayam, itik, ikan, telur, lentil, kacang, tofu, sayur-sayuran berdaun hijau dan bijirin dan roti yang diperkayakan dengan zat besi.

Saranan Utama 5:

Libatkan diri dalam pembelian dan penyediaan makanan dan pastikan keterjaminan makanan.

Cara untuk Mencapai:

Pembelian makanan:

1. Libatkan warga emas semasa membeli makanan. Ini akan membolehkan mereka memilih makanan mengikut kegemaran mereka.
2. Dapatkan bantuan daripada jiran atau kedai runcit berdekatan untuk penghantaran jika warga emas mengalami masalah mobiliti (pergerakan).
3. Bantu warga emas membuat pesanan penghantaran makanan atas talian jika warga emas mengalami masalah mobiliti (pergerakan).
4. Memberi sokongan kewangan sekiranya warga emas tidak mempunyai wang yang cukup untuk membeli makanan.
5. Simpan makanan sedia ada untuk dimakan dan diminum di rumah warga emas seperti makanan dalam tin, makanan cepat beku dan tidak mudah rosak untuk memastikan bekalan makanan berterusan. Walau bagaimanapun, hadkan pengambilan makanan terproses (contoh: nuget, sosej, kentang goreng, ham) dan elakkan makanan ultra-proses (contoh: minuman ringan, bijirin sarapan manis, snek bungkusan dan mi segera) yang tidak seimbang dari aspek pemakanan.

Penyediaan makanan:

1. Libatkan warga emas dalam penyediaan hidangan. Sebagai alternatif, dapatkan pendapat mereka untuk menu bagi merangsang minat mereka untuk makan.
2. Pertimbangkan pilihan menu kegemaran mereka.
3. Masak hidangan di rumah warga emas dan sajikan makanan dalam keadaan panas. Jika hidangan tidak dimasak di rumah, panaskan semula makanan.
4. Warna makanan yang pelbagai dan persembahan yang menarik boleh menaikkan selera makan. Warna terang pada latar belakang gelap menjadikan makanan kelihatan menarik dan boleh meningkatkan pengambilan makanan.
5. Makanan yang menarik boleh membantu menaikkan selera makan, terutamanya pada seseorang yang deria rasa dan baunya semakin berkurangan. Herba dan rempah ratus boleh digunakan untuk meningkatkan rasa makanan.

6. Hidangan berkuah boleh dihidangkan untuk menambah selera makan.

Saranan Utama 6:

Makan bersama-sama dengan orang lain.

Cara untuk Mencapai:

Petua untuk warga emas:

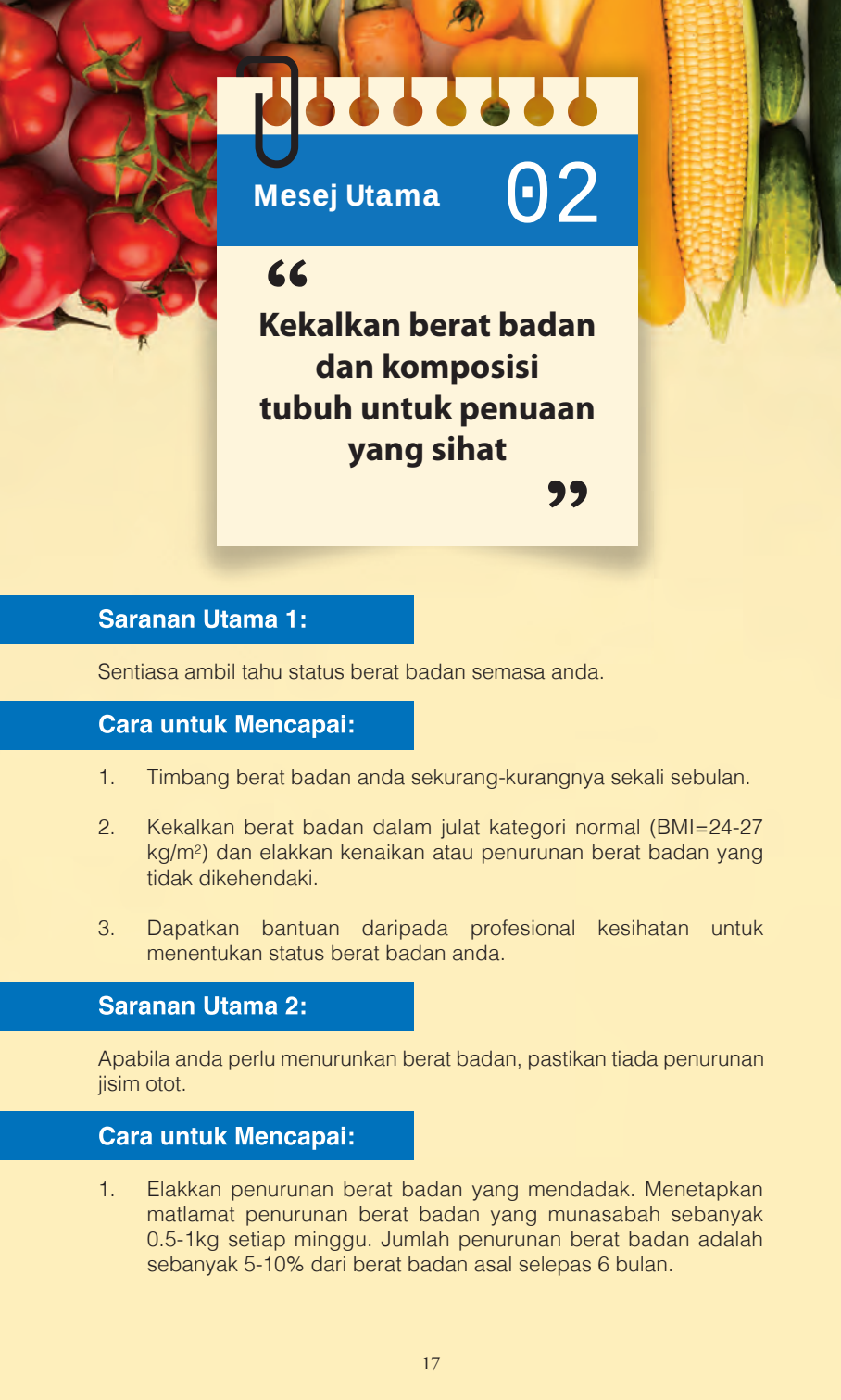
1. Makan bersama ahli keluarga sekurang-kurangnya sekali sehari.
2. Bawa makanan dan makan bersama-sama dengan rakan-rakan di masjid, tempat ibadat, dewan serbaguna atau semasa acara (contoh: kenduri, parti, majlis kecil-kecilan) untuk mengurangkan rasa kesunyian dan pengasingan.
3. Menziarahi rakan-rakan dan ahli keluarga lain semasa sambutan perayaan (contoh: Hari Raya, Tahun Baru Cina, Deepavali) untuk memupuk hubungan dengan orang lain.
4. Kehilangan selera makan boleh ditangani dengan menjalani kehidupan yang aktif untuk mengatasi kesunyian.

Petua untuk ahli keluarga:

1. Makan bersama-sama dengan warga emas sekurang-kurangnya satu hidangan setiap hari.
2. Bawa hidangan panas ke rumah mereka atau jemput mereka ke rumah anda secara kerap jika warga emas itu tinggal berasingan daripada keluarga mereka.
3. Bantu warga emas semasa waktu makan jika dia mengalami kesukaran semasa waktu makan.
4. Sentiasa libatkan warga emas dalam perjumpaan keluarga, keluar berjalan-jalan, bercuti dan sambutan perayaan. Ini mungkin merupakan kesempatan yang baik untuk meningkatkan pengambilan makanan bagi individu yang kurang selera makan atau mengalami kemurungan.
5. Jadualkan hidangan pada masa yang sama setiap hari dan berikan peringatan tentang waktu makan seperti nota, mesej telefon pendek dan jam penggera, jika individu warga emas pelupa atau mempunyai masalah ingatan.

Petua untuk komuniti:

1. Kongsi makanan dengan jiran warga emas anda sebagai inisiatif komuniti.
2. Gunakan pusat komuniti setempat untuk warga emas makan bersama (contoh: tempat ibadat, pusat komuniti).
3. Mengadakan *pot luck* semasa perhimpunan dan kenduri yang melibatkan warga emas.



Mesej Utama

02

**“
Kekalkan berat badan
dan komposisi
tubuh untuk penuaan
yang sihat**

”

Saranan Utama 1:

Sentiasa ambil tahu status berat badan semasa anda.

Cara untuk Mencapai:

1. Timbang berat badan anda sekurang-kurangnya sekali sebulan.
2. Kekalkan berat badan dalam julat kategori normal ($BMI=24-27 \text{ kg/m}^2$) dan elakkan kenaikan atau penurunan berat badan yang tidak dikehendaki.
3. Dapatkan bantuan daripada profesional kesihatan untuk menentukan status berat badan anda.

Saranan Utama 2:

Apabila anda perlu menurunkan berat badan, pastikan tiada penurunan jisim otot.

Cara untuk Mencapai:

1. Elakkan penurunan berat badan yang mendadak. Menetapkan matlamat penurunan berat badan yang munasabah sebanyak 0.5-1kg setiap minggu. Jumlah penurunan berat badan adalah sebanyak 5-10% dari berat badan asal selepas 6 bulan.

2. Tetapkan sasaran penurunan berat badan secara perlahan-lahan. Lakukannya dengan mengurangkan pengambilan kalori tetapi masih mengekalkan pengambilan nutrien yang mencukupi di samping meningkatkan aktiviti fizikal.
3. Pastikan pengambilan protein yang mencukupi. Warga emas dinasihatkan untuk mengambil sekurang-kurangnya 1g protein/ kg berat badan/ hari.
4. Makan dalam kuantiti yang kecil dan hadkan pengambilan snek tinggi kalori (contoh: pisang goreng, karipap) dan minuman tinggi kalori (contoh: teh tarik).
5. Lakukan senaman yang bersesuaian untuk mencapai penurunan berat badan yang selamat di samping memerlihara jisim otot (Rujuk Mesej Utama 3 untuk maklumat lanjut berkenaan saranan bersenam).
6. Lakukan aktiviti fizikal, kerja rumah dan berkebun.
7. Kurangkan aktiviti sedentari seperti menonton televisyen, duduk dan baring.
8. Sebelum memulakan program penurunan berat badan, dapatkan nasihat daripada pakar pemakanan atau pakar dietetik tentang cara penurunan berat badan yang selamat.

Saranan Utama 3:

Jika berat badan perlu ditingkatkan, naikan berat badan dengan berhati-hati untuk memastikan ianya menyumbang kepada peningkatan jisim otot dan bukannya jisim lemak.

Cara untuk Mencapai:

1. Ambil tenaga dan protein yang mencukupi setiap hari.
 - i. Ambil tenaga yang mencukupi iaitu sekurang-kurangnya 30kcal/ kg berat badan/ hari.
 - ii. Ambil protein yang mencukupi sekurang-kurangnya 1g/ kg berat badan/ hari.
 - iii. Sesuaikan keperluan tenaga dan protein mengikut status pemakanan, tahap aktiviti fizikal, status penyakit dan toleransi individu.

2. Makan 3 hidangan utama dan 1-2 snek setiap hari. Sediakan snek tambahan yang sihat untuk membantu pengambilan makanan warga emas (Rujuk Mesej Utama 1 untuk maklumat lebih lanjut).
3. Makan makanan padat tenaga seperti nasi, bubur, mi atau oat yang ditambah dengan ayam, ikan, daging, sayur-sayuran, minyak, susu penuh krim atau mentega tanpa garam (Rujuk Mesej Utama 1 untuk maklumat lebih lanjut).
4. Minum susu penuh krim, sup berkrim, masakan berkuah, jus buah-buahan, susu kocak atau *smoothies* dan lain-lain sekiranya anda kurang selera makan. Makan bersama ahli keluarga sekurang-kurangnya sekali sehari.
5. Lakukan senaman bersesuaian dan kekal aktif untuk mengekalkan atau meningkatkan jisim dan fungsi otot.
6. Dapatkan nasihat daripada ahli pemakanan atau ahli dietetik tentang strategi untuk meningkatkan berat badan.

Saranan Utama 4:

Berhati-hati dengan sebarang penurunan berat badan yang tidak dikehendaki.

Cara untuk Mencapai:

1. Timbang berat badan anda sekurang-kurangnya sekali sebulan.
2. Kekalkan corak pengambilan makanan yang baik (Rujuk Mesej Utama 1 untuk maklumat lebih lanjut.)
3. Dapatkan nasihat daripada ahli dietetik atau ahli pemakanan sekiranya warga emas mengalami penurunan berat badan yang mendadak ($\geq 5\%$ dalam 6 bulan atau $\geq 10\%$ melepasi 6 bulan).

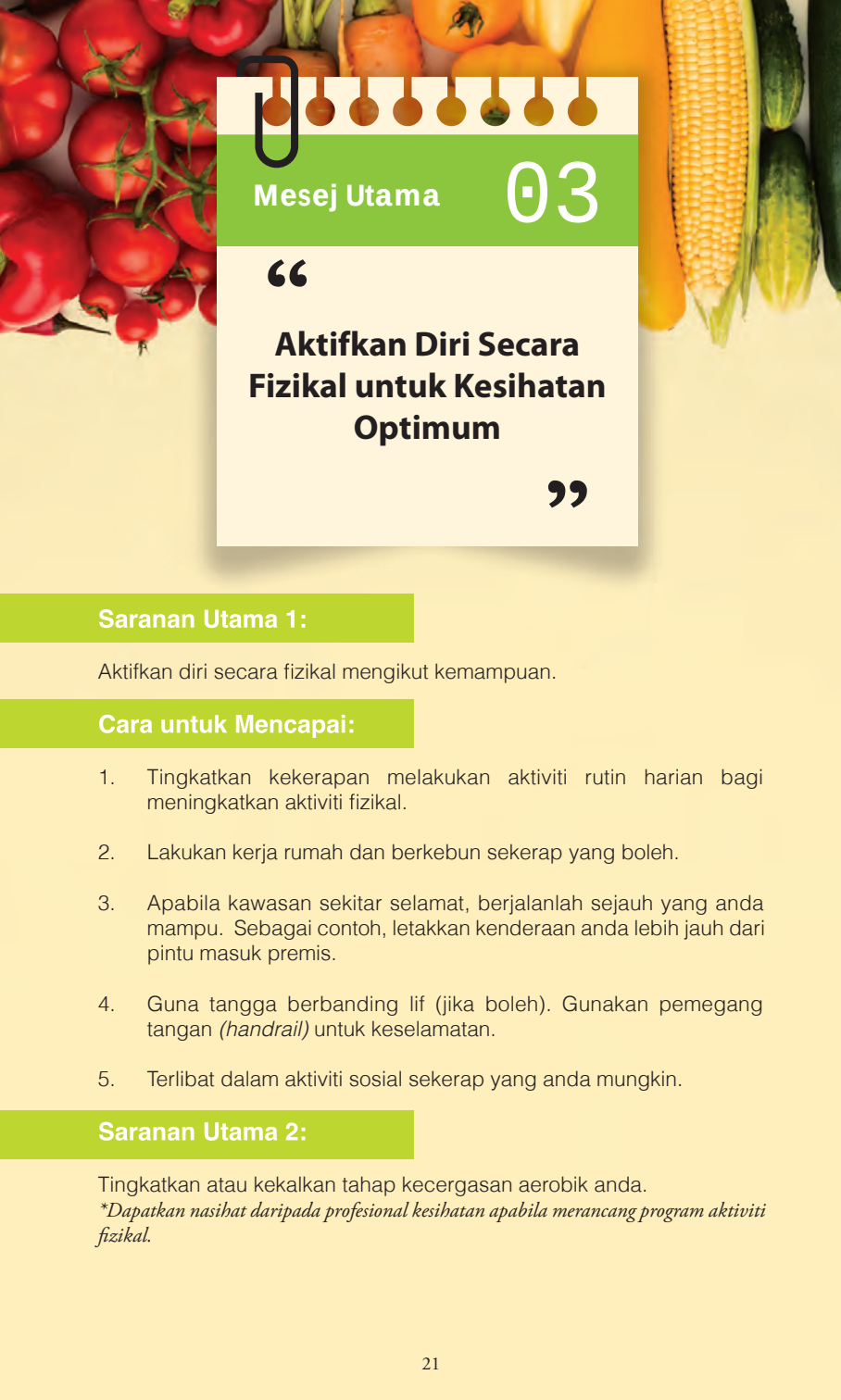
Saranan Utama 5:

Capai komposisi tubuh yang sesuai.

Cara untuk Mencapai:

1. Ukur lilitan pinggang, lilitan betis, nisbah lilitan pinggang dengan ketinggian sekurang-sekurang sekali sebulan.
2. Amalkan pemakanan sihat dan bersenam dengan selamat secara berkala (Rujuk Mesej Utama 1 untuk maklumat berkaitan amalan pemakanan yang sihat dan Mesej Utama 3 untuk cadangan senaman).

3. Dapatkan nasihat daripada ahli pemakanan atau dietetik untuk mencapai dan mengekalkan komposisi tubuh yang bersesuaian (lilitan pinggang, lilitan betis, nisbah lilitan pinggang dengan ketinggian, lilitan pertengahan lengan atas, jisim tanpa lemak, jisim lemak dan peratus lemak badan).



Mesej Utama

03

“

**Aktifkan Diri Secara
Fizikal untuk Kesihatan
Optimum**

”

Saranan Utama 1:

Aktifkan diri secara fizikal mengikut kemampuan.

Cara untuk Mencapai:

1. Tingkatkan kekerapan melakukan aktiviti rutin harian bagi meningkatkan aktiviti fizikal.
2. Lakukan kerja rumah dan berkebun sekerap yang boleh.
3. Apabila kawasan sekitar selamat, berjalanlah sejauh yang anda mampu. Sebagai contoh, letakkan kenderaan anda lebih jauh dari pintu masuk premis.
4. Guna tangga berbanding lif (jika boleh). Gunakan pemegang tangan (*handrail*) untuk keselamatan.
5. Terlibat dalam aktiviti sosial sekerap yang anda mungkin.

Saranan Utama 2:

Tingkatkan atau kekalkan tahap kecergasan aerobik anda.

**Dapatkan nasihat daripada profesional kesihatan apabila merancang program aktiviti fizikal.*

Cara untuk Mencapai:

1. Capai 75 -150 minit aktiviti aerobik pada setiap minggu. Ia boleh dicapai melalui:
 - a. Lakukan aerobik intensiti sederhana secara berterusan selama sekurang-kurangnya 30 minit untuk lima hari seminggu. Untuk pilihan yang lebih mudah, lakukan aerobik intensiti sederhana selama 5 -10 minit, 3 kali sehari.

atau
 - b. Lakukan senaman aerobik intensiti tinggi selama sekurang-kurangnya 20 minit, 3 hari seminggu.

atau
 - c. Lakukan gabungan senaman intensiti sederhana dan tinggi untuk memenuhi cadangan di atas.
2. Jika matlamat anda adalah untuk bersenam pada intensiti sederhana, pastikan terdapat peningkatan ketara dalam kadar denyutan jantung, pernafasan dan anda masih boleh bercakap pada peringkat ini. Menggunakan skala 0 (paling mudah) hingga 10 (paling sukar), skor anda hendaklah antara 5 hingga 6.
3. Jika matlamat anda adalah untuk bersenam pada intensiti tinggi, anda harus menghasilkan peningkatan kadar denyutan jantung dan pernafasan yang lebih tinggi. Pada ketika ini, bercakap akan menjadi sukar, anda perlu mengekalkannya selama yang anda boleh.
4. Kurangkan intensiti anda secara beransur-ansur sebelum berhenti. Dengan gunakan skala 0 (paling mudah) hingga 10 (paling sukar), skor anda hendaklah antara 7 hingga 8. Oleh kerana risiko kecederaan akan meningkat jika aktiviti fizikal intensiti tinggi dilakukan, elakkan aktiviti sebegini dalam jumlah yang berlebihan. Contoh aktiviti luar rumah: berjalan pantas, tai-chi, berjoging, berbasikal. Contoh aktiviti dalam rumah: menari, senamrobik berkerusi, senaman berpanduan video/ dalam talian.

Saranan Utama 3:

Lakukan aktiviti/ senaman untuk kekalkan atau tingkatkan kekuatan dan daya tahan otot.

Cara untuk Mencapai:

1. Lakukan aktiviti memanaskan badan seperti berjalan setempat, naik dan turun tangga atau kawad setempat selama 10 – 15 minit.
2. Lakukan senaman menguatkan otot selang sehari sekurang-kurangnya dua kali seminggu.
3. Lakukan 8 – 15 senaman yang dapat menguatkan otot dengan menggunakan semua kumpulan otot utama (bahagian atas badan: bahu, dada, lengan dan bawah badan: paha, betis). Ulangi latihan yang sama untuk 3 set dengan 8 – 15 ulangan untuk setiap set. Lakukan senaman ini mengikut kemampuan dan keupayaan anda (Lampiran 4).
4. Mulakan dengan rintangan/ berat minimum dan tingkatkan rintangan/ berat secara berperingkat. Tambah bebanan apabila anda boleh melakukan 8 – 12 kali dengan mudah.
5. Tetapkan matlamat anda untuk mencapai latihan intensiti sederhana. Menggunakan skala 0 (paling mudah) hingga 10 (paling sukar), skor anda hendaklah antara 5 hingga 6.
6. Apabila anda selesai dengan rejim senaman dan aspek keselamatan yang dibenarkan, tetapkan matlamat anda untuk mencapai intensiti yang lebih tinggi. Menggunakan skala 0 (paling mudah) hingga 10 (paling sukar), skor anda hendaklah antara 7 hingga 8.

Saranan Utama 4:

Meningkatkan atau mengekalkan keseimbangan badan anda pada setiap masa untuk mengurangkan risiko jatuh.

Cara untuk Mencapai:

1. Lakukan latihan keseimbangan seperti *plantar flexion*, *hip flexion*, berjalan beriringan atau sebarang pilihan lain selama 2 hingga 3 hari seminggu. Aktiviti seperti berjalan ke belakang dan ke sisi boleh dilakukan dengan pengawasan.

2. Senaman kekuatan otot bahagian bawah tubuh juga menyumbang kepada peningkatan keseimbangan.

Saranan Utama 5:

Lakukan senaman kelenturan untuk meningkatkan atau mengekalkan julat pergerakan sendi.

Cara untuk Mencapai:

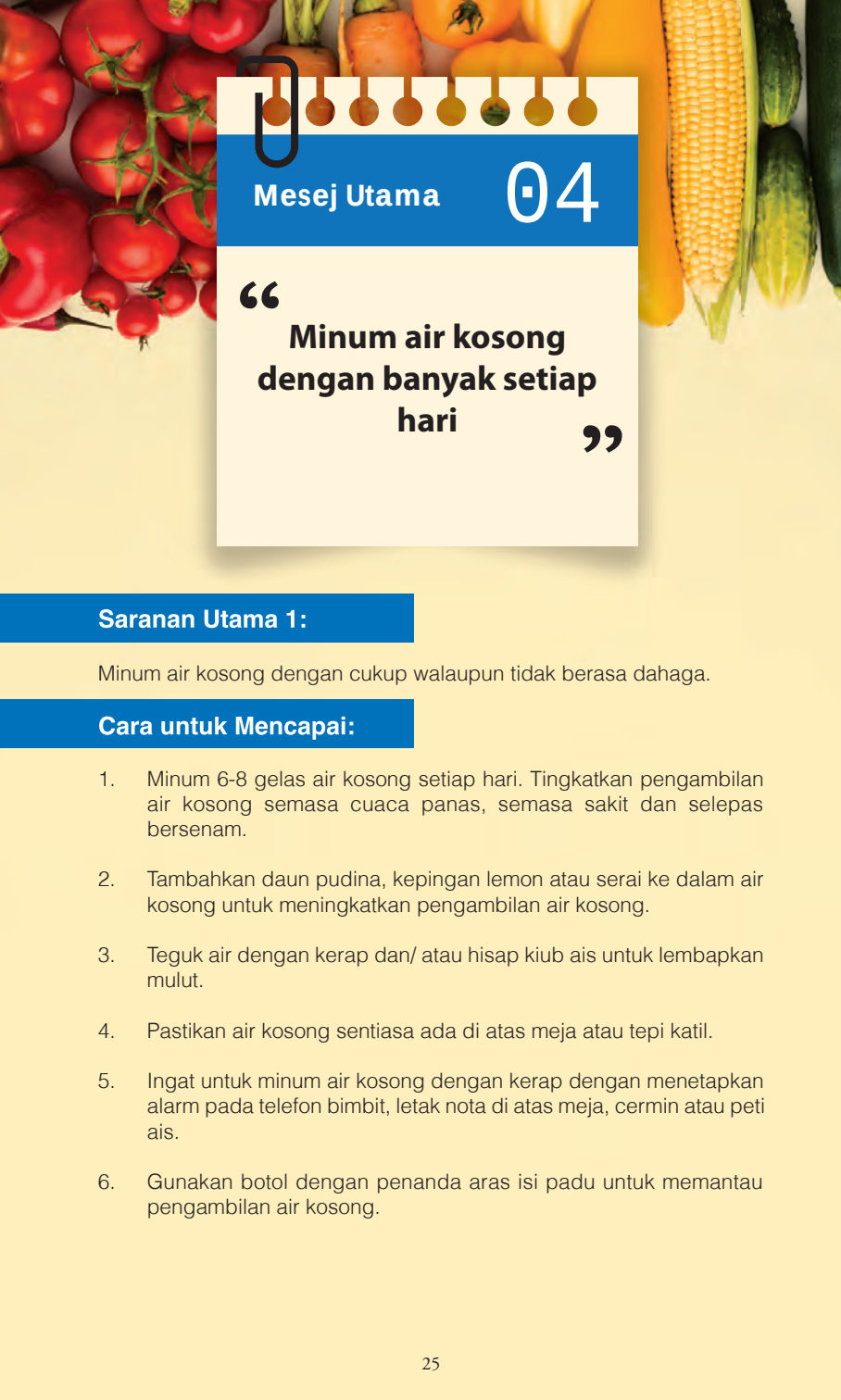
1. Lakukan senaman regangan sebaik-baiknya bersama dengan senaman aerobik dan senaman menguatkan otot.
2. Jika hanya melakukan senaman regangan, lakukan sekurang-kurangnya 3 kali seminggu selama 10 hingga 20 minit setiap sesi.
3. Regangkan setiap otot semaksimum yang anda mampu dan tahan selama 10 hingga 30 saat. Ulangi pergerakan yang sama selama 3 hingga 4 kali.

Saranan Utama 6:

Hadkan aktiviti sedentari dan tidak aktif.

Cara untuk Mencapai:

1. Hadkan aktiviti sedentari seperti menonton televisyen, membaca surat khabar dan penggunaan peranti elektronik tidak melebihi dua jam sehari.
2. Elakkan duduk secara berterusan selama lebih daripada satu jam.
3. Jika anda perlu duduk lebih daripada dua jam, lakukan regangan mudah atau senaman menguatkan otot setiap setengah jam.



Mesej Utama

04

“

**Minum air kosong
dengan banyak setiap
hari**

”

Saranan Utama 1:

Minum air kosong dengan cukup walaupun tidak berasa dahaga.

Cara untuk Mencapai:

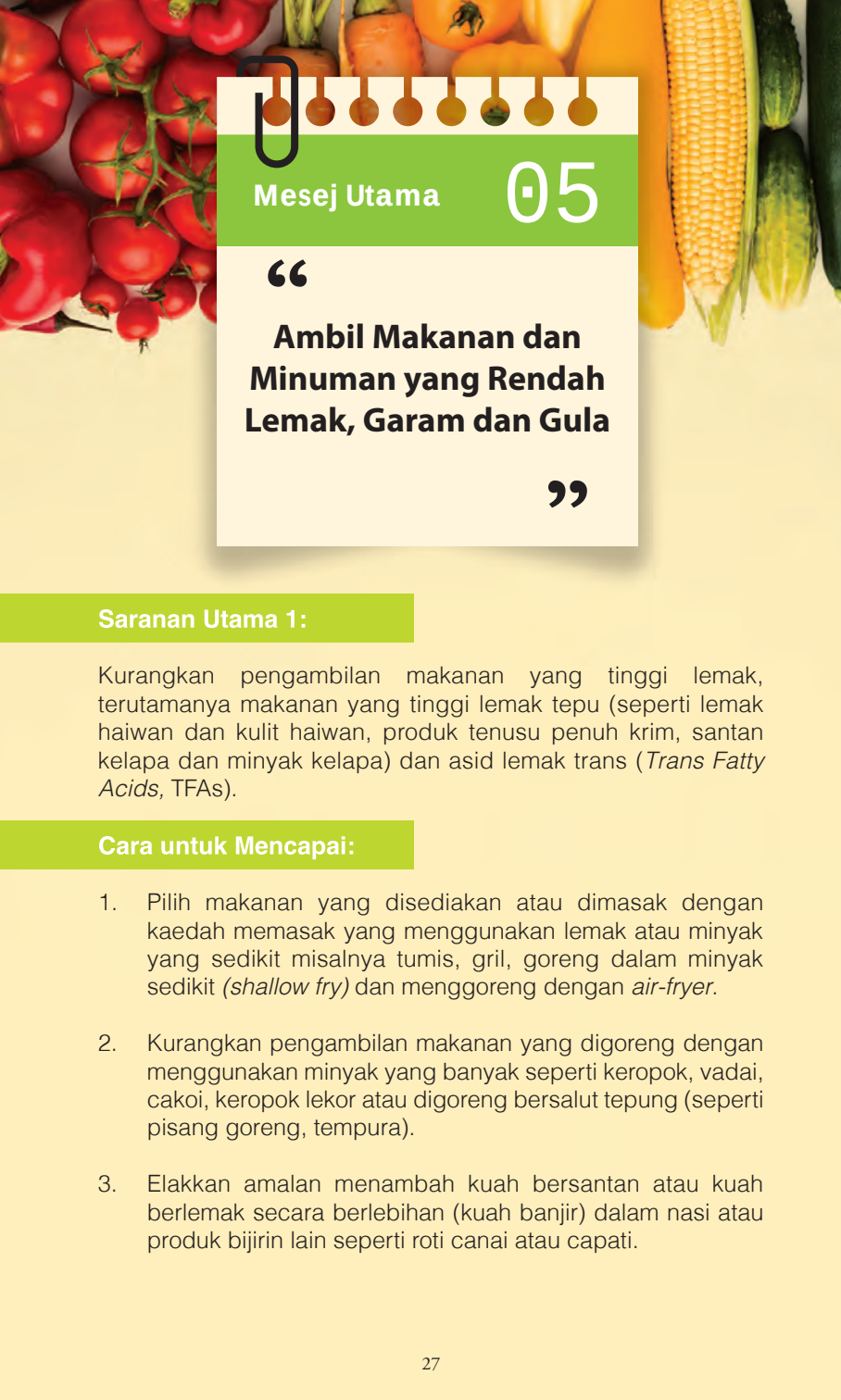
1. Minum 6-8 gelas air kosong setiap hari. Tingkatkan pengambilan air kosong semasa cuaca panas, semasa sakit dan selepas bersenam.
2. Tambahkan daun pudina, kepingan lemon atau serai ke dalam air kosong untuk meningkatkan pengambilan air kosong.
3. Teguk air dengan kerap dan/ atau hisap kiub ais untuk lembapkan mulut.
4. Pastikan air kosong sentiasa ada di atas meja atau tepi katil.
5. Ingat untuk minum air kosong dengan kerap dengan menetapkan alarm pada telefon bimbit, letak nota di atas meja, cermin atau peti ais.
6. Gunakan botol dengan penanda aras isi padu untuk memantau pengambilan air kosong.

Saranan Utama 2:

Dapatkan cecair daripada sumber makanan lain.

Cara untuk mencapai:

1. Dapatkan cecair daripada sumber makanan lain seperti sup, air kelapa, jus dan minuman rendah lemak, garam dan gula.
2. Hadkan pengambilan minuman berkafein seperti teh tarik, teh dan kopi kepada 2 cawan sahaja sehari (200ml x 2). Minuman tidak berkafein adalah pilihan yang lebih baik.
3. Hadkan pengambilan minuman berkarbonat, minuman tenaga dan minuman bergula yang lain untuk elakkan dehidrasi.
4. Elakkan minum teh atau kopi dengan makanan utama anda untuk melancarkan penyerapan nutrien.
5. Pilih buah-buahan dan sayur-sayuran tinggi kandungan air seperti tembikai, epal, oren, nanas, pir, kubis, bayam, tomato, timun dengan kerap.



Mesej Utama

05

“

Ambil Makanan dan Minuman yang Rendah Lemak, Garam dan Gula

”

Saranan Utama 1:

Kurangkan pengambilan makanan yang tinggi lemak, terutamanya makanan yang tinggi lemak tepu (seperti lemak haiwan dan kulit haiwan, produk tenusu penuh krim, santan kelapa dan minyak kelapa) dan asid lemak trans (*Trans Fatty Acids*, TFAs).

Cara untuk Mencapai:

1. Pilih makanan yang disediakan atau dimasak dengan kaedah memasak yang menggunakan lemak atau minyak yang sedikit misalnya tumis, gril, goreng dalam minyak sedikit (*shallow fry*) dan menggoreng dengan *air-fryer*.
2. Kurangkan pengambilan makanan yang digoreng dengan menggunakan minyak yang banyak seperti keropok, vadai, cakoi, keropok lekor atau digoreng bersalut tepung (seperti pisang goreng, tempura).
3. Elakkan amalan menambah kuah bersantan atau kuah berlemak secara berlebihan (kuah banjir) dalam nasi atau produk bijirin lain seperti roti canai atau capati.

4. Kurangkan pengambilan makanan yang ditambah dengan mentega, keju atau krim keju (seperti pisang goreng berkeju dan kentang goreng berkeju).
5. Buang kulit ayam dan lemak yang kelihatan pada ayam/daging semasa menyediakan makanan.
6. Hadkan pengambilan makanan yang tinggi asid lemak trans (*Trans Fatty Acids*, TFAs) seperti majerin keras dan lelemak (*shortening*) dan makanan yang disediakan dengan bahan-bahan ini seperti pastri, produk bakeri, makanan bergoreng dan makanan segera.

Saranan Utama 2:

Ambil makanan yang kaya dengan asid lemak poli tak tepu (*Polyunsaturated Fat*, PUFA).

Cara untuk Mencapai:

1. Ambil lebih makanan yang kaya asid omega-3 poli tak tepu (*Polyunsaturated Fat*, PUFA) sama ada daripada tumbuhan (seperti biji flax, biji chia, kacang walnut, bijan, kacang gajus, dan kacang pistacio) atau dari sumber haiwan (seperti ikan siakap, ikan cencaru dan ikan kembung).
2. Campurkan minyak sawit dengan sebarang minyak yang kaya dengan asid lemak omega-6 poli tak tepu (*Polyunsaturated Fat*, PUFA) dalam jumlah yang sama untuk digunakan dalam semua cara masakan kecuali menggoreng dalam minyak banyak.

Saranan Utama 3:

Kurangkan pengambilan garam.

Cara untuk Mencapai:

1. Semua jenis garam seperti garam, garam batu, garam laut, garam bukit, garam Himalaya mengandungi natrium (sodium). Jangan ambil lebih daripada 1 sudu teh (5g) sehari.
2. Guna herba kering atau segar, rempah atau ramuan seperti limau, bawang putih, halia, bawang, serai dan lada putih dan stok dari ayam rebus atau bilis untuk menggantikan kiub perisa komersil, perisa sedia-guna, garam, monosodium glutamat (MSG), kicap, sos tiram, sos tomato, sos cili, sos ikan atau udang seperti budu, cencaluk, belacan.
3. Rendam bilis, ikan masin dan udang kering di dalam air untuk membuang garam.
4. Hadkan pengambilan makanan yang disalai, diperam, dijeruk seperti jeruk buah dan sayur yang mempunyai kandungan garam yang tinggi seperti ikan masin, telur masin, sayur masin dan jeruk buah, snek tinggi garam seperti kacang masin, kerepek kentang dan ikan/ udang, makanan diproses seperti tin sardin, sosej, nuget ayam, bebola daging dan kepingan burger, makanan segera, mi segera, sup segera dan makanan lain yang tinggi perisa seperti lauk yang dibuat dengan serbuk telur masin.
5. Minta makanan yang kurang garam apabila makan di luar atau pilih makanan dengan logo pilihan lebih sihat (*Healthier Choice Logo, Healthier Dining Programme*) apabila membeli makanan berbungkus atau memesan penghantaran makanan.
6. Minta produk kurang garam dari pengeluar produk makanan sediaan di rumah yang dijual dalam talian atau platform lain.

7. Baca label makanan dan Panel Maklumat Pemakanan untuk sodium (natrium/ garam) dan pilih tiada tambahan/ kurang/ *light*/ rendah/ sangat rendah/ bebas natrium (sodium/ garam) atau produk yang mempunyai Logo Pilihan Lebih Sihat (*Healthier Choice Logo*, HCL) sekiranya ada. Bandingkan dengan produk dari jenama lain dan pilih produk yang mempunyai kandungan garam (sodium/ natrium) yang rendah.
8. Hadkan kuah atau sos yang ditambah kepada makanan yang dimakan di rumah atau di luar (kuah banjir). Jangan habiskan sup daripada mi sup yang mengandungi banyak garam atau perasa.

Saranan Utama 4:

Kurangkan pengambilan makanan bergula.

Cara untuk Mencapai:

1. Kurangkan kekerapan pengambilan makanan yang mengandungi gula seperti kuih dan kek.
2. Pilih kuih dan kek yang mengandungi kurang gula.
3. Gantikan pencuci mulut yang manis seperti kuih dan kek dengan pilihan yang lebih sihat seperti biskut tinggi serat yang kurang sodium (natrium/ garam), kacang panggang tanpa garam dan buah-buahan segar.
4. Apabila menikmati pencuci mulut yang manis seperti coklat, kuih kesari dan pengat/ tong sui, sekali-sekala hadkannya kepada satu keping kecil atau satu mangkuk kecil yang dibuat dengan kurang manis.
5. Baca label makanan untuk mengenal pasti makanan yang tinggi kandungan gula. Kenal pasti dan pilih produk yang rendah gula.

Saranan Utama 5:

Kurangkan pengambilan minuman bergula.

Cara untuk Mencapai:

1. Pilih air kosong berbanding minuman bergula berkarbonat dan tidak berkarbonat (contoh: minuman ringan, sirap dan kordial).
2. Latih diri untuk memilih minuman tanpa gula tambahan atau pemanis tiruan. Maklumkan kepada ahli keluarga dan penjaga bahawa anda ingin minuman sebegitu.
3. Sekiranya menggunakan gula, susu pekat manis atau krimer pekat manis, hadkan tidak lebih daripada satu sudu teh gula atau satu sudu makan susu/ krimer pekat manis bagi setiap cawan minuman.
4. Apabila memesan minuman minta kurang gula atau kurang susu/ krimer pekat manis.
5. Apabila memesan teh atau kopi, minta agar digantikan susu pekat manis/ krimer sejat tanpa gula tambahan.
6. Apabila minuman yang dipesan dibuat terlalu manis, minta agar disediakan semula menjadi kurang manis atau tambah air kosong untuk ubah kemanisan minuman.
7. Kurangkan pengambilan produk minuman yang mengandungi gula tambahan seperti minuman dalam paket, botol dan tin termasuk minuman yang tinggi gula seperti kordial, air batu campur (ABC) dan cendol.
8. Sekiranya anda memilih minuman segera (*premix*), pilih yang tidak mengandungi gula tambahan.

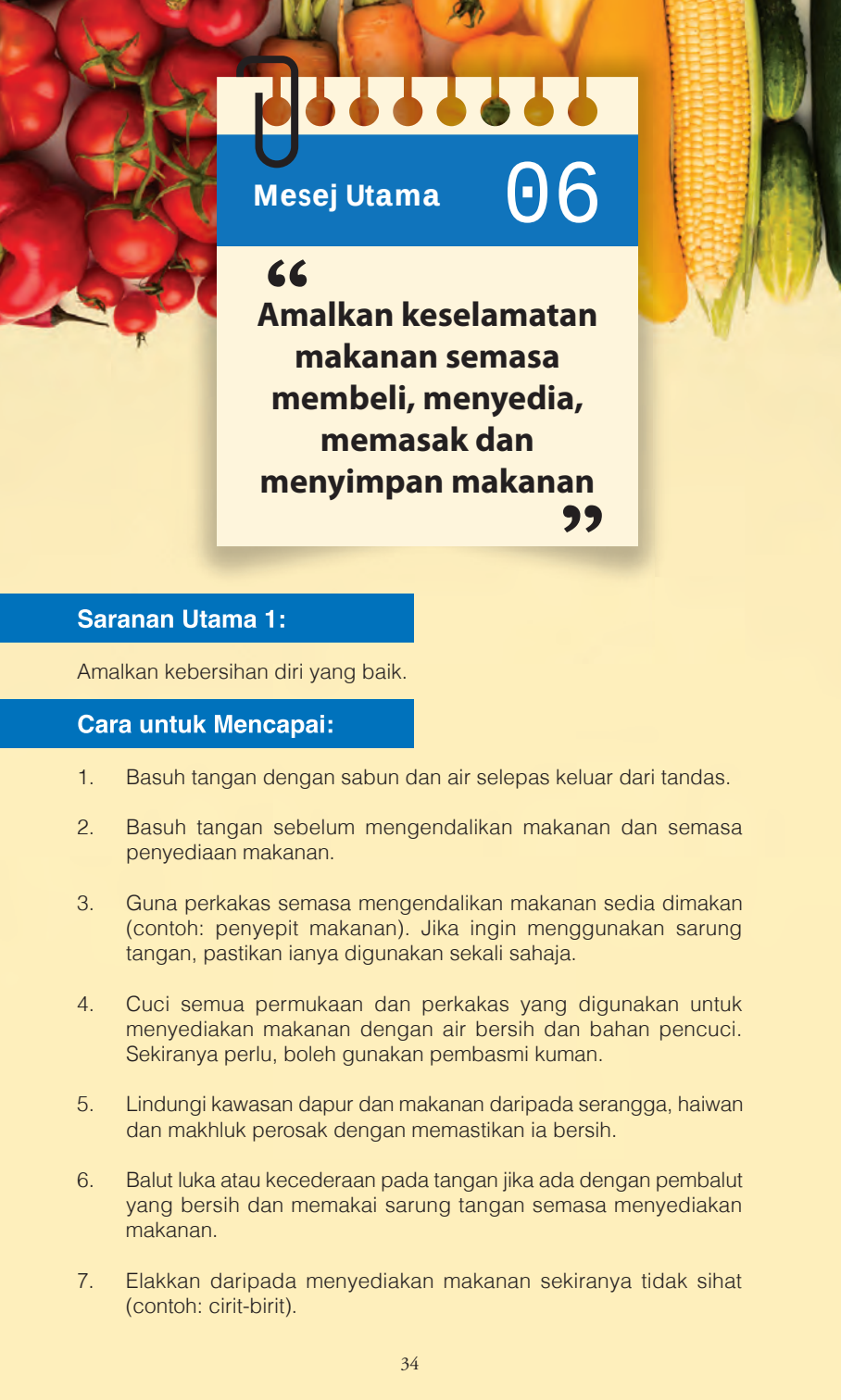
Saranan Utama 6:

Gunakan maklumat pemakanan pada label makanan dengan berkesan.

Cara untuk Mencapai:

1. Apabila membeli produk makanan, dapatkan maklumat daripada Panel Maklumat Pemakanan (NIP) tentang jumlah tenaga dan nutrien lain.
2. Biasakan diri anda dengan maklumat pemakanan dan pertimbangkan bagaimana tenaga dan nutrien yang terkandung dalam makanan menyumbang kepada jumlah pengambilan nutrien anda pada hari itu.
3. Buat perbandingan semua nutrien pada label antara jenama yang berbeza bagi produk yang sama.
4. Gunakan maklumat kandungan nutrien dengan bijak. Perhatikan kata kunci berikut dan pertimbangkan ia sebagai pilihan yang lebih sihat: "rendah", "bebas", "sifar", "tidak" atau perkataan yang mempunyai makna yang sama untuk produk yang mengandungi nutrien tertentu yang perlu dikurangkan dalam pengambilan seperti gula, garam (sodium/ natrium) dan kolesterol. Sementara itu, "sumber", "tinggi", "kaya" atau perkataan yang sama maksud menunjukkan produk yang mengandungi nutrien tertentu yang digalakkan untuk dimakan seperti kalsium, serat makanan dan protein.
5. Gunakan maklumat kandungan nutrien dengan bijak. Perhatikan kata kunci berikut dan anggap ia sebagai pilihan yang lebih sihat: "dikurangkan", "kurang daripada", "ringan", "kurang" atau perkataan yang mempunyai makna yang serupa untuk produk yang mempunyai formulasi baharu dengan jumlah nutrien tertentu yang lebih rendah atau berkurangan. Sementara itu, "bertambah", "lebih", "tambahan" atau perkataan yang mempunyai makna yang serupa menunjukkan produk yang mempunyai formulasi baharu dengan penambahan atau penambahan jumlah nutrien tertentu.

6. Pelabelan Pemakanan Bahagian Depan (FOP-NL) seperti Ikon Tenaga dan Logo Pilihan Lebih Sihat (*Healthier Choice Logo*, HCL) boleh digunakan sebagai panduan tambahan untuk pengguna membuat pilihan yang lebih sihat.
7. Gunakan senarai ramuan pada label makanan. Bahan-bahan disenaraikan dalam susunan menurun mengikut berat; beberapa bahan pertama yang disenaraikan adalah bahan utama produk berkenaan. Sekiranya gula/ atau garam tersenarai di bahagian hadapan kandungan ramuan, ini bermakna produk tersebut tinggi kandungan gula/ atau garam.
8. Biasakan diri anda dengan istilah bahan yang berbeza. Sebagai contoh, gula mungkin disenaraikan sebagai sukrosa, glukosa, fruktosa atau sirap jagung. Garam mungkin disenaraikan sebagai natrium klorida, *baking soda*, serbuk penaik atau monosodium glutamat (MSG). Lemak mungkin disenaraikan sebagai minyak, mentega atau marjerin.



Mesej Utama

06

**“
Amalkan keselamatan
makanan semasa
membeli, menyedia,
memasak dan
menyimpan makanan
”**

Saranan Utama 1:

Amalkan kebersihan diri yang baik.

Cara untuk Mencapai:

1. Basuh tangan dengan sabun dan air selepas keluar dari tandas.
2. Basuh tangan sebelum mengendalikan makanan dan semasa penyediaan makanan.
3. Guna perkakas semasa mengendalikan makanan sedia dimakan (contoh: penyepit makanan). Jika ingin menggunakan sarung tangan, pastikan ianya digunakan sekali sahaja.
4. Cuci semua permukaan dan perkakas yang digunakan untuk menyediakan makanan dengan air bersih dan bahan pencuci. Sekiranya perlu, boleh gunakan pembasmi kuman.
5. Lindungi kawasan dapur dan makanan daripada serangga, haiwan dan makhluk perosak dengan memastikan ia bersih.
6. Balut luka atau kecederaan pada tangan jika ada dengan pembalut yang bersih dan memakai sarung tangan semasa menyediakan makanan.
7. Elakkan daripada menyediakan makanan sekiranya tidak sihat (contoh: cirit-birit).

8. Dapatkan rawatan daripada doktor sekiranya mengalami simptom keracunan makanan seperti cirit-birit, muntah, sakit perut dan demam.

Saranan Utama 2:

Elakkan pencemaran silang semasa menyediakan makanan.

Cara untuk Mencapai:

1. Asingkan daging/ ayam/ makanan laut mentah daripada makanan lain seperti sayur dan buah.
2. Guna perkakas dan peralatan seperti pisau dan papan pemotong yang berasingan semasa mengendalikan makanan mentah dan yang telah dimasak. Tukar tuala dapur setiap hari atau setiap kali selepas mengendalikan makanan mentah. Dicadangkan untuk menggunakan tisu kertas.
3. Bersihkan tuala dapur selepas digunakan.
4. Sanitasi pinggan dan perkakas menggunakan air panas sekiranya terdapat warga emas yang sakit di rumah.
5. Jangan nyahbeku makanan sejuk beku di dalam suhu bilik. Cara yang terbaik untuk nyahbeku adalah seperti berikut:
 - a. Sebaiknya, rancang bila akan masak dan nyahbeku di dalam peti sejuk (*chiller*) dalam kuantiti kecil yang diperlukan sahaja.
 - b. Jika proses nyahbeku makanan di dalam peti sejuk (*chiller*) tidak dapat dilakukan, masukkan makanan tersebut di dalam bekas dan letakkan di bawah air yang mengalir.
 - c. Makanan juga boleh dinyahbeku di dalam ketuhar gelombang mikro dengan menggunakan tetapan nyahbeku.
6. Basuh buah dan sayur (contoh: ulam) dengan sempurna sebelum makan.

Saranan Utama 3:

Simpan makanan secara selamat.

Cara untuk Mencapai:

1. Sejukkan baki makanan dengan segera. Simpan makanan untuk sekali hidangan dalam bekas tertutup di dalam peti sejuk atau peti sejuk beku.
2. Simpan makanan berasingan untuk mengelakkan makanan mentah dan telah dimasak bercampur di dalam peti sejuk atau peti sejuk beku.
3. Tetapkan suhu peti sejuk pada julat $<4^{\circ}\text{C}$ atau $<-10^{\circ}\text{C}$ untuk peti sejuk beku. Elakkan menyimpan terlalu banyak makanan di dalam peti sejuk/ peti sejuk beku yang akan menyebabkan suhu meningkat dan berlaku pertumbuhan mikrob.
4. Simpan makanan yang dimasak tidak lebih dari 3 hari dalam peti sejuk dan tidak lebih 2 bulan dalam peti sejuk beku (Tuliskan tarikh makanan dimasak).
5. Baca label untuk cara penyimpanan selepas bungkusan dibuka. Periksa keadaan makanan (sama ada terdapat pertumbuhan kulat, perubahan warna atau bau dan sebagainya) sebelum makan.
6. Simpan telur mentah dalam suhu bilik atau di dalam peti sejuk. Sekiranya disimpan dalam peti sejuk, pastikan telur disimpan di dalam bekas tertutup yang berasingan daripada makanan yang lain untuk mengelakkan pencemaran silang. Selain itu, telur juga perlu dibasuh sebelum dimasak bagi mengelakkan pencemaran silang.

Saranan Utama 4:

Masak makanan dengan sempurna.

Cara untuk Mencapai:

1. Masak makanan dengan sempurna terutama daging, ayam, telur, ikan dan makanan laut.
2. Masak sup dengan sempurna sehingga mendidih.
3. Masak telur sehingga sempurna. Jika boleh, elakkan makan telur separuh masak. Telur separuh masak mungkin masih mengandungi bakteria berbahaya.

4. Panaskan makanan yang telah dimasak dengan sempurna dan elakkan memanaskan semula makanan yang sama lebih dari sekali.

Saranan Utama 5:

Hidangkan makanan dalam keadaan yang selamat.

Cara untuk Mencapai:

1. Makan makanan terhidang dengan segera. Jangan biarkan makanan yang telah dimasak pada suhu bilik lebih dari 4 jam.
2. Pastikan makanan panas kekal panas atau gunakan alat pemanas (suhu lebih 60°C). Pastikan juga makanan sejuk kekal sejuk atau disimpan dalam peti sejuk/ peti sejuk beku (suhu <4°C/ <-10°C).
3. Letakkan makanan dalam bekas yang bersih.
4. Pastikan makanan ditutup dengan cara yang sesuai.
5. Gunakan peralatan yang bersih untuk memotong dan menghidangkan makanan sedia dimakan.
6. Amalkan lihat, hidu dan rasa sebelum menghidangkan makanan atau makan. Periksa makanan secara visual sekiranya terdapat tanda kerosakan makanan. Hidu makanan tersebut sama ada makanan tersebut masih boleh dimakan dan rasa sedikit sama ada makanan tersebut telah berubah menjadi masam.
7. Jika boleh, elakkan menghidang dan makan makanan mentah kerana ia berisiko tinggi untuk tercemar dengan bakteria pembawa penyakit seperti susu mentah dan daging separuh masak.

Saranan Utama 6:

Gunakan air yang bersih dan selamat.

Cara untuk Mencapai:

1. Gunakan air yang telah dirawat untuk memasak makanan.
2. Jika menggunakan air perigi atau air bawah tanah, air tersebut perlu dimasak sebelum digunakan.

Saranan Utama 7:

Pilih atau beli makanan yang selamat.

Cara untuk Mencapai:

1. Pilih makanan yang segar dan bersih. Periksa sekiranya terdapat kulat dan bahagian yang sudah layu. Untuk memilih ayam dan daging, amalkan bau dan lihat. Pastikan pilih daging berwarna merah terang dan ayam berwarna merah jambu. Pilih makanan segar yang mempunyai Logo Amalan Peladangan yang baik dan *Veterinary Health Mark* untuk jaminan keselamatan makanan.
2. Beli makanan terproses yang mempunyai Logo Program Jaminan Keselamatan Makanan seperti MeSTI (Makanan Selamat, Tanggungjawab Industri), GMP (Amalan Pengilangan yang Baik), HACCP (*Hazard Analysis and Critical Control Point*), ISO 22000 (*Food Safety Management System*).
3. Pilih makanan yang lebih selamat seperti susu yang dipasteur berbanding susu mentah.
4. Pilih makanan dalam tin yang tidak berkarat, kemek atau kembung. Untuk makanan yang dibungkus, pastikan ianya ditutup sempurna dan tidak koyak atau bocor.
5. Jangan makan makanan yang telah tamat tarikh luput.
6. Berhati-hati semasa membeli makanan atas talian. Beli makanan dari pengeluar yang boleh dipercayai.

Saranan Utama 8:

Semasa makan di luar, pilih kedai makan yang bersih dan selamat.

Cara untuk Mencapai:

1. Semasa makan di luar, pilih kedai makan yang bersih dan selamat. Jika boleh, pilih premis yang mendapat gred A daripada Pihak Berkuasa Tempatan.
2. Pilih kedai makan yang bersih dan dilengkapi dengan air paip, saluran yang sempurna dan kawasan pembuangan sampah yang bertutup. Kedai makan mestilah bebas dari kehadiran makhluk perosak seperti tikus, lipas dan lalat.

3. Pilih kedai makan yang menggunakan peralatan dan perkakas yang bersih dan dalam keadaan yang baik.
4. Pilih kedai makan yang menghidangkan makanan dan minuman yang bertutup.
5. Pilih kedai makan dengan pengendali makanan yang mengamalkan kebersihan diri yang baik.



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.



mdg

OLDER PERSONS

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>

ISBN 978-629-95884-5-0



9 786299 588450