

ANGGARAN PENGGUNAAN TENAGA BAGI INDIVIDU YANG BERATNYA 68 KILOGRAM:

AKTIVITI SEDENTARI	PENGGUNAAN TENAGA (kalori/ jam)
Berbaring atau tidur	90
Duduk	84
Duduk sambil menulis	114

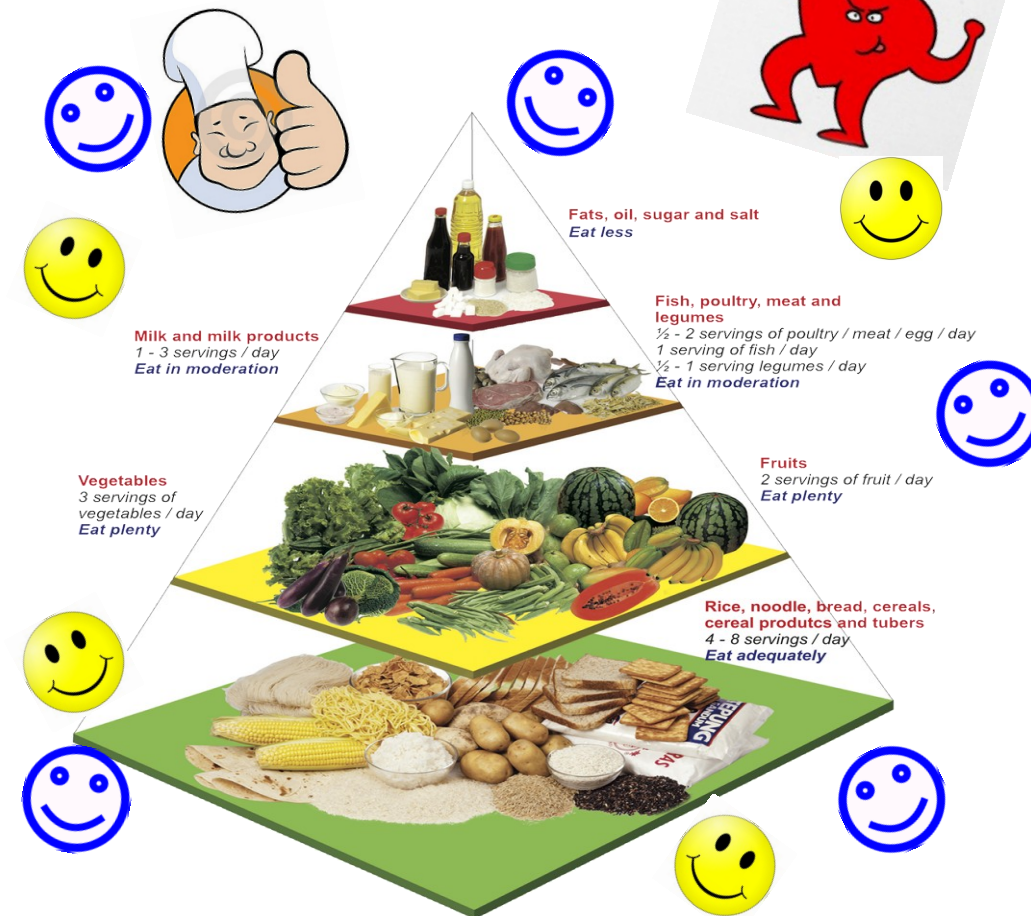
AKTIVITI SEDERHANA AKTIF	
Berbasikal (8 km/j)	174
Berkanu (4 km/j)	174
Menari	210
Bermain golf (menarik club's)	324
Menunggang kuda	246
Mengemas rumah	246
Berenang (18 m/min)	288
Bermain tenis berpasangan	312
Bermain bola tampar	264
Berjalan (3.2 km/j)	198

AKTIVITI AKTIF	
Menari aerobik	546
Bermaik bola keranjang	450
Berbasikal (21 km/j)	612
Mengangkat berat (gimnasium)	756
Bermain bola	498
Bermain 'roller blade' (14.5 km/j)	384
Berjoging (9.6 km/j)	654
Memberus lantai	440
Berenang	522
Bermain tenis (perseorangan)	450

(Sumber: William D. McArdle, Frank I. Katch, Victor L. Katch, "Exercise Physiology: Energy, Nutrition and Human Performance" (2nd Edition), Lea & Febiger, Philadelphia, 1986; Melvin H. Williams, "Nutrition for fitness and sport," William C. Brown Company Publishers, Dubuque, 1983)

PANDUAN MENYEDIAKAN MENU SIHAT DI PEJABAT

EDARAN DALAMAN SAHAJA



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

PEMENANG
Anugerah Kualiti
Perdana Menteri
2008



ISO 9001:2000 No. Sijil KLR 0404089



Makanan yang sihat sering dianggap sukar disediakan dan 'kurang sedap'. Hakikatnya ia adalah mudah dan boleh menjadi seronok disediakan.

Kami akan berkongsi beberapa tips untuk menyediakan menu makanan yang sihat tetapi tetap lazat. Perubahan atau transformasi perlu dimulakan dengan langkah kecil terlebih dahulu tetapi berterusan.

Kita perlu merancang menu yang sihat dan seterusnya melakukan ubahsui agar makanan yang sihat disediakan tetap enak tetapi sihat.

BAGAIMANA KITA MERANCANG MENU YANG NAMPAK MENARIK DAN SIHAT?



1. Pelbagaikan jenis makanan

Pelbagaikan jenis bahan makanan yang mengandungi karbohidrat, protein dan lemak.



2. Kombinasi protein haiwan dan tumbuhan

Gunakan kombinasi masakan mengandungi protein haiwan (ikan, daging atau ayam-itik) dan protein tumbuhan (kecacang).



3. Pelbagaikan warna makanan

Gunakan kombinasi bahan makanan yang pelbagai warna seperti lobak merah (oren), bayam (hijau) dan labu manis (kuning).



CONTOH MASAKAN YANG TELAH DIUBAHSUI TETAPI RASANYA TETAP LAZAT

IKAN " SWEET & SOUR"

Resepi sebelum	Resepi selepas
2 Saiz sederhana (400g) ikan Senangin	2 Saiz sederhana (400g) ikan Senangin
60 ml (6 sudu) minyak untuk menggoreng	20 ml (2 sudu) minyak untuk di gril
4 sudu tepung ubi untuk menyalut ikan	Tidak perlu menyalut ikan
SOS	SOS
2 sudu sos tomato	1 sudu sos tomato
1 sudu sos cili	1 sudu cili segar ditumbuk
2 sudu cuka	2 sudu cuka
2 potong kiub nenas	2 potong kiub nenas
½ capsicum dipotong kiub	½ capsicum dipotong kiub
	¼ timun dipotong kiub
	1 biji tomato
1sudu kicap cair	1 sudu kicap cair
1 sudu tepung jagung	1 sudu tepung jagung
Kalori = 1166	Kalori = 783
Lemak = 74 g	Lemak = 44 g
Kolesterol =12 mg	Kolesterol = 12 mg
Sodium = 357 mg	Sodium = 275 mg



Sumbangan dengan izin Pn. Mary Easaw John Chief Dietitian. IJN.

KEPERLUAN KALORI HARIAN

Keperluan kalori harian yang disarankan bagi seseorang yang sihat dan melakukan aktiviti fizikal sederhana mengikut jantina dan umur adalah seperti berikut:

JANTINA	UMUR	KEPERLUAN KALORI HARIAN
LELAKI	19 - 29 tahun	2440
	30 - 50 tahun	2460
	51 - 59 tahun	2460
PEREMPUAN	19 - 29 tahun	2000
	30 - 50 tahun	2180
	51 - 59 tahun	2180

(Sumber: Recommended Nutrient Intakes for Malaysia, 2005)

MAKANAN	SAIZ HIDANGAN	BERAT (g)	KALORI (kcal)
Mee goreng	1 pinggan	170	660
Nasi briyani dan ayam kari	1 pinggan	245	643
Nasi goreng telur	1 pinggan	330	637
Mee kari	1 mangkuk	410	529
Nasi minyak kosong	1 pinggan	245	436
Berger daging lembu	1 biji	180	427
Kentang goreng	1 paket besar	125	405
Nasi lemak bersambal	1 pinggan	230	389
Satay ayam	10 cucuk	150	365
Roti canai bersama kuah dhal	1 keping	95	359
Meehoon goreng	1 pinggan	170	294
Nasi putih kosong	1 1/2 cawan	200	260
Ayam goreng	1 peha	120	255
Capati	1 keping	60	180
Pisang goreng	1 keping	65	129
Karipap	1 biji	40	128
Minuman berkarbonat	1 tin	285	120
Minuman kotak	1 kotak	250	105
Susu pekat manis	1 sudu makan	19	63
Betik	1 potong	120	45
Tembikai	1 potong	130	20
Kubis	1 cawan	69	15
Kacang botol	1 cawan	62	14
Ulam pegaga	1 cawan	25	10

TIPS MENYEDIAKAN MAKANAN SIHAT

- Kurangkan makanan bergoreng 2 kali seminggu.
- Buang (skim and discard) minyak atau lemak dibahagian atas kari atau sup selepas ia mendap.

(Dengan kaedah ini anda mengurangkan lemak sebanyak 30%)



- Buang lemak dan kulit ayam dan daging.
- Gunakan kualiti 'non stick'

(Dengan ini anda boleh memasak tanpa menambah lemak atau minyak)



- 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.

TIPS MENYEDIAKAN MAKANAN SIHAT

- Lebihkan sayur-sayuran dalam masakan.
- Gantikan santan dengan susu rendah lemak.
- Gunakan marjerin bukan mentega untuk membuat kek
(Anda akan mengurangkan lemak tepu)
- Tambahkan pelbagai jenis sayur di dalam masakan daging atau ayam
(Anda akan menambahkan serat sebanyak 70%)
- Elakkan menyalut ikan atau ayam dengan tepung atau "breadcrumbs" untuk digoreng.
(Ia akan menambah serapan minyak semasa menggoreng)

TIPS

MENGENALPASTI MAKANAN YANG KURANG SIHAT

- Anda juga perlu memahami beberapa terminologi menu makanan.
- Berikut adalah antara istilah-istilah pemakanan yang menunjukkan kandungan lemak yang tinggi :
 - *Creamed, pan fried, sautéed, with gravy, au gratin, hash, rish and casserole, Char, stir fried,*
 - Masak lemak, goreng,
 - Dim sum goreng, "crispy fish/chicken", peking duck, Hokkien or Cantonese style.



CADANGAN MENU SIHAT UNTUK KURSUS / SEMINAR



2500 Kalori

MASA	MENU 1	MENU 2
Sarapan Pagi	Putu piring - 3 keping Telur separuh masak - 2 biji Teh / Kopi bersama gula & krimer disediakan berasingan	Roti putih - 2 keping Telur rebus - 1 biji Marjerin lembut - ½ sudu teh Betik - 1 hiris Susu penuh krim - 1 gelas
Minu Pagi	Sandwich sardin - 1 keping Pisang berangan - 1 biji Teh / Kopi bersama gula & krimer disediakan berasingan	Kuih cucur badak - 3 biji Teh 'O' dengan 1 sudu teh gula - 1 cawan
Makan Tengah Hari	Nasi Beriani - 1 pinggan Daging goreng dengan sos tiram - 1 piring Kangkong goreng - 1 piring Tembikai - 1 potong Air kosong - 1 gelas	Kuew Teow Sup dengan ayam, kentang dan pucuk kawang - 1 mangkuk Jambu batu - ½ biji Air kosong - 1 gelas
Minum Petang	Pengat pisang - 1 mangkuk Teh / Kopi bersama gula & krimer disediakan berasingan	Kuih Talam - 2 keping Teh / Kopi bersama gula & krimer disediakan berasingan
Makan Malam	Asam Laksa - 1 mangkuk Telur rebus - 2 biji Salad - 1 piring Epal hijau - 1 biji Air kosong - 1 gelas	Nasi putih - 2 cawan Ikan masak stim - 1 ekor Air asam cili - 3 sudu makan Salad dan timun - 1 cawan Sup sayur (lobak merah, brokoli dan pucuk jagung) - 1 mangkuk Air kosong - 1 gelas
Supper	Roti Krim Krackers - 3 keping Susu rendah lemak - 1 gelas	Roti putih dengan 1 sudu teh marjerin lembut - 1 keping Susu penuh krim - 1 gelas

Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia

CADANGAN MENU SIHAT UNTUK KURSUS / SEMINAR

2300 Kalori

MASA	MENU 1	MENU 2
Sarapan Pagi	Kuih lepat pisang - 1 biji Pau kacang - 1 biji Teh / Kopi bersama gula & krimer disediakan berasingan	Mi goreng dengan sawi dan taugeh - 1 ½ cawan Teh / Kopi bersama gula & krimer disediakan berasingan
Minum Pagi	Roti Jala - 2 keping Kuah Kari - 2 sudu makan Teh / Kopi bersama gula & krimer disediakan berasingan	>Kuih Apam - 1 biji Teh / Kopi bersama gula & krimer disediakan berasingan
Makan Tengah Hari	Nasi kerabu - 1 ½ cawan Ikan goreng (kecil) - 1 ekor Salak lada - 1 biji Hirisan kacang panjang, taugeh dan pegaga - 1 cawan Tembikai - 1 hirisan Air kosong - 1 gelas	Nasi putih - 2 cawan 'Lamb Chop' - 1 keping Sayur campur - 1 cawan Mangga - 1 hirisan Air kosong - 1 gelas
Minum Petang	Keropok lekor kukus - 2 batang Sos cili - 1 sudu makan Teh / Kopi bersama gula & krimer disediakan berasingan	Nasi air dengan ikan dan ditabur dengan bawang merah goreng, hirisan bawang dan daun saderi - 1 ½ mangkuk us oren segar - 1 gelas
Makan Malam	Nasi putih - 1 ½ cawan Tom Yam ayam dengan lobak merah, kubis bunga, kacang peas dan jagung) - cawan Taugeh goreng dengan ikan - 1 cawan Ikan bilis Air kosong - 1 gelas	Nasi air dengan ikan dan ditabur dengan bawang merah goreng, hirisan bawang dan daun saleri - 1 ½ mangkuk Jus oren segar - 1 gela
Supper	Biskut tawar - 3 keping Susu rendah lemak - 1 gelas	Karipap kecil - 2 biji Susu penuh krim - 1 gelas

Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia

PERKARA YANG PERLU DI PERTIMBANGKAN SEMASA MEMILIH MENU UNTUK JAMUAN DI PEJABAT:

- Pilih kombinasi makanan yang lebih kanji kompleks tetapi kurang lemak



- Lebihkan pesanan makanan berbentuk sayur-sayuran



- Elakkan menu makanan bergoreng tetapi pilih makanan yang dibakar, gril atau kukus contohnya ikan bakar, ikan stim atau gril ayam.



- Untuk minuman, pastikan penyedia makanan menyediakan air kosong atau mineral.



- Jika minuman manis disediakan, pastikan ianya tidak terlalu manis.

- Sediakan kopi atau teh secara berasingan dengan gula, susu rendah lemak atau krimer.



CADANGAN MENU SIHAT UNTUK JAMUAN DI PEJABAT:



Cadangan 1:

1800 Kalori

MASA	MENU 1	MENU 2
Sarapan Pagi	Tosai - 1 Keping Kuah Dhal - 4 sudu makan Sambal - 1 sudu makan Teh / Kopi bersama gula & krimer disediakan berasingan	Nasi lemak - 1 cawan Telur masak - 1 ½ hiris Sambal ikan bilis tanpa kepala - 2 ½ sudu makan Timun - ¼ hiris Kangkong 1 cawan Teh / Kopi bersama gula & krimer disediakan berasingan
Minum Pagi	Apam dengan kelapa - 2 biji Teh / Kopi bersama gula & krimer disediakan berasingan	Karipap daging - 1 biji Teh / Kopi bersama gula & krimer disediakan berasingan
Makan Tengah Hari	Nasi putih - 2 cawan Kari sayur (dhal, lobak merah dan terung) - 1 cawan Acar pudina dengan tairu - ½ cawan Mangga - ½ biji Air kosong - 1 gelas	Bihun goreng dengan udang, ayam, sawi dan taugheh - 2 cawan Belimbing (sederhana) - 1 biji Air kosong - 1 gelas
Minum Petang	Payasam - ½ cawan Susu segar - ½ gelas	Kuih Lapis - 2 keping Epal - 1 biji Teh / Kopi bersama gula & krimer disediakan berasingan
Makan Malam	Capati masala berinti - 1 keping Salad india dengan tairu - 1 cawan Air kosong 1 gelas	Nasi putih - 1 ½ cawan Ikan selar masak lemak - 2 ekor Kangkong masak cili - ½ cawan Sayur campur - ¼ cawan Tauhu - ½ keping Tembikai - 1 hiris Air kosong - 1 gelas

Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia

CADANGAN MENU SIHAT UNTUK JAMUAN DI PEJABAT:



Cadangan 2:

2000 Kalori

MASA	MENU 1	MENU 2
Sarapan Pagi	Nasi goreng - 1 cawan Sayur dengan ikan bilis tanpa kepala Teh / Kopi bersama gula & krimer disediakan berasingan	Sandwich telur - 2 keping Marjerin lembut - 1 sudu teh Teh / Kopi bersama gula & krimer disediakan berasingan
Minum Pagi	Kuih Vadai - 1 keping Milo dengan gula & krimer disediakan berasingan	Karipap - 1 biji Teh / Kopi bersama gula & krimer disediakan berasingan
Makan Tengahari	Asam laksa - 1 cawan (Timun, salad, bawang - 1 cawan Nenas - 1 potong Air kosong 1 gelas	Nasi putih - 1 cawan Asam Pedas Ikan (sederhana) - 1 ekor Epal - 1 hiris Air kosong - 1 gelas
Minum Petang	Keropok ikan (8.9 X 3.7 X 0.1 cm) - 10 keping Sos cili - 2 sudu makan Teh dengan susu rendah lemak dan 1 sudu teh gula 1 cawan	Popiah goreng - 2 biji Teh dengan susu rendah lemak - 1 cawan
Makan Malam	Nasi putih - 1 ½ cawan Daging dengan sos soya dan to-mato - 2 ketul (besar kotak mancis) Sayur sawi goreng - 1 cawan Belimbing - 1 biji (kecil) Air kosong - 1 gelas	Nasi putih - 1 ½ cawan Ayam tandoori (peha) - 1 ketul Acar rampai - 1 cawan Betik - 1 hiris Air sirap kurang manis- 1 gelas

Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia