



GARIS PANDUAN PENYAJIAN HIDANGAN SIHAT SEMASA *Seminar*

Sakinah Harith
Mohd Razif Shahril
Wee Bee Suan
Che Suhaili Che Taha
Karimah Fakhriah Ismail
Chin Yi Ying

Garis Panduan Penyajian Hidangan Sihat Semasa Seminar

PENULIS:

Prof. Dr. Sakinah Harith
Dr. Mohd Razif Shahril
Dr. Wee Bee Suan
Dr. Che Suhaili Che Taha
Pn. Karimah Fakhriah Ismail
Chin Yi Ying

Penerbit:

Fakulti Sains Kesihatan
Universiti Sultan Zainal Abidin, Kampus Gong Badak
21300 Kuala Nerus, Terengganu, Malaysia
Tel: 609-6688936 Fax: 609-6687896
E-Mail: sakinahharith@unisza.edu.my
Website: <https://fsk.unisza.edu.my/>

Copyright © 2020 by Publisher.

All right reserved. No part of the contents of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic photocopying, recording, or otherwise, without the written permission of the publisher.

ISBN: 978-967-2231-68-4

ISI KANDUNGAN

Pengenalan	4
Kepentingan Penyajian Hidangan Sihat Semasa Seminar	4
Panduan Penyajian Hidangan Sihat Semasa Seminar	6
Pengenalan Kalori	7
Tips Merancang Hidangan	8
Lapan (8) Amalan Makan Secara Sihat	12
Panduan Untuk Membuat Tempahan Makanan	15
Tujuh (7) Prinsip Asas Menghidang Makanan Semasa Mesyuarat	18
Tatacara Menghidang dan Melabel	19
Contoh Menu Makanan Sihat Semasa Seminar	23
Komposisi Nutrien Makanan Terpilih	33
Rujukan	49

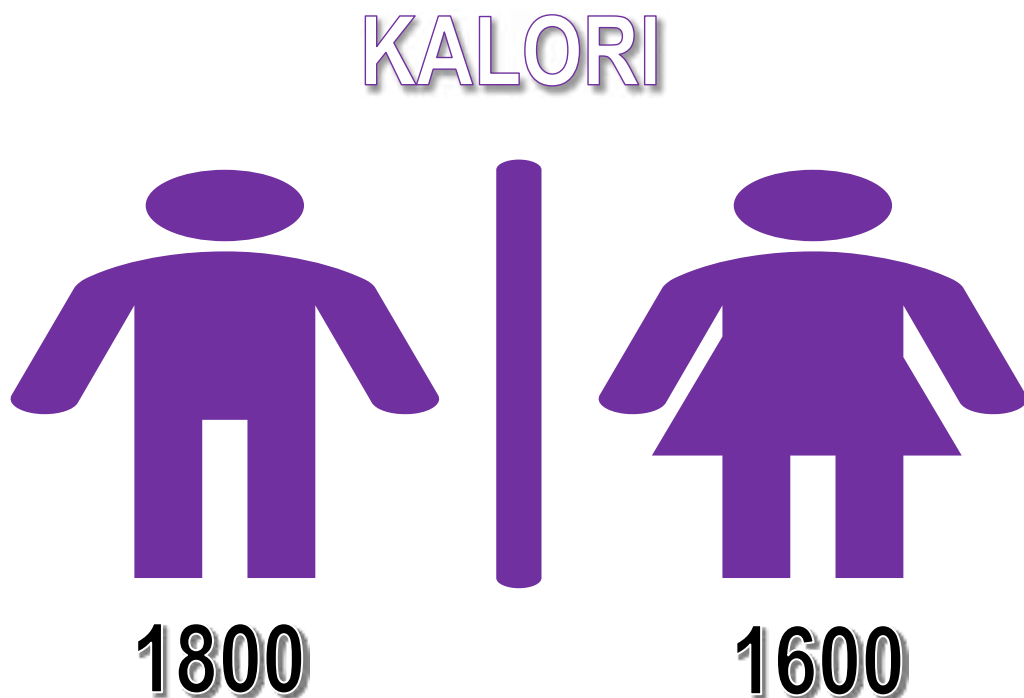


1.0 Pengenalan

Semasa seminar diadakan di universiti, pensyarah dan staf menghabiskan masa sekurang-kurangnya 8 jam sehari untuk berada di dewan seminar. Kadangkala di hujung minggu juga, staf akan menghadiri kursus, seminar, persidangan ataupun bengkel. Kebiasaannya makanan dan minuman akan disediakan untuk peserta. Memandangkan sebahagian besar masa dihabiskan dengan duduk sepanjang hari, sewajarnya makanan yang dihidangkan semasa seminar adalah makanan yang sihat.

2.0 Kepentingan penyajian hidangan sihat semasa seminar

Penyajian hidangan sihat semasa seminar adalah penting untuk memberi pilihan yang lebih sihat kepada peserta. Ia juga secara tidak langsung dapat mengawal pengambilan makanan semasa seminar dan menggalakkan amalan makan secara sihat dalam kalangan ahli. Penyediaan hidangan sihat semasa seminar juga dapat memastikan pengambilan kalori harian yang betul iaitu 1600 kalori bagi wanita dan 1800 kalori bagi lelaki.



Pinggan Sihat Malaysia



(Sumber: KKM 2016)

- Pinggan Sihat Malaysia ialah alat visual yang menunjukkan jumlah makanan bagi setiap kumpulan makanan yang harus dimakan dalam sesuatu hidangan agar mencapai diet yang seimbang dan sihat.
- Pinggan Sihat Malaysia bertujuan untuk memberi gambaran yang mudah dalam hidangan di mana ia boleh membantu dalam meningkatkan pengambilan buah dan sayur; mengawal sukatan nasi, mi, roti dan bijirin lain; menggalakkan pengambilan bijirin penuh; memastikan pengambilan ikan, ayam, daging dan kekacang yang mencukupi; serta menggalakkan pengambilan air kosong. Hidangan juga seharusnya rendah lemak, gula dan garam sejajar dengan Panduan Diet Malaysia, 2010.

3.0 Panduan penyajian hidangan sihat semasa seminar

1) Merancang hidangan menggunakan Pinggan Sihat Malaysia

Pinggan Sihat Malaysia menyarankan peningkatan pengambilan sayur dan buah; memastikan pengambilan nasi, mi, roti dan bijirin lain serta ikan, ayam, daging mahupun kekacang adalah mengikut saranan. Ia berdasarkan pinggan berukuran 10 inci (25 sm) yang biasa diguna oleh penduduk Malaysia. Pinggan Sihat Malaysia merupakan panduan asas tentang jumlah makanan yang diambil bagi setiap kumpulan makanan. Oleh itu, sekiranya anda merancang menu untuk seminar, pastikan ianya memenuhi jumlah makanan bagi setiap kumpulan makanan untuk memenuhi sebahagian daripada keperluan harian peserta seminar.

2) Panduan saiz sajian semasa merancang hidangan

Panduan saiz sajian di dalam panduan ini dapat membantu anda membuat anggaran apabila membuat tempahan makanan. Saranan saiz sajian ini dibuat berdasarkan keperluan pemakanan seseorang. Ini akan membantu anda mengelakkan pembaziran dan menggalakkan peserta mengambil makanan dalam sukatan yang bersesuaian.

Berikut adalah beberapa panduan yang boleh digunakan untuk menghidang makanan dengan saiz sajian yang disarankan:

- Sediakan kuih-muih dengan saiz sajian yang lebih kecil daripada biasa iaitu di antara 30-50 g bagi sekeping kuih. Sebagai contoh, seketul kuih seri muka dengan berat 30 g membekalkan 60 kalori.
- Potong ayam dalam saiz yang kecil iaitu diantara 80-120 g bagi setiap hidangan. Sebagai contoh, seketul ayam goreng dengan berat 80 g membekalkan 170 kalori. Tapi bagi ayam goreng yang sama dengan berat 120 g pula membekalkan 250 kalori.
- Hidang ikan yang bersaiz sederhana (80-120 g) atau memotong kepada saiz yang bersesuaian untuk hidangan individu iaitu di antara 50-60 g bagi satu potong. Sebagai contoh seekor ikan masak tiga rasa dengan berat 80 g membekalkan 150 kalori. Manakala, ikan yang sama dengan berat 120 g pula membekalkan 230 kalori.

4.0 Pengenalan Kalori

Kalori adalah pengukuran nilai tenaga dalam makanan. Setiap makanan mempunyai nilai kalori yang berbeza. Kandungan kalori dalam makanan bergantung kepada kandungan karbohidrat, protein dan lemak. Berikut adalah pengiraan nilai kalori :

1 g karbohidrat = 4 kalori

1 g protein = 4 kalori

1 g lemak = 9 kalori

Contoh pengiraan kalori dalam makanan

1 sudu teh gula (5 g) = 20 kalori

1 sudu teh minyak masak (5 g) = 45 kalori

Contoh 1

a) 1 cawan mihun kosong direndam (45 g) = 75 kalori

b) 1 cawan mihun (45 g) + 1 sudu teh minyak (5 g) = 120 kalori

c) 1 cawan mihun (45 g) + 2 sudu teh minyak (10 g) +
1 biji telur (50 g) + $\frac{1}{2}$ cawan sayur berdaun (30 g) = 255 kalori

Contoh 2

a) 1 senduk nasi putih (75 g) = 100 kalori

b) 1 senduk nasi minyak (75 g) = 134 kalori

c) 1 senduk nasi minyak (75 g) +
1 ketul ayam masak merah (90 g) + 1
senduk dalca sayur (80 g) = 364 kalori

Contoh 3

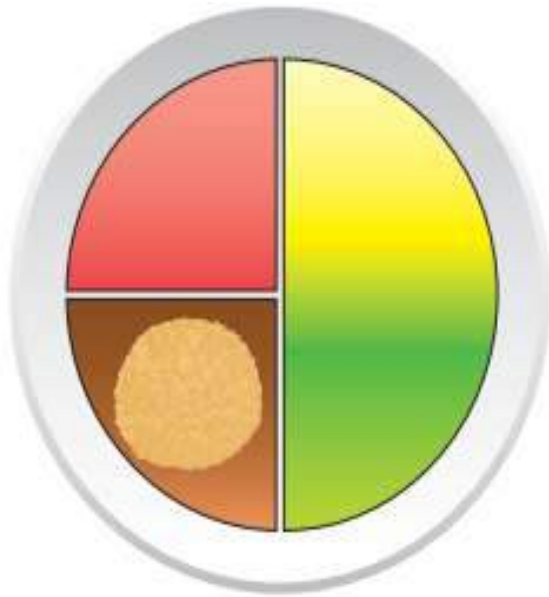
a) 1 cawan air teh O kosong (200 ml) = 0 kalori

b) 1 cawan teh O (200 ml) + 1 sudu teh gula (5 g) = 20 kalori

c) 1 cawan teh O (200 ml) + 1 sudu teh gula (5 g) +
1 sudu makan krim manis (10 g) = 110 kalori

5.0 Tips Merancang Hidangan

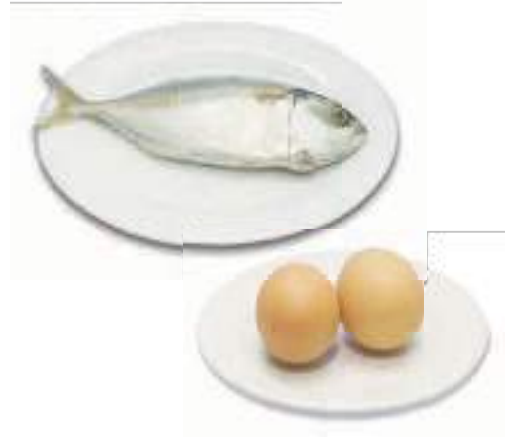
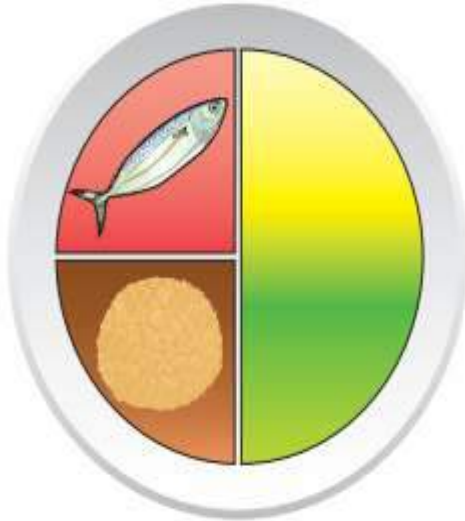
- 1) Isi bahagian suku pertama pinggan anda sama ada dengan nasi, mi, roti, bijirin, hasil bijirin atau ubi-ubian, dicadangkan bijirin penuh.



(Sumber: KKM 2011)

- Rakyat Malaysia digalakkan untuk memilih bijirin penuh pada bahagian pinggan ini.
- Mengambil bijirin penuh boleh mengurangkan masalah sembelit, meningkatkan rasa kenyang yang membantu dalam pengurusan berat badan dan mengurangkan risiko penyakit jantung dan diabetes.
- Bijirin penuh juga adalah sumber penting bagi serat, vitamin dan mineral. Contoh-contoh bijirin penuh yang boleh dipilih termasuk beras perang, roti bijirin penuh, mi bijirin penuh, pasta bijirin penuh, biskut bijirin penuh, capati bijirin penuh dan oat.

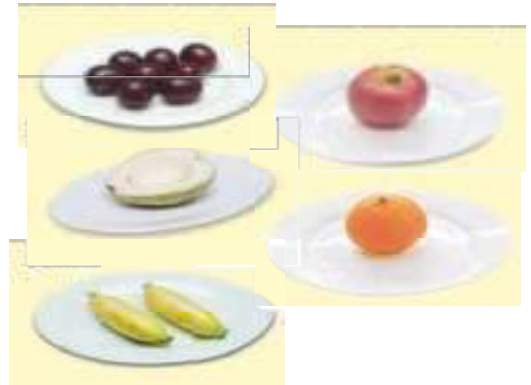
2) Isikan bahagian suku kedua pinggan anda sama ada dengan ikan, ayam, daging atau kekacang.



(Sumber: KKM 2011)

- Protein dalam diet manusia diperolehi daripada dua sumber utama, iaitu protein haiwan (contohnya, ikan, daging, ayam, telur) dan protein tumbuh-tumbuhan (contohnya, tauhu, legum, kekacang, soya).
- Protein merupakan nutrien yang penting bagi membina dan memulihkan tisu-tisu tubuh. Ikan disarankan dimakan lebih kerap dalam seminggu - ikan seperti tuna, salmon, kembung dan tenggiri mengandungi asid lemak omega 3 yang penting untuk kesihatan jantung.
- Pilih daging ayam, lembu dan kambing yang kurang berlemak untuk mengelakkan pengambilan lemak tepu dan membantu mengekalkan paras kolesterol yang normal.
- Diet yang tinggi kandungan lemak tepu meningkatkan risiko penyakit jantung koronari.
- Protein tumbuh-tumbuhan termasuk kekacang (dal, kacang kuda, kacang merah, kacang soya, badam, walnut) dan biji-bijian (biji bunga matahari) juga digalakkan memandangkan makanan-makanan ini rendah lemak tepu dan mengandungi vitamin dan mineral seperti zat besi, zink dan magnesium.

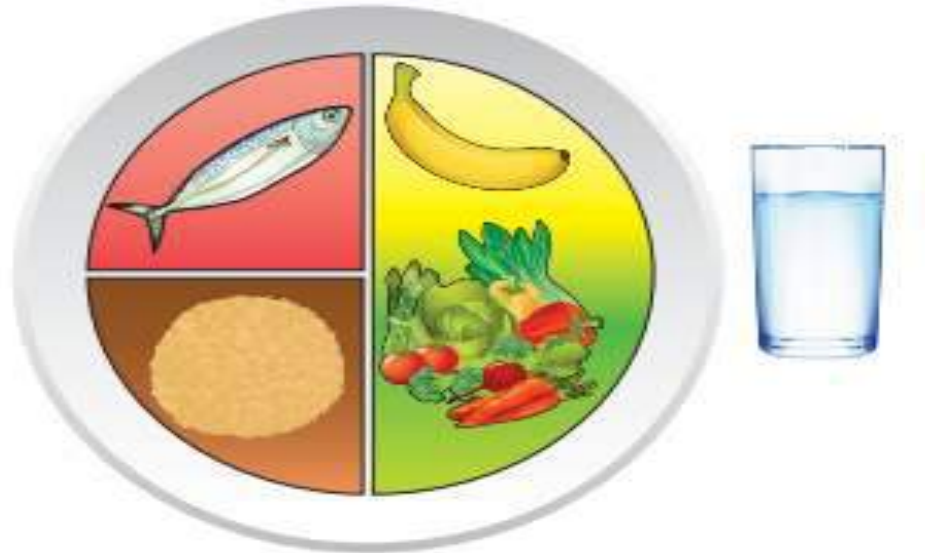
3) Isi separuh pinggan lagi dengan sayur dan tambah 1 sajian buah.



(Sumber: KKM 2011)

- Sayur berdaun hijau (seperti bayam, kailan, kangkung, daun salad), sayur berwarna (seperti bayam merah, kobis ungu), sayur buah (seperti ketola atau kundur, labu, tomato, petola, timun), sayur kekacang (seperti kacang panjang, kacang buncis), sayur kobis dan brokoli, ulam-ulaman (seperti pegaga dan ulam raja) dan batang sayur (seperti saderi dan asparagus) adalah digalakkan untuk dimakan.
- Sediakan sayur dengan menggunakan cara memasak yang sihat seperti mengukus, mencelur dan menggoreng kilas (stir fry).
- Buah seperti betik, pisang, jambu batu, tembikai dan epal digalakkan untuk diambil dalam diet harian.
- Sayur dan buah adalah sumber yang kaya dengan serat, vitamin dan mineral yang berfaedah untuk kesihatan.
- Diet yang mengandungi serat yang tinggi boleh mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular, obesiti dan diabetes.

- 4) Bagi melengkapkan hidangan, minum air kosong atau minuman tanpa gula, susu atau produk susu.



- Air kosong digalakkan bagi menggantikan minuman bergula dalam membantu mengurangkan pengambilan kalori dan mengawal berat badan serta karies gigi.
- Minum sekurang-kurangnya 6-8 gelas air kosong setiap hari.
- Susu dan produk susu ialah sumber penting bagi kalsium untuk gigi dan tulang yang sihat.
- Susu dan produk susu juga sumber penting bagi protein, vitamin A, riboflavin (vitamin B2) dan kalium.
- Adalah disarankan untuk memilih susu dan produk susu yang rendah lemak atau tanpa lemak (susu skim).

Minuman kacang soya tanpa gula atau produk soya (tauhu, tempe) juga boleh membantu memenuhi keperluan kalsium.



6.0 Lapan (8) Amalan Makan Secara Sihat

Berikut adalah amalan makan secara sihat yang perlu dijadikan panduan semasa menyediakan atau menghidang makanan untuk ahli-ahli mesyuarat iaitu:

1) Hidangkan nasi dan produk bijirin lain secukupnya (utamakan bijirin penuh) serta ubi-ubian

Kumpulan makanan ini bukan sahaja merupakan sumber yang kaya dengan karbohidrat, tetapi juga sumber yang baik untuk fiber. Hidangkan nasi atau makanan dalam kumpulan yang sama bagi waktu makan utama.

2) Hidangkan lebih buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari

Buah-buahan dan sayur-sayuran merupakan sumber vitamin yang baik. Buah-buahan dan sayur-sayuran juga membekalkan mineral, fiber dan antioksidan, di samping mengandungi fitokimia. Pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran dalam diet seimbang dapat membekalkan nutrien-nutrien yang diperlukan. Oleh yang demikian, hidangkan buah-buahan dan sayur-sayuran pada setiap waktu makan utama semasa mesyuarat. Buah-buahan juga boleh dijadikan snek untuk minum pagi atau minum petang.

3) Hidangkan ikan, daging, ayam, telur dan kacang secara sederhana

Daging, ikan, ayam, telur dan kacang adalah sumber penting untuk protein. Pengambilan yang disyorkan ialah setengah hingga dua sajian ayam, daging atau telur serta satu sajian ikan sehari. Kacang juga adalah sumber protein dan fiber yang bernilai di samping membekalkan beberapa vitamin. Saranan yang dicadangkan bagi kumpulan kacang ialah setengah hingga satu sajian sehari.

4) Hidang susu dan produk tenusu secukupnya

Susu adalah makanan yang mengandungi hampir kesemua nutrien yang diperlukan oleh badan. Susu dan hasil tenusu merupakan sumber yang kaya dengan kalsium dalam bentuk yang mudah diserap. Kumpulan makanan ini juga penting dalam membekalkan protein, vitamin A, riboflavin, vitamin B12 dan zink. Pengambilan yang disarankan untuk kumpulan makanan ini ialah satu hingga dua sajian sehari. Walau bagaimanapun, bagi orang dewasa yang sangat aktif disarankan untuk mengambil tiga sajian sehari. Utamakan susu rendah lemak atau susu skim semasa menghidang untuk seminar.

5) Hadkan penghidangan makanan yang tinggi kandungan lemak dan kurangkan lemak dan minyak semasa menyediakan makanan

Lemak dan minyak diperlukan dalam diet kerana ia merupakan sumber tenaga penting yang membekalkan asid lemak perlu. Lemak juga sumber vitamin A,D, E dan K. Lemak juga memberi rasa dan perisa kepada makanan. Namun, kandungan tenaga di dalam lemak adalah tinggi dan boleh menyumbang kepada berat badan berlebihan. Pengambilan makanan tinggi kolesterol, lemak haiwan dan asid lemak trans juga perlu dihadkan kerana ia menyumbang kepada penyakit jantung. Oleh yang demikian, adalah disarankan untuk menghadkan pengambilan makanan daripada kumpulan ini. Gunakan kaedah memasak yang lebih sihat dengan meminimalkan penggunaan minyak dan lemak. Ini kerana 1 sudu teh minyak masak membekalkan 45 kalori.

6) Pilih dan sediakan makanan yang kurang garam dan sos

Pengambilan garam yang berlebihan sering dikaitkan dengan tekanan darah tinggi dan pelbagai masalah kesihatan. Oleh itu, hadkan penggunaan garam, kiub perisa komersial serta sos dalam masakan. Elak menghidang makanan yang tinggi garam seperti ikan masin, telur masin serta sayur jeruk. Guna perisa asli seperti rempah ratus, bawang, daun limau purut atau serai semasa menyediakan makanan.

7) Hidang makanan dan minuman yang kurang gula

Gula membekalkan sumber tenaga segera yang mudah diserap oleh tubuh. Gula boleh didapati secara semula jadi di dalam kebanyakan makanan termasuklah dalam susu dan buah-buahan. Ia ditambah ke dalam makanan semasa pemprosesan dan penyediaan makanan untuk memberikan rasa, aroma, tekstur dan warna kepada makanan dan ia juga digunakan semasa proses mengawet. Pengambilan gula yang berlebihan boleh menyebabkan masalah kesihatan. Untuk itu, gula perlu diambil dalam jumlah yang sedikit. Bagi memberi pilihan kepada ahli mesyuarat, sediakan gula yang berasingan bagi penyediaan minuman. Kurangkan menghidang kuih-muih yang manis.

8) Sediakan air kosong pada setiap mesyuarat

Air adalah komponen utama dalam badan manusia. Ia membantu mengawal atur suhu badan, mengangkut nutrien dan bahan buangan dalam badan serta mengekalkan jumlah darah. Air minuman boleh didapati sama ada dalam bentuk air kosong, jus buah atau sup. Namun begitu, lebih digalakkan untuk minum air kosong. Jumlah pengambilan air kosong yang disarankan untuk sehari adalah sebanyak enam hingga lapan gelas sehari. Sediakan air kosong setiap kali mesyuarat diadakan.

Cara Untuk Meningkatkan Pengambilan Makanan Tanpa Santan

Pilih cara memasak yang lebih sihat seperti sup dan tom yam. Hadkan pengambilan makanan yang tinggi dengan santan seperti nasi lemak, nasi dagang, masak lemak, kari, rendang, bubur kacang, kuih talam dan kuih seri muka. Tambah rempah ratus dan herba ke dalam hidangan yang kurang santan untuk menambah rasa dan perisa. Gantikan kesemua atau separuh santan dengan susu rendah lemak, susu skim, susu sejat dan yogurt. Gantikan santan pekat dengan santan cair.

7.0 Panduan untuk membuat tempahan makanan

Tidak semua mesyuarat yang dijalankan memerlukan penyediaan makanan. Jika mesyuarat tersebut kurang dari 2 jam, anda hanya perlu sediakan air kosong sahaja. Makanan hanya perlu disediakan bagi mesyuarat yang melebihi 2 jam. Makanan yang disediakan pula mestilah bersesuaian dengan waktu makan seperti:

- Sarapan : 7.00 pagi – 8.30 pagi
- Minum pagi : 10.00 pagi – 10.30 pagi
- Makan tengahari : 12.00 tengah hari - 2.00 petang
- Minum petang : 4.30 petang - 5.30 petang
- Makan malam : 6.30 petang - 8.30 malam

Sebaik-baiknya maklumkan kepada peserta terlebih dahulu sekiranya anda menyediakan makanan semasa mesyuarat, kursus atau seminar. Ini membolehkan mereka merancang pengambilan makanan pada hari tersebut.

Asas pemilihan menu

Pemilihan menu untuk dihidangkan semasa mesyuarat atau majlis rasmi mestilah bersesuaian dengan waktu makan iaitu sama ada sarapan, minum pagi, makan tengah hari, minum petang dan makan malam. Keperluan harian bagi wanita dewasa yang sedentari adalah 1500 kalori sehari, manakala keperluan harian bagi lelaki dewasa yang sedentari adalah 2000 kalori (Panduan Diet Malaysia, 2010). Bagi memudahkan penyediaan menu semasa mesyuarat, keperluan kalori yang dicadangkan adalah 1800 kalori. Bagi wanita, sekiranya mereka mengambil hidangan semasa minum pagi atau minum petang, mereka haruslah mengurangkan pengambilan semasa makan tengahari atau makan malam. Berikut adalah agihan sajian hidangan sehari bagi 1500, 1800 dan 2000 kalori.

Jadual 1 : Agihan sajian harian mengikut kumpulan makanan

Kumpulan makanan	1500 kalori	1800 kalori	2000 kalori
Bijirin dan produk bijirin	4 sajian	5 sajian	6 sajian
Buah-buahan	2 sajian	2 sajian	2 sajian
Sayur-sayuran	3 sajian	3 sajian	3 sajian
ikan	1 sajian	1 sajian	1 sajian
Daging/ayam	½ sajian	1 sajian	1 sajian
Kekacang	½ sajian	½ sajian	1 sajian
Susu dan produk tenusu	1 sajian	2 sajian	2 sajian

(Rujukan : Panduan Diet Malaysia, 2010)

Bagi tujuan pengiraan kalori untuk hidangan semasa mesyuarat, berikut adalah agihan sajian hidangan yang disarankan.

Jadual 2 : Agihan sajian makanan bagi 1800 kalori mengikut waktu makan

Kumpulan makanan	Sarapan	Minum pagi	Makan tengahari	Minum petang	Makan malam	Minum malam
Bijirin dan produk bijirin	1 ½	½	1 ½	½	1	-
Buah-buahan	-	½	1	½	1	-
Sayur-sayuran	1	-	1	-	1	-
ikan	-	-	1	-	-	-
Daging/ayam	-	-	-	-	1	-
Kekacang			½			-
Susu dan produk tenusu		½		½		1

(Rujukan : Panduan Diet Malaysia, 2010)

Berdasarkan agihan sajian makanan tersebut, berikut adalah saranan kalori mengikut waktu makan bagi penyediaan hidangan sihat semasa mesyuarat.

Jadual 3 : Agihan kalori mengikut waktu makan

Waktu makan	Kalori (kcal)	Peratusan sumbangan kalori
Sarapan	400 kalori	22%
Minum pagi	250 kalori	14%
Makan tengahari	500 kalori	28%
Minum petang	250 kalori	14%
Makan malam	400 kalori	22%
Jumlah	1800 kalori	100%



Contoh Menu Makanan 1800 kcal

8.0 Tujuh (7) prinsip asas menghidang makanan semasa mesyuarat

Panduan ini menekankan prinsip amalan makan secara sihat semasa menghidang atau menyediakan makanan:



1. Sajikan jus buah-buahan tanpa gula atau buah segar untuk makan tengahari & makan malam di samping makanan lain yang disarankan.

2. Sajikan satu atau dua jenis kuih untuk minum pagi dan minum petang mengikut saiz sajian yang disarankan.

3. Hidangkan kuih-muih atau makanan yang kurang kandungan gula dan pilihan yang lebih sihat.



4. Sajikan satu jenis makanan berasaskan ikan/ ayam/ daging/ kekacang dan dua jenis sayur-sayuran sama ada sayur yang telah dimasak atau ulam-ulaman untuk waktu makan utama.

5. Sajikan susu rendah lemak bagi minuman kopi/ teh dan gula secara berasingan. Penggunaan krimer manis atau bukan tenusu adalah tidak digalakkan.



6. Sekiranya sarapan disediakan untuk mesyuarat, minum pagi tidak perlu lagi dihidangkan.

7. Pamerkan label kandungan kalori pada setiap makanan yang dihidangkan semasa mesyuarat.

9.0 Tatacara menghidang dan melabel

Tatacara berikut boleh digunakan sebagai senarai semakan semasa mesyuarat

Hidangan Individu (<i>Pre-plated</i>)	
1	Menu yang dipesan adalah berdasarkan Panduan Penyediaan Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat.
2	Makanan perlu disediakan 15 minit sebelum mesyuarat bermula.
3	Air kosong/ air mineral perlu disediakan bersama gelas.
4	Makanan dibungkus (<i>wrap</i>) dengan kemas tanpa wap air dan berminyak.
5	Pinggan mangkuk dan sudu garpu yang sesuai digunakan.
6	Tidak menggunakan pinggan mangkuk daripada <i>melamine</i> .
7	Makanan perlu dilabel dengan kandungan kalori.
8	'Kopi', 'Teh' dan 'Air Kosong' dilabel pada termos.
9	Susu rendah lemak dan gula disediakan secara berasingan.
10	Bilangan termos, susu rendah lemak dan gula disediakan adalah mencukupi. Setiap set dikongsi oleh 4 orang.
11	Minuman dalam termos adalah panas dan tiada bau yang tidak disenangi.

Hidangan Bufet	
1	Menu yang dipesan adalah berdasarkan Panduan Penyediaan Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat.
2	Air kosong yang disediakan bersih dan tiada bau yang tidak disenangi.
3	Makanan perlu disediakan 10 minit sebelum waktu makan.
4	Pinggan mangkuk dan sudu garpu yang sesuai digunakan. Contoh: Mangkuk sup disediakan untuk sup.
5	Tidak menggunakan pinggan mangkuk daripada <i>melamine</i> .
6	Label kalori diletakkan bagi setiap jenis makanan.
7	'Kopi', 'Teh' dan 'Air Kosong' dilabelkan pada bekas air.
8	Susu rendah lemak disediakan secara berasingan.

Hidangan (Dome/ VIP/ VVIP)	
1	Air kosong yang disediakan bersih dan tiada bau yang tidak disenangi.
2	Makanan perlu disediakan 15 minit sebelum waktu makan.
3	Pinggan mangkuk dan sudu garpu yang sesuai digunakan.
4	Tidak menggunakan pinggan mangkuk daripada <i>melamine</i> .
5	Susu rendah lemak dan gula disediakan secara berasingan.
6	'Kopi', 'Teh' dan 'Air Kosong' dilabel pada bekas air.
7	Satu kad menu yang mengandungi kalori bagi setiap makanan disediakan bagi setiap meja.

Makanan Berbungkus	
1	Bekas polisterin tidak digunakan.
2	Lauk diletak secara berasingan dan tidak bertindih.

Contoh label untuk makanan berbungkus



(Sumber: KKM 2011)

Contoh label untuk buffet



Contoh label pada setiap makanan

	Buah-buahan potong	6 hirisan kecil (80 g)	30 kcal
	Karipap	1 biji (40 g)	120 kcal
	Kopi/ Teh (+ 1 sudu teh gula + ¼ cawan susu rendah lemak)	1 cawan (200 ml)	50 kcal

(Sumber: KKM 2011)

Contoh isi kandungan bagi kad menu

Makan Tengahari

Nasi putih

2 senduk (150 g) – (200 kcal)

Asam rebus ikan kembung

1 ekor sederhana besar (100 g) –
(130 kcal)

Sambal tempeh

1 senduk kecil (40 g) – (60 kcal)

Kacang buncis goreng

2 senduk (80 g) – (80 kcal)

Buah belimbing

6 potong kecil (80 g) – (30 kcal)

Air kosong

1 gelas (250 ml) – (0 kcal)

(Sumber: KKM 2011)

10.0 Contoh Menu Makanan Sihat Semasa Seminar

CONTOH MENU MAKANAN SIHAT SEMASA SEMINAR

1600 kcal hingga 1800 kcal



SARAPAN (367 KCAL)

- 1 senduk penuh Nasi Lemak
- ¼ keping Ikan Tongkol + ¼ biji Telur Rebus
- 1 sudu besar Sambal
- 3 hiris Timun
- 1 cawan Teh (gula/susu rendah lemak berasingan)



MINUM PETANG (320 KCAL)

- 2 biji Karipap Inti Ikan
- 1 cawan Kopi (gula/susu rendah lemak berasingan)



MAKAN MALAM (340 KCAL)

- 1 ½ senduk Spaghetti Aglio Olio
- 1 ketul Ayam Grill
- ¼ cawan Bayam Hijau
- 1 biji Epal Merah
- 1 gelas Air Kosong



MINUM PAGI (148 KCAL)

- 2 ketul Popia Basah
- 1 gelas Air Kosong



MAKAN TENGAHARI (535 KCAL)

- 2 senduk penuh Nasi Putih
- 1 ketul Ayam Bakar Percik
- 1 cawan Sup Bayam
- 1 potong Tembikai
- 1 gelas Air Limau Nipis tanpa gula/Air Kosong

CONTOH MENU MAKANAN SIHAT SEMASA SEMINAR

1600 kcal hingga 1800 kcal



SARAPAN (300 KCAL)

- 1 cawan Bihun Soto
- 2 sudu besar Ayam (dicarik)
- 1 sudu kecil Sambal Kicap
- 2 senduk Sup
- 1 cawan Kopi (gula/susu rendah lemak berasingan)



MINUM PETANG (136 KCAL)

- 1 biji Pau Mini Kacang Merah
- 1 cawan Teh (gula/susu rendah lemak berasingan)



MAKAN MALAM (550 KCAL)

- 1 ½ senduk Nasi Jagung
- 1 ketul Ayam Goreng
- 1 cawan Sup Sayur Campur
- ¼ biji Jambu Batu
- 1 gelas Air Kosong



MINUM PAGI (155 KCAL)

- 4 potong dadu Nasi Impit
- 1 sudu besar Sambal Ikan
- 1 gelas Air Kosong



MAKAN TENGAHARI (565 KCAL)

- 2 senduk penuh Nasi Putih
- 1 ekor sederhana Ikan Selar Masak Gulai Kuning
- ½ cawan Kangkung Goreng
- 1 potong Betik
- 1 gelas Air Limau Nipis tanpa gula/Air Kosong

CONTOH MENU MAKANAN SIHAT SEMASA SEMINAR

1600 kcal hingga 1800 kcal



SARAPAN (438 KCAL)

- 1 senduk penuh Nasi Kerabu
- 1 ketul Ayam Bakar
- 1 sudu besar Sambal Kelapa
- 1 sudu besar Sambal Tumis
- 1 senduk Ulam
- 1 cawan Teh (gula/susu rendah lemak berasingan)



MINUM PETANG (188 KCAL)

- 2 keping Kek Pisang
- 1 cawan Kopi (gula/susu rendah lemak berasingan)



MAKAN MALAM (505 KCAL)

- 1 ½ senduk Nasi Putih
- 4 ketul sederhana Daging Black Pepper
- ½ cawan Kacang Buncis Goreng
- 1 potong Betik
- 1 gelas Air Kosong



MINUM PAGI (120 KCAL)

- 3 biji Kuih Cara Berlauk
- 1 gelas Air Kosong



MAKAN TENGAHARI (500 KCAL)

- 2 senduk penuh Nasi Putih
- 1 keping Ikan Tongkol Masak Singgang
- 1 cawan Ulam-ulaman
- 1 biji Pisang Berangan
- 1 gelas Air Limau Nipis tanpa gula/Air Kosong

CONTOH MENU MAKANAN SIHAT SEMASA SEMINAR

1600 kcal hingga 1800 kcal



SARAPAN (343 KCAL)

- 1 cawan Laksam
- 1 senduk Kuah
- 2 sudu besar Ulam
- 1 sudu kecil Sambal Belacan
- 1 cawan Kopi (gula/susu rendah lemak berasingan)



MINUM PETANG (210 KCAL)

- 1 batang Keropok Lekor Rebus
- 1 cawan Teh (gula/susu rendah lemak berasingan)



MAKAN MALAM (445 KCAL)

- 1 ½ senduk Nasi Putih
- 1 ekor sederhana Ikan Kembong Masak Kicap
- ½ cawan Sayur Campur Goreng
- 1 biji Lai
- 1 gelas Air Kosong



MINUM PAGI (111 KCAL)

- 1 ketul Pulut Panggang
- 1 gelas Air Kosong



MAKAN TENGAHARI (580 KCAL)

- 2 senduk penuh Nasi Ayam
- 1 ketul Ayam Panggang
- 1 mangkuk kecil Sup Ayam
- Salad + Timun + Tomato
- 1 biji Oren
- 1 gelas Air Limau Nipis tanpa gula/Air Kosong

CONTOH MENU MAKANAN SIHAT SEMASA SEMINAR

1600 kcal hingga 1800 kcal



SARAPAN (370 KCAL)

- 1 senduk penuh Nasi Kuning
- ¼ keping Ikan Tongkol
- 2 sudu besar Gulai Ikan
- 2 sudu besar Acar Timun
- 1 sudu kecil Sambal Belacan
- 1 cawan Teh (gula/susu rendah lemak berasingan)



MINUM PETANG (175 KCAL)

- 1 ketul Kuih Ketayap
- 1 cawan Kopi (gula/susu rendah lemak berasingan)



MAKAN MALAM (480 KCAL)

- 1 ½ senduk Nasi Putih
- 1 ekor sederhana Ikan Keli Berlado
- ¼ cawan Labu Masak Lemak
- 1 potong Tembikai Susu
- 1 gelas Air Kosong



MINUM PAGI (104 KCAL)

- 2 biji Kuih Apam
- 1 sudu besar Kelapa Parut
- 1 gelas Air Kosong



MAKAN TENGAHARI (580 KCAL)

- 2 senduk penuh Nasi Kukus
- 1 ketul Ayam Goreng Berempah
- 2 sb Kuah Kari
- ¼ cawan Timun
- ¼ biji Jambu Batu
- 1 gelas Air Limau Nipis tanpa gula/Air Kosong

CONTOH MENU MAKANAN SIHAT SEMASA SEMINAR

1600 kcal hingga 1800 kcal



SARAPAN (460 KCAL)

- 1 senduk penuh Nasi Dagang
- ½ keping Ikan Tongkol
- 2 sudu besar Gulai Ikan
- 2 sudu besar Acar Timun
- 1 cawan Kopi (gula/susu rendah lemak berasingan)



MINUM PETANG (160 KCAL)

- 1 mangkuk kecil Bubur Jagung
- 1 cawan Teh (gula/susu rendah lemak berasingan)



MAKAN MALAM (505 KCAL)

- 1 ½ senduk Nasi Putih
- 4 ketul sederhana Sup Daging
- ½ cawan Taugeh Goreng
- 1 potong Tembikai
- 1 gelas Air Kosong



MINUM PAGI (152 KCAL)

- 2 biji Bahulu
- 1 gelas Air Kosong



MAKAN TENGAHARI (550 KCAL)

- 1 ½ senduk penuh Nasi Putih
- 1 ketul Ayam Goreng Berempah
- ½ cawan Sayur Dalca
- 1 biji Epal Hijau
- 1 gelas Air Limau Nipis tanpa gula/Air Kosong

CONTOH MENU MAKANAN SIHAT SEMASA SEMINAR

1600 kcal hingga 1800 kcal



SARAPAN (335 KCAL)

- 1 cawan Laksa Terengganu
- 1 senduk Kuah Ikan
- 2 sudu besar Ulam
- ½ sudu kecil Sambal Belacan
- 1 cawan Teh (gula/susu rendah lemak berasingan)



MINUM PETANG (142 KCAL)

- 2 biji Kuih Akok
- 1 cawan Kopi (gula/susu rendah lemak berasingan)



MAKAN MALAM (445 KCAL)

- 1 ½ senduk Nasi Putih
- 1 keping Ikan Tenggiri Tumis Kari
- ½ cawan Kacang Buncis Goreng
- 1 potong Nenas
- 1 gelas Air Kosong



MINUM PAGI (152 KCAL)

- 1 potong Kuih Lapis
- 1 gelas Air Kosong



MAKAN TENGAHARI (580 KCAL)

- 2 senduk penuh Nasi Putih
- 1 ketul Ayam Masak Kurma
- 2 sudu besar Kuah
- ½ cawan Sayur Campur Goreng
- 1 biji Lai
- 1 gelas Air Limau Nipis tanpa gula/Air Kosong

CONTOH MENU MAKANAN SIHAT SEMASA SEMINAR

1600 kcal hingga 1800 kcal



SARAPAN (475 KCAL)

- 1 senduk penuh Nasi Minyak +
- 1 ketul Ayam Gulai
- 2 sudu besar Gulai Ayam
- 2 sudu besar Acar Timun
- 1 sudu kecil Sambal Belacan
- 1 cawan Kopi (gula/susu rendah lemak berasingan)



MINUM PETANG (140 KCAL)

- 1 potong Kuih Bakar
- 1 cawan Teh (gula/susu rendah lemak berasingan)



MAKAN MALAM (460 KCAL)

- 1 ¼ senduk Nasi Putih
- 1 ketul Ayam Masak Halia
- 1 cawan Bayam Tumis Air
- 1 biji Pisang Berangan
- 1 gelas Air Kosong



MINUM PAGI (100 KCAL)

- 1 biji Kuih Koci Pulut Hitam
- 1 gelas Air Kosong



MAKAN TENGAHARI (465 KCAL)

- 2 senduk penuh Nasi Putih
- 1 ekor sederhana Ikan Cencaru Bakar
- 1 cawan Tomyam Sayur
- 1 potong Nenas
- 1 gelas Air Limau Nipis tanpa gula/Air Kosong

CONTOH MENU MAKANAN SIHAT SEMASA SEMINAR

1600 kcal hingga 1800 kcal



SARAPAN (390 KCAL)

- Lontong (1 cawan Nasi Impit)
- 1 senduk Kuah Lontong
- 1 sudu besar Sambal Bilis
- 1 cawan Teh (gula/susu rendah lemak berasingan)



MINUM PETANG (150 KCAL)

- 1 potong Puding Jagung
- 1 cawan Kopi (gula/susu rendah lemak berasingan)



MAKAN MALAM (550 KCAL)

- 1 ½ senduk Nasi Putih
- 1 ketul Ayam Masak Lemak Cili Padi
- 2 sudu besar Kuah
- ½ cawan Kangkung Goreng
- 1 biji Limau
- 1 gelas Air Kosong



MINUM PAGI (148 KCAL)

- 1 biji Kuih Bom Inti Ikan
- 1 gelas Air Kosong



MAKAN TENGAHARI (475 KCAL)

- 2 senduk penuh Nasi Putih
- 1 ekor sederhana Ikan Kembung Goreng
- ½ cawan Petola Air
- 1 potong Betik
- 1 gelas Air Limau Nipis tanpa gula/Air Kosong

CONTOH MENU MAKANAN SIHAT SEMASA SEMINAR

1600 kcal hingga 1800 kcal



SARAPAN (383 KCAL)

- 1 senduk penuh Bihun Goreng Singapore
- 2 keping Keropok
- 1 cawan Kopi (gula/susu rendah lemak berasingan)



MINUM PETANG (200 KCAL)

- 2 biji Kuih Seri Ayu
- 1 cawan Teh (gula/susu rendah lemak berasingan)



MAKAN MALAM (525 KCAL)

- 1 ½ cawan Nasi Goreng Cina
- 1 ketul Ayam Goreng
- 1 cawan Sup Sayur Air
- 1 potong Tembikai
- 1 gelas Air Kosong



MINUM PAGI (155 KCAL)

- 1 potong Kuih Kasui
- 1 sudu besar Kelapa Parut
- 1 gelas Air Kosong



MAKAN TENGAHARI (535 KCAL)

- 1 ½ senduk penuh Nasi Beriani
- 1 ketul Ayam Masak Merah
- ¼ cawan Dalca
- 1 biji Oren
- 1 gelas Air Limau Nipis tanpa gula/Air kosong

11.0 Komposisi Nutrien Makanan Terpilih

Contoh Makanan Kumpulan Karbohidrat Ringkas



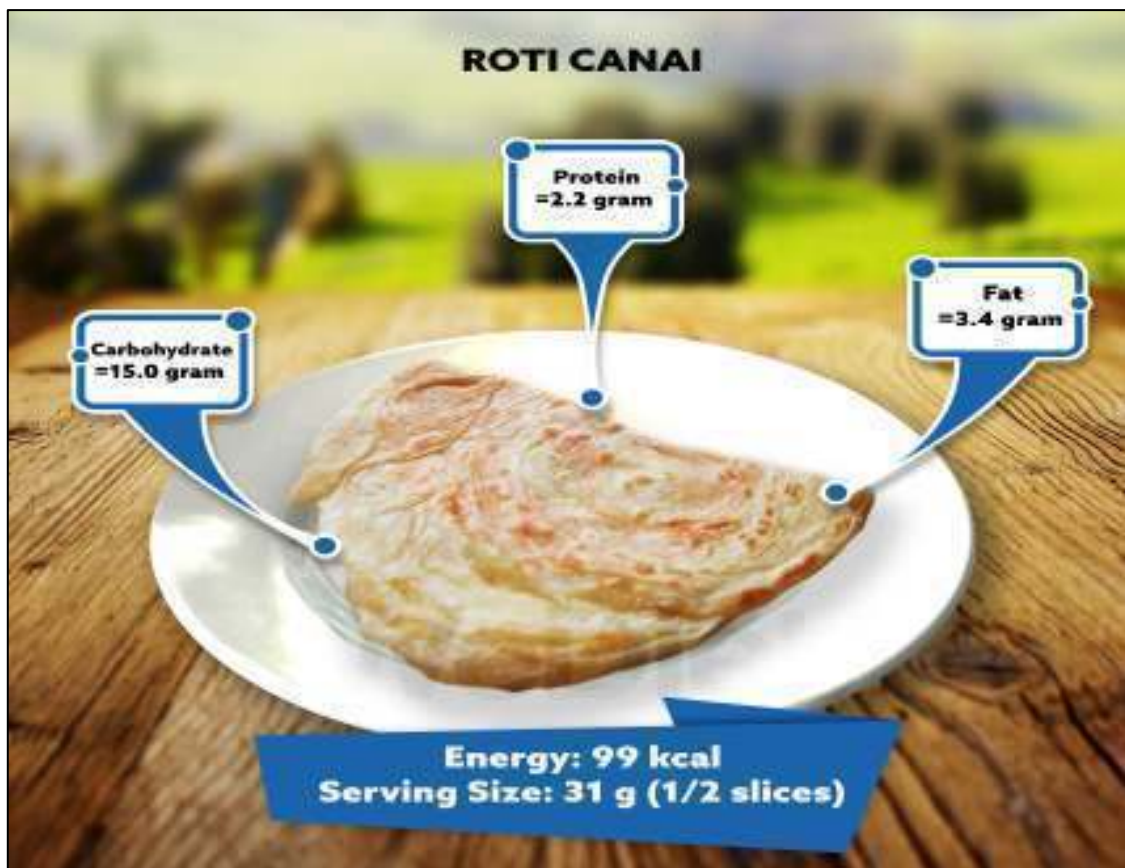
Contoh Makanan Hidangan Utama



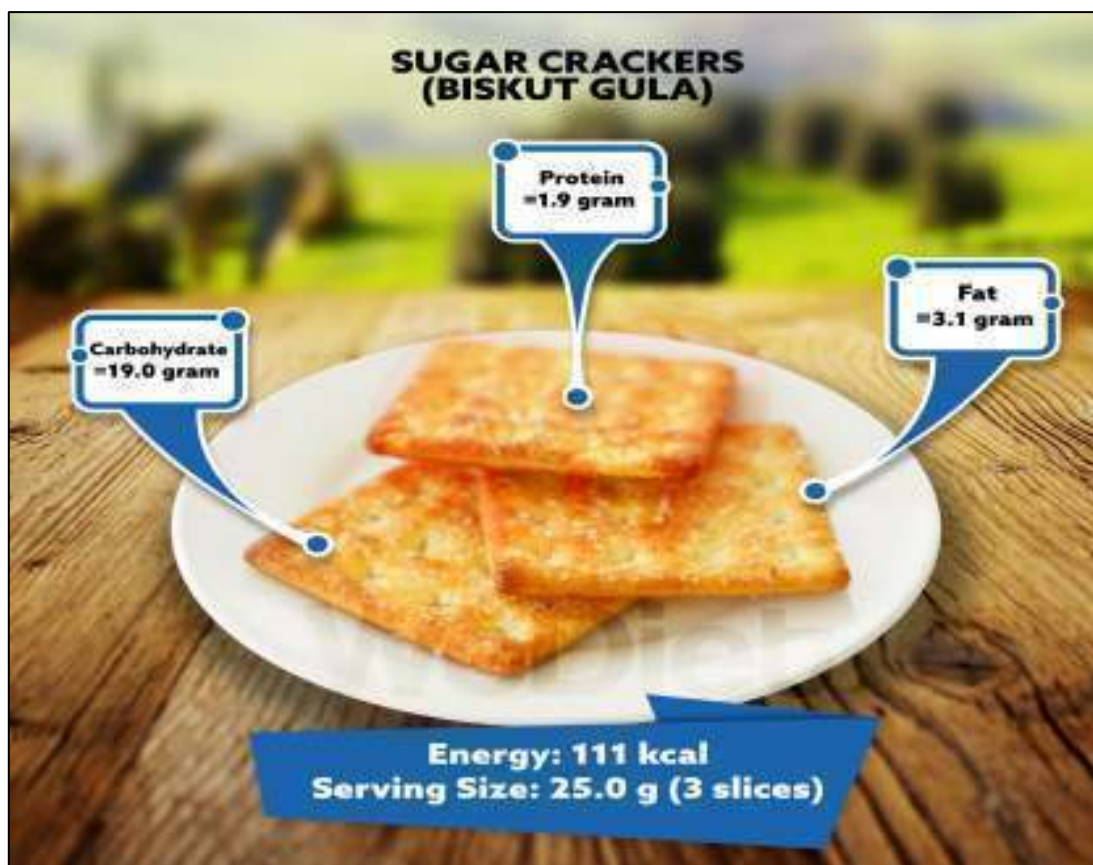
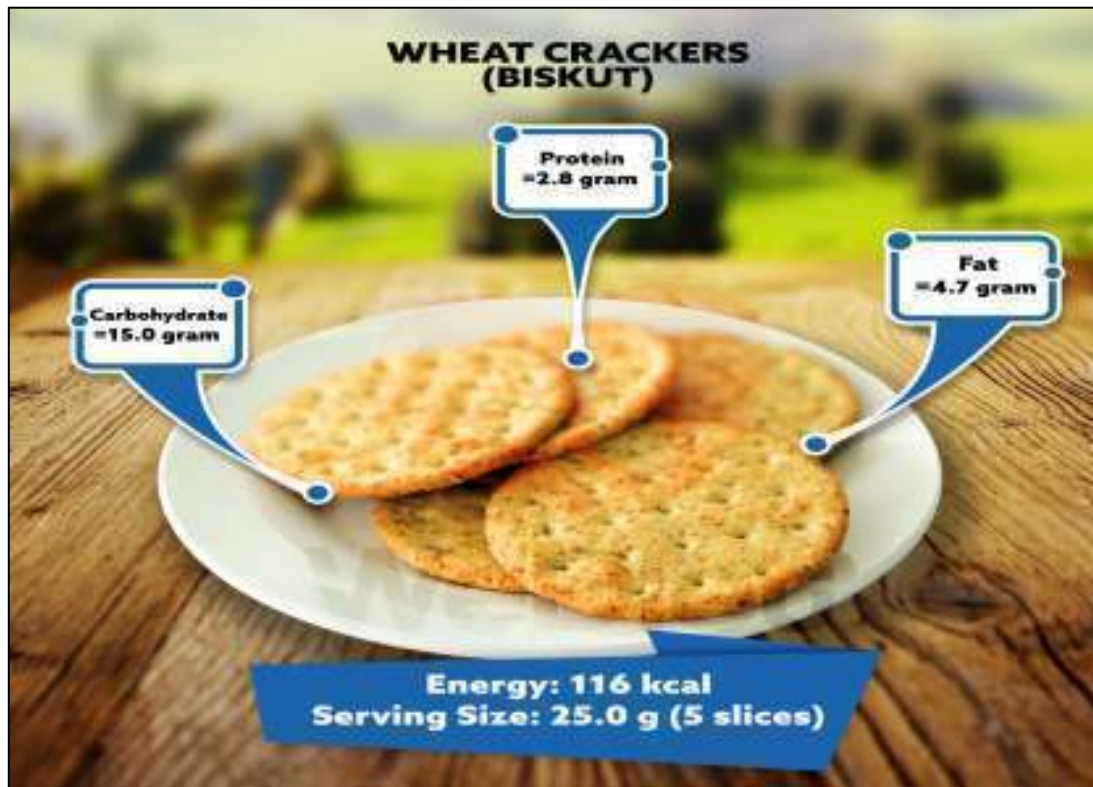
Contoh Makanan Hidangan Utama



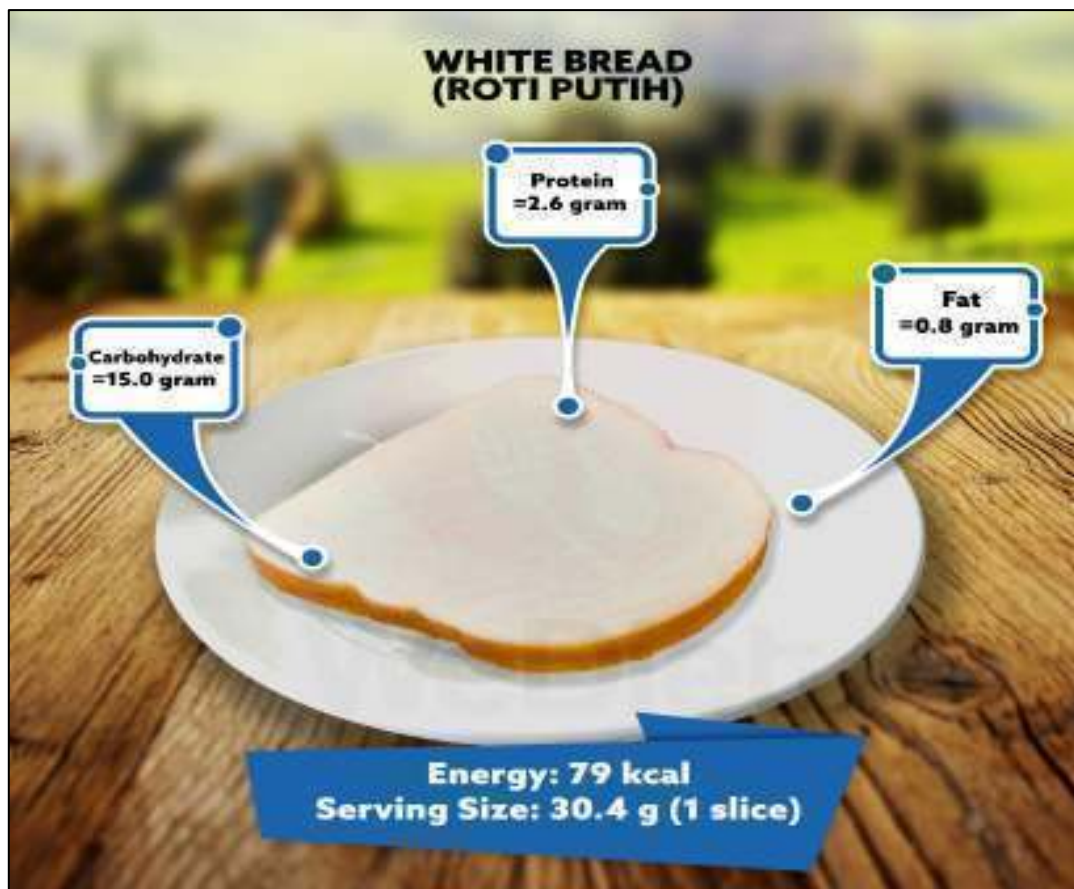
Contoh Makanan Snek



Contoh Makanan Snek



Contoh Makanan Snek



Contoh Makanan Pencuci Mulut



Contoh Makanan Pencuci Mulut



Contoh Makanan Pencuci Mulut



Contoh Makanan Pencuci Mulut



Contoh Buah-Buahan



Contoh Buah-Buahan



Contoh Buah-Buahan



Contoh Minuman



Contoh Minuman



Contoh Minuman



Rujukan

1. *Kementerian Kesihatan Malaysia. 2016. Panduan Pinggan Sihat Malaysia. ISBN 978-967-0769-51-6.*
2. *Kementerian Kesihatan Malaysia. 2011. Panduan Penyajian Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat (PPHSMM).Bahagian Pemakanan KKM, Edisi kedua. ISBN: 978-983-3433-84-1.*
3. *Panduan Diet Malaysia. 2010. National Coordinating Committee on Food and Nutrition. Kementerian Kesihatan Malaysia. Kuala Lumpur. ISBN: 978-983-3433-711.*
4. *Sharifah Wajihah Wafa, Mohd Razif S, Sakinah H & Noor Aini Mohd Yusoff. 2016. Resepi Sihat Warisan Terengganu: Kuih Tradisional. Faculty of Health Sciences, UniSZA. ISBN: 978-967-13705-5-1.*
5. *Sakinah H. et al. 2014. Panduan Nutrien 100 Jenis Makanan di Kelantan. Pusat Pengajian Sains Kesihatan. ISBN: 978-967-5651-60-1*
6. *Sakinah H, Shariza AR, Nor Azmi Z & Rashidah MY. 2010. Komposisi Makronutrien Dalam 100 Makanan Kelantan. Penerbit Pusat Pengajian Sains Kesihatan, USM. ISBN: 978-967-5651-05-2.*

PENGARANG



PROF. DR. SAKINAH HARITH, PhD

Dekan
Fakulti Sains Kesihatan
Universiti Sultan Zainal Abidin



PROF. MADYA DR. MOHD RAZIF SHAHRIL, PhD

Pensyarah Universiti
Universiti Kebangsaan Malaysia



DR. WEE BEE SUAN, PhD

Ketua Pusat Pengajian Pemakanan & Dietetik
Universiti Sultan Zainal Abidin



DR. CHE SUHAILI CHE TAHA, PhD

Pensyarah Universiti
Universiti Sultan Zainal Abidin



KARIMAH FAKHRIAH ISMAIL, M.Sc

Pensyarah Universiti
Universiti Sultan Zainal Abidin



CHIN YI YING, M.Sc

Pensyarah Universiti
Universiti Sultan Zainal Abidin

ISBN 978-967-2231-68-4



9 789672 231684