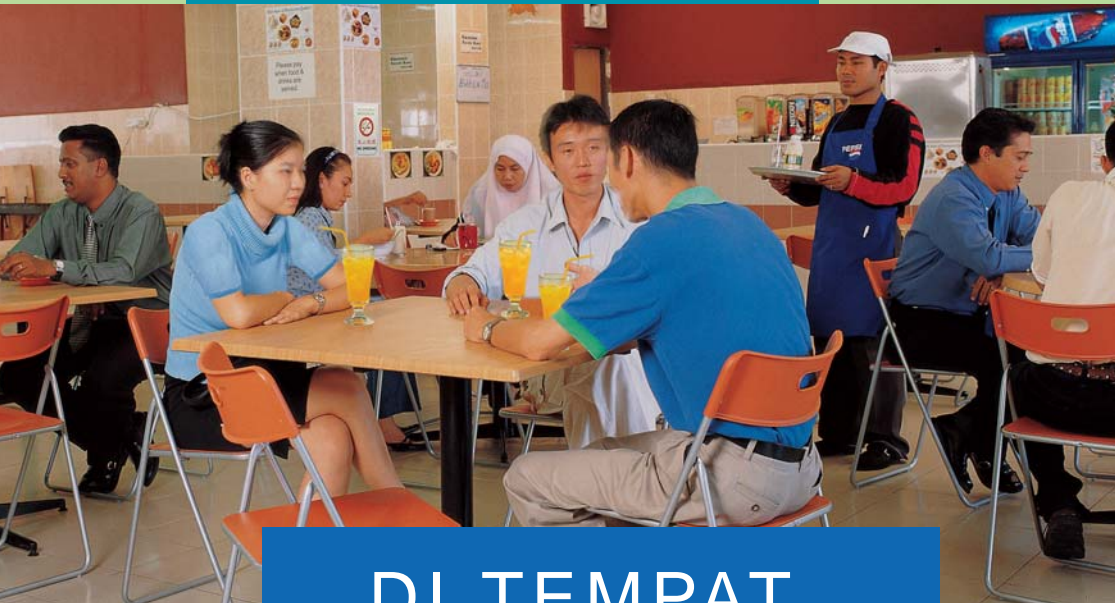


PANDUAN MAKAN SECARA SIHAT



DI TEMPAT
KERJA

Makan Sihat Produktiviti Meningkatkan

PANDUAN UNTUK mengurangkan pengambilan gula

- Minum air kosong untuk menggantikan minuman yang manis, sirap, kordial dan minuman berkarbonat.
- Pilih buah-buahan segar untuk menggantikan kuih-muih yang manis, biskut berkrim, gula-gula atau coklat.
- Pilih makanan yang kurang gula. Baca label untuk mengetahui kandungan gula.
- Minta dikurangkan gula atau susu pekat manis apabila membuat pesanan minuman.



Kurangkan

Gula

PANDUAN UNTUK

menikmati bijirin penuh, legum, kekacang dan biji-bijian

- Makan sarapan berasaskan bijirin penuh seperti oat, jagung dan capati.
- Pilih roti, roti pita, bijirin sarapan pagi dan biskut yang berasaskan bijirin penuh.
- Cuba gantikan atau campurkan nasi putih dengan nasi beras perang.
- Makan makanan berasaskan legum seperti tauhu, tempe dan kacang panggang beberapa kali seminggu.
- Makan kekacang/biji-bijian beberapa kali seminggu. (Contoh: biji selasih dalam minuman, kuih yang ditabur bijan).

Sumber-sumber bijirin penuh, legum, kekacang dan biji-bijian

	<p>BIJIRIN PENUH</p> <ul style="list-style-type: none">• Beras perang• Oat• Jagung• Roti/biskut bijirin penuh (campuran rai, gandum, oat, jagung dan barli)
	<p>LEGUM</p> <ul style="list-style-type: none">• Kacang kuda• Dal• Kacang hijau• Kacang merah• Kacang soya
	<p>KEKACANG</p> <ul style="list-style-type: none">• Kacang tanah• Buah berangan• Biji gajus• Badam• Pistachio (Kacang cerdik)
	<p>BIJI-BIJIAN</p> <ul style="list-style-type: none">• Bijan• Kuaci (biji tembikai/labu/bunga matahari)• Biji teratai• Biji selasih

MENINGKAT

PANDUAN UNTUK

menikmati lebih buah dan sayur

- Makan sekurang-kurangnya $\frac{1}{2}$ cawan sayur pada setiap waktu makan.
- Makan sekurang-kurangnya satu jenis buah pada setiap waktu makan.
- Pelbagaikan jenis buah dan sayur.
- Pilih hidangan yang mengandungi buah dan sayur (Contoh: nasi kerabu, nasi ulam, puding buah, rojak buah/sayur, pecal).
- Jadikan buah sebagai snek.
- Makanlah ulam dan salad bersama hidangan anda.



PANDUAN UNTUK

mengurangkan makanan bergoreng dan berlemak

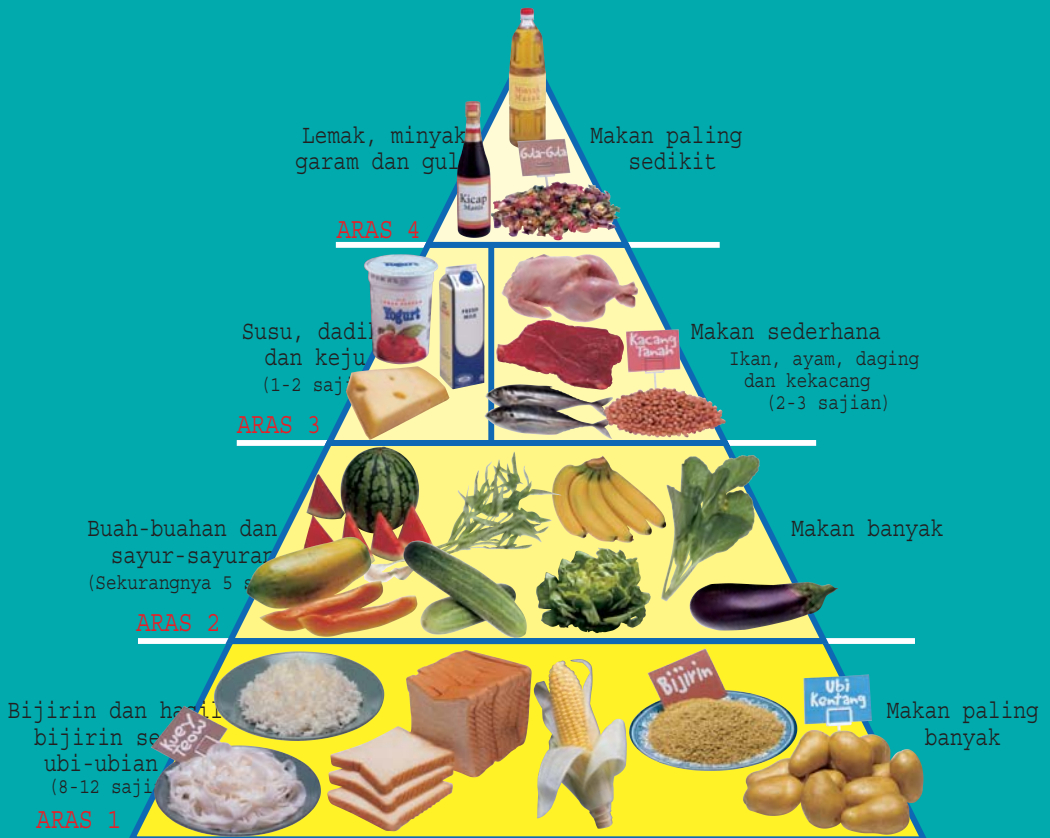
- Pilih nasi putih berbanding nasi beriani, nasi minyak atau nasi lemak.
- Pilih makanan yang dipanggang, dibakar, dikukus atau direbus berbanding makanan bergoreng.
- Kurangkan mengambil kuah yang berlemak. Asingkan lebihan minyak dari kuah.
- Hadkan pengambilan organ dalaman haiwan (hati, limpa, paru, otak, perut) dan kuning telur.
- Makan daging tanpa lemak dan ayam tanpa kulit.
- Utamakan makanan tanpa santan.
- Kurangkan saupan mentega atau marjerin pada roti/biskut/jagung.
- Minta dikurangkan mentega/marjerin pada hidangan apabila membuat pesanan.



AT, PRODUKTIVITI

PANDUAN UNTUK menikmati pelbagai jenis makanan

- Makan berpandukan Piramid Makanan Malaysia.
- Pelbagaikan jenis makanan daripada setiap aras Piramid Makanan.
- Digalakkan memilih menu yang berlainan dari hari ke hari.
- Cuba makanan yang anda tidak biasa makan.



Piramid Makanan Malaysia

MAKAN SIHA

PANDUAN UNTUK

memilih makanan yang selamat

Pilih tempat makan yang bersih

Pastikan pengendali makanan mengamalkan kebersihan diri

Pastikan makanan dikendalikan dengan bersih dan selamat

Elakkan makanan yang tercemar

Pilih makanan yang segar atau baru dimasak

Elakkan pengambilan makanan hangus

Pastikan pembungkusan, kotak dan tin makanan dalam keadaan baik

Hadkan pengambilan makanan yang mengandungi bahan pengawet

Hadkan pengambilan makanan yang mengandungi pewarna tiruan

Elakkan makanan yang digoreng dengan minyak masak yang telah digunakan berulang kali

