



Kementerian Kesihatan Malaysia

Nota Poket

Panduan Diet Malaysia Untuk Kanak-Kanak Dan Remaja





Kementerian Kesihatan Malaysia

Nota Poket
PANDUAN
DIET MALAYSIA UNTUK
KANAK-KANAK DAN REMAJA



BAHAGIAN PEMAKANAN
Kementerian Kesihatan Malaysia

Penafian Dan Hak Cipta

ISBN: 978-629-95884-3-6
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 15 Mesej Utama (Key Message) Panduan Diet Malaysia Untuk Kanak-Kanak Dan Remaja

Mesej Utama 1	Amalkan penyusuan susu ibu secara eksklusif dari lahir hingga 6 bulan dan meneruskan penyusuan sehingga berusia 2 tahun	8
Mesej Utama 2	Beri makanan pelengkap yang bersesuaian kepada kanak-kanak yang berumur 6 bulan hingga 2 tahun	13
Mesej Utama 3	Makan pelbagai jenis makanan mengikut saranan pengambilan	21
Mesej Utama 4	Capai berat badan yang sihat untuk pertumbuhan optimum	30
Mesej Utama 5	Bergerak aktif setiap hari	41
Mesej Utama 6	Makan sayur-sayuran dan buah-buahan secukupnya setiap hari	47
Mesej Utama 7	Makan secukupnya nasi, bijirin lain, produk berasaskan bijirin penuh dan ubi-ubian	52

Mesej Utama 8	Makan ikan, telur, daging tanpa lemak dan ayam serta kacang dan kekacang yang kaya dengan protein dalam jumlah yang disarankan	56
Mesej Utama 9	Ambil susu dan produk tenusu setiap hari	61
Mesej Utama 10	Pilih pelbagai jenis lemak dan minyak dalam jumlah yang bersesuaian	65
Mesej Utama 11	Hadkan pengambilan garam dan sos dalam hidangan harian	72
Mesej Utama 12	Ambil makanan dan minuman yang rendah gula	76
Mesej Utama 13	Minum banyak air setiap hari	80
Mesej Utama 14	Ambil makanan dan minuman yang selamat untuk dimakan	83
Mesej Utama 15	Mendidik kanak-kanak dan remaja tentang penggunaan maklumat pemakanan pada label makanan	96
Kesimpulan		99

Pengenalan

Nota Poket ini adalah ringkasan daripada
**Buku Panduan Diet Malaysia untuk
Kanak-Kanak dan Remaja.**

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 15 Mesej Utama (Key Messages) Panduan Diet Malaysia Untuk Kanak-Kanak Dan Remaja

KM1

Amalkan penyusuan susu ibu secara eksklusif dari lahir hingga 6 bulan dan meneruskan penyusuan sehingga berusia 2 tahun.

KM2

Beri makanan pelengkap yang bersesuaian kepada kanak-kanak yang berumur 6 bulan hingga 2 tahun.

KM3

Makan pelbagai jenis makanan mengikut saranan pengambilan.

KM4

Capai berat badan yang sihat untuk pertumbuhan optimum.

KM5

Bergerak aktif setiap hari.

KM6

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

KM7

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

KM8

Makan ikan, telur, daging tanpa lemak dan ayam serta kacang dan kekacang yang kaya dengan protein dalam jumlah yang disarankan.



KM9

Ambil susu dan produk tenusu setiap hari.

KM10

Pilih pelbagai jenis lemak dan minyak dalam jumlah yang bersesuaian

KM11

Hadkan pengambilan garam dan sos dalam hidangan harian.

KM12

Ambil makanan dan minuman yang rendah gula.

KM13

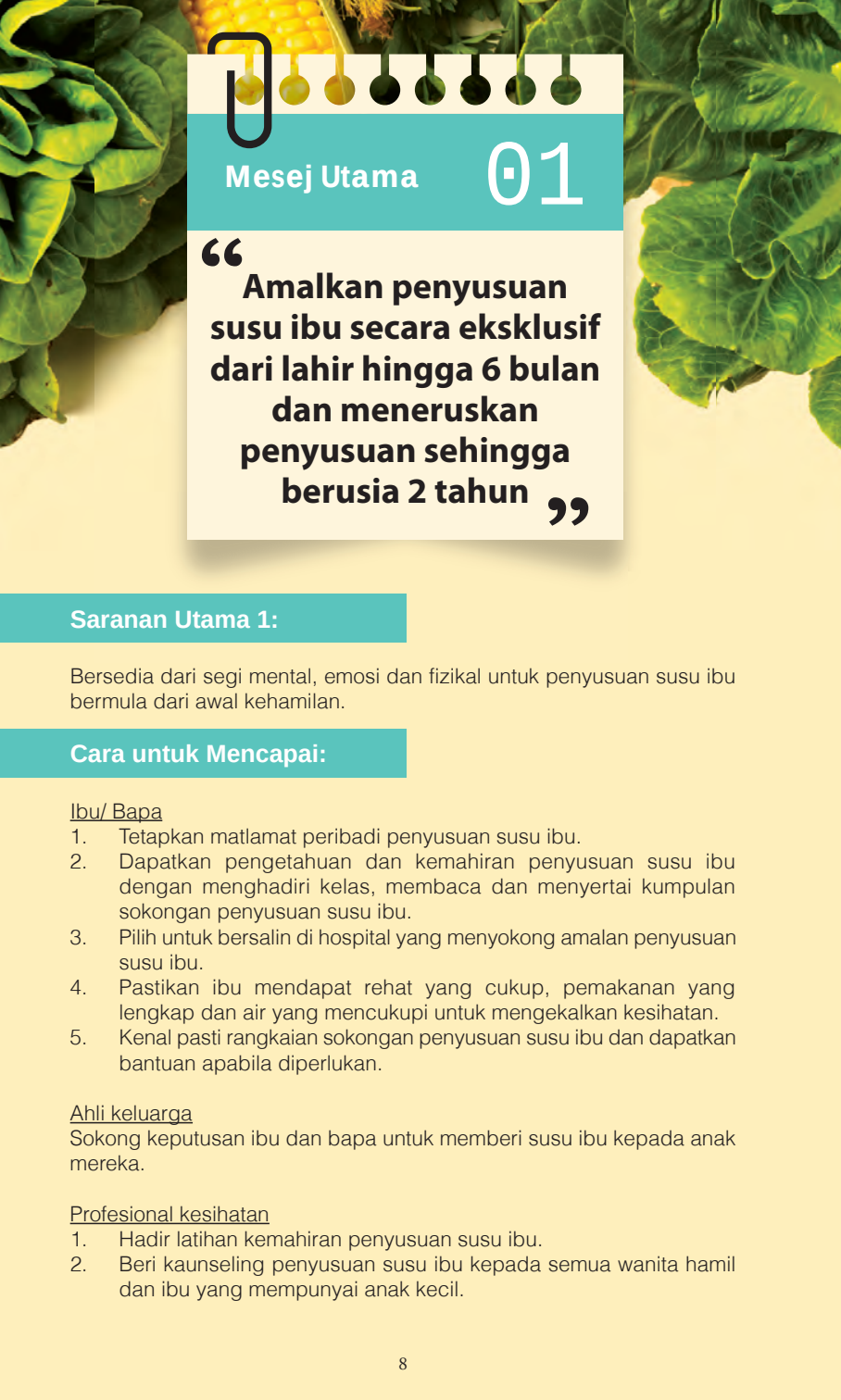
Minum banyak air setiap hari.

KM14

Ambil makanan dan minuman yang selamat untuk dimakan.

KM15

Mendidik kanak-kanak dan remaja tentang penggunaan maklumat pemakanan pada label makanan.



Mesej Utama

01

“Amalkan penyusuan susu ibu secara eksklusif dari lahir hingga 6 bulan dan meneruskan penyusuan sehingga berusia 2 tahun”

Saranan Utama 1:

Bersedia dari segi mental, emosi dan fizikal untuk penyusuan susu ibu bermula dari awal kehamilan.

Cara untuk Mencapai:

Ibu/ Bapa

1. Tetapkan matlamat peribadi penyusuan susu ibu.
2. Dapatkan pengetahuan dan kemahiran penyusuan susu ibu dengan menghadiri kelas, membaca dan menyertai kumpulan sokongan penyusuan susu ibu.
3. Pilih untuk bersalin di hospital yang menyokong amalan penyusuan susu ibu.
4. Pastikan ibu mendapat rehat yang cukup, pemakanan yang lengkap dan air yang mencukupi untuk mengekalkan kesihatan.
5. Kenal pasti rangkaian sokongan penyusuan susu ibu dan dapatkan bantuan apabila diperlukan.

Ahli keluarga

Sokong keputusan ibu dan bapa untuk memberi susu ibu kepada anak mereka.

Profesional kesihatan

1. Hadir latihan kemahiran penyusuan susu ibu.
2. Beri kaunseling penyusuan susu ibu kepada semua wanita hamil dan ibu yang mempunyai anak kecil.

Majikan

1. Sediakan tempat kerja mesra penyusuan susu ibu (contoh: cuti bersalin, waktu rehat untuk menyusu/ melakukan pemerahan susu ibu dan kemudahan lain).
2. Galakkan penubuhan kumpulan sokongan penyusuan susu ibu di tempat kerja.

Saranan Utama 2:

Mulakan penyusuan susu ibu dalam masa satu jam selepas kelahiran.

Cara untuk Mencapai:

Ibu/ Bapa

1. Minta untuk membenarkan ibu melakukan sentuhan kulit ke kulit dengan bayi secepat selepas kelahiran.
2. Mulakan penyusuan susu ibu dengan segera dalam masa satu jam selepas kelahiran.
3. Bapa/ pasangan bantu dan galakkan ibu melakukan sentuhan kulit ke kulit dengan bayi.

Profesional Kesihatan

Benarkan, bantu dan galakkan ibu melakukan sentuhan kulit ke kulit dengan bayi dan memulakan penyusuan susu ibu dalam masa satu jam secepat selepas kelahiran.

Saranan Utama 3:

Berikan penyusuan susu ibu dengan kerap dan mengikut kehendak bayi.

Cara untuk Mencapai:

Ibu/ Bapa

1. Ibu perlu sentiasa bersama dengan bayi tidak kira siang dan malam.
2. Kenali tanda-tanda bayi ingin menyusu.
3. Susukan dengan kerap dan mengikut kehendak bayi pada waktu siang dan malam.
4. Kenali tanda-tanda bayi mendapat susu yang cukup.

Ahli keluarga

Sokong dan galakkan ibu menyusu mengikut kehendak bayi.

Profesional kesihatan

1. Benarkan ibu dan bayi sentiasa bersama, sebilik 24 jam sehari.
2. Bantu ibu mengenali dan memberi respons terhadap tanda-tanda bayi ingin menyusu.
3. Bantu dan galakkan ibu menyusu mengikut kehendak bayi.

Majikan

1. Sediakan persekitaran tempat kerja yang menyokong penyusuan susu ibu.
2. Bincangkan beban kerja pekerja dan pertimbangkan waktu kerja yang fleksibel.
3. Pertimbangkan pengecualian daripada kerja lapangan jika perlu.

Saranan Utama 4:

Lakukan penyusuan susu ibu dengan teknik yang betul.

Cara untuk Mencapai:

Ibu/ Bapa

1. Belajar teknik penyusuan susu ibu yang betul.
2. Pastikan ibu dan bayi berada dalam keadaan selesa untuk tujuan penyusuan.
3. Bantu bayi melekap dengan betul.

Ahli keluarga

1. Ahli keluarga yang berpengalaman membimbing dan membantu ibu menyusu.
2. Sediakan persekitaran yang kondusif dan mesra penyusuan.

Profesional kesihatan

1. Belajar teknik penyusuan yang betul.
2. Kenali apabila penyusuan susu ibu berjalan lancar atau mengalami kesukaran.
3. Belajar cara membantu dan menyokong ibu dan bayi menyusu.

Saranan Utama 5:

Berikan hanya susu ibu kepada bayi berumur bawah enam bulan kecuali atas faktor masalah kesihatan. Dapatkan nasihat pakar perubatan terlebih dahulu.

Cara untuk Mencapai:

Ibu/ Bapa

1. Hanya susukan bayi dengan susu ibu atau berikan perahan susu ibu sahaja kepada bayi berumur bawah enam bulan.
2. Mantapkan penyusuan susu ibu dan kekalkan bekalan susu ibu dengan mengamalkan Saranan Utama Satu hingga Empat (KR 1 hingga KR 4).
3. Teruskan penyusuan susu ibu dengan kerap, termasuk pada waktu malam untuk mengekalkan penghasilan susu ibu.

Ahli keluarga

Sokong keputusan ibu dan bapa/ pasangan untuk menyusukan anak dengan susu ibu.

Profesional kesihatan

1. Sokong ibu memantapkan penyusuan susu ibu dan mengekalkan penghasilan susu ibu dengan mengamalkan Saranan Utama Satu hingga Empat (KR 1 hingga KR 4).
2. Kenal pasti penyebab utama susu kurang dan uruskan dengan sewajarnya. Pertimbangkan pemberian susu ibu daripada ibu susuan terlebih dahulu sebelum memberi susu rumusan bayi bagi ibu yang nyata tidak cukup susu.

Majikan

Sediakan tempat kerja mesra penyusuan susu ibu (contoh: cuti bersalin, waktu rehat untuk menyusu/ melakukan pemerahan susu ibu dan kemudahan lain).

Saranan Utama 6:

Teruskan memberi susu ibu sehingga 2 tahun walaupun ibu berjauhan dengan bayi (contoh: kemasukan ke hospital, kembali bekerja, kerja lapangan).

Cara untuk Mencapai:

Ibu/ Bapa

1. Perah susu ibu apabila ibu berjauhan dengan bayi.
2. Kendalikan perahan susu ibu mengikut panduan yang betul.
3. Amalkan memberi susu ibu menggunakan cawan. Penggunaan botol susu, puting dan puting kosong boleh mengganggu penyusuan susu ibu.
4. Aturkan tempat penjagaan bayi yang berhampiran dengan tempat kerja anda.

Ahli keluarga

Bantu menjaga dan menyusukan bayi dengan susu ibu semasa ibu tidak bersama bayi.

Profesional kesihatan

1. Ajar ibu cara memerah susu ibu dengan tangan dan mengendalikan perahan susu ibu.
2. Ajar ibu untuk memberi bayi minum susu ibu menggunakan cawan.
3. Ajar pasangan tentang cara memerah susu ibu dengan tangan, mengendalikan perahan susu ibu dan memberi susu ibu menggunakan cawan.

Majikan

1. Sediakan kemudahan cuti bersalin.
2. Sediakan tempat kerja mesra penyusuan susu ibu (contoh: cuti bersalin, waktu rehat untuk menyusu/ melakukan pemerahan susu ibu dan kemudahan lain).
3. Sediakan kemudahan waktu kerja yang fleksibel.

Saranan Utama 7:

Ambil tahu cabaran dan halangan menyusukan anak dengan susu ibu dan minta/ tawarkan bantuan.

Cara untuk Mencapai:

Ibu/ Bapa

1. Kenali cabaran dan halangan yang boleh mengganggu penyusuan susu ibu.
2. Minta bantuan untuk mengatasi cabaran dan halangan.

Ahli keluarga

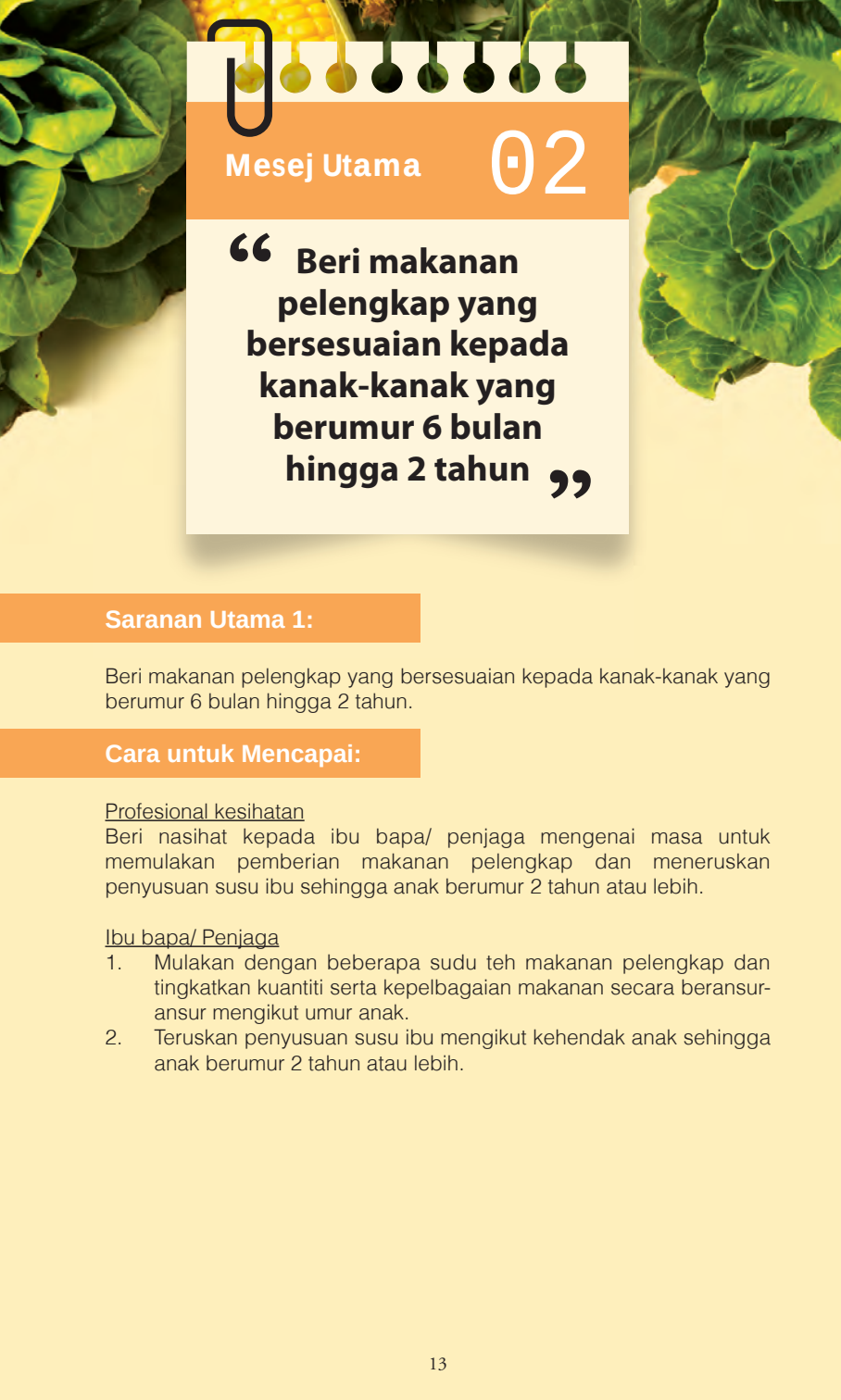
1. Ahli keluarga yang berpengalaman membimbing dan membantu ibu/ pasangan untuk menangani cabaran dan halangan.
2. Sediakan persekitaran yang kondusif dan mesra penyusuan.

Profesional kesihatan

1. Belajar mengenali cabaran dan halangan yang boleh mengganggu penyusuan susu ibu.
2. Beri nasihat dan rawatan yang sewajarnya.
3. Rujuk ibu kepada kaunselor/ kumpulan sokongan penyusuan susu ibu.
4. Ambil tahu dan patuh kepada Tata Etika Pemasaran Makanan Bayi Dan Produk Berkaitan.

Majikan

1. Benarkan ibu cuti/ cuti tanpa rekod untuk mendapatkan bantuan/ rawatan perubatan.
2. Sediakan tempat kerja mesra penyusuan susu ibu (contoh: cuti bersalin, waktu rehat untuk menyusu/ melakukan pemerahan susu ibu dan kemudahan lain).
3. Pertimbangkan waktu kerja yang fleksibel.
4. Rujuk ibu kepada kumpulan sokongan penyusuan susu ibu di tempat kerja jika ada.



Mesej Utama

02

“ Beri makanan pelengkap yang bersesuaian kepada kanak-kanak yang berumur 6 bulan hingga 2 tahun ”

Saranan Utama 1:

Beri makanan pelengkap yang bersesuaian kepada kanak-kanak yang berumur 6 bulan hingga 2 tahun.

Cara untuk Mencapai:

Profesional kesihatan

Beri nasihat kepada ibu bapa/ penjaga mengenai masa untuk memulakan pemberian makanan pelengkap dan meneruskan penyusuan susu ibu sehingga anak berumur 2 tahun atau lebih.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Mulakan dengan beberapa sudu teh makanan pelengkap dan tingkatkan kuantiti serta kepelbagaian makanan secara beransur-ansur mengikut umur anak.
2. Teruskan penyusuan susu ibu mengikut kehendak anak sehingga anak berumur 2 tahun atau lebih.

Saranan Utama 2:

Beri anak makanan yang mencukupi untuk memenuhi keperluan tenaga.

Cara untuk Mencapai:

Ibu bapa/ Penjaga

1. Beri anak pelbagai jenis bijirin (contoh: bubur, nasi, roti) dan ubi-ubian (contoh: ubi kentang, ubi keledek).
2. Perkenalkan makanan daripada sumber bijirin penuh dalam diet anak mulai umur 9 bulan.
3. Bagi anak yang berumur 6 hingga 8 bulan, mulakan dengan 2 – 3 sudu besar makanan untuk setiap waktu makan dan tingkatkan kuantiti secara beransur-ansur kepada $\frac{1}{2}$ cawan. Beri makanan dengan tekstur yang pekat dan padat nutrien (dapat kekal lama pada sudu) kerana ia memberi lebih tenaga.
4. Bagi anak yang berumur 9 hingga 11 bulan, beri $\frac{1}{2}$ cawan makanan pada setiap waktu makan.
5. Bagi anak yang berumur 1 hingga 2 tahun, beri $\frac{3}{4}$ hingga 1 cawan makanan pada setiap waktu makan.
6. Bagi anak berumur 6 bulan hingga 2 tahun yang tidak menyusu dengan susu ibu, beri 1 hingga 2 cawan (500ml) susu setiap hari sebagai tambahan kepada makanan.
7. Tambahkan $\frac{1}{2}$ sudu teh minyak, mentega atau marjerin dalam setiap hidangan makanan utama setiap hari (maksimum sehingga 2 sudu teh sehari).

Saranan Utama 3:

Tingkatkan kekerapan pemberian makanan pelengkap mengikut umur.

Cara untuk Mencapai:

Profesional kesihatan

1. Beri nasihat kepada ibu bapa/ penjaga mengenai kekerapan pengambilan makanan yang perlu diberikan kepada anak mengikut umur.
2. Beri nasihat kepada ibu bapa/ penjaga mengenai penambahan pengambilan makanan yang perlu diberikan kepada anak yang tidak menyusu dengan susu ibu mengikut umur.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Bagi anak yang menyusu, berikan makanan pelengkap (pepejal, separa pepejal atau lembut) mengikut kekerapan penyusuan yang sesuai dengan umur (rujuk Jadual 2.1).
2. Bagi anak yang berumur 6 hingga 24 bulan yang tidak menyusu dengan susu ibu, tingkatkan pemberian makanan 1 hingga 2 kali sehari daripada saranan pengambilan mengikut umur.

Jadual 2.1: kekerapan pengambilan makanan pelengkap mengikut umur

Umur	Kekerapan/ Hari
6 – 8 bulan	2
9 – 11 bulan	3
1 – 2 tahun	3

Sumber: UNICEF, 2020

Nota: Snek berkhasiat boleh diberikan kepada anak sebanyak 1 ke 2 kali sehari bergantung kepada selera anak.

Saranan Utama 4:

Ubah tekstur dan kaedah penyediaan makanan secara beransur-ansur mengikut keperluan dan kemampuan anak.

Cara untuk Mencapai:

Profesional kesihatan

1. Kenal pasti peringkat umur serta keupayaan anak dan beri nasihat yang bersesuaian mengikut kumpulan umur mereka.
2. Nasihati ibu bapa/ penjaga mengenai jenis makanan yang perlu dielakkan oleh anak mereka untuk mengelak daripada tercekik.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Beri makanan yang dikisar, dilenyek dan lembut ketika anak berumur 6 hingga 8 bulan.
2. Beri makanan yang dicincang kepada anak yang berumur 9 hingga 11 bulan. Makanan jejari seperti buah-buahan juga boleh diberikan.
3. Beri makanan keluarga yang padat nutrien kepada anak yang berumur 1 tahun.
4. Elakkan makanan yang keras, tidak dimasak, tidak dipotong atau disediakan dalam bentuk atau saiz tertentu (contoh: daging yang liat, kacang dan bijian, buah yang tidak dipotong, sayur yang tidak dimasak, gula-gula getah, gula-gula keras) dan pantau anak ketika makan bagi mengelakkan daripada tercekik.

Saranan Utama 5:

Beri pelbagai makanan dan tingkatkan kuantiti makanan secara beransur-ansur untuk memastikan semua nutrien yang diperlukan adalah mencukupi.

Cara untuk Mencapai:

Ibu bapa/ Penjaga

1. Beri makanan daripada sumber haiwan seperti daging, ayam, itik, ikan atau telur setiap hari, kerana makanan ini merupakan sumber utama protein, zat besi dan zink.
2. Bagi anak yang tidak menyusu dengan susu ibu:
 - a. Elakkan memberi susu lembu penuh krim atau susu segar sebelum anak berumur 1 tahun.
 - b. Selepas anak berumur 1 tahun, beri semua jenis susu. Namun, elakkan daripada memberi anak susu rendah lemak, susu skim dan susu pekat manis atau krimer. Susu soya tidak seharusnya menggantikan susu lembu kecuali atas nasihat pakar kesihatan.
 - c. Elak daripada menambah gula ke dalam susu dan pilih susu (segar, dipasteur atau UHT) yang mengandungi sedikit atau tanpa gula tambahan.
3. Beri kedua-dua bijirin dan kekacang (contoh: kacang pis, kacang dan kekacang) dalam satu hidangan sekiranya anak tidak mengambil susu dan makanan dari sumber haiwan yang mencukupi.
4. Beri sayur berdaun hijau gelap serta buah dan sayur berwarna kuning atau oren setiap hari. Buah-buahan segar boleh dihidangkan sebagai snek sihat dan padat nutrien.
5. Elakkan daripada memberi jus buah atau sayur kepada anak sebelum mereka berumur 1 tahun. Untuk anak yang berusia lebih 1 tahun, pengambilan 100% jus perlu dihadkan tidak melebihi ½ cawan (100ml) dalam sehari.
6. Sediakan makanan pelengkap tanpa menambah garam atau gula.
7. Elakkan daripada memberi makanan terproses yang tinggi kandungan lemak, gula atau garam.
8. Elakkan daripada memberi minuman yang rendah kandungan nutrien seperti teh, kopi, minuman manis dan minuman berkarbonat.

Saranan Utama 6:

Amalkan pemberian makanan secara responsif (memberi perhatian dan tindak balas kepada anak) pada setiap waktu makan.

Cara untuk Mencapai:

Profesional kesihatan

1. Terangkan amalan pemberian makanan dan kesannya terhadap pengambilan makanan anak.
2. Jelaskan kepada ibu bapa/ penjaga teknik yang spesifik untuk menggalakkan kanak-kanak kecil makan.

3. Kenal pasti jika terdapat halangan dalam pemberian makanan secara responsif pada anak dan rujuk kepada profesional kesihatan lain jika perlu.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Suap anak kecil makan dan bantu anak yang lebih besar apabila mereka mampu untuk makan sendiri.
2. Ketahui tanda-tanda anak lapar atau kenyang. Berhenti daripada memberi anak makan sekiranya anak telah kenyang.
3. Beri anak makan secara perlahan dengan sabar. Galakkan dan jangan memaksa anak untuk makan.
4. Kurangkan sebarang gangguan semasa waktu makan sekiranya anak hilang minat terhadap makanan.
5. Pastikan anak makan bersama ahli keluarga yang lain. Anak lebih cepat belajar kemahiran makan melalui pemerhatian dan peniruan gaya.
6. Berbual dengan anak semasa waktu makan dengan mengekalkan hubungan mata.
7. Sekiranya anak menolak banyak makanan, cuba beberapa kombinasi makanan, rasa, tekstur serta kaedah menggalakkan mereka makan.

Saranan Utama 7:

Beri lebih cecair dan hidangkan makanan dalam kuantiti yang sedikit tetapi kerap kepada anak yang sakit.

Cara untuk Mencapai:

Profesional kesihatan

1. Pantau anak yang sakit secara teliti dan berkala.
2. Sediakan keperluan perubatan dan pemakanan yang spesifik kepada anak yang sakit.
3. Ajar ibu bapa/ penjaga cara dan pendekatan yang sesuai untuk memberi makan kepada anak yang sakit.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Amalkan penyusuan susu ibu secara kerap.
2. Untuk anak yang tidak menyusu susu ibu, beri air kosong yang bersih beberapa kali sehari, walaupun anak tidak haus.
3. Galakkan anak untuk makan pelbagai makanan yang lembut, menyelerakan serta makanan yang digemari.
4. Galakkan anak untuk makan dalam kuantiti yang sedikit tetapi kerap walaupun anak tidak lapar.
5. Beri anak makan apabila anak bersedia dan selesai.
6. Beri anak makan lebih kerap dan galakkan anak untuk makan lebih banyak setiap kali waktu makan selepas anak sembuh dari sakit.

Saranan Utama 8:

Beri makanan pelengkap yang diperkaya atau suplemen vitamin-mineral kepada anak sekiranya perlu.

Cara untuk Mencapai:

Profesional kesihatan

1. Nilai keperluan pemakanan anak untuk makanan pelengkap yang diperkaya atau suplemen vitamin-mineral.
2. Beri nasihat kepada ibu bapa/ penjaga tentang makanan pelengkap yang diperkaya atau suplemen vitamin-mineral yang sesuai untuk anak.
3. Pertimbangkan memberi makanan pelengkap yang diperkaya dengan mikronutrien (contoh: makanan bayi komersial, makanan di rumah) sekiranya anak tidak mengambil makanan daripada sumber haiwan yang mencukupi.
4. Berikan suplemen vitamin-mineral (contoh: sirap, tablet kunyah, serbuk) kepada anak setelah mendapat penilaian serta saranan daripada profesional perubatan.
5. Pilih dengan teliti makanan pelengkap yang padat tenaga dan diperkaya dengan mikronutrien untuk merawat atau mencegah masalah malpemakanan/ malnutrisi anak.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Pertimbangkan memberi makanan pelengkap yang diperkaya dengan mikronutrien (contoh: makanan bayi komersial, makanan di rumah) sekiranya anak tidak mengambil makanan daripada sumber haiwan yang mencukupi.
2. Berikan suplemen vitamin-mineral (contoh: sirap, tablet kunyah, serbuk) kepada anak setelah mendapat penilaian serta saranan daripada profesional perubatan.
3. Pilih dengan teliti makanan pelengkap yang padat tenaga dan diperkaya dengan mikronutrien untuk merawat atau mencegah masalah malpemakanan/ malnutrisi anak.

Saranan Utama 9:

Amalkan pengendalian makanan secara bersih dan selamat.

Cara untuk Mencapai:

Profesional kesihatan

1. Nasihatkan ibu bapa/ penjaga tentang langkah berjaga-jaga semasa menyediakan, menghidang dan menyimpan makanan.
2. Ajar ibu bapa/ penjaga tentang penggunaan botol susu dengan betul.

3. Nasihatkan ibu bapa/ penjaga tentang makanan dan minuman yang tidak selamat untuk diberikan kepada kanak-kanak di bawah umur 1 tahun.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Semasa menyediakan dan menghidang makanan:
 - a. Gunakan peralatan yang bersih (contoh: cawan, mangkuk, sudu dan lain-lain).
 - b. Beri anak makan sejeurus selepas makanan siap dimasak.
 - c. Elakkan menggunakan botol susu yang susah untuk dibersihkan.
2. Semasa penyimpanan makanan:
 - a. Tutup makanan yang telah dimasak dan jangan biarkan makanan pada suhu bilik lebih daripada 2 jam.
 - b. Simpan makanan yang mudah rosak (contoh: daging dan susu) dan makanan yang telah dimasak di dalam peti sejuk dengan suhu di bawah 4°C.
 - c. Simpan makanan bayi di dalam bekas makanan yang bersih dan bertutup dengan kuantiti sekali makan dan labelkan bekas dengan tarikh ia disejukkan.
 - d. Simpan makanan yang telah dibekukan tidak melebihi tiga bulan dan buang makanan beku yang melebihi tempoh tersebut.
 - e. Cairkan makanan yang telah dibekukan dengan membiarkannya di dalam peti sejuk atau cairkan di bawah air yang mengalir. Jangan cairkan pada suhu bilik.
 - f. Jangan bekukan semula makanan yang telah dicairkan.
3. Apabila menggunakan botol susu:
 - a. Pilih botol "bebas BPA".
 - b. Tukar botol serta merta sekiranya terdapat perubahan warna atau kerosakan.
 - c. Basuh botol dan peralatan makanan secara menyeluruh dalam air yang panas.
 - d. Sterilkan botol dan peralatan makanan sebelum sesi pemberian makanan dengan menggunakan alat steril komersial atau air yang mendidih di dalam periuk selama 5 hingga 10 minit.
 - e. Simpan botol yang telah disteril ke dalam bekas bertutup di tempat yang bersih.
4. Sesetengah makanan dan minuman tidak selamat untuk anak anda. Elakkan daripada memberi anak:
 - a. Madu atau makanan yang mengandungi madu (contoh: yogurt, bijirin dan biskut dengan madu) sebelum anak berumur 1 tahun.
 - b. Makanan dan minuman yang tidak dipasteur seperti jus, susu, yogurt atau keju.

Saranan Utama 10:

Pastikan anak mengambil cecair secukupnya.

Cara untuk Mencapai:

Profesional kesihatan

1. Sediakan ibu bapa/ penjaga dengan keperluan cecair harian yang spesifik mengikut umur dan berat badan kepada anak, jika perlu.
2. Ajar ibu bapa/ penjaga cara yang sesuai untuk memberi cecair kepada anak.
3. Galakkan anak untuk mengambil cecair daripada makanan (contoh: sup, buah, sayur, bubur).
4. Galakkan anak minum menggunakan cawan berbanding botol susu.

Ibu bapa

1. Beri cecair (contoh: air kosong, susu, sup dan lain-lain) kepada anak mengikut saranan keperluan harian.
2. Teruskan penyusuan susu ibu mengikut kehendak anak.
3. Berikan air kosong yang bersih (didiihkan sekiranya perlu) dan disejukkan dengan kerap walaupun anak tidak haus.

Jadual 2.2: Keperluan cecair dalam kalangan kanak-kanak kecil mengikut umur

Umur	Keperluan Cecair(mL/hari)
6 – 12 bulan	800 – 1000
1 – 2 tahun	1000 – 1300

(Sumber: EFSA 2008, IOM 2005, WHO 2003, WHO 2005)



Mesej Utama

03

**“
Makan pelbagai jenis
makanan mengikut
saranan pengambilan
”**

Saranan Utama 1:

Pilih dan makan pelbagai jenis makanan berdasarkan keperluan kalori harian.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Tentukan keperluan kalori berdasarkan jantina, kumpulan umur dan tahap aktiviti fizikal seperti dalam Jadual 3.1.
2. Pilih dan makan pelbagai jenis makanan yang dapat memenuhi keperluan kalori harian Jadual 3.1.
3. Makan makanan daripada pelbagai kumpulan makanan berdasarkan saranan bilangan sajian.
4. Pelbagaikan pilihan makanan dalam kumpulan yang sama.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Belajar dan tentukan keperluan kalori anak-anak anda.
2. Sediakan pelbagai jenis makanan untuk kanak-kanak yang dapat memenuhi keperluan kalori harian mereka seperti dalam Jadual 3.1.
3. Sedia dan galakkan kanak-kanak dan remaja untuk makan pelbagai jenis makanan daripada kumpulan makanan berdasarkan saranan bilangan sajian.
4. Sediakan pelbagai jenis makanan daripada kumpulan makanan yang sama bagi setiap hidangan makan utama.

Profesional kesihatan

1. Didik individu mengenai saranan keperluan kalori berdasarkan jantina, kumpulan umur dan tahap aktiviti fizikal seperti dalam Jadual 3.1.
2. Didik orang awam untuk makan pelbagai jenis makanan daripada semua kumpulan makanan.
3. Didik kanak-kanak, ibu bapa dan guru tentang kumpulan makanan dan jenis makanan dalam setiap kumpulan makanan.
4. Didik kanak-kanak, ibu bapa dan guru tentang kepelbagaian makanan daripada kumpulan makanan yang sama.

Penjaga/ Guru

1. Ambil tahu julat keperluan kalori murid-murid anda.
2. Sediakan pelbagai jenis makanan untuk kanak-kanak yang dapat memenuhi keperluan kalori harian mereka seperti dalam Jadual 3.1.
3. Sedia dan galakkan kanak-kanak dan remaja untuk makan pelbagai jenis makanan daripada kumpulan makanan berdasarkan saranan bilangan sajian.
4. Sediakan pelbagai jenis makanan daripada kumpulan makanan yang sama bagi setiap hidangan makan utama.

Jadual 3.1: Saranan pengambilan kalori kanak-kanak dan remaja mengikut umur dan jantina berdasarkan Saranan Pengambilan Nutrien untuk Malaysia (2017)

Kumpulan umur	PAL	Lelaki (kcal)	Perempuan (kcal)
6 - 8 bulan	1.4	630	570
9 - 11 bulan	1.4	720	660
1 - 3 tahun	1.4	980	900
4 - 6 tahun	1.4	1300	1210
7 - 9 tahun	1.6	1750	1610
10 - 12 tahun	1.6	1930	1710
13 - 15 tahun	1.6	2210	1810
16 - 18 tahun	1.6	2340	1890

Sumber: RNI 2017

* PAL (Tahap Aktiviti Fizikal) merujuk kepada aktif rendah (PAL 1.4), aktif sederhana (PAL 1.6), aktif (PAL 1.8) dan sangat aktif (PAL 2.0).

Saranan Utama 2:

Ambil/ makan pelbagai jenis makanan setiap hari daripada kelima-lima kumpulan makanan berdasarkan bilangan sajian yang disarankan dalam Piramid Makanan Malaysia 2020.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Pelbagaikan pilihan makanan harian anda di setiap aras dalam Piramid Makanan Malaysia 2020.
2. Pilih makanan daripada lima kumpulan makanan berdasarkan Piramid Makanan Malaysia 2020 bagi mendapatkan semua nutrien yang diperlukan oleh tubuh.
3. Hadkan lemak, minyak, garam, gula, perisa tambahan dan sos.

Ibu bapa

1. Pelbagaikan pilihan makanan harian anda di setiap aras dalam Piramid Makanan Malaysia 2020.
2. Pastikan dan sediakan hidangan makan utama lengkap yang mengandungi makanan daripada semua kumpulan makanan dalam Piramid Makanan Malaysia 2020.
3. Masak dan sediakan makanan yang rendah lemak, minyak, garam dan gula serta gunakan perisa semula jadi.

Profesional kesihatan

1. Mendidik kanak-kanak, ibu bapa dan guru tentang Piramid Makanan Malaysia 2020.
2. Didik dan memberi contoh-contoh hidangan makan utama yang lengkap dan memenuhi keperluan pengambilan makanan harian berdasarkan Piramid Makanan Malaysia 2020.
3. Didik dan lakukan demonstrasi masakan kepada ibu bapa dan penjaga/ guru tentang cara memasak masakan sihat yang rendah garam, gula, minyak dan lemak serta menggunakan perisa semula jadi.

Penjaga/ Guru

1. Pelbagaikan pilihan makanan harian anda di setiap aras dalam Piramid Makanan Malaysia 2020.
2. Pastikan dan sediakan hidangan makan utama lengkap yang mengandungi makanan daripada semua kumpulan makanan dalam Piramid Makanan Malaysia 2020.
3. Masak dan sediakan makanan yang rendah lemak, minyak, garam dan gula serta gunakan perisa semula jadi.

Saranan Utama 3:

Makan hidangan utama (sarapan, makan tengah hari dan makan malam) berdasarkan saranan Pinggan Sihat Malaysia.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Gunakan Pinggan Sihat Malaysia untuk hidangan makan utama harian berdasarkan konsep suku-suku-separuh.
 - a. Isi separuh pinggan anda dengan sayur-sayuran dan buah-buahan.
 - b. Isi suku pinggan anda dengan nasi/ bijirin lain (contoh: bihun)/ produk berasaskan bijirin penuh (contoh: roti bijirin penuh)/ ubi-ubian (contoh: ubi keledak). Disarankan untuk isi suku pertama dengan bijirin penuh.
 - c. Isi suku kedua pinggan anda dengan ikan/ ayam/ daging/ legum (kacang dhal, tempe, tahu)/ produk tenusu.
2. Minum air kosong atau minuman tanpa gula semasa makan.
3. Elakkan membeli minuman manis bergula (contoh: kordial, air berkarbonat, minuman pra-campuran seperti 3 dalam 1).
4. Ambil susu atau produk tenusu seperti yang disarankan.
5. Ambil legum sebagai snek sekiranya ia tidak dimakan dengan hidangan makan utama (contoh: tahu sumbat, vadai, air soya, taufufa, bubur kacang hijau, bubur kacang merah, kacang kuda, kacang rebus).
6. Hadkan penggunaan kicap soya, sos tomato, sos cili dan kuah yang tinggi garam, gula dan lemak kepada hidangan makan utama dan gantikannya dengan perisa semula jadi (contoh: limau nipis, lemon, herba, rempah ratus).

Ibu bapa

1. Gunakan Pinggan Sihat Malaysia untuk hidangan makan utama harian anak berdasarkan konsep suku-suku-separuh.
 - a. Isi separuh pinggan anak anda dengan sayur-sayuran dan buah-buahan.
 - b. Isi suku pinggan anak anda dengan nasi/ bijirin lain (contoh: bihun)/ produk berasaskan bijirin penuh (contoh: roti bijirin penuh)/ ubi-ubian (contoh: ubi keledak). Disarankan untuk isi suku pertama dengan bijirin penuh.
 - c. Isi suku kedua pinggan anda dengan ikan/ ayam/ daging/ legum (kacang dhal, tempe, tahu)/ produk tenusu.
2. Galakkan dan hidang air kosong atau minuman tanpa gula setiap masa.
3. Elakkan membeli minuman manis bergula (contoh: kordial, air berkarbonat, minuman pra-campuran seperti pek minuman 3 dalam 1).
4. Galakkan dan hidang susu atau produk tenusu setiap hari kepada kanak-kanak seperti yang disarankan.

5. Memastikan untuk hidangan kekacang sekali sehari pada waktu makan utama atau sebagai snek untuk kanak-kanak berumur 1 tahun dan ke atas.
6. Masak dan sediakan makanan dengan menggunakan kicap soya, sos tomato dan sos cili dalam kuantiti yang minimum dan optimumkan penggunaan perisa semula jadi.

Profesional Kesihatan

1. Didik kanak-kanak dan masyarakat tentang konsep Pinggan Sihat Malaysia #Suku-Suku-Separuh.
2. Menggalakkan dan mempromosikan pengambilan air kosong.
3. Mempromosikan dan mendidik kepentingan pengambilan harian susu dan produk tenusu seperti yang disarankan.
4. Menyediakan resipi sihat dan melakukan demo masakan kepada penjaga/ ibu bapa/ guru tentang cara memasak makanan menggunakan pelbagai jenis kekacang (contoh: tauhu sumbat, vadai, susu soya, taufufa, bubur kacang hijau, bubur kacang merah, kacang kuda, kacang rebus).
5. Mendidik dan melakukan demo masakan kepada ibu bapa dan penjaga/ guru cara memasak makanan sihat dengan penggunaan minimum kicap soya, sos tomato, sos cili, sos tiram dan sos lain serta optimumkan penggunaan perisa semula jadi.

Penjaga/ Guru

1. Didik kanak-kanak dan masyarakat konsep Pinggan Sihat Malaysia #Suku-Suku-Separuh.
2. Galakkan dan hidang air kosong atau minuman tanpa gula setiap masa.
3. Elakkan membeli minuman manis bergula (contoh: kordial, air berkarbonat, minuman pra-campuran seperti pek minuman 3 dalam 1).
4. Galakkan dan hidang susu atau produk tenusu setiap hari kepada kanak-kanak seperti yang disarankan.
5. Memastikan untuk hidangan kekacang sekali sehari pada waktu makan utama atau sebagai snek untuk kanak-kanak berumur 1 tahun dan ke atas.
6. Masak dan sediakan makanan dengan menggunakan kicap soya, sos tomato dan sos cili dalam kuantiti yang minimum dan optimumkan penggunaan perisa semula jadi.

Saranan Utama 4:

Hadkan pengambilan makanan terproses dan elakkan makanan ultra-proses.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Hadkan pengambilan makanan ultra-proses seperti minuman ringan, bijirin sarapan bergula, snek bungkusan yang tinggi kandungan garam dan lemak serta mi segera, yang mengandungi nutrien tidak seimbang.
2. Sediakan atau pilih ramuan semula jadi untuk memasak berbanding ramuan yang diperbuat daripada makanan terproses atau ultra-proses yang disediakan secara komersial seperti bebola ikan, bebola daging, salami, sosej dan lain-lain.
3. Kurangkan kekerapan makan di kedai makanan segera dan membeli makanan sedia-dimakan atau makanan terproses sejuk beku yang dijual di kedai serbaneka dan pasar raya.
4. Berhati-hati dengan iklan produk ultra-proses yang mendominasi pengiklanan komersial makanan; ia sering menyampaikan maklumat yang salah atau tidak lengkap tentang diet dan kesihatan.
5. Kurangkan pengambilan makanan terproses seperti nugget, sosej, kentang goreng, ham dan elakkan pengambilan makanan ultra-proses seperti minuman ringan, bijirin sarapan bergula, snek bungkusan (kerepek kentang, kerepek jagung, kek, pastri) dan mi segera.

Ibu bapa

1. Hadkan membeli makanan diproses-ultra seperti minuman ringan, bijirin sarapan bergula, snek bungkusan yang tinggi kandungan garam dan lemak serta mi segera.
2. Sediakan atau pilih ramuan semula jadi untuk memasak berbanding ramuan yang diperbuat daripada makanan terproses atau diproses-ultra yang disediakan secara komersial seperti bebola ikan, bebola daging, salami, sosej dan lain-lain.
3. Kurangkan kekerapan makan di kedai makanan segera dan membeli makanan sedia-dimakan atau makanan terproses sejuk beku yang dijual di kedai serbaneka dan pasar raya.
4. Berhati-hati dengan iklan produk ultra-proses yang mendominasi pengiklanan komersial makanan; ia sering menyampaikan maklumat yang salah atau tidak lengkap tentang diet dan kesihatan.
5. Berbelanja dengan berhati-hati. Hadkan pembelian produk yang diproses dan elakkan produk ultra-proses.

Profesional kesihatan

1. Didik kanak-kanak, ibu bapa dan penjaga/ guru tentang bahaya makanan diproses ultra terhadap kesihatan dan memberikan contoh-contoh produk makanan diproses-ultra di pasaran.
2. Sediakan resepi dan mengadakan demonstrasi masakan kepada ibu bapa dan penjaga/ guru tentang cara memasak masakan sihat dengan menggunakan bahan-bahan dan perisa semula jadi.
3. Didik kanak-kanak dan orang awam tentang makanan terproses yang tidak sihat dijual di restoran makanan segera, kedai serbaneka dan pasar raya.
4. Wujudkan kesedaran tentang iklan makanan diproses-ultra yang mendominasi pengiklanan komersial makanan; ia sering menyampaikan maklumat yang salah atau tidak lengkap tentang diet dan kesihatan.
5. Didik individu/ orang awam tentang makanan terproses yang tidak sihat dijual di restoran makanan segera, kedai serbaneka dan pasar raya.

Penjaga/ Guru

1. Elak dan hadkan menghidang kepada kanak-kanak makanan di proses ultra seperti minuman ringan, bijirin sarapan bergula, snek bungkusan tinggi garam dan lemak serta mi segera.
2. Sediakan atau pilih ramuan semula jadi untuk memasak berbanding ramuan yang diperbuat daripada makanan terproses atau ultra-proses yang disediakan secara komersial seperti bebola ikan, bebola daging, salami, sosej dan lain-lain.
3. Didik kanak-kanak dan orang awam tentang makanan terproses yang tidak sihat dijual di restoran makanan segera, kedai serbaneka dan pasar raya.
4. Wujudkan kesedaran tentang iklan makanan diproses-ultra yang mendominasi pengiklanan komersial makanan; ia sering menyampaikan maklumat yang salah atau tidak lengkap tentang diet dan kesihatan.
5. Didik individu/ orang awam tentang makanan terproses yang tidak sihat dijual di restoran makanan segera, kedai serbaneka dan pasar raya.

Saranan Utama 5:

Pilih dan ambil snek yang sihat di antara hidangan utama anda.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Amalkan pengambilan snek yang sihat atau berkhasiat seperti kacang, buah-buahan potong, yogurt asli, susu, lentil, kacang kuda, pau kukus, sandwic.
2. Makan snek anda tanpa gangguan seperti menonton tv, menggunakan tablet atau bermain.

3. Pilih snek yang mengandungi gula, garam dan lemak yang rendah.
4. Tambah bijirin penuh, legum atau kacang dan biji-bijian ke dalam snek anda. Contoh: jagung, roti bijirin penuh, biskut bijirin penuh, legum (contoh: tauhu sumbat, vadai, air soya, taufufa, bubur kacang hijau, bubur kacang merah, kacang kuda rebus, kacang rebus), kacang (contoh: gajus, kacang, badam) dan biji-bijian (contoh: kuaci, biji chia, bijan).
5. Ambil susu dan produk tenusu seperti yogurt, minuman yogurt sebagai snek.

Ibu bapa

1. Sediakan snek yang sihat atau berkhasiat seperti kacang, buah buahan potong, yogurt asli, susu, lentil, kacang kuda, pau kukus, sandwic.
2. Pastikan buah-buahan dan sayur-sayuran potong sentiasa ada dalam peti sejuk anda.
3. Pastikan anak-anak makan snek tanpa gangguan.
4. Baca label makanan dan pilih snek yang mengandungi gula, garam dan lemak yang rendah.
5. Bekal, sedia dan beli bijirin penuh, legum atau kacang dan biji-bijian sebagai snek untuk anak anda.
6. Sediakan dan beli susu dan produk tenusu seperti yogurt dan minuman yogurt sebagai snek.

Profesional kesihatan

1. Mendidik tentang jenis snek yang sihat atau berkhasiat seperti kacang, buah potong, yogurt asli, susu, lentil, kacang kuda, pau kukus dan sandwic.
2. Didik anak-anak atau ibu bapa untuk makan snek tanpa gangguan.
3. Didik anak-anak serta ibu bapa cara membaca label makanan dan wujudkan kesedaran tentang Logo Pilihan Lebih Sihat (*Healthier Choice Logo, HCL*).
4. Didik anak-anak serta orang awam tentang jenis bijirin penuh (contoh: jagung, roti bijirin penuh, biskut bijirin penuh), legum (contoh: tauhu sumbat, vadai, air soya, taufufa, bubur kacang hijau, bubur kacang merah, kacang kuda rebus, kacang rebus), kacang (contoh: gajus, kacang, badam) dan biji-bijian (contoh: kuaci, biji chia, bijan).
5. Wujudkan kesedaran tentang snek sihat seperti susu dan produk tenusu serta pilih snek ini di antara hidangan utama.
6. Mengadakan demonstrasi masakan tentang penyediaan snek sihat menggunakan susu dan produk tenusu.

Penjaga/ Guru

1. Sediakan snek yang sihat atau berkhasiat seperti kacang, buah buahan potong, yogurt asli, susu, lentil, kacang kuda, pau kukus, sandwic.
2. Pastikan buah-buahan dan sayur-sayuran yang telah dipotong sentiasa ada dalam peti sejuk anda.

3. Mendidik anak-anak atau ibu bapa untuk makan snek tanpa gangguan.
4. Mendidik anak-anak serta ibu bapa cara membaca label makanan dan wujudkan kesedaran tentang Logo Pilihan Lebih Sihat (*Healthier Choice Logo*, HCL).
5. Mendidik anak-anak serta orang awam tentang jenis bijirin penuh (contoh: jagung, roti bijirin penuh, biskut bijirin penuh), legum (contoh: tauhu sumbat, vadai, air soya, taufufa, bubur kacang hijau, bubur kacang merah, kacang kuda rebus, kacang rebus), kacang (contoh: gajus, kacang, badam) dan biji-bijian (contoh: kuaci, biji chia, bijan).
6. Mewujudkan kesedaran tentang pengambilan snek sihat seperti susu dan produk tenusu dan memilihnya sebagai snek antara waktu makan utama.

Mesej Utama

04

**“
Capai berat badan
yang sihat untuk
pertumbuhan
optimum ”**

Saranan Utama 1:

Pantau pertumbuhan kanak-kanak dan remaja dengan menggunakan carta pertumbuhan yang bersesuaian untuk memastikan pertumbuhan yang sihat.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Ukur/ plot pada carta pertumbuhan, pantau berat, panjang atau tinggi dan lilitan kepala secara berkala.
 - a. Ukur panjang atau tinggi dan tentukan status dengan menggunakan indikator panjang/ tinggi–untuk–umur.
 - b. Ukur berat dan tinggi, kira Indeks Jisim Tubuh (IJT) dan tentukan status berat badan dengan menggunakan indikator IJT untuk–umur.
 - c. Ukur lilitan kepala dan plot pada carta lilitan kepala–untuk–umur bagi kanak-kanak di bawah umur 2 tahun.
2. Pantau pertumbuhan dengan memplot ukuran pada carta pertumbuhan berdasarkan standard WHO 2006 bagi kanak-kanak di bawah umur 5 tahun dan gunakan rujukan pertumbuhan WHO 2007 bagi remaja berumur 5 hingga 19 tahun.
3. Pantau pertumbuhan kanak-kanak di bawah umur 2 tahun mengikut sela masa dari tempoh satu hingga dua minggu selepas lahir, kemudian pada umur 2, 4, 6, 9, 12, 18 dan 24 bulan.
4. Pantau pertumbuhan kanak-kanak berumur 2 tahun ke atas hingga remaja dua kali setahun.

5. Penyakit boleh mempengaruhi pertumbuhan kanak-kanak, termasuk berat badan dan ketinggian. Oleh itu, penilaian pertumbuhan seharusnya dijalankan kepada semua kanak-kanak tidak sihat yang datang ke klinik.

Ibu bapa/ Ahli Keluarga

1. Untuk memastikan pertumbuhan yang baik bagi bayi dan kanak-kanak, amalkan penyusuan susu ibu secara eksklusif dari lahir hingga enam bulan dan meneruskan penyusuan sehingga berusia dua tahun.
2. Sediakan alat penimbang dan ukuran ketinggian untuk memantau berat dan tinggi anak anda di rumah.
3. Simpan carta pertumbuhan dan pantau pertumbuhan anak secara berkala. Dapatkan nasihat perubatan sekiranya terdapat masalah pertumbuhan.
4. Bawa anak anda ke klinik mengikut tarikh temu janji untuk pemantauan pertumbuhan.
5. Bincang pertumbuhan anak anda dengan profesional kesihatan seperti doktor, jururawat, pegawai pemakanan atau pegawai dietetik.

Profesional kesihatan

1. Ukur dengan tepat berat, panjang dan lilitan kepala menggunakan peralatan yang bersesuaian mengikut teknik pengukuran piawai bagi kanak-kanak di bawah umur 2 tahun.
2. Ukur berat dan tinggi dengan tepat menggunakan peralatan yang bersesuaian dengan mengikut teknik pengukuran piawai bagi kanak-kanak berumur 2 tahun ke atas.
3. Jalankan saringan dan pantau sebarang peningkatan, penurunan atau mendatar pada lengkung pertumbuhan dari semasa ke semasa.
4. Peningkatan atau penyusutan pada kadar pertumbuhan lilitan kepala merupakan satu indikasi pemeriksaan selanjutnya perlu dilakukan.
5. Tanya ibu bapa/ penjaga berkaitan diet kanak-kanak kecil bagi menilai risiko pemakanan dan berikan nasihat yang bersesuaian atau rujuk kepada pegawai pemakanan/ dietetik sekiranya perlu.

Guru

1. Bagi kanak-kanak di bawah umur 2 tahun, disarankan untuk mendapatkan rekod pertumbuhan daripada ibu bapa berdasarkan Buku Rekod Kesihatan Kanak-kanak.
2. Pantau pertumbuhan kanak-kanak berumur 2 tahun ke atas hingga remaja di taska/ tadika/ sekolah sekurang-kurangnya dua kali setahun.
3. Maklumkan ibu bapa/ penjaga dan dapatkan nasihat perubatan sekiranya terdapat sebarang masalah berkaitan pertumbuhan murid.

Saranan Utama 2:

Kanak-kanak dan remaja perlu mengambil kalori dan nutrien yang mencukupi seperti yang disarankan dan melakukan aktiviti fizikal dengan kerap untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sihat.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Makan mengikut keperluan kalori berdasarkan umur, jantina dan tahap aktiviti fizikal.
2. Makan pelbagai jenis makanan daripada semua kumpulan makanan dalam jumlah yang bersesuaian untuk mendapat nutrien yang mencukupi.
3. Aktif sepanjang hari dan lakukan aktiviti fizikal yang berintensiti sederhana-tinggi setiap hari. Untuk saranan yang lebih terperinci, rujuk kepada Mesej Utama 5.
4. Tidur secara tetap mengikut keperluan umur untuk memastikan kesihatan yang optimum. Untuk saranan terperinci rujuk kepada Mesej Utama 5.

Ibu bapa/ Ahli Keluarga

1. Sediakan makanan yang sihat dan seimbang, dengan kalori yang sesuai mengikut usia dan keperluan anak. Dapatkan maklumat yang boleh dipercayai tentang keperluan pemakanan anak (contoh: Panduan Diet Malaysia untuk Kanak-kanak dan Remaja, Laman web pemakanan rasmi dan risalah pemakanan dari KKM).
2. Sediakan pilihan makanan berkhasiat di rumah. Contohnya, sediakan hidangan yang terdiri daripada pelbagai kumpulan makanan dan pastikan buah-buahan segar sentiasa ada di rumah.
3. Galakkan kanak-kanak bermain dan lakukan aktiviti fizikal secara aktif sepanjang hari. Sekiranya kanak-kanak melakukan aktiviti sedentari dalam jangka masa yang panjang, galakkan sesi rehat yang pendek dan pastikan kanak-kanak bangun dan bergerak.
4. Pastikan anak anda tidur secara tetap mengikut keperluan umur untuk memastikan kesihatan yang optimum. Untuk saranan terperinci rujuk kepada Mesej Utama 5.
5. Sekiranya anda meragui pertumbuhan dan perkembangan anak, beritahu doktor atau anggota profesional kesihatan.

Profesional kesihatan

1. Tanya soalan berkaitan tabiat pemakanan dan tahap aktiviti fizikal kanak-kanak sebagai sebahagian daripada rutin runding cara.
2. Beri nasihat yang bersesuaian kepada ibu bapa mengenai saranan pemakanan serta galakkan kanak-kanak bermain secara aktif dan tingkatkan aktiviti fizikal.
3. Lakukan rujukan yang bersesuaian untuk menangani masalah keluarga yang cenderung menyebabkan malpemakanan kanak-kanak.

Guru

1. Pastikan makanan yang dihidangkan di kantin sekolah mempunyai pelbagai pilihan makanan yang sihat.
2. Pastikan terdapat sesi minum air di antara aktiviti supaya murid dapat minum air secukupnya sepanjang hari.
3. Memastikan murid mencapai saranan aktiviti fizikal melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani mengikut jadual yang telah ditetapkan tanpa ditunda.

Saranan Utama 3:

Nasihat kanak-kanak dan remaja yang berlebihan berat badan atau obes untuk amalkan pemakanan sihat dan aktiviti fizikal bagi menurunkan berat badan secara beransur-ansur.

Cara untuk Mencapai:

I. Galakkan kanak-kanak yang berlebihan berat badan dan obes untuk mengamalkan pemakanan sihat.

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Kawal pengambilan jumlah kalori berdasarkan keperluan yang spesifik mengikut umur, jantina dan tahap aktiviti fizikal.
2. Makan ikut keperluan sahaja tetapi jangan makan berlebihan.
3. Makan 3 hidangan makan utama dalam sehari, tambahkan 1 atau 2 snek berkhasiat di antara waktu makan utama. Elakkan melangkau waktu makan kerana akan cenderung untuk makan atau mengambil snek yang berlebihan.
4. Gantikan makanan yang berkalori tinggi dan makanan yang kurang nutrien dengan pilihan yang lebih sihat. Contohnya, gantikan minuman manis bergula dengan air kosong atau susu. Makan buah segar berbanding dengan minum jus buah.
5. Kurangkan pengambilan makanan berkalori tinggi melalui pengambilan saiz sajian yang lebih kecil.
6. Elakkan pengambilan makanan Ultra-Terproses (*Ultra Processed Foods*, UPFs). Contohnya: minuman ringan, aiskrim, makanan ringan, sosej dan mi segera.
7. Elakkan mengambil makanan gantian dan produk pelangsing seperti teh pelangsing dan pil pelangsing untuk mengurangkan berat badan kerana ia boleh menyebabkan kesan sampingan.
8. Kurangkan pengambilan minuman tenaga kerana kandungan gula berlebihan dalam minuman tersebut boleh membawa kepada tabiat pemakanan yang tidak sihat. Selain itu, minuman tenaga mungkin mengandungi perangsang seperti kafein yang menjejaskan kualiti tidur dan status kesihatan.

Ibu bapa/ Ahli Keluarga

1. Pantau tabiat makan anak dan pastikan mereka tidak makan secara berlebihan.
2. Pantau tabiat makan anak, terutamanya jika mereka kerap melangkaui waktu makan.
3. Galakkan anak untuk minum air kosong atau minuman tanpa gula tambahan di rumah.
4. Jadi teladan kepada anak, amalkan tabiat makan yang sihat dan aktif secara fizikal.

Profesional kesihatan

1. Lakukan penilaian sama ada kanak-kanak yang mempunyai berat badan berlebihan atau obesiti perlu mengekalkan atau menurunkan berat badan mereka.
 - a. Perlu diingat bahawa kanak-kanak yang sedang membesar boleh menambah baik status BMI mereka dari semasa ke semasa, apabila mereka bertambah tinggi, mereka tidak perlu menurunkan berat badan untuk mencapai BMI yang normal.
2. Ukur lilitan pinggang untuk kanak-kanak yang berlebihan berat badan atau obes untuk menilai obesiti abdomen.
3. Libatkan keseluruhan ahli keluarga dan bukan hanya kanak-kanak tersebut sahaja dalam program pengurusan berat badan.
4. Lakukan penilaian komorbiditi psikososial dan jalankan pemeriksaan dan kaunseling apabila disyaki terdapat masalah psikososial.
5. Pastikan intervensi yang dijalankan merangkumi pelbagai komponen termasuk pemakanan, aktiviti fizikal dan tingkah laku.

Guru

1. Galakkan murid untuk minum air kosong atau minuman tanpa gula tambahan di tadika atau sekolah.
2. Tingkatkan kesedaran mengenai bahaya minuman tenaga.

II Galakkan kanak-kanak yang berlebihan berat badan dan obes untuk meningkatkan aktiviti fizikal.

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Kurangkan aktiviti sedentari seperti menonton televisyen dan video, bermain permainan komputer dan aktiviti sedentari yang bukan akademik tidak melebihi 2 jam sehari.
2. Galakkan kanak-kanak di bawah umur 5 tahun untuk kekal aktif. Untuk saranan terperinci, rujuk kepada Mesej Utama 5.
3. Bagi kanak-kanak dan remaja berumur 5 hingga 17 tahun, lakukan aktiviti fizikal berintensiti sederhana-tinggi sekurang-kurangnya 60 minit setiap hari. Untuk saranan terperinci rujuk kepada Mesej Utama 5.
4. Pastikan kanak-kanak mendapat tidur yang mencukupi setiap hari. Untuk saranan terperinci, rujuk kepada Mesej Utama 5.

Ibu bapa/ Ahli Keluarga

1. Pantau corak aktiviti fizikal anak yang berlebihan berat badan dan obes.
2. Pastikan anak anda tidur secara konsisten mengikut keperluan umur untuk memastikan kesihatan yang optimum. Untuk saranan terperinci rujuk kepada Mesej Utama 5.
3. Dapatkan khidmat nasihat daripada profesional kesihatan sekiranya anda risau tentang berat badan dan pertumbuhan fizikal anak.

Profesional kesihatan

1. Nasihati kanak-kanak yang berlebihan berat badan dan obes untuk meningkatkan aktiviti fizikal dan aktiviti sedentari.
2. Nasihati ibu bapa untuk memastikan anak mereka yang berlebihan berat badan atau obes mendapat tidur yang cukup setiap hari.

Guru

1. Sediakan lebih peluang untuk kanak-kanak berlebihan berat badan dan obes untuk melakukan aktiviti fizikal.
2. Beri nasihat kepada ibu bapa atau penjaga untuk melakukan perubahan gaya hidup (pemakanan dan aktiviti fizikal) dan mendapatkan nasihat daripada profesional kesihatan sekiranya kanak-kanak jagaan mereka menunjukkan perubahan berat badan di luar jangkaan.

Saranan Utama 4:

Sekiranya kanak-kanak atau remaja mengalami masalah kurang zat makanan iaitu kurang berat badan, susut atau bantut, tingkatkan pengambilan kalori dan berikan pelbagai makanan yang tinggi kandungan nutrien mengikut saranan.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Amalkan saranan pemakanan yang sihat setiap hari untuk memperolehi nutrien yang mencukupi bagi memperbaiki status pertumbuhan kanak-kanak.
 - a. Bagi kanak-kanak kecil bawah 2 tahun, makan 3-5 hidangan utama setiap hari, tambahkan 1 atau 2 snek berkhasiat di antara waktu makan utama.
 - b. Bagi kanak-kanak dan remaja, makan 3 hidangan makan utama setiap hari, tambahkan 2-3 snek berkhasiat di antara waktu makan utama. Contohnya: sandwic, buah dan susu.
 - c. Makan pelbagai jenis makanan untuk mencapai jumlah kalori berdasarkan keperluan yang spesifik mengikut umur, jantina, tahap aktiviti fizikal dan status pemakanan.

- d. Pilih makanan yang padat nutrien dengan kalori dan protein yang lebih tinggi dari sumber haiwan seperti susu, telur, ayam, daging, ikan seperti ikan kembong dan ikan tenggiri atau ikan bilis dan sumber protein tumbuhan seperti tahu, kacang kuda, kacang dhal, biskut dan roti yang difortifikasi dengan nutrien.
2. Bagi kanak-kanak, sediakan hidangan yang kecil dan berikan dengan kerap dalam sehari.
3. Bagi remaja dengan imej tubuh yang tidak realistik, elakkan melangkau waktu makan dan aktiviti fizikal yang berlebihan.
4. Galakkan kanak-kanak kekal aktif kerana pergerakan boleh meningkatkan selera makan dan membina jisim otot dan tulang.
5. Ambil suplemen pemakanan dan minuman yang seimbang dan lengkap untuk memastikan pengambilan kalori dan nutrien yang mencukupi jika perlu, berdasarkan nasihat perubatan.
6. Dapatkan khidmat nasihat profesional kesihatan dari semasa ke semasa untuk memastikan pengurusan berat badan dan tinggi adalah bersesuaian mengikut umur kanak-kanak/ remaja.

Ibu bapa/ Ahli Keluarga

1. Galak anak makan dan mengambil snek dengan kerap. Enam hidangan kecil adalah lebih mudah dimakan berbanding dengan tiga hidangan besar.
 - a. Biar anak makan sebanyak yang boleh tanpa rasa tidak selesa. Elakkan dari memaksa anak makan.
 - b. Sediakan pelbagai jenis hidangan dan snek untuk anak sepanjang hari.
2. Sediakan hidangan yang sihat dan pelbagai, utamakan makanan yang padat dengan nutrien dan kalori yang tinggi.
 - a. Bagi kanak-kanak kecil bawah umur 2 tahun, campur tambahan lemak dan minyak (contoh: minyak bijan, majerin, minyak bawang) pada nasi atau bubur, cucur sayur-sayuran/ ikan bilis, snek dengan avokado dan kekacang.
 - b. Bagi kanak-kanak dan remaja, sediakan snek, seperti biskut kraker, buah kering (kismis), lobak merah dan kekacang.
3. Bagi kanak-kanak, tawarkan pelbagai jenis makanan yang menyelerakan.
4. Bagi kanak-kanak dan remaja:
 - a. Luangkan masa untuk makan bersama keluarga.
 - b. Teruskan hidangan makanan yang lebih sihat.
 - c. Galakkan kanak-kanak atau remaja untuk makan mengikut waktu tetap sekiranya mereka kerap melangkau waktu makan.
5. Pantau status pertumbuhan anak dengan rapat dan teruskan penjagaan pemakanan.

Profesional kesihatan

1. Libatkan ibu bapa dalam mengenal pasti penyebab masalah kurang zat makanan.

2. Beri nasihat pemakanan yang bersesuaian mengikut umur untuk masalah yang telah dikenal pasti.
3. Tetapkan sasaran untuk menambahbaik pertumbuhan kanak-kanak atau remaja yang kurang zat makanan.
4. Bagi bayi dan kanak-kanak bawah umur 2 tahun, perkukuhkan promosi penyusuan susu ibu dan pendidikan makanan pelengkap serta pemberian makanan pada populasi yang mengalami ketiadaan sekuriti makanan.
5. Bagi golongan remaja, perkukuhkan pendidikan dan kaunseling pemakanan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemahiran dalam memilih makanan berkhasiat dan membentuk corak pemakanan yang sihat.

Guru

1. Untuk pusat jagaan kanak-kanak/ TASKA, galakkan anak makan dan snek dengan kerap. Tiga hingga empat hidangan kecil mungkin lebih mudah untuk dimakan daripada dua hidangan yang lebih besar.
 - a. Biar kanak-kanak makan sebanyak yang boleh tanpa rasa tidak selesa. Elakkan dari memaksa anak makan.
 - b. Sediakan pelbagai jenis hidangan dan snek untuk anak anda sepanjang hari.
2. Untuk TASKA, sediakan hidangan yang sihat dan pelbagai, utamakan makanan yang padat dengan nutrien dan kalori yang tinggi.
 - a. Bagi kanak-kanak kecil bawah umur 2 tahun, campur tambahan lemak dan minyak (contoh: minyak bijan, majerin, minyak bawang) pada nasi atau bubur, cucur sayur-sayuran/ ikan bilis dan sediakan snek seperti pisang atau buah kering.
3. Bagi guru di sekolah, galakkan kanak-kanak dan remaja makan 3 hidangan makan utama setiap hari, tambahkan 2-3 snek berkhasiat di antara waktu makan utama.
4. Rujuk murid yang mempunyai masalah kekurangan zat makanan ke program bantuan makanan contohnya Rancangan Makanan Tambahan (RMT).
5. Kenali kes kekurangan zat makanan dan maklumkan kepada ibu bapa atau penjaga dan rujuk anak ke klinik kesihatan terdekat untuk rawatan perubatan.

Saranan Utama 5:

Pupuk imej tubuh badan yang sihat pada kanak-kanak dan remaja.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Belajar konsep imej tubuh yang sihat dan fahamkan tentang kepelbagaian saiz dan bentuk badan yang normal.

2. Kenal pasti dan ambil maklum status berat badan diri. Sedari akan keperluan mengubahsuaikan gaya hidup ke arah imej tubuh badan yang sihat.
3. Tetapkan matlamat yang realistik dan sasarkan perubahan berat badan secara beransur-ansur.
4. Fokus untuk amalkan gaya hidup lebih sihat termasuk pemakanan sihat dan aktiviti fizikal, daripada memberi penekanan kepada aspek berat badan dan penampilan diri yang disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap bentuk badan.
5. Memberi tumpuan kepada aspek lain imej sendiri seperti hubungan kekeluargaan, persahabatan, kejayaan akademik atau agama dapat membantu mengatasi persepsi negatif terhadap tubuh badan.
6. Tingkatkan kebolehan untuk mengenal pasti imej tubuh yang sihat dan persepsi berat badan dengan tepat tanpa dipengaruhi oleh maklumat yang salah dalam media dan kalangan rakan sebaya.
7. Kurangkan pendedahan kepada media yang sentiasa fokus kepada penampilan seperti perkongsian gambar yang begitu meluas dan sinonim dengan persepsi tubuh tidak sihat.
8. Dapatkan khidmat nasihat daripada pakar perubatan dan sokongan psikososial daripada ibu bapa dan rakan sebaya sekiranya kanak-kanak atau remaja tersebut mempunyai isu berat badan.

Ibu bapa/ Ahli Keluarga

1. Ketahui pertumbuhan anak dan keperluan mengubah suai gaya hidup bagi menggalakkan pertumbuhan sihat.
2. Galakkan matlamat yang realistik dan sasarkan perubahan berat badan secara beransur-ansur. Sekiranya anak berlebihan berat badan, jangan kritik penampilan mereka.
3. Belajar untuk mengenal pasti kesahihan mesej imej tubuh badan yang tersebar dalam media sosial.
4. Perhatikan tanda-tanda persepsi imej badan yang negatif pada anak anda. Contohnya, jika mereka sangat mengambil berat tentang berat badan, makan, diet atau tidak menyukai bahagian tertentu badan mereka.

Profesional kesihatan

1. Tingkatkan kesedaran dan teruskan mendidik orang awam (ibu bapa, datuk, nenek dan penjaga) tentang pengukuran dan klasifikasi status pertumbuhan kanak-kanak dan remaja, bukan hanya menumpukan kepada status berat badan sahaja.
2. Tingkatkan kesedaran dan teruskan mendidik kanak-kanak dan remaja tentang persepsi saiz badan yang tepat dan imej tubuh badan sihat.
3. Terapkan kepercayaan mengenai penampilan positif dan imej tubuh yang sihat melalui khidmat nasihat profesional.
4. Rujuk pakar perubatan keluarga atau pakar psikiatri sekiranya kanak-kanak atau remaja mempunyai simptom kekeliruan pemakanan.

Guru

1. Ukur dan klasifikasikan status pertumbuhan murid dengan betul.
2. Didik kanak-kanak dan remaja untuk pantau berat badan dan status pertumbuhan sendiri dengan betul.
3. Galakkan matlamat yang realistik dan sasarkan perubahan berat badan secara beransur-ansur. Sekiranya kanak-kanak atau remaja berlebihan berat badan, jangan kritik penampilan mereka.
4. Bincang dengan remaja tentang bagaimana cara media memanfaatkan pelbagai teknik untuk mencipta gambaran tubuh badan yang tidak realistik.
5. Menyediakan sokongan psikososial untuk kanak-kanak dan remaja yang mempunyai kebimbangan berkaitan berat badan.
6. Maklumkan kepada ibu bapa atau rujuk pelajar yang mengalami masalah kawalan berat badan kepada Pasukan Kesihatan Sekolah atau klinik kesihatan terdekat.

Saranan Utama 6:

Jalankan saringan mulut secara ringkas untuk kerosakan gigi.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Lakukan pemeriksaan mulut secara ringkas dengan mengangkat bibir sambil berdiri di hadapan cermin untuk melihat sebarang perubahan warna (iaitu putih, kuning, coklat, bintik hitam) atau struktur gigi yang retak dan bengkok atau gusi berdarah.
2. Galakkan kanak-kanak dan remaja melakukan pemeriksaan ringkas pada gigi dan mulut mereka sendiri.
3. Bawa anak ke kakitangan pergigian untuk pemeriksaan pergigian secara berkala.

Ibu bapa/ Ahli Keluarga

1. Lakukan pemeriksaan mulut secara ringkas dengan meminta anak anda menyebut 'ahhh'. Semak/ Perhatikan sebarang perubahan warna (iaitu putih, kuning, coklat, bintik hitam) atau gigi patah dan gusi bengkok atau berdarah.
2. Galakkan anak anda melakukan pemeriksaan mulut yang secara ringkas.
3. Bawa anak anda ke kakitangan pergigian untuk pengurusan lanjut pemeriksaan pergigian berkala.

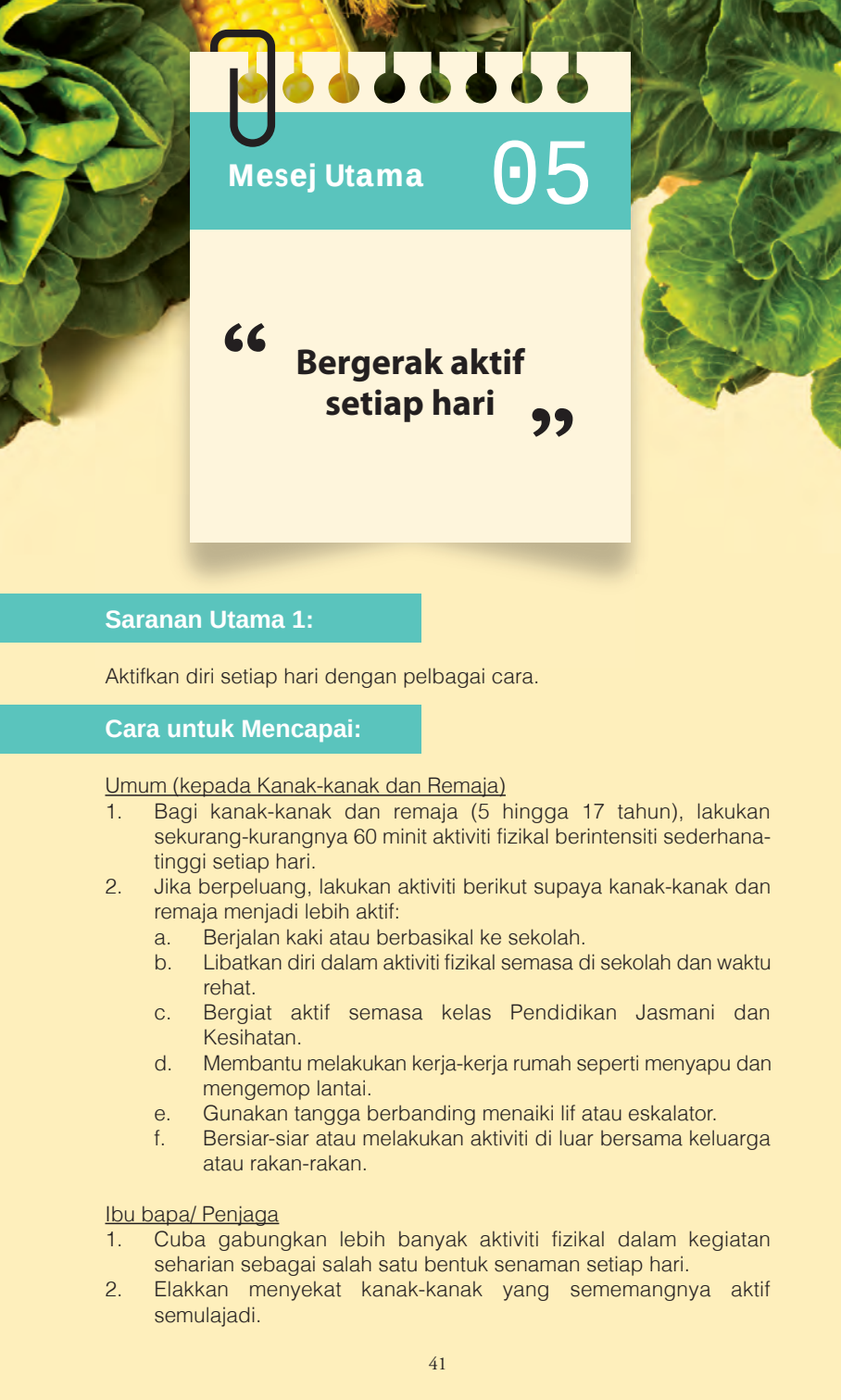
Profesional kesihatan

1. Lakukan pemeriksaan mulut secara ringkas untuk perubahan warna (iaitu putih, kuning, coklat, bintik hitam) atau struktur gigi yang retak dan bengkok atau gusi berdarah.
2. Didik anak, ibu bapa, guru dan penjaga tentang cara melakukan saringan secara ringkas.

3. Rujuk kepada kakitangan pergigian untuk pengurusan lanjut jika perlu.
4. Sediakan bahan pendidikan tentang cara menjalankan saringan mulut secara ringkas.

Guru

1. Lakukan pemeriksaan mulut secara ringkas dengan meminta anak anda menyebut 'ahhh'. Semak/ Perhatikan sebarang perubahan warna (iaitu putih, kuning, coklat, bintik hitam) atau gigi patah dan gusi bengkak atau berdarah.
2. Galakkan pelajar melakukan saringan mulut secara ringkas dengan mewujudkan sesi interaktif dalam jadual waktu sekolah.
3. Rujuk kepada kakitangan pergigian untuk pengurusan lanjut jika perlu.



Mesej Utama

05

**“ Bergerak aktif
setiap hari ”**

Saranan Utama 1:

Aktifkan diri setiap hari dengan pelbagai cara.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Bagi kanak-kanak dan remaja (5 hingga 17 tahun), lakukan sekurang-kurangnya 60 minit aktiviti fizikal berintensiti sederhana-tinggi setiap hari.
2. Jika berpeluang, lakukan aktiviti berikut supaya kanak-kanak dan remaja menjadi lebih aktif:
 - a. Berjalan kaki atau berbasikal ke sekolah.
 - b. Libatkan diri dalam aktiviti fizikal semasa di sekolah dan waktu rehat.
 - c. Bergiat aktif semasa kelas Pendidikan Jasmani dan Kesihatan.
 - d. Membantu melakukan kerja-kerja rumah seperti menyapu dan mengemop lantai.
 - e. Gunakan tangga berbanding menaiki lif atau eskalator.
 - f. Bersiar-siar atau melakukan aktiviti di luar bersama keluarga atau rakan-rakan.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Cuba gabungkan lebih banyak aktiviti fizikal dalam kegiatan seharian sebagai salah satu bentuk senaman setiap hari.
2. Elakkan menyekat kanak-kanak yang sememangnya aktif semulajadi.

3. Benarkan bayi berumur kurang setahun bergerak aktif beberapa kali setiap hari dengan pelbagai cara, terutama melalui aktiviti/permainan interaktif terkawal di atas lantai seperti senaman meniarap (*tummy time*).
4. Dorong kanak-kanak (berumur 1 hingga 3 tahun) supaya kerap bergerak sebaik sahaja mereka mula bertatih.
5. Luangkan masa mencari pelbagai aktiviti yang menggalakkan pergerakan kanak-kanak contohnya bermain gelongsor di taman permainan.
6. Galakkan kanak-kanak prasekolah (berumur 3 hingga 4 tahun) supaya melakukan pelbagai aktiviti fizikal sekurang-kurangnya selama 180 minit dalam pelbagai persekitaran yang selamat.
7. Utamakan kepuasan dan keseronokan berbanding keinginan untuk menang semasa pertandingan sukan untuk kanak-kanak dan remaja.

Profesional kesihatan

1. Nasihatkan ibu bapa dan penjaga bagaimana untuk menggalakkan anak-anak aktif setiap hari seberapa banyak yang mereka boleh.
2. Galakkan penglibatan ibu bapa dan ahli keluarga untuk membantu anak-anak menjadi lebih aktif.

Saranan Utama 2:

Bagi kanak-kanak bertatih, prasekolah, kanak-kanak dan remaja berusia 3-17 tahun, lakukan aktiviti fizikal berintensiti sederhana-tinggi, sekurang-kurangnya selama 60 minit setiap hari.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Lakukan sekurang-kurangnya 60 minit aktiviti fizikal berintensiti sederhana-tinggi sebagai sebahagian daripada aktiviti pengangkutan (perjalanan dari satu tempat ke tempat yang lain), pendidikan jasmani, sukan, permainan bebas dan latihan yang terancang setiap hari.
2. Aktiviti perlu dipelbagaikan, mengikut tahap perkembangan, selain memberikan keseronokan berdasarkan keperluan fizikal, manfaat dan ciri-ciri yang bersesuaian.
3. Bagi kanak-kanak yang tidak aktif, tingkatkan tempoh dan kekerapan aktiviti fizikal secara beransur-ansur sehingga mencapai sekurang-kurangnya 60 minit sehari.

Profesional kesihatan

1. Nasihati ibu bapa dan penjaga supaya menggalakkan anak-anak mereka melakukan aktiviti fizikal berintensiti sederhana-tinggi.
2. Berikan contoh aktiviti fizikal yang sesuai dengan perkembangan anak dan dapat memberikan keseronokan kepada mereka.

3. Galakkan penglibatan ibu bapa dan ahli keluarga dalam melakukan aktiviti fizikal berintensiti sederhana-tinggi untuk membantu kanak-kanak menjadi lebih aktif.

Ibu bapa/ Penjaga/ Guru

1. Galakkan kanak-kanak prasekolah (berusia 3-4 tahun) melibatkan diri dalam aktiviti fizikal berintensiti sederhana-tinggi seperti bermain dengan aktif dan berjalan.
2. Benarkan mereka membantu melakukan kerja rumah seperti menyapu dan menyimpan mainan mereka.
3. Galakkan kanak-kanak dan remaja (berumur 5 hingga 17 tahun) untuk melibatkan diri dalam aktiviti fizikal aerobik intensiti sederhana seperti menunggang basikal dan berjalan pantas.
4. Temani kanak-kanak untuk berjalan lebih lama, lawatan ke taman rekreasi atau kolam renang dan berbasikal semasa masa lapang.

Saranan Utama 3:

Bagi kanak-kanak dan remaja (5-17 tahun), libatkan diri dalam aktiviti yang meningkatkan kekuatan otot dan tulang sekurang-kurangnya 3 kali seminggu.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Lakukan latihan kekuatan otot dan tulang atau aktiviti yang membolehkan otot berkerja lebih kuat daripada biasa sebagai sebahagian daripada aktiviti fizikal harian selama 60 minit sekurang-kurangnya 3 kali seminggu.
2. Manfaatkan kemudahan di taman permainan seperti bergayut pada besi gayut, mendaki tembok dan menggunakan peralatan senaman. Ini merupakan contoh aktiviti menguatkan otot yang boleh dilakukan secara tidak berstruktur, spontan dan menyeronokkan.
3. Kanak-kanak seawal usia 7-8 tahun boleh melakukan aktiviti mengangkat beban atau menggunakan jalur rintangan (*resistance band*) sebagai sebahagian daripada latihan kekuatan.
4. Libatkan diri dalam aktiviti seperti memanjat dan lompat tali.
5. Nikmati setiap aktiviti dan tingkatan jumlah masa untuk melakukan aktiviti fizikal melibatkan latihan kekuatan jisim otot dan tulang.
6. Kanak-kanak sekolah rendah dan remaja (berumur 7-17 tahun) digalakkan melibatkan diri dalam program latihan kekuatan dan rintangan yang diselia.

Ibu bapa/ Penjaga/ Guru

1. Galakkan dan selia aktiviti yang meningkatkan kekuatan otot dan tulang.
2. Pastikan aktiviti dan senaman yang dilakukan sesuai dengan had dan keupayaan anak masing-masing.

3. Galakkan kanak-kanak dan remaja (berusia 5-17 tahun) supaya terlibat dalam aktiviti yang menguatkan otot dan tulang sekurang-kurangnya 3 hari dalam seminggu.
4. Galakkan permainan tradisional dan aktiviti kecergasan yang memerlukan anak berlari dengan pantas, melompat tinggi, menukar arah dan mengekalkan keseimbangan tubuh.
5. Reka satu bentuk aktiviti atau latihan ringkas yang membina, merangkumi pergerakan melompat, menyepak/ menendang, melompat tali dan berlari.

Profesional kesihatan

1. Berikan galakan kepada ibu bapa dan penjaga supaya turut serta dan menyelia aktiviti yang dijalankan mengikut had dan keupayaan anak masing-masing.
2. Berikan nasihat tentang aktiviti yang bersesuaian dengan umur kanak-kanak, memastikan aktiviti selamat, pelbagai dan menyeronokkan.

Saranan Utama 4:

Hadkan tingkah laku tidak aktif dan sedentari.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Kanak-kanak dan remaja berumur 5-17 tahun tidak digalakkan melakukan aktiviti sedentari dalam tempoh masa yang lama.
2. Kanak-kanak dan remaja berumur 5-17 tahun perlu menghadkan masa tayangan rekreasi (tidak termasuk aktiviti pembelajaran) contohnya bermain permainan video dan melayari internet.

Profesional kesihatan

1. Berkomunikasi dan beri nasihat kepada ibu bapa dan penjaga supaya mengawasi aktiviti fizikal, masa tayangan dan tingkah laku sedentari anak-anak mereka.
2. Nasihatkan aktiviti yang bersesuaian dengan umur kanak-kanak, memastikan ia selamat, menyeronokkan dan mempunyai kepelbagaian.

Ibu bapa/ Penjaga/ Guru

1. Awasi masa tayangan dan tingkah laku sedentari kanak-kanak.
2. Galakkan kanak-kanak menggantikan aktiviti sedentari dengan aktiviti yang melibatkan pergerakan dan permainan aktif.
3. Bayi (kurang setahun) dan kanak-kanak berumur 1 tahun tidak memerlukan masa tayangan dan elakkan daripada menyekat pergerakan mereka melebihi tempoh 1 jam pada satu-satu masa.
4. Kanak-kanak berusia 2-4 tahun perlu dielakkan daripada disekat pergerakan mereka melebihi tempoh 1 jam pada satu-satu masa dan masa tayangan sedentari dihadkan tidak lebih 1 jam sehari.

5. Jika kanak-kanak menyukai permainan elektronik, galakkan mereka supaya bermain permainan video yang aktif (contoh: permainan video '*exergame*' bola keranjang).
6. Galakkan kanak-kanak supaya bermain secara aktif (contoh: berjoging, bermain futsal dan ping pong) dengan lebih kerap.
7. Mudahkan kebolehcapaian peralatan (contoh: raket, bola dan sebagainya), ruang (gim, taman permainan dan gelanggang futsal) dan masa (waktu-waktu tertentu pada hujung minggu ataupun hari biasa) untuk kanak-kanak dan remaja melibatkan diri dalam aktiviti aktif.

Saranan Utama 5:

Dapatkan tidur yang secukupnya untuk kesihatan dan kesejahteraan yang optimum.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

Pastikan bayi, kanak-kanak dan remaja mendapat tidur yang cukup dan berkualiti seperti saranan di Jadual 5.1.

Profesional kesihatan

Didik ibu bapa/ bakal ibu bapa, pengendali pusat jagaan, prasekolah dan guru tentang kepentingan tidur dan cara untuk mendapatkan tidur yang cukup dan berkualiti.

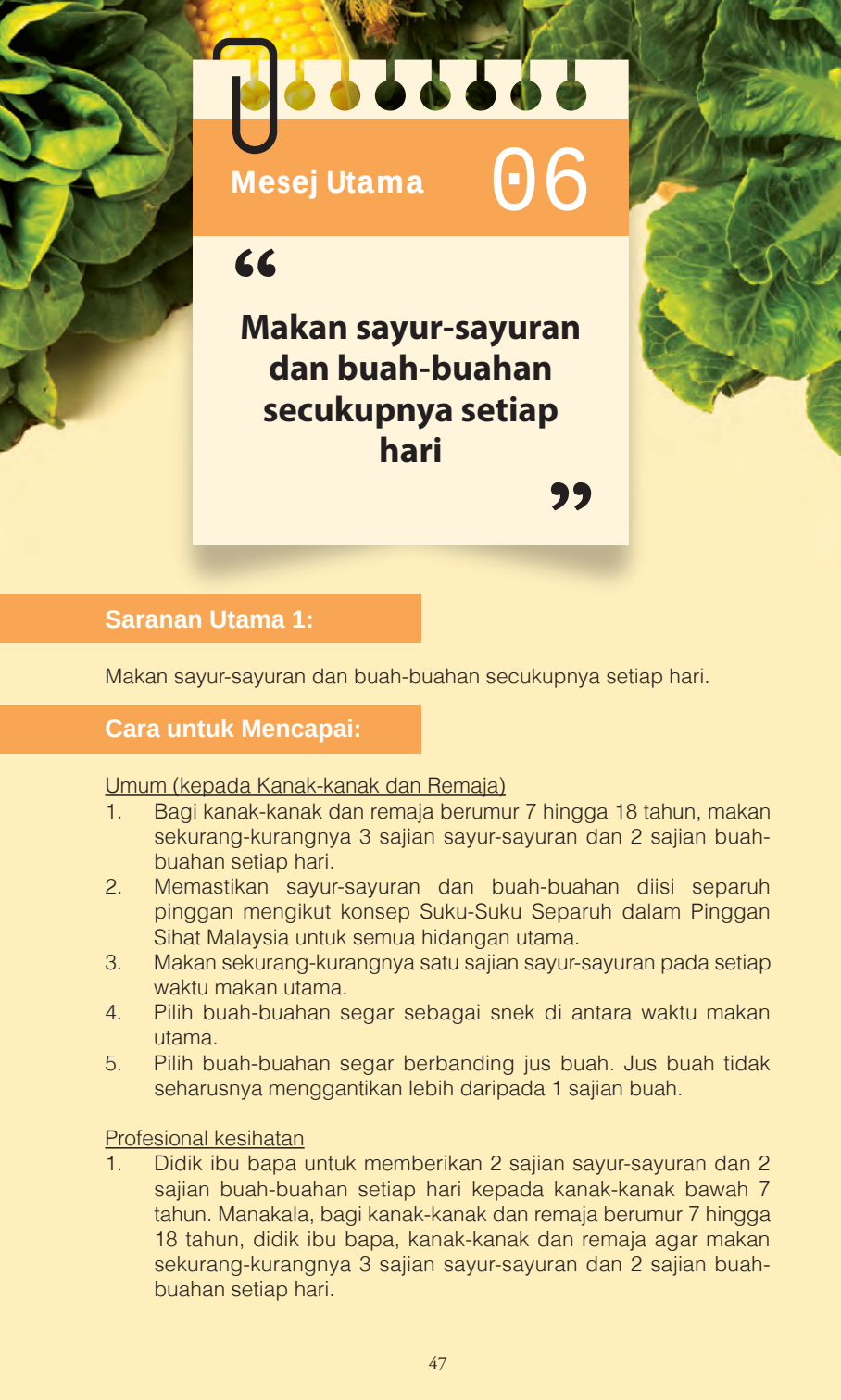
Ibu bapa/ Penjaga/ Guru

1. Awasi dan perhatikan tabiat tidur kanak-kanak.
2. Belajar untuk mengenali tanda-tanda bayi ingin tidur (contoh: menggosok mata, menguap, memandang jauh atau meragam).
3. Tetapkan rutin tidur yang menenangkan, konsisten dan boleh dijangka (contoh: mandi, tukar kepada pakaian tidur dan gantikan lampin baharu ataupun membedong bayi).
4. Sediakan persekitaran yang tenang (contoh: memalapkan lampu dan bilik yang senyap) dan selamat.
5. Letakkan bayi secara terlentang di atas permukaan yang rata dan kukuh di atas katil bayi.
6. Tetapkan rutin tidur siang bayi (sehingga usia setahun) antara 1 hingga 4 kali selama 30 minit hingga 2 jam sehari.
7. Bercerita kisah yang menenangkan sebelum tidur, berzikir atau berdoa bagi yang beragama Islam.
8. Peranti skrin tidak dibenarkan di dalam bilik tidur kanak-kanak dan harus dimatikan 30 minit sebelum waktu tidur.
9. Galakkan amalan kesedaran diri kepada kanak-kanak dan remaja (contoh: peruntukkan masa selama 10-30 minit berbual dengan tenang bersama ibu bapa atau keluarga, bermain dengan senyap ataupun membaca).

Jadual 5.1: Saranan tingkah laku tidur dalam 24 jam mengikut umur untuk bayi, kanak-kanak dan remaja.

Umur	Saranan waktu/ tabiat tidur dalam tempoh 24-jam sehari
0 - 3 bulan	14-17 jam tidur yang berkualiti termasuk tidur siang.
4 - 11 bulan	12-16 jam tidur yang berkualiti termasuk tidur siang.
1 - 2 tahun	11-14 jam tidur yang berkualiti termasuk tidur siang, dengan waktu tidur dan bangun yang berkala.
3 - 4 tahun	10-13 jam tidur yang berkualiti termasuk tidur siang, dengan waktu tidur dan bangun yang berkala.
5 - 13 tahun	9-11 jam tidur tanpa gangguan setiap malam, dengan waktu tidur dan bangun yang tetap.
14 - 17 tahun	8-10 jam tidur tanpa gangguan setiap malam, dengan waktu tidur dan bangun yang tetap.

Sumber: WHO (2019) untuk umur bawah 5 tahun & CSEP (2021) untuk 5-17 tahun.



Mesej Utama

06

“

**Makan sayur-sayuran
dan buah-buahan
secukupnya setiap
hari**

”

Saranan Utama 1:

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

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Bagi kanak-kanak dan remaja berumur 7 hingga 18 tahun, makan sekurang-kurangnya 3 sajian sayur-sayuran dan 2 sajian buah-buahan setiap hari.
2. Memastikan sayur-sayuran dan buah-buahan diisi separuh pinggan mengikut konsep Suku-Suku Separuh dalam Pinggan Sihat Malaysia untuk semua hidangan utama.
3. Makan sekurang-kurangnya satu sajian sayur-sayuran pada setiap waktu makan utama.
4. Pilih buah-buahan segar sebagai snek di antara waktu makan utama.
5. Pilih buah-buahan segar berbanding jus buah. Jus buah tidak seharusnya menggantikan lebih daripada 1 sajian buah.

Profesional kesihatan

1. Didik ibu bapa untuk memberikan 2 sajian sayur-sayuran dan 2 sajian buah-buahan setiap hari kepada kanak-kanak bawah 7 tahun. Manakala, bagi kanak-kanak dan remaja berumur 7 hingga 18 tahun, didik ibu bapa, kanak-kanak dan remaja agar makan sekurang-kurangnya 3 sajian sayur-sayuran dan 2 sajian buah-buahan setiap hari.

2. Didik ibu bapa, anak-anak dan remaja mengisi separuh pinggan dengan sayur-sayuran dan buah-buahan mengikut konsep Suku-Suku Separuh dalam Pinggan Sihat Malaysia untuk semua hidangan utama.
3. Didik kanak-kanak dan remaja agar makan sekurang-kurangnya satu sajian sayur-sayuran pada setiap waktu makan utama.
4. Didik ibu bapa, kanak-kanak dan remaja untuk memilih buah-buahan segar sebagai snek di antara waktu makan utama.
5. Didik ibu bapa, kanak-kanak dan remaja agar jus buah-buahan dihadkan kepada tidak melebihi 1 sajian sehari sekiranya jus buah dihidangkan/ diminum.

Ibu bapa/ Penjaga/ Guru

1. Beli sayur-sayuran dan buah-buahan yang mencukupi untuk kanak-kanak dan remaja bagi memenuhi keperluan harian mereka dan menjadikannya sentiasa tersedia dan boleh diakses di rumah.
2. Libatkan kanak-kanak dan remaja dalam merancang hidangan/ menu, pembelian dan penyediaan makanan terutamanya sayur-sayuran dan buah-buahan.
3. Hidangkan kanak-kanak dengan sayur-sayuran dan buah-buahan yang diisi separuh pinggan mengikut konsep Suku-Suku Separuh dalam Pinggan Sihat Malaysia untuk semua hidangan utama.
4. Makan sayur-sayuran dan buah-buahan bersama anak-anak untuk menggalakkan mereka makan buah dan sayur.
5. Hidangkan sayur-sayuran dan buah-buahan secara kreatif untuk menggalakkan pengambilannya.
6. Dedahkan anak-anak kepada cita rasa sayur-sayuran dan buah-buahan seawal 6 bulan melalui pengenalan makanan pelengkap. Perkenalkannya berulang kali.
7. Mendidik kanak-kanak dan remaja tentang faedah dan kepentingan makan sayur-sayuran dan buah-buahan untuk kesihatan tubuh badan.
8. Bimbing kanak-kanak untuk memesan makanan yang seimbang termasuk porsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang mencukupi semasa makan di luar.
9. Di sekolah, pastikan sayur-sayuran dan buah-buahan dihidangkan dalam menu acara sekolah seperti mesyuarat persatuan ibu bapa dan guru, latihan, penyampaian hadiah, sambutan hari guru dan hari sukan, sama ada untuk kanak-kanak, tenaga pengajar atau ibu bapa.
10. Menjalankan pemeriksaan berkala terhadap makanan yang dijual di kantin untuk memastikan sayur-sayuran dan buah-buahan dimasukkan ke dalam menu.
11. Jadikan pelajaran dalam bilik darjah atau aktiviti ko-kurikulum berkaitan pemakanan sihat terutamanya sayur-sayuran dan buah-buahan menarik. Contoh: menjalankan demonstrasi dan merasa makanan secara langsung, menanam taman yang boleh dimakan.

Saranan Utama 2:

Makan pelbagai jenis sayur-sayuran setiap hari.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Makan sayur-sayuran berdaun hijau seperti sawi dan bayam beserta batangnya setiap hari.
2. Makan sayur-sayuran yang berlainan warna untuk makan tengah hari dan makan malam.
3. Makan sayur-sayuran buah seperti timun, tomato, terung, peria dan petola beberapa kali seminggu.
4. Makan sayur-sayuran seperti sayur berdaun hijau, sayur segar yang lain termasuklah pelbagai sayur berwarna, sayur buah, sayur kekacang, ulam, sayur dalam tin dan sayur beku.
5. Pilih pelbagai jenis sayur-sayuran sebagai snek seperti hirisan timun, tomato, jejari lobak merah dan tempura sayur-sayuran.
6. Makan sayur-sayuran kampung/ tradisional seperti sayur manis, terung pipit, terung asam, midin, daun kelor dan pucuk ubi.
7. Toskan dan basuh sayur-sayuran dalam tin untuk mengurangkan kandungan garam.

Profesional kesihatan

1. Didik ibu bapa, kanak-kanak dan remaja agar makan sayur-sayuran berdaun hijau berserta batangnya setiap hari.
2. Cadangkan agar sayur-sayuran yang berlainan warna disediakan untuk makan tengah hari dan makan malam.
3. Didik kanak-kanak dan remaja untuk makan sayur-sayuran buah beberapa kali seminggu.
4. Didik ibu bapa, kanak-kanak dan remaja agar makan sayur-sayuran seperti sayur berdaun hijau, sayur segar yang lain termasuklah pelbagai sayur berwarna, sayur buah, sayur kekacang, ulam, sayur dalam tin dan sayur beku.
5. Didik kanak-kanak dan remaja agar menjadikan pelbagai jenis sayur-sayuran sebagai snek.
6. Cadangkan sayur-sayuran kampung/ tradisional yang sesuai dengan budaya dan kebolehdapatan tempatan apabila memberikan pendidikan pemakanan.

Ibu bapa/ Penjaga/ Guru

1. Sediakan pelbagai jenis sayur-sayuran sebagai sebahagian daripada makanan biasa dan snek.
2. Masukkan sayur ke dalam setiap hidangan. Sebagai contoh, masukkan bayam sebagai ulam dalam nasi lemak, lobak merah dan terung ke dalam kari dan kacang pis ke dalam ayam masak merah.

3. Sediakan jus sayuran seperti jus timun tanpa gula dan perasa tambahan. Sayur-sayuran boleh dicampurkan dengan buah-buahan untuk meningkatkan rasa dan menggalakkan pengambilan.
4. Potong sayur-sayuran kepada saiz yang lebih kecil dan masukkan ke dalam makanan untuk menggalakkan anak yang cerewet makan mengambil sayur-sayuran. Contoh: cucur udang/ ikan bilis dengan kucai atau taugeh; dan daging burger atau *dumpling* dengan lobak merah dan sayur-sayuran hijau.
5. Pertimbangkan untuk menanam beberapa sayur-sayuran di sekitar rumah, prasekolah dan sekolah.
6. Perkenalkan sayur-sayuran tradisional kepada kanak-kanak bila-bila ada kesempatan/ peluang.

Saranan Utama 3:

Makan pelbagai jenis buah-buahan setiap hari.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

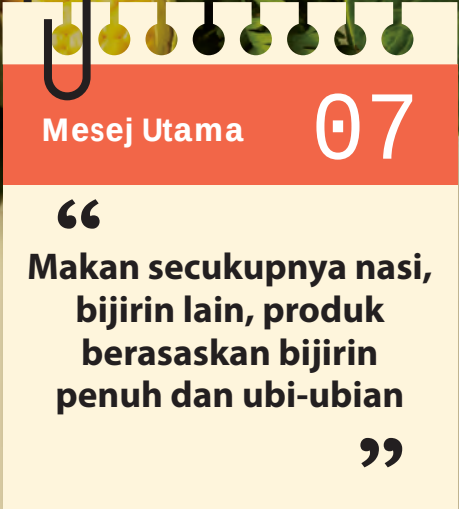
1. Makan buah-buahan berlainan termasuk buah-buahan bermusim apabila ada pada setiap hidangan utama.
2. Pilih pelbagai jenis buah-buahan segar sebagai makanan ringan berbanding buah-buahan jeruk. Makan buah-buahan seperti pisang dan jambu batu, tanpa tambahan gula, garam atau perasa.
3. Jika anda memilih buah-buahan kering, pilih yang tanpa gula atau tanpa garam seperti kismis, kurma dan mangga.
4. Jika memilih buah-buahan dalam tin, hidangkan tanpa sirapnya.
5. Baca label makanan untuk mengenal pasti jus buah-buahan, yang berbeza daripada minuman jus buah-buahan dan minuman buah-buahan. Jika anda memilih jus buah-buahan (tanpa gula tambahan), hadkan kepada sekali sehari. Buah-buahan segar adalah lebih baik daripada jus buah-buahan.

Profesional kesihatan

1. Didik ibu bapa, kanak-kanak dan remaja agar makan buah-buahan berlainan pada setiap hidangan utama.
2. Cadangkan kepada kanak-kanak dan remaja pelbagai jenis buah-buahan sebagai snek.
3. Nasihatkan kanak-kanak dan remaja untuk memilih buah-buahan kering tanpa gula atau tanpa garam.
4. Nasihatkan kanak-kanak dan remaja sekiranya memilih buah-buahan dalam tin, makan tanpa sirapnya.
5. Didik kanak-kanak dan remaja membaca label makanan untuk mengenal pasti jus buah-buahan yang berbeza daripada minuman jus buah-buahan dan minuman buah-buahan. Jika jus buah-buahan (tanpa gula tambahan) dipilih, hadkan kepada sekali sehari. Sebutkan bahawa buah-buahan segar adalah lebih baik daripada jus buah-buahan.

Ibu bapa/ Penjaga/ Guru

1. Didik kanak-kanak dan remaja makan pelbagai jenis buah-buahan pada setiap hidangan utama.
2. Hidangkan kepada kanak-kanak dan remaja pelbagai jenis buah-buahan sebagai makanan ringan.
3. Nasihatkan kanak-kanak dan remaja untuk memilih buah-buahan kering tanpa gula atau tanpa garam.
4. Sekiranya memilih buah-buahan dalam tin, hidangkan tanpa sirapnya.
5. Didik kanak-kanak dan remaja membaca label makanan untuk mengenal pasti jus buah-buahan, yang berbeza daripada minuman jus buah-buahan dan minuman buah-buahan. Jika jus buah-buahan (tanpa gula tambahan) dipilih, hadkan kepada sekali sehari. Sebutkan bahawa buah-buahan segar adalah lebih baik daripada jus buah-buahan.



Mesej Utama

07

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

Saranan Utama 1:

Makan secukupnya bijirin, produk asas bijirin dan ubi-ubian setiap hari mengikut kumpulan umur.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Ambil snek di antara sarapan pagi, makan tengahari atau makan malam berasaskan ubi-ubian, bijirin penuh atau produk bijirin penuh, buah atau susu jika keperluan tenaga melebihi 1500 kcal/ hari.
2. Pastikan bilangan hidangan mengikut kumpulan umur.
3. Wujudkan kesedaran untuk pelbagaikan bijirin, produk asas bijirin dan ubi-ubian dalam setiap hidangan utama.

Profesional kesihatan

Didik ibu bapa/ penjaga dan guru untuk hadkan pengambilan makanan ultra proses (contoh: ban dan biskut berkrim/ berperisa, pastri, kek dan campuran kek, bijirin sarapan, bar tenaga dan bijirin, bungkusan snek berlemak atau masin seperti potongan kerepek, keladi, keledek).

Ibu bapa/ Penjaga/ Guru

1. Pastikan bilangan hidangan mengikut kumpulan umur.
2. Wujudkan kesedaran untuk pelbagaikan bijirin, produk asas bijirin dan ubi-ubian dalam setiap hidangan utama.

Saranan Utama 2:

Pastikan sekurang-kurangnya separuh daripada pengambilan harian terdiri daripada bijirin dan produk asas bijirin penuh.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Pilih sekurang-kurangnya 1 hingga 2 sajian daripada pengambilan harian bijirin dan produk berasaskan bijirin penuh adalah daripada bijirin penuh.
2. Pilih alternatif bijirin penuh bagi mi/ mihun dan pasta, roti, bijirin sarapan, kek, biskut dan produk asas bijirin.
3. Pilih roti mil penuh, capati gandum-penuh, putu mayam ragi, mi/ mihun bijirin penuh, tose atau bubur berbanding jenis makanan yang sama tanpa bijirin penuh.
4. Masak nasi putih yang dicampur dengan sumber bijirin penuh seperti beras perang, barli, oat, jagung dan beras separa rebus (*parboil rice*).
5. Tambah sumber bijirin penuh seperti jagung, barli dan oat ke dalam sup (contoh: sup cendawan atau stew daging).

Profesional kesihatan/ Ibu bapa/ Penjaga/ Guru

1. Pilih sekurang-kurangnya 1 hingga 2 sajian daripada pengambilan harian bijirin dan produk berasaskan bijirin penuh adalah daripada bijirin penuh.
2. Pilih alternatif bijirin penuh bagi mi/ mihun dan pasta, roti, bijirin sarapan, kek, biskut dan produk asas bijirin.
3. Pilih roti mil penuh, capati gandum-penuh, putu mayam ragi, mi/ mihun bijirin penuh, tose atau bubur berbanding jenis makanan yang sama tanpa bijirin penuh.
4. Masak nasi putih yang dicampur dengan sumber bijirin penuh seperti beras perang, barli, oat, jagung dan beras separa rebus (*parboil rice*).
5. Tambah sumber bijirin penuh seperti jagung, barli dan oat ke dalam sup (contoh: sup cendawan atau stew daging).
6. Didik kanak-kanak dan remaja untuk membaca senarai bahan pada label produk asas bijirin. Pilih produk tinggi peratusan bijirin penuh.
7. Wujudkan kesedaran dalam mendidik kanak-kanak dan remaja untuk membaca senarai bahan pada label produk asas bijirin. Pilih produk tinggi peratus bijirin penuh.

Saranan Utama 3:

Pilih dan sediakan hidangan lebih sihat menggunakan ubi-ubian dan produk berasaskan bijirin.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Pilih atau sediakan makanan lebih sihat daripada ubi-ubian dan bijirin seperti keledak rebus, ubi kayu, keladi, jagung stim, puding beras dan lain-lain.
2. Pilih pelbagai ubi-ubian tidak diproses/ diproses secara minima berbanding ubi-ubian terproses seperti snek bungkusan yang tinggi lemak, manis, pedas dan masin.
3. Pilih produk asas bijirin rendah/ tanpa gula tambahan berbanding bijirin sarapan sedia-dimakan yang disalut gula, biskut berkrim, snek (contoh: kek, wafer, wafel).

Profesional kesihatan/ Ibu bapa/ Penjaga/ Guru

1. Pilih atau sediakan makanan lebih sihat daripada ubi-ubian dan bijirin seperti keledak rebus, ubi kayu, keladi, jagung stim, puding beras dan lain-lain.
2. Pilih pelbagai ubi-ubian tidak diproses/ diproses secara minima berbanding ubi-ubian terproses seperti snek bungkusan yang tinggi lemak, manis, pedas dan masin.
3. Pilih produk asas bijirin rendah/ tanpa gula tambahan berbanding bijirin sarapan sedia-dimakan yang disalut gula, biskut berkrim, snek (contoh: kek, wafer, wafel).
4. Mendidik kanak-kanak dan remaja untuk memilih produk berasaskan bijirin yang rendah/ tanpa gula tambahan dan elakkan bijirin sarapan sedia-dimakan yang disalut gula, biskut berkrim, snek (contoh: kek, wafer, wafel, donut, pastri).

Saranan Utama 4:

Pastikan pilihan produk asas bijirin adalah tinggi serat, rendah lemak, gula dan garam.

Cara untuk Mencapai:

Umum [kepada Kanak-kanak dan Remaja]

Pilih produk asas bijirin dengan label kandungan tinggi serat dan rendah lemak, gula dan garam. Tambah buah segar atau kering, bijian dan kacang untuk meningkatkan rasa.

Profesional kesihatan/ Ibu bapa/ Penjaga/ Guru

1. Pilih produk asas bijirin dengan label kandungan tinggi serat dan rendah lemak, gula dan garam. Tambah buah segar atau kering, bijian dan kacang untuk meningkatkan rasa.
2. Didik kanak-kanak dan remaja untuk membaca panel maklumat pemakanan dan pilih kandungan yang tinggi serat pada label.
3. Bimbing kanak-kanak dan remaja untuk mengenali Logo Pilihan Lebih Sihat (*Healthier Choice Logo*, HCL) dan kenal pasti produk yang lebih sihat dalam kategori makanan yang sama.



Mesej Utama

08

“

**Makan ikan, telur, daging
tanpa lemak dan ayam
serta kacang dan kekacang
yang kaya dengan protein
dalam jumlah yang
disarankan ”**

Saranan Utama 1:

Makan protein daripada sumber laut atau air tawar berdasarkan saranan pengambilan harian.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Makan ikan segar dan ikan tanpa proses daripada sumber laut atau air tawar dalam satu hidangan utama setiap hari berdasarkan saranan pengambilan harian.
2. Makan pelbagai jenis protein daripada makanan laut bercengkerang daripada sumber laut dan air tawar seperti udang, sotong, ketam, kerang dan lala mengikut saranan pengambilan*. Gantikan dengan sumber protein yang lain mengikut keperluan kesihatan (contoh: alergi/ alahan).**

* Rujuk KM3 bagi saiz hidangan.

** Rujuk Profesional Kesihatan.

Profesional kesihatan

1. Sarankan ikan segar dan ikan tanpa proses daripada sumber laut atau air tawar dalam satu hidangan utama setiap hari berdasarkan saranan pengambilan harian.
2. Sarankan pengambilan pelbagai jenis protein daripada makanan laut bercengkerang daripada sumber laut dan air tawar seperti udang, sotong, ketam, kerang dan lala mengikut saranan pengambilan*. Gantikan dengan sumber protein yang lain mengikut keperluan kesihatan (contoh: alahan).**

*Rujuk KM3 bagi saiz hidangan.

**Rujuk Profesional Kesihatan.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Sediakan ikan segar dan ikan tanpa proses daripada sumber laut atau air tawar dalam satu hidangan utama setiap hari berdasarkan saranan pengambilan harian.
2. Sediakan pelbagai jenis protein daripada makanan laut bercengkerang daripada sumber laut dan air tawar seperti udang, sotong, ketam, kerang dan lala mengikut saranan pengambilan*. Gantikan dengan sumber protein yang lain mengikut keperluan kesihatan (contoh: alahan).**

*Rujuk KM3 bagi saiz hidangan.

**Rujuk Profesional Kesihatan.

Saranan Utama 2:

Makan daging dan ayam tanpa lemak (ayam tanpa kulit) berdasarkan saranan pengambilan harian.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Makan daging atau ayam, itik tanpa lemak berdasarkan saranan pengambilan harian.
2. Pilih daging atau ayam, itik yang segar atau sejuk beku berbanding produk daging terproses seperti sosej dan nugget.
3. Hadkan pengambilan organ haiwan seperti ginjal, limpa dan hati serta daging terproses seperti sosej, kepingan daging burger (*patties*) dan nugget.

Profesional kesihatan

1. Sarankan pengambilan daging atau ayam, itik tanpa lemak berdasarkan saranan pengambilan harian.
2. Sarankan pengambilan daging atau ayam, itik yang segar atau sejuk beku berbanding produk daging terproses seperti sosej dan nugget.
3. Cadang untuk menghadkan pengambilan organ haiwan seperti ginjal, limpa dan hati serta daging terproses seperti sosej, kepingan daging burger (*patties*) dan nugget.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Sediakan pengambilan daging atau ayam, itik tanpa lemak berdasarkan saranan pengambilan harian.
2. Sediakan pengambilan daging atau ayam, itik yang segar atau sejuk beku berbanding produk daging terproses seperti sosej dan nugget.
3. Hadkan pembelian organ haiwan seperti ginjal, limpa dan hati serta daging terproses seperti sosej, kepingan daging burger (*patties*) dan nugget.

Saranan Utama 3:

Makan telur setiap hari berdasarkan saranan pengambilan harian.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Makan telur dalam salah satu hidangan makan utama (sarapan pagi, makan tengah hari, makan malam) atau snek.
2. Pilih telur segar berbanding telur masin/ telur yang diawet.

Profesional kesihatan

1. Sarankan pengambilan telur dalam salah satu hidangan makan utama (sarapan pagi, makan tengah hari, makan malam) atau snek.
2. Galakkan pengambilan telur segar berbanding telur masin/ telur yang diawet.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Tambah telur dalam salah satu hidangan makan utama (sarapan pagi, makan tengah hari, makan malam) atau snek anak anda.
2. Beli telur segar berbanding telur masin/ telur yang diawet.

Saranan Utama 4:

Amalkan kaedah memasak yang lebih sihat untuk hidangan makanan ikan, telur, daging dan ayam di rumah.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Pilih kaedah memasak yang lebih sihat seperti merebus, mengukus, mendidih, menggril, membakar atau menggoreng menggunakan *air fryer*.
2. Pilih daging tanpa lemak dan ayam yang tanpa kulit untuk memasak.
3. Hadkan kaedah menggoreng menggunakan minyak yang banyak.

Profesional kesihatan

1. Sarankan kaedah memasak yang lebih sihat seperti merebus, mengukus, mendidih, menggril, membakar atau menggoreng menggunakan *air fryer*.
2. Sarankan daging tanpa lemak dan ayam yang tanpa kulit untuk memasak.
3. Menyarankan ibu bapa/ penjaga untuk menghadkan kaedah menggoreng menggunakan minyak yang banyak.

4. Sarankan pengambilan daging dan ayam itik yang dicarik, dicincang kasar atau halus bagi kanak-kanak kecil terutamanya yang berumur bawah 2 tahun. Tekstur daging/ ayam/ itik boleh dilembutkan dengan kaedah mereneh dan/ atau merebus.
5. Cadang untuk membuang tulang ikan terutamanya bagi kanak-kanak kecil yang berumur bawah 2 tahun. Isi ikan segar berbentuk *fillet* atau potongan kecil adalah sesuai kerana tulang telah dikeluarkan.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Guna kaedah memasak yang lebih sihat seperti merebus, mengukus, mendidih, menggril, membakar atau menggoreng menggunakan *air fryer*.
2. Beli/ sediakan daging tanpa lemak dan ayam yang tanpa kulit untuk memasak.
3. Menghadkan kaedah menggoreng menggunakan minyak yang banyak.
4. Sediakan pengambilan daging dan ayam/ itik yang dicarik, dicincang kasar atau halus bagi kanak-kanak kecil terutamanya yang berumur bawah 2 tahun. Tekstur daging/ ayam/ itik boleh dilembutkan dengan kaedah mereneh dan/ atau merebus.
5. Buang tulang ikan apabila menyediakan makanan terutamanya bagi kanak-kanak kecil yang berumur bawah 2 tahun. Isi ikan segar berbentuk *fillet* atau potongan kecil adalah sesuai kerana tulang telah dikeluarkan.

Saranan Utama 5:

Makan kekacang/ kacang setiap hari.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Makan kekacang/ kacang setiap hari berdasarkan saranan pengambilan harian.
2. Makan pelbagai jenis kekacang (lentil/ dhal, tempe dan tauhu).

Profesional kesihatan

1. Sarankan pengambilan kekacang/ kacang setiap hari berdasarkan saranan pengambilan harian.
2. Sarankan pengambilan pelbagai jenis kekacang (lentil/ dhal, tempe dan tauhu).
3. Sarankan penggunaan kacang/ kekacang semasa penyediaan hidangan dan/ atau pencuci mulut.
4. Sarankan pengambilan kekacang (lentil, tempeh dan tauhu) untuk menggantikan daging atau ayam, jika perlu.*

*Rujuk professional kesihatan/ Panduan Diet Malaysia 2020/ Panduan Diet Malaysia untuk Vegetarian.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Sediakan kekacang/ kacang setiap hari berdasarkan saranan pengambilan harian.
2. Sediakan pelbagai jenis kekacang (lentil/ dhal, tempe dan tauhu).
3. Gunakan kekacang/ kacang dalam penyediaan hidangan dan/ atau pencuci mulut.
4. Gunakan kekacang (lentil, tempe dan tauhu) untuk menggantikan daging atau ayam, jika perlu.*

*Rujuk professional kesihatan/ Panduan Diet Malaysia 2020/ Panduan Diet Malaysia untuk Vegetarian.

Saranan Utama 6:

Makan kacang dan bijian dalam hidangan makan utama/ snek sekurang-kurangnya dua kali seminggu.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Pilih kacang/ biji mentah dan panggang tanpa tambahan lemak, garam dan gula.
2. Makan kacang/ bijian dalam hidangan utama dan/ atau snek sekurang-kurangnya 2 kali seminggu.

Profesional kesihatan

1. Sarankan penambahan kacang dan bijian sebagai ramuan dalam penyediaan makanan (sapuan, lauk-pauk dan snek).
2. Galakkan pengambilan kacang/ bijian yang mentah dan dipanggang tanpa tambahan lemak, garam dan gula.
3. Sarankan penambahan kacang/ bijian dalam hidangan utama dan/ atau snek sekurang-kurangnya 2 kali seminggu.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Tambah kacang dan bijian sebagai ramuan dalam penyediaan makanan (sapuan, lauk-pauk dan snek).
2. Sediakan/ beli kacang/ bijian yang mentah dan dipanggang tanpa tambahan lemak, garam dan gula.
3. Masukkan/ sediakan kacang/ bijian dalam hidangan utama dan/ atau snek sekurang-kurangnya 2 kali seminggu.



Mesej Utama

09

**“
Ambil susu dan
produk tenusu setiap
hari
”**

Saranan Utama 1:

Ambil jumlah susu dan produk tenusu secukupnya setiap hari.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Ambil susu dan produk tenusu setiap hari mengikut bilangan sajian yang disarankan.
2. Minum susu semasa sarapan pagi, waktu snek dan/ atau sebelum tidur.
3. Mulakan pengambilan susu secara beransur-ansur bagi mereka yang tidak minum susu sehingga sajian yang diperlukan tercapai.
4. Teruskan pengambilan susu sebagai sebahagian daripada diet harian yang sihat, walaupun selepas memulakan makanan keluarga dan susu ibu serta selepas bercerai susu (susu ibu dan penyusuan susu botol).

Profesional kesihatan

1. Hadiri latihan teknikal berkaitan strategi untuk memastikan pengambilan susu dan produk tenusu yang mencukupi.
2. Advokasi, promosi dan laksanakan strategi untuk memastikan pengambilan susu dan produk tenusu yang mencukupi.
3. Mendidik ibu bapa/ penjaga/ guru tentang cara yang betul untuk membekalkan susu dan produk tenusu untuk dibawa ke sekolah.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Gunakan produk tenusu seperti keju dan yogurt sebagai snek dan sebahagian daripada hidangan makan.
2. Bekalkan susu dan produk tenusu untuk diminum oleh kanak-kanak di sekolah dan pertimbangkan pengendalian makanan yang betul.
3. Pastikan susu dan produk tenusu mudah diperolehi oleh kanak-kanak di rumah.
4. Pantau dan pastikan kanak-kanak mengambil jumlah susu dan produk tenusu secukupnya setiap hari.

Guru

Advokasi dan promosikan kepentingan pengambilan susu dan produk susu setiap hari kepada kanak-kanak dan remaja.

Saranan Utama 2:

Pilih pelbagai jenis susu dan produk tenusu.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Minum susu seperti susu segar, susu steril (*sterilised milk*), susu suhu ultra tinggi (UHT), susu pasteur atau susu yang disediakan daripada susu tepung setiap hari. Susu pekat manis, susu isian pekat manis dan krim tidak dianggap sebagai susu dan pengambilannya perlu dielakkan.
2. Pilih pelbagai produk tenusu seperti yogurt, minuman yogurt dan susu kultur dengan kandungan gula yang lebih rendah.
3. Pilih susu tanpa perisa berbanding susu pekat manis.
4. Baca label pemakanan untuk memilih susu dan produk tenusu yang sesuai, sebaik-baiknya produk susu dengan kandungan gula dan/ atau garam yang rendah/ lebih rendah atau mempunyai Logo Pilihan Lebih Sihat (*Healthier Choice Logo*, HCL).

Profesional kesihatan

Didik ibu bapa/ penjaga/ guru untuk baca label pemakanan untuk memilih susu dan produk tenusu yang sesuai, sebaik-baiknya produk susu dengan kandungan gula dan/ atau garam yang rendah/ lebih rendah.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Pilih pelbagai produk tenusu seperti yogurt, minuman yogurt dan susu kultur dengan kandungan gula yang lebih rendah.
2. Pilih susu tanpa perisa berbanding susu pekat manis.
3. Baca label pemakanan untuk memilih susu dan produk tenusu yang sesuai, sebaik-baiknya produk susu dengan kandungan gula dan/ atau garam yang rendah/ lebih rendah atau mempunyai Logo Pilihan Lebih Sihat (*Healthier Choice Logo*, HCL).

Guru

Sarankan pengambilan susu dan produk susu dengan kandungan gula dan/ atau garam yang rendah.

Saranan Utama 3:

Nikmati susu dan produk tenusu setiap hari.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

Nikmati susu dan produk tenusu bersama ahli keluarga dan rakan-rakan.

Profesional kesihatan

Didik ibu bapa/ penjaga/ guru untuk baca label pemakanan untuk memilih susu dan produk tenusu yang sesuai, sebaik-baiknya produk susu dengan kandungan gula dan/ atau garam yang rendah/ lebih rendah.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Nikmati susu dan produk tenusu bersama ahli keluarga dan rakan-rakan.
2. Gunakan susu dalam pelbagai resipi atau masakan. Elakkan penambahan gula pada resipi atau masakan.
3. Gantikan susu pekat manis, susu isian pekat manis dan krimer dengan susu cair atau susu tepung dalam penyediaan minuman/ pencuci mulut.
4. Gantikan santan dengan susu dalam masakan.
5. Hidangkan susu dalam bentuk yang menarik seperti dengan bijirin sarapan, puding, ais krim buatan sendiri, dadih, yogurt dan susu kocak dengan buah segar/ kering.
6. Tambah susu atau produk tenusu ke dalam hidangan makan seperti bijirin atau puding.
7. Didihkan susu segar dari ladang sebelum diminum. Elakkan menambah gula ke dalam susu.

Guru

1. Sarankan pengambilan susu dan produk susu dengan kandungan gula dan/ atau garam yang rendah.
2. Galakkan sekolah untuk memupuk tabiat minum susu dalam kalangan pelajar-pelajar.

Saranan Tambahan:

Saranan Tambahan untuk Kanak-kanak dan Remaja dengan Intoleransi Laktosa.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

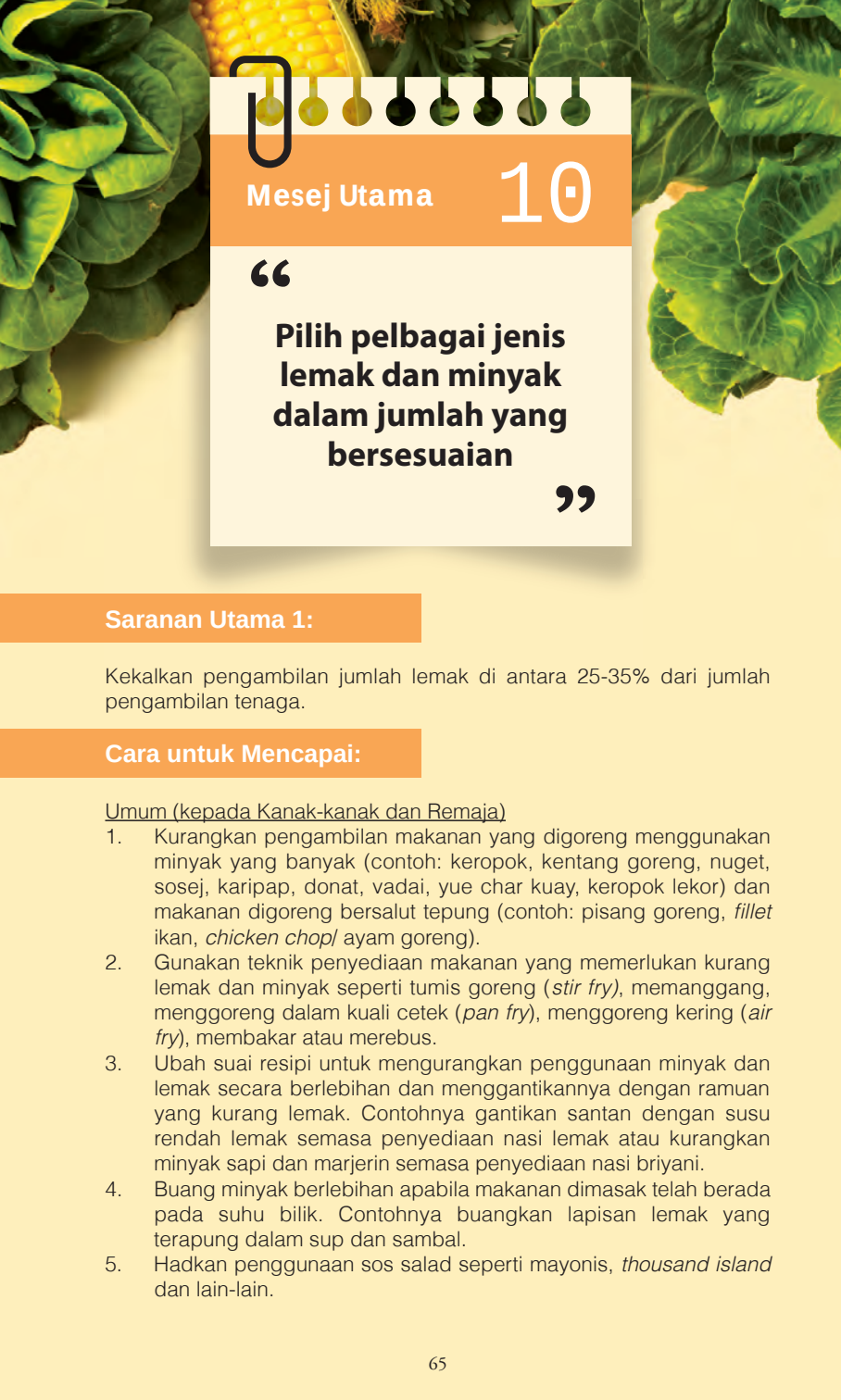
Maklumkan kepada ibu bapa/ penjaga/ guru sekiranya mengalami simptom intoleransi laktosa.

Profesional kesihatan

1. Mendidik ibu bapa/ penjaga/ guru/ kanak-kanak dan remaja untuk mengenalpasti simptom-simptom intoleransi laktosa.
2. Bagi kanak-kanak yang mempunyai kebimbangan terhadap intoleransi laktosa:
 - a. Sarankan mereka untuk pilih keju dan yogurt (ianya adalah lebih rendah laktosa dan kandungan kultur aktif dalam yogurt turut boleh membantu penghadaman).
 - b. Ambil susu berasaskan tumbuhan seperti soya, badam, beras dan susu oat dengan kandungan gula yang rendah/ lebih rendah sebagai pilihan alternatif. Namun, produk alternatif susu berasaskan tumbuhan mengandungi lebih rendah bio-availabiliti protein dan kalsium berbanding dengan susu biasa.
 - c. Didik ibu bapa/ penjaga tentang kandungan pemakanan sebelum membuat keputusan memilih susu alternatif ini.

Ibu bapa/ Penjaga/ Guru

1. Dapatkan nasihat perubatan untuk mengesahkan diagnosis intoleransi laktosa atau Alahan Protein Susu Lembu (*Cow's Milk Protein Allergy*, CMPA).
2. Bagi kanak-kanak yang mempunyai kebimbangan terhadap intoleransi laktosa, sarankan mereka untuk mengambil susu dan produk tenusu dalam kuantiti yang sedikit atau yang boleh diterima, bersama dengan makanan lain untuk membantu penghadaman. Apabila boleh diterima, teruskan kepada saranan penuh secara perlahan-lahan.
3. Maklumkan kepada ibu bapa sekiranya kanak-kanak atau remaja mengalami simptom intoleransi laktosa.



Mesej Utama

10

“

Pilih pelbagai jenis lemak dan minyak dalam jumlah yang bersesuaian

”

Saranan Utama 1:

Kekalkan pengambilan jumlah lemak di antara 25-35% dari jumlah pengambilan tenaga.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Kurangkan pengambilan makanan yang digoreng menggunakan minyak yang banyak (contoh: keropok, kentang goreng, nuget, sosej, karipap, donat, vadai, yue char kuay, keropok lekor) dan makanan digoreng bersalut tepung (contoh: pisang goreng, *fillet* ikan, *chicken chop*/ ayam goreng).
2. Gunakan teknik penyediaan makanan yang memerlukan kurang lemak dan minyak seperti tumis goreng (*stir fry*), memanggang, menggoreng dalam kualiti cetek (*pan fry*), menggoreng kering (*air fry*), membakar atau merebus.
3. Ubah suai resipi untuk mengurangkan penggunaan minyak dan lemak secara berlebihan dan menggantikannya dengan ramuan yang kurang lemak. Contohnya gantikan santan dengan susu rendah lemak semasa penyediaan nasi lemak atau kurangkan minyak sapi dan marjerin semasa penyediaan nasi briyani.
4. Buang minyak berlebihan apabila makanan dimasak telah berada pada suhu bilik. Contohnya buang lapisan lemak yang terapung dalam sup dan sambal.
5. Hadkan penggunaan sos salad seperti mayonis, *thousand island* dan lain-lain.

Profesional kesihatan

1. Didik ibu bapa/ penjaga, guru dan kanak-kanak/ remaja tentang alternatif yang lebih sihat kepada makanan yang digoreng menggunakan minyak yang banyak dan makanan digoreng bersalut tepung.
2. Sediakan bahan pendidikan berkaitan teknik penyediaan makanan yang memerlukan lemak dan minyak yang kurang, pengubahsuaian resipi untuk mengurangkan penggunaan minyak dan lemak secara berlebihan dan petua praktikal untuk membuang minyak berlebihan pada makanan selepas memasak. Jadikan ia mudah untuk diakses melalui pelbagai platform seperti media sosial dan media massa.
3. Beri latihan pengetahuan dan kesedaran tentang penyediaan makanan yang lebih sihat yang memerlukan kurang lemak dan minyak kepada pengusaha kantin dan pentadbir sekolah.
4. Pantau makanan tinggi lemak yang dijual dalam persekitaran sekolah (contoh: keropok, kentang goreng, nuget, sosej, karipap, donat, vadai, yue char kuay, keropok lekor, pisang goreng, *fillet* ikan, *chicken chop*/ ayam goreng).

Ibu bapa/ Penjaga

1. Kurangkan kebolehdapatan makanan bergoreng menggunakan minyak yang banyak dan makanan digoreng bersalut tepung di rumah.
2. Gunakan teknik penyediaan makanan yang memerlukan kurang lemak dan minyak seperti tumis goreng (*stir fry*), memanggang, menggoreng dalam kualiti cetek (*pan fry*), menggoreng kering (*air fry*), membakar atau merebus.
3. Ubah suai resipi untuk mengurangkan penggunaan minyak dan lemak secara berlebihan dan menggantikannya dengan ramuan yang kurang lemak. Contohnya gantikan santan dengan susu rendah lemak semasa penyediaan nasi lemak atau kurangkan minyak sapi dan marjerin semasa penyediaan nasi briyani.
4. Buang minyak berlebihan apabila makanan dimasak telah berada pada suhu bilik. Contohnya buang lapisan lemak yang terapung dalam sup dan sambal.
5. Hadkan penggunaan sos salad seperti mayonis, *thousand island* dan lain-lain.
6. Masak dan sediakan makanan di rumah bersama anak anda menggunakan ramuan rendah ke sederhana kandungan lemak dan kaedah memasak kurang lemak bagi menggalakkan tabiat makan yang sihat.
7. Memperkasakan anak-anak remaja untuk menghadkan makanan berlemak tinggi melalui pendidikan tidak formal di rumah.

Guru

1. Kurangkan kebolehdapatan makanan bergoreng menggunakan minyak yang banyak dan makanan digoreng bersalut tepung dalam persekitaran sekolah.
2. Tekankan pengambilan jenis dan jumlah lemak dan minyak yang bersesuaian di dalam kurikulum sekolah semasa kelas Pendidikan Kesihatan.
3. Libatkan Persatuan Ibu Bapa Guru (PIBG) dalam pelbagai program berkaitan kesihatan di peringkat sekolah termasuk pemantauan penjualan makanan berlemak tinggi dalam persekitaran sekolah.

Saranan Utama 2:

Hadkan pengambilan lemak tepu.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Hadkan pengambilan produk bakeri (biskut dengan inti, pastri, kek, muffin, ban berkrim) dan kuih muih (kuih talam, kuih lapis, kuih bingka, kuih koci, akok) yang disediakan menggunakan santan, mentega dan minyak sapi.
2. Hadkan pengambilan *topping* krim tenusu yang digunakan untuk minuman, kek cawan, pencuci mulut dan lain-lain.
3. Hadkan pengambilan daging terproses seperti nuget, daging *luncheon* dan sosej.
4. Hadkan pengambilan makanan yang disediakan menggunakan santan (contoh: masak lemak, nasi lemak dan kari).
5. Buangkan kulit dan lemak dari daging ayam/ itik dan daging merah semasa penyediaan makanan.

Profesional kesihatan

1. Didik ibu bapa/ penjaga, guru dan kanak-kanak/ remaja tentang alternatif yang lebih sihat kepada produk bakeri, kuih muih yang disediakan menggunakan santan, mentega dan minyak sapi, *topping* krim tenusu dan makanan terproses ultra dan makanan yang disediakan menggunakan santan.
2. Sediakan bahan pendidikan berkaitan pengubahsuaian resepi untuk menggantikan secara sebahagian atau sepenuh penggunaan santan, mentega dan minyak sapi dalam penyediaan makanan. Jadikan ia mudah untuk diakses melalui pelbagai platform seperti media sosial dan media massa.
3. Beri latihan dan kesedaran tentang penyediaan makanan lebih sihat yang menggantikan secara sebahagian atau sepenuh penggunaan santan, mentega dan minyak sapi kepada operator kantin dan pihak pengurusan sekolah.
4. Syorkan kepada masyarakat berkenaan amalan mencampurkan kuantiti yang sama (1:1) minyak kelapa sawit dengan minyak kaya lemak politaktepu (contohnya minyak jagung, minyak kacang soya,

dan minyak bunga matahari) dan gunakan ia untuk semua kaedah memasak kecuali menggoreng dengan minyak yang banyak.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Hadkan pengambilan produk bakeri (biskut dengan inti, pastri, kek, muffin, ban berkrum) dan kuih muih (kuih talam, kuih lapis, kuih bingka, kuih koci dan akok) yang disediakan menggunakan santan, mentega dan minyak sapi.
2. Hadkan pengambilan *topping* krim tenusu yang digunakan untuk minuman, kek cawan, pencuci mulut dan lain-lain.
3. Hadkan pengambilan daging terproses seperti nuget, daging *luncheon* dan sosej.
4. Hadkan pengambilan makanan yang disediakan menggunakan santan (contoh: masak lemak, nasi lemak dan kari).
5. Buangkan kulit dan lemak dari daging ayam/ itik dan daging merah semasa penyediaan makanan.
6. Campurkan kuantiti yang sama (1:1) minyak kelapa sawit dengan minyak kaya lemak polidaktepung (contoh: minyak jagung, minyak kacang soya dan minyak bunga matahari) dan gunakannya untuk semua kaedah memasak kecuali menggoreng dengan minyak yang banyak.

Guru

1. Memastikan barangan bakeri dan topping krim tenusu yang digunakan untuk minuman, kek cawan, pencuci mulut tidak dijual dalam persekitaran sekolah.
2. Memastikan makanan ultra proses seperti nuget, daging *luncheon* dan sosej tidak dijual dalam persekitaran sekolah.
3. Kurangkan kebolehdapatan makanan yang disediakan menggunakan santan dalam persekitaran sekolah.
4. Libatkan Persatuan Ibu Bapa Guru (PIBG) dalam pelbagai program berkaitan kesihatan di peringkat sekolah termasuk pemantauan penjualan makanan tinggi lemak tepu dalam persekitaran sekolah.

Saranan Utama 3:

Tingkatkan pengambilan makanan kaya asid lemak poli tak tepu omega-3 dan omega-6.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Sertakan kacang (contoh: kacang badam, kacang walnut, kacang gajus dan kacang pistachio), bijian (contoh: biji flaks, biji chia dan bijian) dan legum (kacang soya atau produk kacang soya seperti tauhu dan tempeh) dalam diet harian mengikut pengambilan yang disarankan setiap hari.

2. Pilih ikan yang mengandungi asid lemak poli tak tepu omega-3 seperti ikan siakap, ikan kembung, ikan bilis, ikan tenggiri atau ikan sardin. Ikan dalam tin rendah garam seperti ikan tuna dan ikan sardin juga boleh diambil.

Profesional kesihatan

1. Didik ibu bapa/ penjaga, guru dan kanak-kanak/ remaja tentang alternatif yang lebih sihat daripada makanan yang digoreng dan digoreng adunan.
2. Sediakan bahan pendidikan berkaitan kaedah untuk meningkatkan pengambilan makanan kaya asid lemak poli tak tepu omega-3 dan omega-6. Jadikan ia mudah untuk diakses melalui pelbagai platform seperti media sosial dan media massa.
3. Beri latihan dan kesedaran tentang bagaimana untuk menambah makanan kaya asid lemak poli tak tepu omega-3 dan omega-6 dalam penyediaan makanan kepada operator kantin dan pihak pengurusan sekolah.
4. Syorkan kepada masyarakat berkenaan amalan mencampurkan kuantiti yang sama (1:1) minyak kelapa sawit dengan minyak kaya lemak poli tak tepu (contoh: minyak jagung, minyak kacang soya dan minyak bunga matahari) dan gunakan ia untuk semua kaedah memasak kecuali menggoreng dengan minyak yang banyak.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Sertakan kacang (contoh: kacang badam, kacang walnut, kacang gajus dan kacang pistachio), bijian (contoh: biji flaks, biji chia dan bijan) dan legum (kacang soya atau produk kacang soya seperti tahu dan tempeh) dalam diet harian mengikut pengambilan yang disarankan setiap hari.
2. Pilih ikan yang mengandungi asid lemak poli tak tepu omega-3 seperti ikan siakap, ikan kembung, ikan bilis, ikan tenggiri atau ikan sardin. Ikan dalam tin rendah garam seperti ikan tuna dan ikan sardin juga boleh diambil.
3. Sediakan makanan menggunakan minyak campuran yang kaya asid lemak poli tak tepu omega-6, yang mengandungi campuran kuantiti yang sama (1:1) minyak kelapa sawit dengan minyak kaya lemak poli tak tepu (contoh: minyak jagung, minyak kacang soya, dan minyak bunga matahari) dan gunakan ia untuk semua kaedah memasak kecuali menggoreng dengan minyak yang banyak.

Guru

1. Tekankan sumber makanan tempatan kaya asid lemak poli tak tepu omega-3 dan omega-6 di dalam kurikulum sekolah semasa Kelas Pendidikan Kesihatan.
2. Tingkatkan kebolehdapatan kacang, bijian, legum kaya asid lemak poli tak tepu omega-6 dan ikan tempatan kaya asid lemak poli omega-3 dalam persekitaran sekolah.

Saranan Utama 4:

Hadkan pengambilan makanan yang mengandungi asid lemak trans (*Trans Fatty Acids*, TFAs).

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja) / Ibu bapa/ Penjaga

1. Baca maklumat pemakanan pada label makanan terproses untuk ramuan yang mungkin menunjukkan lemak trans (*Trans Fatty Acids*, TFAs) seperti “lemak/ minyak separa terhidrogen” atau “lelemak”. Elakkan produk terproses dengan “lemak/ minyak separa terhidrogen” atau “lelemak” (*shortening*) yang disenaraikan pada label ramuan.
2. Hadkan pengambilan makanan yang mengandungi ramuan yang tinggi lemak trans (*Trans Fatty Acids*, TFAs) seperti lelemak (*shortening*), vanaspati atau marjerin separa terhidrogen. Beberapa contoh makanan tersebut adalah:
 - a. Makanan Barat: kentang goreng, makanan segera dan produk bakeri.
 - b. Makanan tempatan: roti canai, paratha, karipap dan donat.

Profesional kesihatan

1. Didik ibu bapa /penjaga, guru dan kanak-kanak/ remaja tentang kaedah membaca maklumat pemakanan pada label makanan untuk ramuan yang mungkin menunjukkan lemak trans (*Trans Fatty Acids*, TFAs).
2. Sediakan bahan pendidikan berkaitan penghadan pengambilan makanan yang mengandungi ramuan yang tinggi lemak trans (*Trans Fatty Acids*, TFAs). Jadikan ia mudah untuk diakses melalui pelbagai platform seperti media sosial dan media massa.
3. Pantau makanan yang mengandungi asid lemak trans (*Trans Fatty Acids*, TFAs) yang dijual di persekitaran sekolah.

Guru

1. Tekankan maklumat pemakanan pada label makanan untuk ramuan yang mungkin menunjukkan lemak trans (*Trans Fatty Acids*, TFAs) di dalam kurikulum sekolah semasa Kelas Pendidikan Kesihatan.
2. Memastikan makanan yang mengandungi ramuan yang tinggi lemak trans (*Trans Fatty Acids*, TFAs) seperti lelemak (*shortening*), vanaspati atau marjerin separa terhidrogen tidak dijual dalam persekitaran sekolah.
3. Libatkan Persatuan Ibu Bapa Guru (PIBG) dalam pelbagai program berkaitan kesihatan di peringkat sekolah termasuk pemantauan penjualan makanan yang mengandungi asid lemak trans (*Trans Fatty Acids*, TFAs) dalam persekitaran sekolah.

Saranan Utama 5:

Jangan gunakan minyak masak secara berulang melebihi dua kali penggunaan.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

Elakkan membeli makanan goreng dari penjual makanan jalanan yang menggunakan minyak masak secara berulang.

Profesional kesihatan

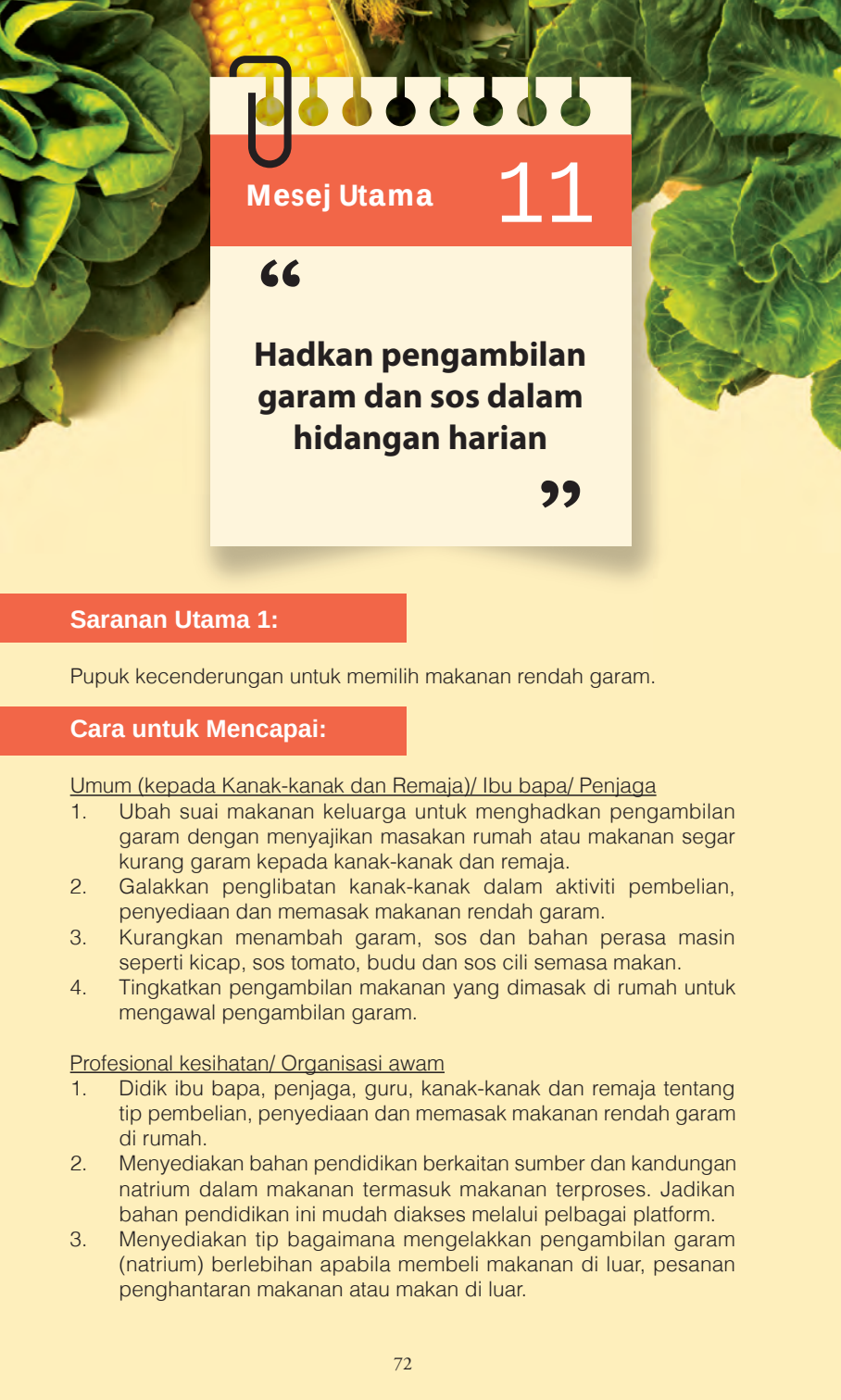
1. Didik ibu bapa/ penjaga, guru dan kanak-kanak/ remaja tentang kesan buruk penggunaan minyak masak secara berulang melebihi dua kali penggunaan dan bagaimana membuangnya dengan selamat.
2. Sediakan bahan pendidikan berkaitan cara membuang minyak masak yang telah digunakan dengan selamat. Jadikan ia mudah untuk diakses melalui pelbagai platform seperti media sosial dan media massa.
3. Pantau penggunaan minyak masak yang telah digunakan secara berulang semasa penyediaan makanan di persekitaran sekolah.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Elakkan membeli makanan goreng dari penjual makanan jalanan yang menggunakan minyak masak yang sama berulang kali.
2. Di rumah, minyak masak yang digunakan untuk menggoreng makanan dengan minyak yang banyak tidak digalakkan digunakan secara berulang melebihi dua kali.
3. Buang minyak masak yang telah digunakan dengan selamat bagi tujuan kitar semula seperti bahan api biologi.

Guru

1. Memastikan makanan goreng yang disediakan menggunakan minyak masak yang digunakan berulang kali tidak dijual di persekitaran sekolah.
2. Libatkan Persatuan Ibu Bapa dan Guru (PIBG) dalam pelbagai program berkaitan kesihatan di peringkat sekolah termasuk memantau minyak masak terpakai dalam penyediaan makanan di persekitaran sekolah.



Mesej Utama

11

“

**Hadkan pengambilan
garam dan sos dalam
hidangan harian**

”

Saranan Utama 1:

Pupuk kecenderungan untuk memilih makanan rendah garam.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)/ Ibu bapa/ Penjaga

1. Ubah suai makanan keluarga untuk menghadkan pengambilan garam dengan menyajikan masakan rumah atau makanan segar kurang garam kepada kanak-kanak dan remaja.
2. Galakkan penglibatan kanak-kanak dalam aktiviti pembelian, penyediaan dan memasak makanan rendah garam.
3. Kurangkan menambah garam, sos dan bahan perasa masin seperti kicap, sos tomato, budu dan sos cili semasa makan.
4. Tingkatkan pengambilan makanan yang dimasak di rumah untuk mengawal pengambilan garam.

Profesional kesihatan/ Organisasi awam

1. Didik ibu bapa, penjaga, guru, kanak-kanak dan remaja tentang tip pembelian, penyediaan dan memasak makanan rendah garam di rumah.
2. Menyediakan bahan pendidikan berkaitan sumber dan kandungan natrium dalam makanan termasuk makanan terproses. Jadikan bahan pendidikan ini mudah diakses melalui pelbagai platform.
3. Menyediakan tip bagaimana mengelakkan pengambilan garam (natrium) berlebihan apabila membeli makanan di luar, pesanan penghantaran makanan atau makan di luar.

Guru

1. Didik kanak-kanak dan remaja untuk melibatkan diri dalam aktiviti pembelian, penyediaan dan memasak makanan rendah garam di rumah.
2. Didik tentang kandungan garam dalam bahan perasa. Elakkan menambah garam, sos dan bahan perasa masin seperti kicap, sos tomato dan sos cili semasa makan.

Saranan Utama 2:

Pilih dan ambil makanan yang kurang garam dan sos.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)/ Ibu bapa/ Penjaga

1. Baca label makanan dan maklumat pemakanan berkenaan garam (natrium) dan pilih produk padat nutrien yang lebih rendah garam
2. Pilih produk tanpa/ dikurangkan/ kurang/ ringan/ rendah/ sangat rendah/ bebas garam (natrium) tambahan atau produk yang mempunyai Logo Pilihan Lebih Sihat (*Healthier Choice Logo*, HCL) jika ada.
3. Lebihkan pengambilan makanan segar dan kurangkan makanan ultra proses atau makanan sedia untuk dimakan.
4. Minta makanan yang kurang garam atau makanan dengan logo pilihan sihat, jika ada apabila membeli makanan di luar, pesanan penghantaran makanan atau makan di luar.
5. Hadkan pengambilan makanan dan snek masin, termasuk kuah dan sos, sup dalam tin, daging terproses, sosej dan nuget, kacang bergaram, mi segera, keropok, jeruk dan makanan yang diawet.

Profesional kesihatan/ Organisasi awam

1. Memantau pelabelan kandungan garam pada semua produk makanan berbungkus.
2. Bimbing ibu bapa, penjaga, guru, kanak-kanak dan remaja mengenai Logo Pilihan Lebih Sihat (*Healthier Choice Logo*, HCL) dan akuan nutrien berkaitan natrium.
3. Didik ibu bapa, penjaga, guru, kanak-kanak dan remaja mengenai logo pilihan sihat.
4. Galakkan penggunaan logo pilihan sihat dalam kalangan pembekal makanan dan minuman untuk menyediakan makanan lebih rendah garam (natrium).
5. Bekerjasama dengan industri makanan untuk reformulasi produk bagi meningkatkan kebolehdapatan makanan yang rendah natrium.

Guru

1. Didik tentang label makanan dan maklumat pemakanan berkenaan garam (natrium). Galakkan memilih produk pilihan lebih sihat dengan kandungan garam yang lebih rendah dan padat nutrien.

2. Didik tentang produk tanpa garam (natrium) tambahan/ dikurangkan/ kurang/ ringan/ rendah/ sangat rendah/ bebas, atau produk yang mempunyai Logo Pilihan Lebih Sihat (*Healthier Choice Logo*, HCL).
3. Didik tentang kandungan garam dalam makanan termasuk makanan terproses. Galakkan atau advokasi penyajian makanan segar dan kurangkan makanan ultra proses atau makanan sedia untuk di makan di sekolah.

Saranan Utama 3:

Sediakan dan masak makanan dengan kurang garam dan sos.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)/ Ibu bapa/ Penjaga

1. Hadkan penyediaan makanan dengan penambah rasa yang tinggi garam, seperti perisa segera, kiub stok, kicap, sos tiram, MSG, sos ikan atau udang (budu dan cencaluk).
2. Tingkatkan rasa makanan dengan menggunakan herba segar dan kering serta rempah ratus seperti limau, bawang putih, halia, bawang besar, serai dan lain-lain.

Profesional kesihatan/ Organisasi awam

1. Sediakan/ berikan latihan penyediaan makanan yang lebih sihat kepada pengusaha kantin prasekolah/ sekolah dan pentadbir.
2. Galakkan pengusaha kantin prasekolah/ sekolah untuk menggunakan herba segar dan kering serta rempah ratus seperti limau, bawang putih, halia, bawang besar, serai dan lain-lain semasa menyediakan makanan bagi menggantikan penambah perisa.

Guru

1. Hadkan kebolehdapatan makanan tinggi kandungan garam (natrium) di kantin sekolah, mesin layan diri dan kedai. Pantau penjualan makanan dalam kawasan sekolah.
2. Galakkan pengusaha kantin prasekolah/ sekolah untuk menggunakan herba segar dan kering serta rempah ratus seperti limau, bawang putih, halia, bawang besar, serai dan lain-lain semasa menyediakan makanan bagi menggantikan penambah perisa.

Saranan Utama 4:

Gunakan garam beriodin dengan sewajarnya seperti yang disarankan.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)/ Ibu bapa/ Penjaga

1. Tambahkan garam beriodin sebagai perasa masakan, hanya selepas api dimatikan. Tutup kualiti/ periuk sebelum makanan dihidangkan untuk mengelakkan kehilangan iodin.
2. Simpan garam beriodin jauh dari haba dan cahaya matahari.

Profesional kesihatan/ Organisasi awam/ Guru

1. Didik pengusaha kantin sekolah mengenai sensitiviti garam beriodin terhadap haba. Tambahkan garam beriodin sebagai perasa masakan, hanya selepas api dimatikan. Tutup makanan sebelum dihidangkan kepada kanak-kanak dan remaja.
2. Didik pengusaha kantin sekolah tentang cara penyimpanan garam beriodin yang betul.

“

Ambil makanan dan minuman yang rendah gula

”

Saranan Utama 1:

Pupuk kecenderungan terhadap rasa kurang manis.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Kurangkan gula semasa menyediakan makanan.
2. Minta minuman yang rendah gula apabila makan di luar.

Profesional kesihatan

1. Mendidik dan memberi latihan tentang penyediaan makanan pelengkap tanpa gula tambahan.
2. Mendidik dan memberi latihan tentang penyediaan makanan dan minuman yang rendah gula.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Jangan tambah gula semasa menyediakan makanan pelengkap.
2. Jangan perkenalkan makanan dan minuman bergula seperti aiskrim, coklat, kek, donut, minuman kordial, minuman berperisa, teh dan kopi kepada kanak-kanak di bawah umur 2 tahun.
3. Sedia atau bekalkan makanan dan minuman yang rendah gula untuk kanak-kanak sekolah.
4. Elakkan memberi makanan dan minuman bergula seperti ais krim, coklat, gula-gula, gula kapas, kek cawan, *bubble tea* dan minuman boba sebagai ganjaran kepada kanak-kanak.

Pertubuhan Masyarakat Sivil/ Badan bukan kerajaan

Elakkan memberi makanan dan minuman bergula seperti aiskrim, coklat, gula-gula, gula kapas, kek cawan, *bubble tea* dan minuman boba sebagai ganjaran kepada kanak-kanak.

Saranan Utama 2:

Makan makanan yang rendah gula.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)/ Ibu bapa/ Penjaga

1. Pilih atau sediakan biskrin, biskut, kuih dan kek yang kurang gula.
2. Gantikan pencuci mulut seperti puding, biskut dan kek yang manis dengan buah-buahan segar, dadih, jagung kukus, kacang kuda rebus atau kacang tanah kukus.
3. Kurangkan kekerapan pengambilan makanan yang mengandungi gula (ais krim, coklat, biskut, dan dengan isian krim/ *icing*, sapuan seperti kaya dan jem) dan hadkan pengambilannya kepada porsi yang lebih kecil.
4. Elakkan menambah gula/ madu/ sirap gula dalam hidangan makanan anda.
5. Elakkan pengambilan makanan bergula sebagai snek.
6. Elakkan menyimpan stok makanan yang tinggi kandungan gula di rumah seperti ais krim, coklat dan gula-gula.
7. Baca label makanan untuk memilih makanan yang rendah gula atau lihat Logo Pilihan Lebih Sihat (*Healthier Choice Logo*, HCL).
8. Elakkan pengambilan makanan di mana gula disenaraikan sebagai ramuan pertama dalam senarai ramuan pada label makanan dan periksa gula tersembunyi seperti glukosa, sukrosa, maltosa dan sirap jagung.

Profesional kesihatan

1. Jangan benarkan makanan terproses ultra dan bergula dijual di kawasan sekolah (seperti gula-gula, coklat, jeruk manis, makanan berkrim/ bersalut gula, produk konfeksi ais, ais krim).
2. Galakkan menghidangkan lebih makanan segar seperti buah-buahan dan kacang tanah rebus/ kukus di kawasan sekolah.
3. Mendidik tentang jenis-jenis pemanis seperti jumlah gula (*total sugars*), gula bebas (*free sugar*), gula tambahan, gula tersembunyi dan pemanis tiruan.
4. Mendidik dan menyediakan latihan tentang penyediaan makanan yang kurang gula kepada pengusaha kantin/ restoran.
5. Mendidik tentang cara-cara membaca dan memahami label makanan dan Logo Pilihan Lebih Sihat (*Healthier Choice Logo*, HCL).

Guru

1. Jangan benarkan makanan terproses ultra dan bergula dijual di kawasan sekolah (seperti gula-gula, coklat, jeruk manis, makanan berkrim/ bersalut gula, produk konfeksi ais, ais krim).
2. Galakkan menghidangkan lebih makanan segar seperti buah-buahan dan kacang tanah rebus/ kukus di kawasan sekolah.
3. Galakkan penglibatan Persatuan Ibu Bapa dan Guru (PIBG) dalam pemantauan penjualan makanan bergula di kawasan sekolah.

Pertubuhan Masyarakat Sipil/ Badan bukan kerajaan

Mendidik tentang jenis-jenis pemanis seperti jumlah gula (*total sugars*), gula bebas (*free sugar*), gula tambahan, gula tersembunyi dan pemanis tiruan.

Saranan Utama 3:

Minum minuman yang rendah gula.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)/ Ibu bapa/ Penjaga

1. Sentiasa pilih air kosong.
2. Pilih susu dan susu soya tanpa gula tambahan atau susu kultur yang rendah gula.
3. Elakkan pengambilan minuman yang ditambah gula seperti *bubble tea*, minuman boba, minuman tenaga, kopi, teh tarik, minuman coklat, minuman berkarbonat, minuman kordial dan minuman campuran.
4. Elakkan pengambilan minuman bergula di antara waktu makan utama.
5. Elakkan menyimpan stok minuman yang tinggi kandungan gula di rumah seperti minuman berkarbonat, minuman tenaga dan minuman bergula yang dibungkus.
6. Baca label makanan untuk memilih minuman rendah gula atau pilih produk yang mempunyai Logo Pilihan Lebih Sihat (*Healthier Choice Logo*, HCL).
7. Elakkan pengambilan minuman di mana gula disenaraikan sebagai ramuan pertama dalam senarai ramuan pada label makanan dan periksa gula tersembunyi seperti glukosa, sukrosa, maltosa dan sirap jagung.

Profesional kesihatan

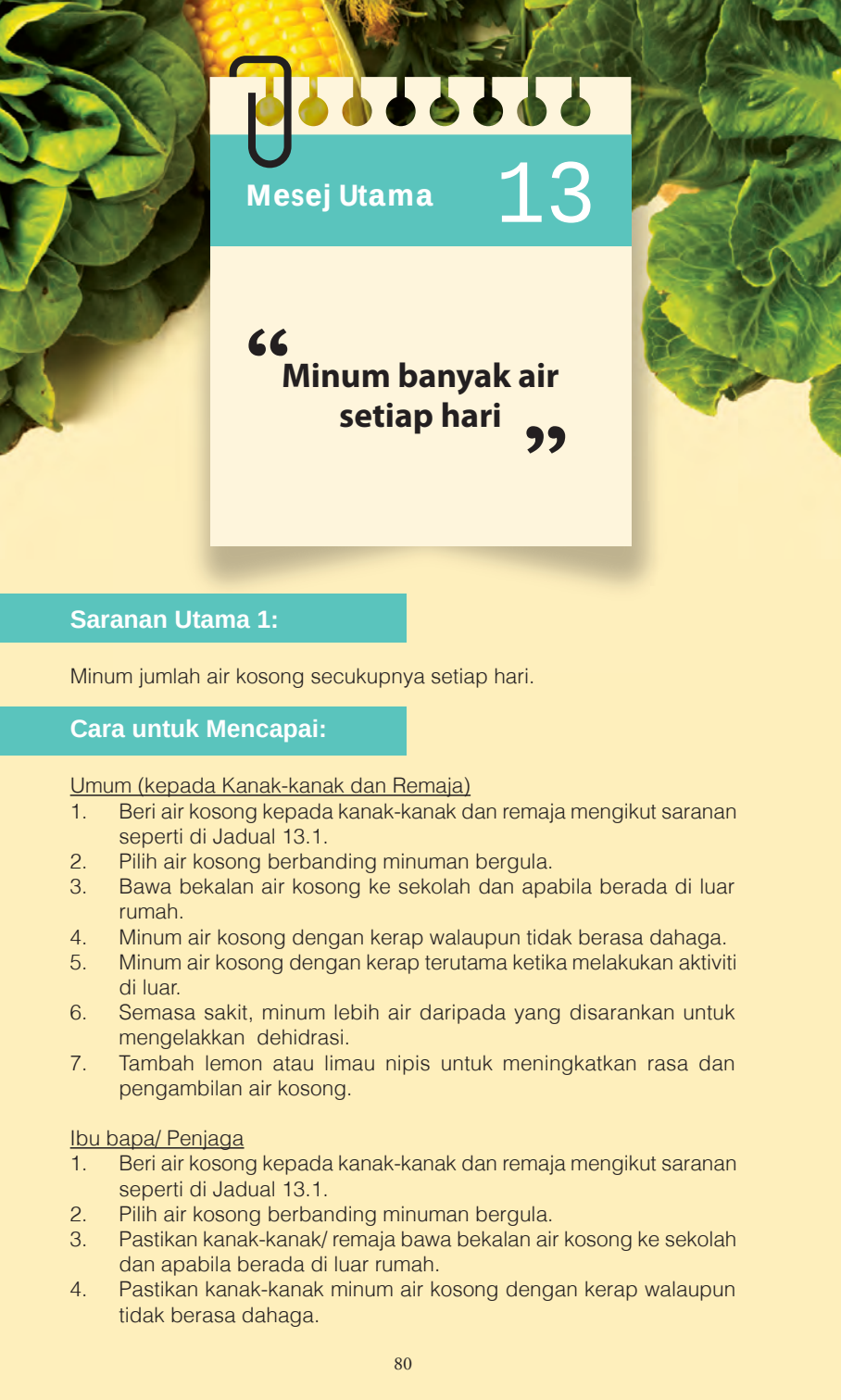
1. Mendidik tentang cara-cara membaca dan memahami label makanan dan Logo Pilihan Lebih Sihat (*Healthier Choice Logo*, HCL).
2. Jangan benarkan minuman bergula dijual di kawasan sekolah (seperti yang dibancuh atau ditambah (*topping*) dengan kordial/ sirap berperisa/ krim bergula/ serbuk segera 3 dalam 1, serbuk bergula/ krim putar).

Guru

1. Galakkan meminum air kosong di sekolah dengan menyediakan dispenser air.
2. Jangan benarkan minuman bergula dijual di kawasan sekolah (seperti yang dibancuh atau ditambah (*topping*) dengan kordial/ sirap berperisa/ krim bergula/ serbuk segera 3 dalam 1, serbuk bergula/ krim putar).
3. Galakkan penglibatan Persatuan Ibu Bapa dan Guru (PIBG) dalam pemantauan penjualan minuman bergula di kawasan sekolah.

Saranan Tambahan:

1. Elakkan pengambilan makanan dan minuman yang mengandungi pemanis *non-nutritive* (**NNS**) untuk memupuk kecenderungan terhadap rasa kurang manis.
2. Amalkan tabiat penjagaan gigi yang baik dan betul untuk mencegah penyakit karies gigi.



Mesej Utama

13

**“
Minum banyak air
setiap hari
”**

Saranan Utama 1:

Minum jumlah air kosong secukupnya setiap hari.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Beri air kosong kepada kanak-kanak dan remaja mengikut saranan seperti di Jadual 13.1.
2. Pilih air kosong berbanding minuman bergula.
3. Bawa bekalan air kosong ke sekolah dan apabila berada di luar rumah.
4. Minum air kosong dengan kerap walaupun tidak berasa dahaga.
5. Minum air kosong dengan kerap terutama ketika melakukan aktiviti di luar.
6. Semasa sakit, minum lebih air daripada yang disarankan untuk mengelakkan dehidrasi.
7. Tambah lemon atau limau nipis untuk meningkatkan rasa dan pengambilan air kosong.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Beri air kosong kepada kanak-kanak dan remaja mengikut saranan seperti di Jadual 13.1.
2. Pilih air kosong berbanding minuman bergula.
3. Pastikan kanak-kanak/ remaja bawa bekalan air kosong ke sekolah dan apabila berada di luar rumah.
4. Pastikan kanak-kanak minum air kosong dengan kerap walaupun tidak berasa dahaga.

5. Memastikan anak minum air kosong dengan kerap apabila melakukan aktiviti di luar.
6. Semasa sakit, beri minum lebih air daripada yang disarankan untuk mengelakkan dehidrasi.
7. Tambah lemon atau limau nipis untuk meningkatkan rasa dan pengambilan air kosong.

Profesional kesihatan

1. Beri air kosong kepada kanak-kanak dan remaja mengikut saranan seperti di Jadual 13.1.
2. Pilih air kosong berbanding minuman bergula.
3. Mendidik ibu bapa/ penjaga untuk memastikan kanak-kanak/ remaja minum air kosong mengikut saranan dan air kosong boleh didapati pada setiap masa.
4. Mendidik ibu bapa/ penjaga untuk memberikan kanak-kanak/ remaja minum air kosong dengan kerap apabila melakukan aktiviti di luar dan ketika sakit.

Guru

1. Beri air kosong kepada kanak-kanak dan remaja mengikut saranan seperti di Jadual 13.1.
2. Pilih air kosong berbanding minuman bergula.
3. Pastikan kanak-kanak/ remaja bawa bekalan air kosong ke sekolah dan apabila berada di luar rumah.
4. Pastikan kanak-kanak minum air kosong dengan kerap walaupun tidak berasa dahaga.
5. Minum air kosong dengan kerap terutama ketika melakukan aktiviti di luar.

Jadual 13.1: Saranan pengambilan air kosong oleh kanak-kanak dan remaja mengikut umur (6 bulan hingga 18 tahun)

Kumpulan umur	Pengambilan air kosong/hari
6 - 11 bulan	½ gelas
1 - 3 tahun	1 - 2 gelas
4 - 6 tahun	4 - 5 gelas
7 - 12 tahun	6 - 8 gelas
13 - 18 tahun	7 - 8 gelas

Nota: 1 gelas = 250 ml

Sumber: American Academy of Pediatric Dentistry (2021); NCCFN (2021); NCCFN (2017)

Saranan Utama 2:

Pelbagaikan pengambilan cecair daripada sumber makanan yang lain.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Ambil cecair daripada sumber lain seperti sup, minuman dan jus yang rendah lemak, gula dan garam.
2. Elak mengambil minuman berkafein bagi kanak-kanak dan hadkan pengambilan minuman berkafein (kopi, teh, minuman kola) kepada 1 cawan sehari bagi remaja.
3. Dilarang mengambil minuman beralkohol.

Ibu bapa/ Penjaga

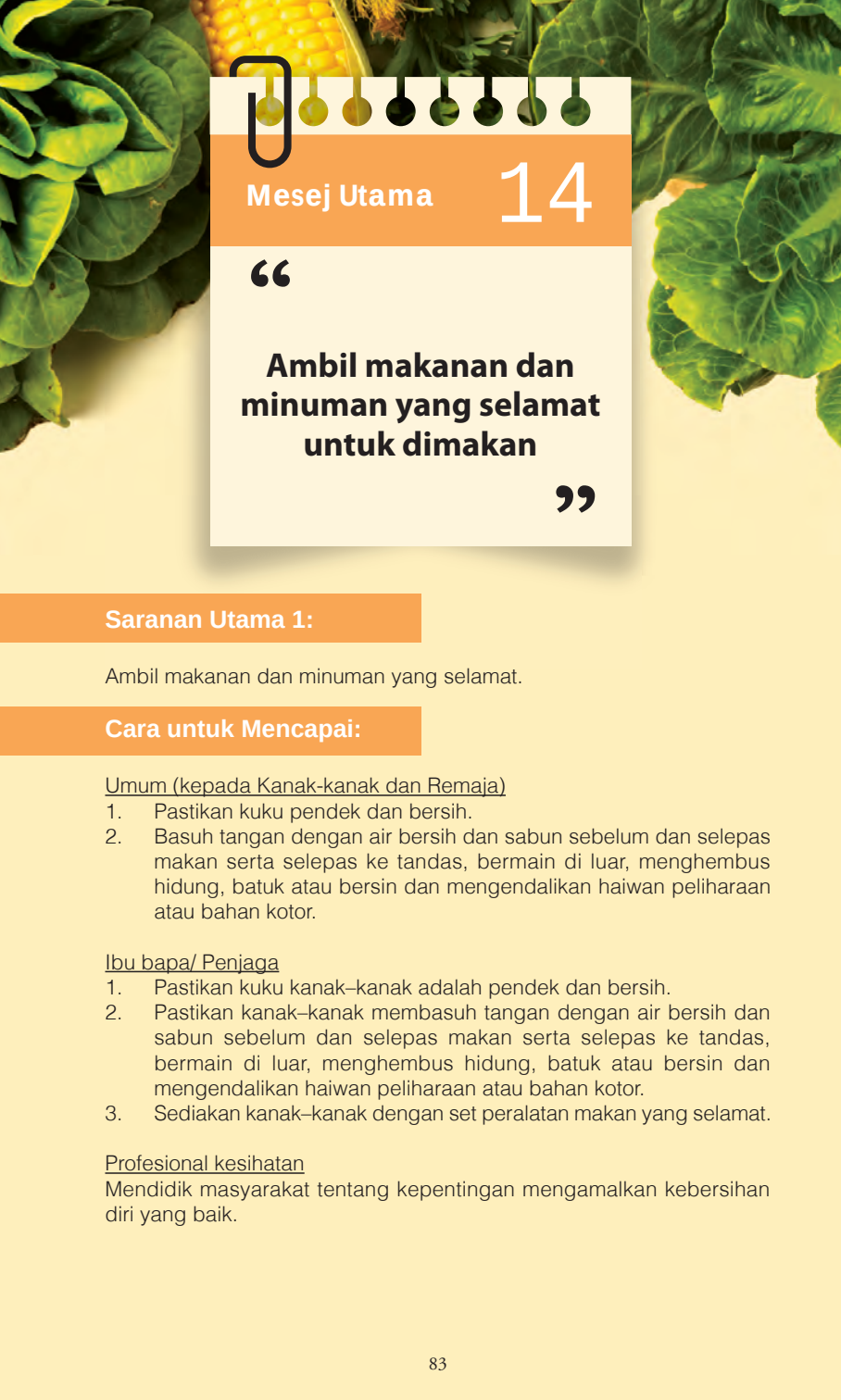
1. Galakkan anak anda untuk mengambil sumber cecair lain seperti sup, minuman dan jus, lebih baik yang rendah lemak, gula dan garam.
2. Melarang kanak-kanak daripada mengambil minuman berkafein dan mendidik remaja untuk menghadkan pengambilan minuman berkafein (kopi, teh, minuman kola) kepada 1 cawan sehari.
3. Melarang kanak-kanak/ remaja daripada mengambil minuman beralkohol.

Profesional kesihatan

1. Mendidik ibu bapa/ penjaga untuk memilih sumber cecair lain seperti sup, minuman dan jus yang rendah lemak, gula dan garam untuk kanak-kanak/ remaja.
2. Mendidik ibu bapa/ penjaga untuk mengelakkan pengambilan minuman berkafein dalam kalangan kanak-kanak dan menghadkan pengambilannya dalam kalangan remaja.
3. Mendidik ibu bapa/ penjaga untuk melarang pengambilan minuman beralkohol dalam kalangan kanak-kanak dan remaja.

Guru

1. Mendidik kanak-kanak/ remaja untuk memilih sumber cecair lain seperti sup, minuman dan jus, lebih baik yang rendah lemak, gula dan garam.
2. Mendidik kanak-kanak untuk mengelakkan pengambilan minuman berkafein dan menghadkan pengambilannya dalam kalangan remaja.
3. Membimbing guru untuk melarang pengambilan minuman beralkohol dalam kalangan kanak-kanak dan remaja.



Mesej Utama

14

“

Ambil makanan dan minuman yang selamat untuk dimakan

”

Saranan Utama 1:

Ambil makanan dan minuman yang selamat.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Pastikan kuku pendek dan bersih.
2. Basuh tangan dengan air bersih dan sabun sebelum dan selepas makan serta selepas ke tandas, bermain di luar, menghembus hidung, batuk atau bersin dan mengendalikan haiwan peliharaan atau bahan kotor.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Pastikan kuku kanak-kanak adalah pendek dan bersih.
2. Pastikan kanak-kanak membasuh tangan dengan air bersih dan sabun sebelum dan selepas makan serta selepas ke tandas, bermain di luar, menghembus hidung, batuk atau bersin dan mengendalikan haiwan peliharaan atau bahan kotor.
3. Sediakan kanak-kanak dengan set peralatan makan yang selamat.

Profesional kesihatan

Mendidik masyarakat tentang kepentingan mengamalkan kebersihan diri yang baik.

Lampiran 1

Keep your
hands clean

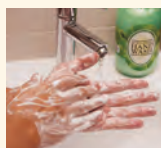
**WASH YOUR
HANDS PROPERLY**



Steps



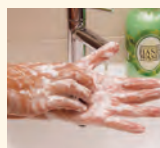
1 Lather hand
with soap



2 Rub your palms



3 Rub each finger and
between fingers



4 Scrub nails on
palms



5 Rub back of hands
and between fingers



6 Wash hands with
sufficient clean water



7 Dry hands with clean
cloth or tissue

Practice washing hands:

- After using the toilet
- Before eating
- Before and while preparing food
- When you touch raw food materials, contaminated surfaces; your face, nose, ears or other parts of the body
- Whenever your hands are dirty

**Clean hands can prevent disease.
The choice is in your hands**



MINISTRY OF HEALTH MALAYSIA

Published by Health Education Division, Ministry of Health Malaysia
www.kemkes.gov.my
BUT 200001 (CCTK) P02 236C2000, B4 4.000



Saranan Utama 2:

Guna dan ambil air dan makanan yang selamat.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Gunakan air bersih, selamat dan terawat.
2. Didihkan air paip yang hendak diminum.
3. Pilih makanan yang segar, bersih dan berkhasiat.
4. Pilih makanan yang dibungkus rapi dan dilabel.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Pastikan air bersih, selamat dan terawat.
2. Pastikan air paip yang hendak diminum di didihkan.
3. Pastikan memilih makanan yang segar, bersih dan berkhasiat.
4. Pastikan memilih makanan yang dibungkus rapi dan dilabel.

Profesional kesihatan

Mendidik masyarakat untuk menggunakan dan mengambil air dan makanan yang selamat.

Guru

Mendidik kanak-kanak dan remaja untuk menggunakan dan mengambil air dan makanan yang selamat.

Saranan Utama 3:

Sediakan makanan dengan bersih.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Basuh dengan bersih buah-buahan dan sayur-sayuran yang akan dimakan mentah/ segar menggunakan air yang selamat dan bersih.
2. Bersihkan semua permukaan dan peralatan yang digunakan untuk penyediaan makanan.
3. Gunakan peralatan memasak yang bersih semasa menyediakan makanan untuk mengelakkan keracunan makanan.
4. Gunakan papan pemotong yang berasingan untuk makanan sudah dimasak dan mentah (contoh: daging, sayur-sayuran dan buah-buahan). Jika papan pemotong dan peralatan yang sama digunakan, basuh dengan bersih antara penggunaannya.
5. Guna peralatan yang bersih semasa mengendalikan makanan sekerap yang boleh berbanding menggunakan tangan sahaja.
6. Elak daripada mengendalikan makanan jika anda mengalami luka atau melecur di tangan kecuali dibalut dengan betul.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Pastikan basuh dengan bersih buah-buahan dan sayur-sayuran yang akan dimakan menggunakan air yang selamat dan bersih.
2. Pastikan bersih semua permukaan dan peralatan yang digunakan untuk penyediaan makanan.
3. Pastikan guna peralatan memasak yang bersih semasa menyediakan makanan untuk mengelakkan keracunan makanan.
4. Pastikan guna papan pemotong yang berasingan untuk makanan sudah dimasak dan mentah (contoh: daging, sayur-sayuran dan buah-buahan). Jika papan pemotong dan peralatan yang sama digunakan, basuh dengan bersih antara penggunaannya.
5. Pastikan kendali makanan dengan menggunakan peralatan yang bersih sekerap yang boleh berbanding menggunakan tangan sahaja.
6. Pastikan elak daripada mengendalikan makanan jika mengalami luka atau melecur di tangan kecuali dibalut dengan betul.

Saranan Utama 4:

Masak makanan dengan sempurna.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Masak makanan dengan sempurna, terutamanya daging, ayam, telur dan makanan laut. Masak makanan seperti sup dan *stew* sehingga mendidih. Jangan makan daging, ikan dan telur yang mentah.
2. Panaskan semula makanan yang telah dimasak dengan sempurna. Jangan panaskan semula makanan lebih daripada sekali.
3. Masak makanan sejuk beku dengan sempurna sebelum makan.
4. Apabila memasak, kacau makanan supaya ia masak dengan sekata.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Pastikan masak makanan dengan sempurna, terutamanya daging, ayam, telur dan makanan laut. Masak makanan seperti sup dan *stew* sehingga mendidih. Jangan beri kanak-kanak makan daging, ikan dan telur yang mentah.
2. Pastikan makanan yang telah dimasak dengan sempurna dipanaskan semula. Jangan panaskan semula makanan lebih daripada sekali.
3. Pastikan masak makanan sejuk beku dengan sempurna sebelum makan.
4. Pastikan apabila memasak, kacau makanan supaya ia masak dengan sekata.

Saranan Utama 5:

Simpan makanan dengan betul.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Jangan sediakan makanan terlalu awal. Jangan biarkan makanan yang telah dimasak pada suhu bilik melebihi dua jam.
2. Hidangkan makanan panas pada suhu melebihi 60°C manakala makanan sejuk pada suhu kurang daripada 5°C.
3. Simpan segera semua makanan yang telah dimasak atau makanan mudah rosak ke dalam peti sejuk (sebaiknya kurang daripada 5°C), dalam tempoh dua jam selepas pembelian.
4. Jangan simpan makanan yang panas terus ke dalam peti sejuk, kerana ini akan menyebabkan suhu peti sejuk meningkat. Tunggu hingga makanan sejuk sedikit sebelum diletakkan di dalam peti sejuk.
5. Makanan yang telah dimasak tidak sepatutnya disimpan lebih daripada dua hari di dalam peti sejuk.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Pastikan makanan tidak disediakan terlalu awal dan jangan biarkan makanan yang telah dimasak pada suhu bilik melebihi dua jam.
2. Pastikan makanan panas dihidangkan pada suhu melebihi 60°C manakala makanan sejuk pada suhu kurang daripada 5°C.
3. Pastikan semua makanan yang telah dimasak atau makanan mudah rosak disimpan segera ke dalam peti sejuk (sebaiknya kurang daripada 5°C), dalam tempoh dua jam selepas pembelian.
4. Pastikan tidak menyimpan makanan panas terus ke dalam peti sejuk, kerana ini akan menyebabkan suhu peti sejuk meningkat. Tunggu hingga makanan sejuk sedikit sebelum diletakkan di dalam peti sejuk.
5. Pastikan makanan yang telah dimasak tidak disimpan lebih daripada dua hari di dalam peti sejuk.
6. Pastikan bekal makanan ke sekolah atau ke pusat asuhan harian adalah selamat untuk disediakan terlebih awal, dengan syarat ia disimpan di dalam peti sejuk.
7. Pastikan makanan mentah disimpan secara berasingan dengan makanan yang telah dimasak untuk mengelakkan pencemaran silang.
8. Pastikan daging, ayam dan makanan laut disimpan dalam bahagian sejuk beku.
9. Pastikan makanan disimpan dalam bekas bertutup, diletakkan di tempat yang dingin dan kering, jauh dari bahan kimia serta pada suhu penyimpanan yang bersesuaian.
10. Pastikan kawasan dapur dan makanan dilindungi dari serangga, haiwan perosak dan haiwan lain.

Profesional kesihatan

1. Mendidik masyarakat mengenai kepentingan melabel bungkus makanan/ bekas makanan dengan tarikh penyimpanan.
2. Mendidik masyarakat mengenai kepentingan konsep “Masuk Dulu Keluar Dulu” dengan menggunakan makanan yang disimpan terdahulu.

Saranan Utama 6:

Baca label produk.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Baca senarai ramuan makanan untuk mendapatkan maklumat tentang bahan/ ramuan yang menyebabkan alahan.
2. Baca tanda tarikh pada bungkus makanan:
 - a. TARIKH LUPUT/ GUNA SEBELUM/ MAKAN SEBELUM - Tarikh akhir produk yang tidak boleh dijual atau dimakan bagi tujuan keselamatan dan kualiti makanan (seperti susu, yogurt, krim dan telur).
 - b. BAIK SEBELUM - Tarikh ketahanan minimum makanan mengikut keadaan penyimpanan yang dinyatakan bagi tujuan keselamatan dan kualiti makanan (seperti roti, makanan sejuk beku dan produk dalam tin).
3. Ikut arahan penyimpanan dan penyediaan makanan yang terdapat pada label makanan.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Pastikan baca senarai ramuan makanan untuk mendapatkan maklumat tentang bahan/ ramuan yang menyebabkan alahan.
2. Ajar anak-anak membaca penandaan tarikh pada bungkus makanan:
 - a. TARIKH LUPUT/ GUNA SEBELUM/ MAKAN SEBELUM - Tarikh akhir produk yang tidak boleh dijual atau dimakan bagi tujuan keselamatan dan kualiti makanan (seperti susu, yogurt, krim dan telur).
 - b. BAIK SEBELUM - Tarikh ketahanan minimum makanan mengikut keadaan penyimpanan yang dinyatakan bagi tujuan keselamatan dan kualiti makanan (seperti roti, makanan sejuk beku dan produk dalam tin).
3. Pastikan kanak-kanak mengikut arahan penyimpanan dan penyediaan makanan yang terdapat pada label makanan.

Profesional kesihatan

Galakkan masyarakat untuk membaca label produk.

Guru

Mendidik kanak-kanak dan remaja untuk membaca label produk.

Saranan Utama 7:

Pilih makanan dan minuman yang bersih dan selamat.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

Pilih makanan yang masih panas, segar dan disimpan dalam bekas yang bersih.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Pilih makanan yang masih panas, segar dan disimpan dalam bekas yang bersih.
2. Ajar kanak-kanak menggunakan deria mereka (lihat, bau, rasa) untuk mengenali makanan yang tercemar atau rosak.
3. Buang semua sisa makanan dan minuman yang dibawa balik dari sekolah.
4. Buang susu pasteur atau susu berbungkus yang tidak habis diminum dalam tempoh dua jam penyimpanan pada suhu bilik.
5. Kanak-kanak perlu diberi amaran supaya tidak berkongsi botol minuman kerana risiko jangkitan.
6. Elakkan berkongsi sudu semasa memberi makan kepada kanak-kanak.

Guru

1. Ajar kanak-kanak menggunakan deria mereka (lihat, bau, rasa) untuk mengenali makanan yang tercemar atau rosak.
2. Ingatkan kanak-kanak supaya tidak berkongsi botol minuman kerana risiko jangkitan.
3. Ingatkan kanak-kanak untuk elakkan berkongsi set peralatan makan.

Saranan Utama 8:

Gunakan bekas makanan yang selamat.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Rujuk nombor simbol kitar semula di bawah bekas plastik. Pilih plastik yang selamat digunakan sebagai bekas penyimpanan makanan termasuk (Lampiran 2):
 - a. Plastik #1: PET atau PETE (*Polyethylene Terephthalate*)
 - b. Plastik #2: HDPE (*High Density Polyethylene*)
 - c. Plastik #4: LDPE (*Low Density Polyethylene*)
 - d. Plastik #5: PP (*Polypropylene*)
2. Elakkan menggunakan bahan berikut sebagai bekas penyimpanan makanan:
 - a. Plastik #3: PVC (*Polyvinyl Chloride*)
 - b. Plastik #6: PS (*Polystyrene*)
 - c. Plastik #7: Lain-lain (boleh mengandungi pelbagai plastik, seperti *Bisphenol-A* (BPA))

Sebagai alternatif, pilih botol yang 'bebas BPA'.
3. Periksa simbol pengendalian makanan yang dicetak pada bekas plastik (Lampiran 3).



bermaksud plastik itu selamat digunakan untuk menyimpan makanan.



bermaksud "selamat digunakan dalam gelombang mikro".



bermaksud "selamat disimpan secara sejuk beku".



bermaksud "selamat dicuci dalam mesin basuh pinggan mangkuk".

Ibu bapa/ Penjaga

1. Elak daripada meletak/ menuangkan makanan atau minuman panas terus ke dalam bekas plastik atau botol.
2. Pastikan untuk rujuk nombor simbol kitar semula di bawah bekas plastik. Pilih plastik yang selamat digunakan sebagai bekas penyimpanan makanan termasuk (Lampiran 2):
 - a. Plastik #1: PET atau PETE (*Polyethylene Terephthalate*)
 - b. Plastik #2: HDPE (*High Density Polyethylene*)

- c. Plastik #4: LDPE (*Low Density Polyethylene*)
 - d. Plastik #5: PP (*Polypropylene*)
3. Elak daripada menggunakan bekas penyimpanan makanan yang diperbuat daripada bahan berikut:
- a. Plastik #3: PVC (*Polyvinyl Chloride*)
 - b. Plastik #6: PS (*Polystyrene*)
 - c. Plastik #7: Lain-lain (boleh mengandungi pelbagai plastik, seperti *Bisphenol-A* (BPA))
- Sebagai alternatif, pilih botol yang 'bebas BPA'.
4. Periksa simbol pengendalian makanan yang dicetak pada bekas plastik (Lampiran 3).



bermaksud plastik itu selamat digunakan untuk menyimpan makanan.



bermaksud "selamat digunakan dalam gelombang mikro".



bermaksud "selamat disimpan secara sejuk beku".



bermaksud "selamat dicuci dalam mesin basuh pinggan mangkuk".

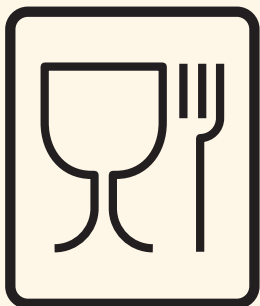
Lampiran 2: Simbol kitar semula biasanya di bahagian bawah bekas adalah seperti di bawah:



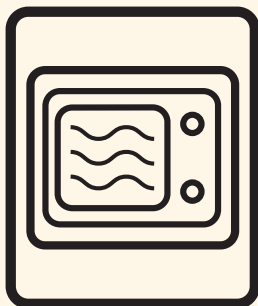
Safe	Avoid	Description
Plastic #1		PET or PETE – (Polyethylene Terephthalate) – clear, strong and lightweight plastic that makes it a good option for storing water and food even for the long term.
Plastic #2		HDPE (High-Density Polyethylene) – impact-resistant, long-lasting, and weather resistant. Work well as water containers for things like washing your dishes or cleaning your clothes, not for drinking unless you can clean them thoroughly. There are several durable food-grade buckets that are made from HDPE that work great for storing food for the long-term.
	Plastic #3	PVC – (Polyvinyl Chloride) – rigid or exible, in items like bibs, teething rings, and sandwich bags. It contains numerous toxic chemicals including lead and phthalates.
Plastic #4		LDPE (Low-Density Polyethylene) – considered less toxic than other plastics and safe for use.
Plastic #5		Plastic #5: PP – (Polypropylene) – tough, lightweight, and has a high heat resistance so it is unlikely to leach chemicals as many other plastics do.

Safe	Avoid	Description
	Plastic #6	Plastic #6: PS — (Polystyrene) – rigid, in items like egg cartons, Styrofoam cups, and plasticware. Can leach styrene, a known neurotoxin along with other harmful health effects.
Plastic #7	Plastic #7	Plastic #7: – Plastic #7 is the recycling code for plastics that can contain BPA and although some #7 plastics don't, it is a good idea to avoid using it to store food if possible.

Lampiran 3: Simbol Keselamatan Bekas Plastik



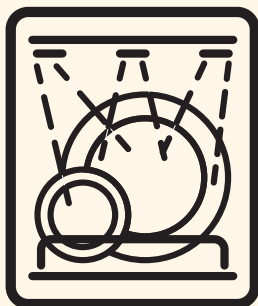
Food-safe



Microwave-safe



Freezer-safe



Dishwasher-safe

Saranan Utama 9:

Pilih premis yang bersih dan selamat semasa makan di luar atau membeli makanan dari luar.

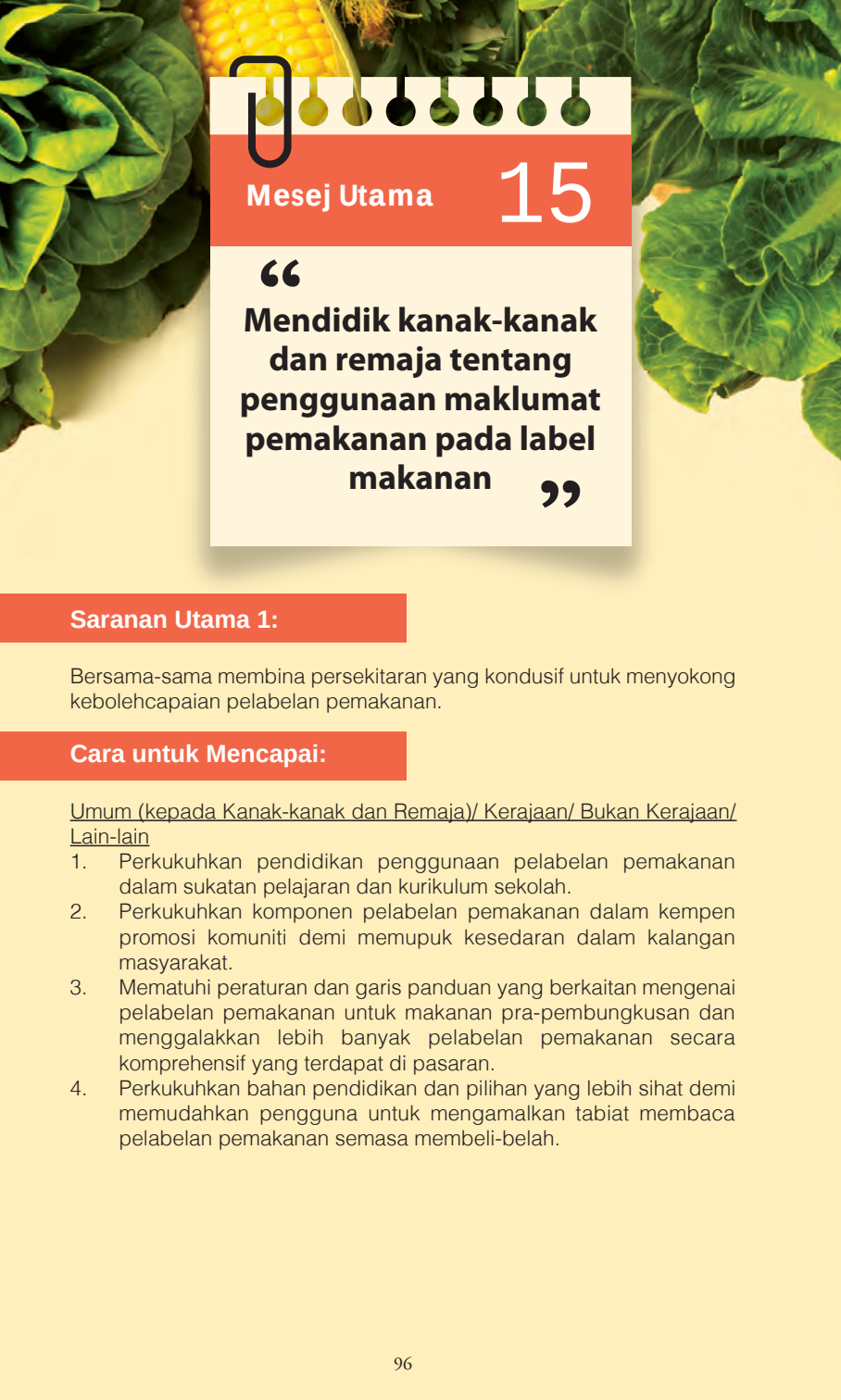
Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Pilih premis makanan yang bersih dan kemas:
 - a. terletak jauh dari jalan, tempat pembuangan sampah, longkang tersumbat, tangki septik atau pelupusan sampah.
 - b. dengan air paip yang mengalir, sistem saliran yang baik dan tong sampah bertutup.
 - c. bebas daripada tanda-tanda atau kehadiran haiwan peliharaan, tikus, haiwan perosak dan serangga.
2. Pilih premis makanan dengan pengendali makanan yang mengamalkan kebersihan diri dan amalan yang baik di tempat kerja seperti memakai penutup rambut (topi atau jaring rambut).
3. Pilih premis yang menghadirkan makanan dan minuman yang ditutup dengan sempurna.
4. Pilih premis yang menggunakan pinggan mangkuk, peralatan dan perkakas makanan yang bersih, dalam keadaan baik dan digunakan dengan cara yang betul.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Pastikan untuk memilih premis makanan yang bersih dan kemas:
 - a. terletak jauh dari jalan, tempat pembuangan sampah, longkang tersumbat, tangki septik atau pelupusan sampah.
 - b. dengan air paip yang mengalir, sistem saliran yang baik dan tong sampah bertutup.
 - c. bebas daripada tanda-tanda atau kehadiran haiwan peliharaan, tikus, haiwan perosak dan serangga.
2. Pastikan untuk pilih premis makanan dengan pengendali makanan yang mengamalkan kebersihan diri dan amalan yang baik di tempat kerja seperti memakai penutup rambut (topi atau jaring rambut).
3. Pilih premis yang menghadirkan makanan dan minuman yang ditutup dengan sempurna.
4. Pastikan pilih premis yang menggunakan pinggan mangkuk, peralatan dan perkakas makanan yang bersih, dalam keadaan baik dan digunakan dengan cara yang betul.



Mesej Utama

15

**“
Mendidik kanak-kanak
dan remaja tentang
penggunaan maklumat
pemakanan pada label
makanan
”**

Saranan Utama 1:

Bersama-sama membina persekitaran yang kondusif untuk menyokong kebolehcapaian pelabelan pemakanan.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)/ Kerajaan/ Bukan Kerajaan/ Lain-lain

1. Perkukuhkan pendidikan penggunaan pelabelan pemakanan dalam sukatan pelajaran dan kurikulum sekolah.
2. Perkukuhkan komponen pelabelan pemakanan dalam kempen promosi komuniti demi memupuk kesedaran dalam kalangan masyarakat.
3. Mematuhi peraturan dan garis panduan yang berkaitan mengenai pelabelan pemakanan untuk makanan pra-pembungkusan dan menggalakkan lebih banyak pelabelan pemakanan secara komprehensif yang terdapat di pasaran.
4. Perkukuhkan bahan pendidikan dan pilihan yang lebih sihat demi memudahkan pengguna untuk mengamalkan tabiat membaca pelabelan pemakanan semasa membeli-belah.

Saranan Utama 2:

Mewujudkan peluang untuk memupuk minat kanak-kanak dan remaja tentang penggunaan pelabelan pemakanan.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Sedar dan kenali kebaikan membaca pelabelan pemakanan dan jadikannya sebagai tabiat dalam kehidupan.
2. Memupuk minat untuk belajar mengenai pelabelan pemakanan daripada semua sumber yang sedia ada dan sahih.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Cerita tentang pemakanan dan terangkan bagaimana untuk membuat pilihan makanan yang lebih sihat melalui pembacaan informasi pemakanan dalam aktiviti harian.
2. Puji kanak-kanak dan remaja apabila mereka membaca pelabelan pemakanan dan galakkan tabiat ini.

Guru/ Profesional Kesihatan

1. Memperkenalkan aktiviti kreatif dan menyeronokkan untuk menarik minat kanak-kanak dan remaja terhadap membaca label pemakanan serta menggalakkan penglibatan NGO, Persatuan Ibu Bapa dan Guru (PIBG), agensi lain yang berkaitan dan profesional kesihatan (contoh: kembara pasar raya sihat dan permainan interaktif).
2. Gunakan medium yang menarik untuk memupuk minat dan mendedahkan kanak-kanak dan remaja dengan pengetahuan maklumat pemakanan (contoh: *Youtube, Facebook, Instagram, TikTok & MyNutriDiari*).

Saranan Utama 3:

Amalkan penggunaan semua maklumat yang terdapat pada pelabelan pemakanan dan buat pilihan makanan yang lebih sihat.

Cara untuk Mencapai:

Umum (kepada Kanak-kanak dan Remaja)

1. Guna pendekatan "LABEL" untuk membuat pilihan makanan yang bijak:
 - a. Lihat dan kaji Panel Maklumat Pemakanan (NIP) dengan teliti untuk memahami kualiti pemakanan sesuatu produk tertentu.
 - b. Menilai nutrien yang perlu diberi perhatian dengan membandingkan 'setiap 100g atau setiap 100ml' dalam NIP bagi kategori makanan yang sama tetapi jenama berbeza.

- c. Ketahui bahawa senarai ramuan bagi sesuatu produk disusun secara menurun mengikut berat dan gunakan deklarasi ramuan kuantitatif dengan sebaiknya.
- d. Teliti nilai pemakanan keseluruhan sesuatu produk dan bukan semata-mata bergantung kepada akuan pemakanan yang diisytiharkan (contoh: "Tinggi Kalsium", "Rendah Lemak" atau "Kurang Gula").
- e. Perhatikan pelabelan pek hadapan bungkusan seperti Ikon Tenaga untuk mendapatkan kandungan tenaga setiap hidangan seintas lalu serta Logo Pilihan Lebih Sihat (*Healthier Choice Logo*, HCL) untuk mengenal pasti produk yang lebih sihat dalam kategori makanan yang sama.

Ibu bapa/ Penjaga

1. Sediakan senarai beli-belah runcit bersama kanak-kanak dan remaja dan bimbing mereka untuk membezakan dan memilih produk makanan yang lebih sihat.
2. Ajar kanak-kanak dan remaja untuk membuat pilihan yang lebih sihat semasa waktu snek, contoh: memilih susu biasa yang mengandungi $\geq 150\text{mg}/100\text{ml}$ kalsium tanpa gula tambahan.
3. Cabar kanak-kanak dan remaja untuk menggantikan satu hidangan makanan yang kurang sihat dengan pilihan yang lebih sihat.
4. Menerangkan mengapa sesetengah makanan yang diiklankan adalah membimbangkan (contoh: kandungan gula yang tinggi menyebabkan karies gigi dan obesiti dengan menggunakan semua maklumat pada pelabelan pemakanan).

Guru/ Profesional Kesihatan

1. Mempertingkatkan modul pendidikan pelabelan pemakanan melalui aktiviti kurikulum (contoh: modul latihan untuk Kelab Doktor Muda).
2. Didik kanak-kanak dan remaja tentang kepentingan membaca pelabelan pemakanan dan berwaspada tentang pengaruh pemasaran makanan (contoh: pembungkusan produk, TV dan media sosial) dan taktik berkaitan (contoh: penggunaan pempengaruh, kartun, maskot, selebriti dan tawaran premium).
3. Bimbing kanak-kanak dan remaja untuk mengenali pemasaran makanan yang dilarang dan mengelirukan berdasarkan pelabelan pemakanan di bawah Peraturan-Peraturan Makanan 1985 seperti:
 - a. Akuan kesihatan yang menyatakan makanan atau nutrien yang boleh membantu, mengurangkan, mencegah atau menyembuh penyakit adalah dilarang.
 - b. Taktik promosi produk yang bersifat penggredan atau kualiti serta menunjukkan keunggulan produk adalah melanggar Peraturan-Peraturan Makanan 1985.



Kesimpulan

Diharap 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

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Nota

[illegible]

Nota

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Nota

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Nota

This image shows a full page of blank, cream-colored paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing. There is no handwriting or other markings on the paper.

mg

**CHILDREN &
ADOLESCENTS**

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 978-629-95884-3-6



9 786299 158843 6