

Menu Sihat

Apakan dia menu sihat

- Menyediakan semua jenis zat makanan yang diperlukan oleh seseorang bagi meningkat dan mengekalkan kesihatan mengikut keperluan pemakanan individu tersebut.
- Contoh menu yang dicadangkan [contoh menu](#).

Bagaimanakita menyediakan menu sihat

- Rancang menu kita
- Memasak makanan yang sihat
- Ubahsuai resepi kita

Bagaimana kita merancang menu

- Pelbagaikan jenis bahan makanan yang mengandungi karbohidrat, protein dan lemak.
- Gunakan kombinasi masakan mengandungi protein haiwan (ikan, daging atau ayam-itik) dan protein tumbuhan (kekacang).
- Gunakan kombinasi bahan makanan yang pelbagai warna seperti lobak merah (oren), bayam (hijau) dan labu manis (kuning).

Bagaimana kita memasak dengan sihat

- Gunakan daging tanpa lemak. Buang lemak yang melekat pada daging dan ayam.
- Gunakan kualiti tidak melekat atau ketuhar gelombang mikro.
- Rebus, kukus atau bakar makanan, dan kurangkan menggoreng.
- Tambah sedikit sahaja garam dalam masakan. Kurangkan penggunaan bahan-bahan perencah yang bergaram seperti sos tomato, kicap dan sos tiram.
- Elakkan menggoreng semula sebarang makanan.
- Gunakan tisu tebal untuk menyerap lebih minyak/lemak selepas digoreng.
- Buang lebih minyak dalam masakan berkuah seperti sup dan kari.
- Lebihkan sayur-sayuran dalam masakan

Bagaimana kita mengubah suai resepi

- Minimumkan penggunaan minyak dalam masakan
- Gantikan santan kelapa dengan susu rendah lemak atau santan cair
- Gunakan bahan-bahan perencah semulajadi seperti bawang merah, daun saderi, kayu manis dan daun limau purut untuk menambahkan perisa makanan.
- Jangan tambahkan gula dalam jus buah-buahan.