

Panduan

Pemakanaan WARGATUA



KETAHUI PERKARA YANG MEMPENGARUHI PENGAMBILAN MAKANAN ANDA...

Pengambilan makanan anda dipengaruhi oleh perubahan-perubahan yang berlaku di usia tua seperti...

**...kekurangan
deria rasa dan
bau**

kehilangan gigi

**kurang kepadatan
tulang dan kurang
ketahanan bagi
melakukan aktiviti
fizikal**

**kurang keupayaan
menghadam dan
menyerap makanan**

**kurang
kekuatan
jantung &
paru-paru**

**kurang
kandungan
air badan...**





KETAHUI MAKANAN YANG BAIK UNTUK KESIHATAN ANDA...

Anda perlu mengambil pelbagai jenis makanan, kerana tiada satu makanan yang boleh membekalkan kesemua zat atau nutrien yang diperlukan oleh badan.

Makanlah makanan berikut setiap hari..

Bijirin dan hasil bijirin (pilihan yang baik adalah bijirin dan hasil bijirin mil penuh) dan ubi-ubian.

Merupakan sumber tenaga yang utama. Selain itu membekalkan karbohidrat, protein, vitamin B, mineral dan serat.

Sayur-sayuran dan buah-buahan.

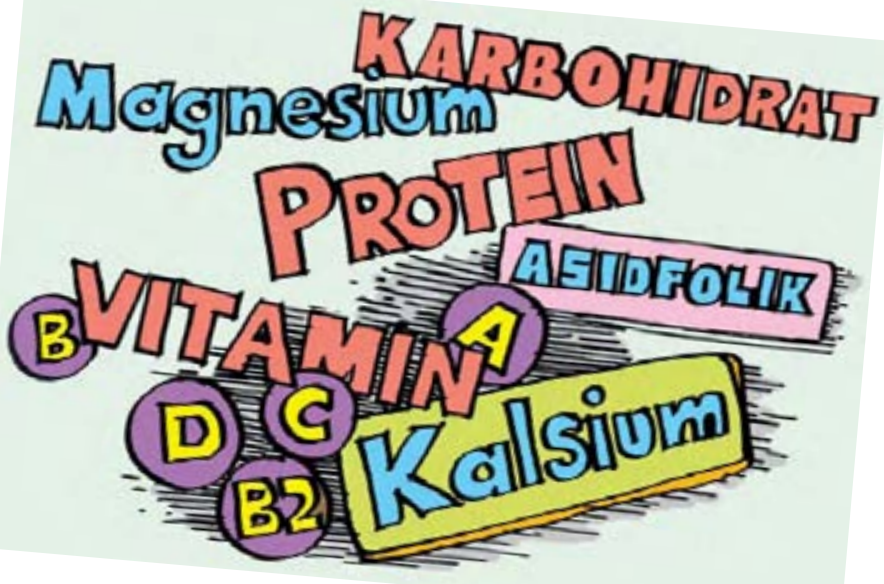
Membekalkan vitamin A, vitamin C, asid folik, mineral dan serat.

Daging (Pilihan yang baik adalah daging tanpa lemak), ayam, ikan, kekacang.

Membekalkan protein, vitamin B, mineral.

Susu dan hasil tenusu (Pilihan yang baik adalah susu dan hasil tenusu rendah lemak).

Membekalkan protein, kalsium, vitamin D, vitamin B2, magnesium.



KETAHUI VITAMIN DAN MINERAL YANG PENTING UNTUK ANDA...

Vitamin A

Untuk anda, **Vitamin A** penting kerana ianya dapat membantu **mengekalkan kesihatan mata** dan **kulit** dan **membantu mencegah jangkitan**.

Makanlah makanan berikut yang kaya dengan **vitamin A**...



Hati, susu, ikan, telur, sayur-sayuran berdaun hijau seperti bayam, sawi dan kobis Cina, sayur-sayuran berwarna kuning atau merah seperti labu dan karot, dan buah-buahan berwarna kuning, oren atau merah seperti betik, mangga dan tembikai.

Vitamin B12 dan Asid Folik

Vitamin B12 dan asid folik diperlukan bagi pembentukan sel darah merah. Anda yang pucat dan selalu berasa letih dan lesu berkemungkinan besar menghadapi masalah kekurangan vitamin B12 dan asid folik.

Makanlah makanan berikut yang kaya dengan vitamin B12 dan asid folik..



Hati, buah pinggang, daging, telur, sayuran berdaun hijau, kekacang.

Vitamin C

Vitamin C berperanan di dalam **mengekalkan kesihatan gigi, gusi dan tulang** anda. **Vitamin C** juga dapat **membantu mencegah jangkitan** dan juga **membantu menyembuhkan luka dan patah**. **Zat besi** daripada sumber tumbuhan juga dapat diserap dengan sempurna dengan bantuan **vitamin C**.

Makanlah makanan berikut yang kaya dengan **vitamin C**...



Limau, jambu batu, betik, belimbing, mangga, tomato, kobis dan ulam seperti pucuk gajus, pegaga, daun salad, petai.

Kalsium

Kalsium berperan di dalam **mengekalkan kesihatan tulang dan gigi**. Tulang anda akan menjadi poros, rapuh dan mudah patah jika anda menghadapi masalah kekurangan **kalsium**, terutamanya jika anda adalah seorang wanita. Keadaan ini dipanggil osteoporosis.

Makanlah makanan berikut kaya dengan **kalsium** untuk mencegah osteoporosis...



Susu, dadih, keju, ikan bilis, ikan sardin berserta tulang, kacang, tempe, tauhu dan sayuran berdaun hijau.

Zat Besi

Warga tua sering kali menghadapi masalah anemia atau kepuatan. Jika anda anemik, anda kelihatan pucat dan tidak bermaya. Anemia berlaku disebabkan oleh kurangnya **zat besi** yang diperlukan untuk pembentukan sel darah merah.

Makanlah makanan berikut kaya dengan **zat besi** untuk mencegah anemia...

Hati, daging, ikan bilis, sayuran berdaun hijau seperti sawi, bayam dan kangkung, telur, kerang, roti yang diperkayakan dengan zat besi, kacang, buah-buahan kering seperti kismis dan prun.



Zink

Kehilangan deria rasa di kalangan warga tua disebabkan oleh berkurangnya putik rasa pada lidah. Keadaan ini dikaitkan dengan kekurangan **zink**.

Makanlah makanan berikut untuk memperbaiki keadaan ini...



Serat

Serat penting kerana boleh:

- Mencegah sembelit
- Menurunkan paras kolesterol di dalam darah
- Mengawal berat badan
- Mencegah sesetengah jenis kanser

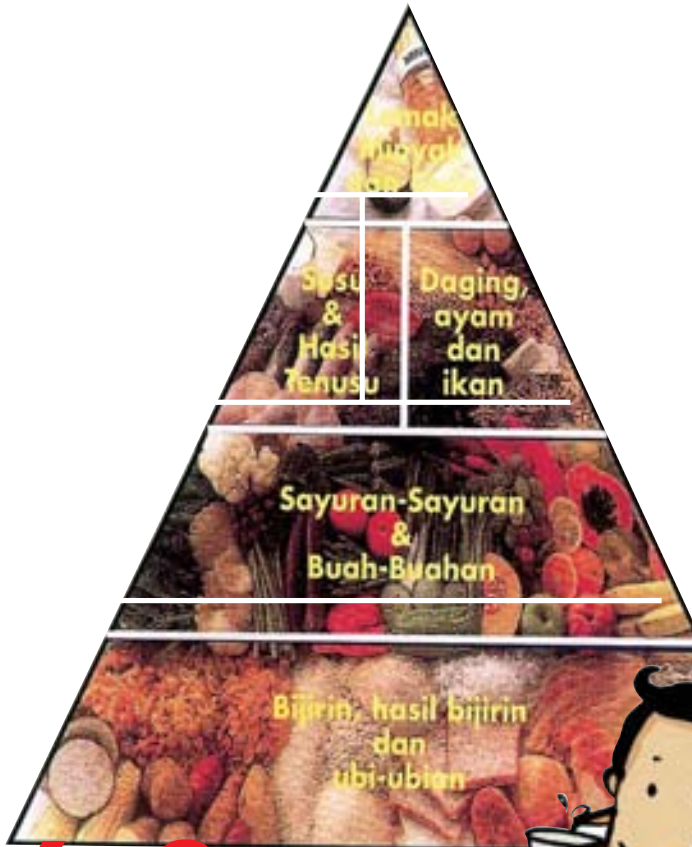
Makanlah makanan berikut yang kaya dengan serat:

Bijirin, kacang,
buah-buahan dan
sayur-sayuran.



BERAPA BANYAKKAH ANDA PERLU MAKAN DALAM SEHARI?

Makan mengikut saranan Piramid Makan, dan minum air dengan banyak iaitu 6 – 8 gelas satu hari, walaupun tidak merasa dahaga.



6 - 8 gelas
air sehari



Ambil makanan mengikut cadangan berikut:

Waktu Makan Sarapan Pagi

Jenis Makanan

1 cawan nasi atau mi, atau
2 cawan bubur nasi, atau
2 keping roti dan
1 cawan minuman bersusu

Minum Pagi

1 keping kuih, atau
3 keping biskut dan
1 cawan minuman bersusu

Makan Tengahari

1 cawan nasi atau mi, atau
2 cawan bubur nasi,
 $\frac{1}{2}$ cawan sayur,
1 ekor ikan atau 1 ketul ayam,
1 potong buah dan
1 gelas air kosong

Minum Petang

1 keping kuih, atau
3 keping biskut dan
1 cawan minuman bersusu

Makan Malam

1 cawan nasi atau mi, atau
2 cawan bubur nasi,
 $\frac{1}{2}$ cawan sayur,
1 ekor ikan atau 1 ketul ayam,
1 potong buah dan
1 gelas air kosong

Minum Malam

1 keping kuih, atau
3 keping biskut dan
1 cawan minuman bersusu

CONTOH MENU

Contoh menu yang diberikan boleh dijadikan panduan ketika menyediakan makanan anda. Jenis makanan/masakan yang diberikan boleh ditukarkan dengan jenis makanan/masakan lain mengikut kesukaan anda.



Contoh Menu 1:

Sarapan Pagi 1 mangkuk kecil mi sup +
bebola daging + sawi + daun sup
1 cawan minuman bersusu

Minum Pagi 1 keping apam dengan
sedikit kelapa
1 cawan minuman bersusu

Makan Tengahari 1 cawan nasi yang
dimasak lembut
1 piring kacang panjang
goreng
1 ketul ikan masak asam pedas
+ terung
1 biji pisang
1 gelas air kosong

Minum Petang 1 keping lepat pisang
1 cawan minuman bersusu

Makan Malam 1 cawan nasi yang
dimasak lembut
1 biji telur masak kicap
1 cawan sup labu air +
ikan bilis
1 potong betik
1 gelas air kosong

Minum Malam 3 keping biskut krim kraker
1 cawan minuman bersusu



Contoh Menu 2:

Sarapan Pagi 1 cawan nasi goreng + ikan bilis + daun kangkung
1 cawan minuman bersusu

Minum Pagi 1 biji pau berinti kacang
1 cawan minuman bersusu

Makan Tengahari 1 cawan nasi yang dimasak lembut

1 mangkuk labu + pucuk manis masak lemak

1 keping tahu sambal

1/2 ekor ikan goreng

1 potong tembikai

1 gelas air kosong



Minum Petang 1 potong puding jagung
1 cawan minuman bersusu

Makan Malam 1 cawan nasi yang dimasak lembut
1 mangkuk sup bayam dan bebola ikan
1 ketul ayam masak merah + tomato
1 potong betik
1 gelas air kosong

Minum Malam 3 keping biskut mil penuh
1 cawan minuman bersusu



PETUA BAGI MENYEDIAKAN MAKANAN LEMBUT...

1

Sediakan makanan yang lembut dan berair.

2

Potong kecil atau cincang makanan.

3

Sediakan makanan yang pelbagai jenis, rasa, warna, bentuk, tekstur dan bau.

4

Gunakan pelbagai perencah asli.

5

Makan dengan sedikit, tetapi kerap.

6

Makan bersama keluarga atau kawan-kawan.

7

Berjalan-jalan sebelum makan untuk meransang selera makan.

- Sediakan bubur seperti bubur nasi, bubur jagung atau bubur kacang.
- Pilih sumber protein yang lembut seperti telur, tauhu, tempe, keju, kacang panggang, dadih, ikan yang berlemak.
- Gunakan daging yang dicincang.
- Gunakan bebola ikan, ayam, daging dan sotong.
- Pilih sayuran berubi atau berbuah.
- Pilih sayuran berdaun hijau yang lembut.
- Sediakan puding atau agar-agar yang menggunakan susu sebagai snek.
- Buang biji atau kulit keras pada buah-buahan dan sayur-sayuran.
- Gunakan kaedah memasak seperti merebus, rendidih atau kukus.



Cara memasak:

- Tumis bawang putih dengan minyak. Jika suka tambah halia.

CONTOH RESIPI MAKANAN LEMBUT

Tauhu Kukus Berdaging

(Hidangan untuk 4 orang)

Bahan:

- 2 keping tauhu lembut
- 200g daging lembut (dicincang)
- 50g daun bawang (dihiris)
- 1 biji cili merah (dihiris)
- 3 ulas bawang putih (dicincang)
- Sedikit kicap pekat dan garam
- 1 sudu besar sos tiram
- 1 sudu makan minyak sayur
- $\frac{1}{2}$ cawan air



- Masukkan daging cincang, air, kicap pekat dan sos tiram. Biarkan sehingga daging masak. Masukkan cili merah.
- Curahkan bahan ini diatas tauhu yang telah dibersihkan dan disusun di dalam loyang pengukus.
- Kukus selama 10 minit.
- Taburkan daun bawang yang telah dihiris.
- Hidangkan dengan nasi atau roti ketika panas.

Lempeng Pisang Mas

(Hidangan untuk 4 orang)

Bahan:

- 4 biji pisang mas dihiris nipis
- 1 biji telur
- 1 cawan susu segar
- 1 $1\frac{1}{2}$ cawan tepung gandum
- 2 sudu besar gula
- 3 sudu teh serbuk penaik
- $\frac{1}{4}$ sudu teh garam
- 2 sudu besar mentega cair
- $\frac{1}{2}$ sudu teh esen vanila



Cara memasak:

- Masukkan telur, tepung, gula, serbuk penaik dan garam ke dalam mangkuk dan kacau adunan hingga sebati.
- Masukkan susu, mentega dan esen vanila. Kacau hingga menjadi pekat.
- Sapukan minyak pada kuili yang leper, sendukkan adunan sebanyak 1 sudu besar setiap kali.
- Letakkan kepingan pisang yang telah dihiris di atas setiap satu.
- Masak dengan api yang kecil hingga berbuih dan buihnya pecah. Balikkan dan masak sebelah lagi.
- Hidangkan ketika panas.



PETUA MENGEKALKAN KANDUNGAN ZAT DI DALAM MAKANAN...

Ketika menyediakan makanan...

1

Basuh buah-buahan dan sayur-sayuran sebelum dibuang kulit atau dipotong.

2

Elakkan membuang kulit atau memotong buah-buahan dan sayur-sayuran terlalu awal sebelum makan atau memasak.

3

Elakkan daripada merendam sayur-sayuran atau buah-buahan yang telah dipotong di dalam air.

Semasa memasak makanan...

1

Gunakan air yang sedikit dan jangan masak terlalu lama.

2

Jika menggunakan air yang banyak untuk masakan yang berkuah, pastikan semua kuah dimakan bersama.

3

Tutup periuk atau kuali ketika memasak makanan.

Ketika menyimpan makanan...

1

Simpan makanan kering seperti biskut di dalam bekas yang kedap udara.

2

Simpan makanan segar di dalam peti ais.

PERLUKAH ANDA MENGAMBIL PIL VITAMIN DAN MINERAL TAMBAHAN?

Pil vitamin dan mineral tambahan tidak diperlukan jika anda sihat. Lanya hanya diperlukan jika anda...

- Tidak berselera makan dalam jangkamasa yang panjang.
- Mengalami kekurangan berat badan yang teruk.
- Baru menjalani pembedahan, jangkitan, luka atau mengidap penyakit-penyakit tertentu.



Dapatkan nasihat doktor atau pakar pemakanan sebelum mengambil pil vitamin dan mineral tambahan.



JAGALAH KESIHATAN MULUT ANDA...

Kesihatan mulut perlu dijaga kerana mulut yang tidak sihat boleh menjejaskan pengambilan makanan oleh warga tua.

Lakukan perkara berikut untuk memastikan yang mulut anda sentiasa sihat...

- Berus gigi setiap kali bangun tidur, selepas makan dan sebelum tidur.
- Jika anda memakai gigi palsu, pastikan ianya terletak dengan betul. Gantikan gigi palsu jika ia longgar. Tanggalkan gigi palsu anda ketika tidur.
- Berjumpalah doktor gigi secara tetap iaitu setiap 6 bulan.



AMALKAN PENGAMBILAN MAKANAN YANG BAIK UNTUK KESIHATAN ANDA

