

Saiz Sajian

Makanan yang disenaraikan di bawah, dikategorikan mengikut kumpulan masing-masing. Makanan di dalam kumpulan yang sama mempunyai jenis dan kandungan nutrien yang hampir sama dan boleh ditukar ganti berdasarkan saiz sajian yang dinyatakan.

SATU SAJIAN BIJIRIN, HASIL BIJIRIN DAN UBI-UBIAN

- 1 keping roti mil penuh
- 1/2 cawan nasi
- 1/2 cawan bihun / mi / pasta
- 1/2 keping capati bersaiz kecil
- 1 cawan bubur nasi kosong
- 1/2 cawan bijirin sarapan
- 1 biji kentang bersaiz sederhana
- 3 keping biskut kraker kosong

SATU SAJIAN SAYUR-SAYURAN

- 1/2 cawan sayur berdaun hijau bersama batangnya (dimasak)
- 1/2 cawan sayuran buah berumbi, seperti terung, tomato (di masak)

SATU SAJIAN BUAH-BUAHAN

- 1/2 biji jambu batu bersaiz sederhana
- 1 biji oren, pir atau epal bersaiz kecil
- 1 biji pisang bersaiz sederhana
- 1 hiris betik, nenas atau tembikai

SATU SAJIAN HASIL TENUSU

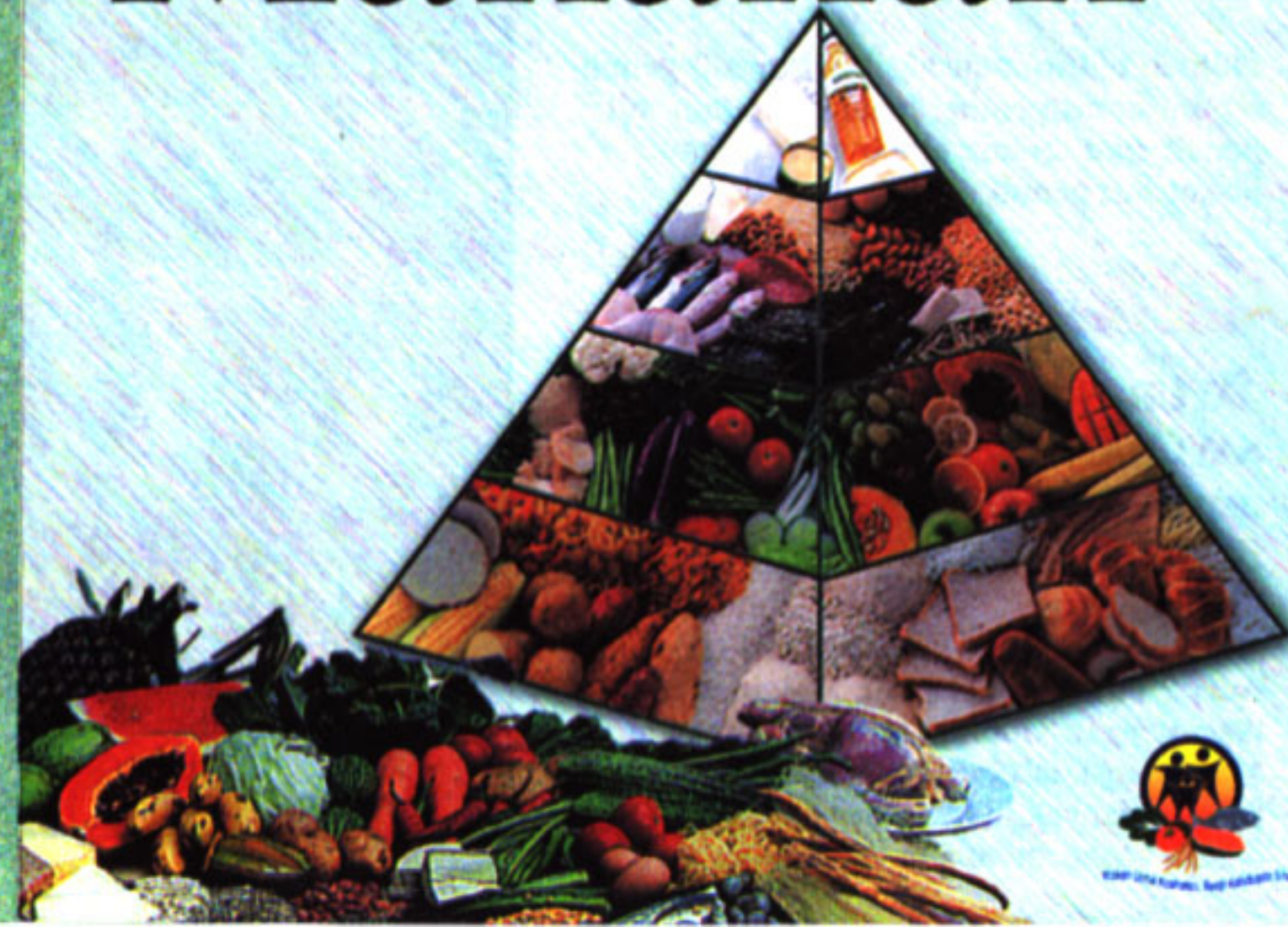
- 1 gelas susu
- 1/2 cawan dadih rendah lemak
- 1 keping keju

SATU SAJIAN DAGING, AYAM, IKAN DAN KEKACANG

- 1 ketul peha ayam bersaiz sederhana
- 1 ekor ikan kembong bersaiz sederhana
- 2 ketul daging tanpa lemak sebesar kotak mancis
- 5 sudu makan ikan bilis tanpa kepala
- 2 biji telur bersaiz sederhana
- 2 keping tempe
- 2 keping taukua
- 4 sudu makan mentega kacang
- 1 cawan kekacang kering
- 8 sudu teh udang kecil tanpa kulit



Makan Untuk Kesihatan Berpandukan Piramid Makanan



ARAS 1

BIJIRIN, HASIL BIJIRIN dan UBI-UBIAN



Aras 1 Piramid Makanan mengandungi kumpulan makanan yang kaya dengan karbohidrat kompleks, yang merupakan sumber tenaga yang utama. Makanan ini juga membekalkan vitamin, mineral, serat dan sedikit protein. Di dalam setiap hidangan, makanan daripada kumpulan ini perlu diambil paling banyak. Contoh makanan bagi kumpulan ini adalah nasi, bubur, mi, mihun, roti, pasta, bijirin sarapan, capati, thosai, biskut, dan ubi keledek, keladi dan kentang.

Pilihlah bijirin atau hasil bijirin mil penuh seperti beras perang, tepung gandum mil penuh atau tepung atta, dan roti atau biskut mil penuh.

ARAS 2

SAYUR- SAYURAN dan BUAH- BUAHAN



Sayur-sayuran dan buah-buahan terletak di Aras 2 Piramid Makanan. Makanan ini kaya dengan vitamin, mineral dan serat. Makanlah buah-buahan dan sayur-sayuran dengan banyak, dan pelbagaikan pilihan di dalam setiap hidangan.

APAKAH PIRAMID MAKANAN?

Piramid Makanan merupakan panduan bagi memilih makanan secara sihat. Makanan yang dimakan seharian perlu diambil paling banyak daripada kumpulan makanan di bahagian paling bawah Piramid, dan paling sedikit daripada kumpulan makanan di bahagian paling atas. Piramid Makanan mengandungi makanan yang dibahagikan kepada lima kumpulan berasaskan kepada kandungan zat dan fungsinya.



PIRAMID MAKANAN

Pengambilan makanan perlu dipelbagaikan kerana tiada satu makanan yang boleh membekalkan kesemua nutrien yang diperlukan oleh badan.

ARAS 3

DAGING, AYAM, IKAN dan KEKACANG



Daging, ayam, ikan dan kekacang terletak di Aras 3 Piramid. Makanan ini kaya dengan protein, vitamin B, zat besi, zink dan magnesium. Pilihlah daging rendah lemak dan buang semua lemak yang kelihatan pada daging dan ayam. Sekali sekala tukarkan penggunaan daging dengan kekacang, kerana ianya rendah lemak dan kaya dengan serat. Contoh kekacang adalah kacang soya dan hasilnya (seperti tahu dan tempe), kacang dhal dan kacang merah.

HASIL TENUSU

Hasil tenusu juga terletak di Aras 3 Piramid. Contoh hasil tenusu adalah susu, keju dan dadih. Makanan ini kaya dengan protein, kalsium dan biasanya diperkaya dengan vitamin D. Pilihlah hasil tenusu rendah lemak.



ARAS 4

LEMAK, MINYAK dan GULA

Lemak, minyak dan gula, juga makanan yang kaya dengan bahan ini terletak di Aras 4 Piramid. Ini menunjukkan hanya sedikit sahaja makanan daripada kumpulan ini yang perlu dimakan.

