



INTERVENSI PENGURUSAN BERAT BADAN

Kementerian Kesihatan Malaysia



PELAN PEMAKANAN

ISBN:978-967-2173-38-0



HAKCIPTA TERPELIHARA

Semua hak terpelihara. Tiada mana-mana bahagian daripada penerbitan ini boleh diterbitkan semula atau disimpan di dalam bentuk yang boleh diperolehi semula atau disiarkan dalam sebarang bentuk dengan apa juga cara-cara elektronik, mekanikal, fotokopi, rakaman dan/atau sebaliknya tanpa mendapat izin daripada Kementerian Kesihatan Malaysia.

2018

**DITERBITKAN OLEH
BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN**

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA,
ARAS 1-3, BLOK E10, KOMPLEKS E,
KOMPLEKS PENTADBIRAN KERAJAAN
PERSEKUTUAN, 62590 PUTRAJAYA.

T +603 8883 4562 F +603 8888 6200
E infosihat@moh.gov.my

www.infosihat.gov.my

Hakcipta © 2018 oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM)

ISI KANDUNGAN

PELAN PEMAKANAN

BIL.	PERKARA	MUKASURAT
4.1	OBJEKTIF	1
4.2	PELAN PELAKSANAAN	1
4.3	ISI KANDUNGAN MODUL	2
4.4	RUNDING CARA PEMAKANAN	5
	LAMPIRAN	6



4. PELAN PEMAKANAN

4.1 OBJEKTIF

Untuk meningkatkan pengetahuan dan kemahiran peserta dalam menurunkan berat badan melalui amalan pemakanan yang sihat

4.2 PELAN PELAKSANAAN

Pelan pemakanan untuk penurunan berat badan yang digariskan dalam IFitEr adalah seperti berikut :

T = Tukar Amalan Pengambilan Makanan

Peserta didedahkan dengan mesej pemakanan supaya mengubah amalan pengambilan makanan harian iaitu :

- i. Tetapkan 3 Waktu Makan Utama
- ii. Minum air kosong – Kurangkan minuman manis

A = Amalkan Konsep #sukusukuseparuh

Peserta diajar cara mengira keperluan kalori harian melalui aplikasi MyNutriDiari 2 atau melalui Kaedah QuickMethod dan diaplikasi melalui konsep Pinggan Sihat Malaysia #sukusukuseparuh dengan 5 mesej utama:

- i. Makan 3 hidangan utama setiap hari
- ii. Makan 1 hingga 2 hidangan snek yang sihat di antara waktu makan jika perlu.
- iii. Makan sekurang-kurangnya separuh daripada hidangan bijirin sebagai bijirin penuh
- iv. Makan hidangan tidak bergoreng dan tanpa santan setiap hari
- v. Makan makanan yang dimasak di rumah lebih kerap.

P = Pantau menggunakan MyNutriDiari 2 atau lain-lain instrumen

Peserta memantau pengambilan makanan harian masing-masing menggunakan aplikasi MyNutriDiari 2 atau Borang Penilaian Amalan Pemakanan (seperti di lampiran).

4.2.1 FASA PELAKSANAAN INTERVENSI PEMAKANAN

SESI	PELAN AKTIVITI	TANGGUNGJAWAB
Minggu 0	Penyampaian mesej pemakanan: i. Tetapkan 3 Waktu Makan Utama ii. Minum air kosong- Kurangkan minuman manis iii. Pinggan Sihat Malaysia suku-suku separuh	Pegawai Sains Pemakanan
	<i>Pre-test</i> Amalan Pengambilan Pemakanan	Instruktur IFitEr
Minggu 5	Runding Cara Pemakanan (RCP) berkumpulan	Pegawai Sains Pemakanan
Minggu 11	Runding Cara Pemakanan (RCP) berkumpulan	Pegawai Sains Pemakanan
Minggu 24	<i>Post-test</i> Amalan Pengambilan Pemakanan	Instruktur IFitEr

4.3 ISI KANDUNGAN MODUL

4.3.1 TUKAR AMALAN PENGAMBILAN MAKANAN

- i. Tetapkan 3 Waktu Makan Utama

Mengambil hidangan secara tetap terbukti memberi faedah kepada kesihatan. Melangkau waktu makan terutamanya sarapan pagi boleh meningkatkan risiko lebih tinggi terhadap obesiti. Melangkau waktu makan boleh menyebabkan peserta mengambil makanan secara berlebihan pada waktu makan berikutnya.

Peserta perlu menetapkan 3 waktu makan utama iaitu sarapan pagi, makan tengahari dan makan malam. Sarapan pagi perlu diambil sebelum pukul 8.30 pagi kerana kadar metabolisme tubuh paling tinggi pada waktu tersebut. Tetapkan waktu makan tengahari di antara pukul 12.00 tengahari hingga 2.00 petang. Manakala makan malam adalah 3-4 jam sebelum tidur. Pengambilan snek sihat di antara waktu makan utama adalah jika perlu

ii. Minum air kosong - Kurangkan minuman manis

Mengikut saranan Panduan Diet Malaysia (2010), saranan pengambilan air kosong adalah sebanyak 6 hingga 8 gelas sehari. Segelas air kosong tidak mengandungi sebarang kalori tetapi segelas minuman manis mengandungi di antara 100 – 300 kalori. Menukarkan pengambilan minuman manis kepada air kosong akan mengurangkan pengambilan kalori harian.

4.3.2 AMALKAN KONSEP #sukusukuseparuh

Penentuan keperluan kalori harian

Peserta perlu memasukkan tarikh lahir, jantina, berat badan dan tinggi bagi mendapatkan status Indeks Jisim Tubuh (BMI) dan keperluan kalori harian. Peserta perlu mengemaskini status berat badan setiap minggu di dalam aplikasi MyNutriDiari 2.

Pinggan Sihat Malaysia #sukusukuseparuh merupakan satu alat visual yang menunjukkan jumlah makanan bagi setiap kumpulan makanan yang harus dimakan dalam sesuatu hidangan agar mencapai diet yang seimbang dan sihat. Saiz sajian yang disarankan di dalam Piramid Makanan Malaysia diterjemahkan kepada perancangan hidangan sebenar. Pinggan Sihat Malaysia bertujuan untuk memberi gambaran yang mudah dalam hidangan di mana ia boleh membantu:

- i. meningkatkan pengambilan buah dan sayur
- ii. mengawal sukatan nasi, mi, roti dan bijirin lain

- iii. menggalakkan pengambilan bijirin penuh
- iv. memastikan pengambilan ikan, ayam, daging dan kekacang
- v. yang mencukupi
- vi. menggalakkan pengambilan air kosong

Hidangan juga seharusnya rendah lemak, gula dan garam sejajar dengan Panduan Diet Malaysia, 2010. Langkah-langkah Merancang Hidangan (seperti di lampiran)

4.3.3 PANTAU MENGGUNAKAN APLIKASI MyNutriDiari 2

Penentuan saranan keperluan tenaga (kalori) adalah berdasarkan kepada faktor-faktor berikut :

- i. jantina
- ii. umur
- iii. aktiviti
- iv. berat badan
- v. objektif pengurusan berat badan

Kaedah bagi menentukan keperluan tenaga harian peserta adalah menggunakan Aplikasi MyNutriDiari 2 (seperti di lampiran) atau peserta juga boleh menggunakan formula di bawah :

STATUS AKTIVITI FIZIKAL	FAKTOR KALORI	
	BMI 18.5-24.9 kg/m ²	BMI > 25.0 kg/m ²
Sedentari	30	20-25
Sederhana Aktif	35	25-30
Sangat Aktif	40	30-35

Rujukan : *Clinical Practice Guidelines on Management of Obesity*, 2004

PENENTUAN STATUS AKTIVITI FIZIKAL

STATUS AKTIVITI FIZIKAL	PENERANGAN	CONTOH
Sedentari	75% daripada aktiviti harian dihabiskan dalam keadaan duduk dan berdiri	Jurutaip/ Pemandu teksi/ Tukang jahit/ Operator telefon
Sederhana Aktif	40% daripada aktiviti harian dihabiskan dalam keadaan duduk dan berdiri	Tukang kayu/ mekanik/ individu yang melakukan aktiviti fizikal 3-4 kali seminggu seperti senamrobik
Sangat Aktif	Kebanyakan aktiviti harian dihabiskan dalam keadaan berjalan dan bergerak	Buruh kasar/ Pekerja binaan/ ahli sukan profesional

4.4 RUNDING CARA PEMAKANAN

Runding cara pemakanan secara berkumpulan oleh Pegawai Sains Pemakanan (PSP). Peserta akan terlibat di dalam sesi runding cara pemakanan bersama PSP pada minggu kelima dan kesebelas program.

1) BORANG A - PENILAIAN AMALAN PEMAKANAN

ID: _____ Nama Peserta

Tarikh: _____ Minggu: 0 / 5 / 11 / 24* Penilaian: Pra / Pasca Intervensi*

*Bulatkan yang berkenaan

1. Nyatakan kekerapan pengambilan sarapan pagi (6.30 pagi – 8.30 pagi) dalam tempoh seminggu

a. Tiada	d. 5 – 6 kali/minggu
b. 1 – 2 kali/minggu	e. Setiap hari
c. 3 – 4 kali/minggu	

2. Nyatakan kekerapan pengambilan makan tengahari (12.00 tengahari – 2 petang) dalam tempoh seminggu

a. Tiada	d. 5 – 6 kali/minggu
b. 1 – 2 kali/minggu	e. Setiap hari
c. 3 – 4 kali/minggu	

3. Nyatakan kekerapan pengambilan makan malam (3 – 4 jam sebelum tidur) dalam tempoh seminggu

a. Tiada	d. 5 – 6 kali/minggu
b. 1 – 2 kali/minggu	e. Setiap hari
c. 3 – 4 kali/minggu	

4. Nyatakan pengambilan sayur anda setiap hari

a. Tiada	c. 2 sajian sehari
b. 1 sajian sehari	d. ≥ 3 sajian sehari

5. Nyatakan pengambilan buah anda setiap hari

a. Tiada	c. 2 sajian sehari
b. 1 sajian sehari	d. ≥ 3 sajian sehari

6. Nyatakan pengambilan air kosong anda sehari

a. < 6 gelas/hari	c. > 8 gelas/hari
b. 6 – 8 gelas/hari	

7. Nyatakan Pengambilan air manis anda sehari.

a. Tiada	c. 2 gelas/hari
b. 1 gelas/hari	d. ≥ 3 gelas/hari

2) BORANG B - RINGKASAN PENILAIAN AMALAN PEMAKANAN

BIL	PERKARA	Minggu 0	Minggu 5	Minggu 11	Minggu 24
1	Sarapan Pagi (6.30 – 8.30 pagi)				
	Tiada				
	1-2 kali/ minggu				
	3-4 kali/ minggu				
	5-6 kali/ minggu				
	Setiap hari				
2	Makan tengahari (12.00 tengahari - 2.00 petang)				
	Tiada				
	1-2 kali/ minggu				
	3-4 kali/ minggu				
	5-6 kali/ minggu				
	Setiap hari				
3	Makan malam (3-4 jam sebelum tidur)				
	Tiada				
	1-2 kali/ minggu				
	3-4 kali/ minggu				
	5-6 kali/ minggu				
	Setiap hari				
4	Pengambilan sayur				
	Tiada				
	1 sajian/hari				
	2 sajian/hari				
	≥ 3 sajian/ hari				
5	Pengambilan buah				
	Tiada				
	1 sajian/hari				
	2 sajian/hari				

BIL	PERKARA	Minggu 0	Minggu 5	Minggu 11	Minggu 24
	≥ 3 sajian/hari				
6	Minum air kosong				
	<6 gelas/ hari				
	6-8 gelas/ hari				
	> 8 gelas/hari				
7	Minum air manis				
	Tiada				
	1 gelas/hari				
	2 gelas/hari				
	≥3 gelas/ hari				

3) PINGGAN SIHAT MALAYSIA

Bagaimana Merancang Hidangan Menggunakan Pinggan Sihat Malaysia?



The diagram illustrates the concept of the 'Healthy Plate Malaysia'. On the left, a white plate is shown with a red horizontal line across its center, labeled '10 inci' (10 inches). A red arrow points to the right, where the same plate is shown divided into four equal quadrants. The top-left quadrant is red, the top-right is yellow, the bottom-left is brown, and the bottom-right is green. A small logo of the 'Healthy Plate Malaysia' is visible in the top right corner of the slide.

Bagaimana merancang hidangan makanan menggunakan Pinggan Sihat Malaysia?

Isi **suku pertama** bahagian pinggan anda sama ada dengan nasi, mi, roti, bijirin, hasil bijirin atau dan ubi-ubian, sebaiknya bijirin penuh.

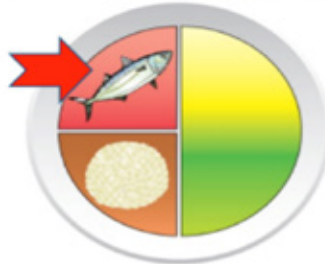


The diagram shows a plate divided into four quadrants: red (top-left), yellow (top-right), green (bottom-right), and brown (bottom-left). A red arrow points to the brown quadrant, which contains a small pile of white rice. A small logo of the 'Healthy Plate Malaysia' is visible in the top right corner of the slide.

Bagaimana merancang hidangan makanan menggunakan Pinggan Sihat Malaysia?



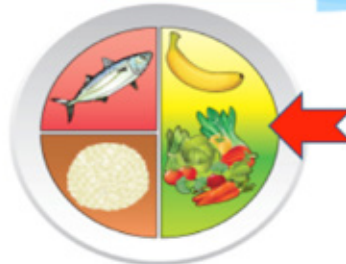
Isikan **suku kedua** bahagian pinggan anda sama ada dengan ikan, ayam, daging atau kekacang.



Bagaimana merancang hidangan makanan menggunakan Pinggan Sihat Malaysia?



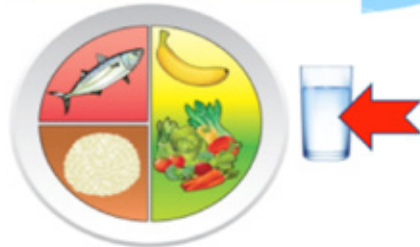
Isi separuh pinggan lagi dengan sayur dan 1 sajian buah



Bagaimana merancang hidangan makanan menggunakan Pinggan Sihat Malaysia?



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



Contoh Hidangan Mengikut Konsep 'Suku Suku Separuh'



Contoh hidangan nasi bersama lauk
(Makan tengahari/malam)



Contoh hidangan berasaskan roti (Sarapan)



Contoh hidangan berasaskan roti (Sarapan)



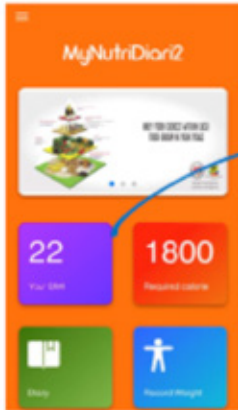
Contoh hidangan berasaskan mihun/meykuet/taui

4) APLIKASI MYNUTRIDIARI 2





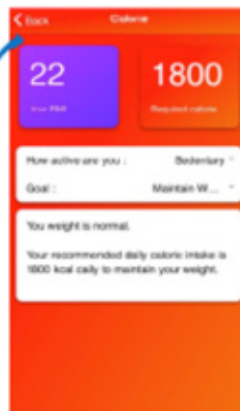
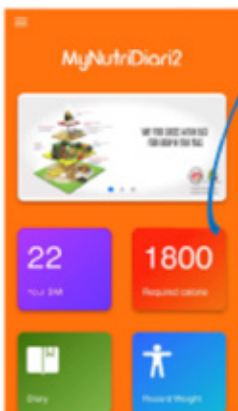
Pengiraan BMI & Anggaran Keperluan Kalori Harian



Klik ikon BMI dan lengkapkan maklumat seperti yang tertera pada tetapan 'Profile'. Pilih sasaran 'How active you are' dan sasaran 'Goal' bagi menentukan anggaran keperluan kalori harian.



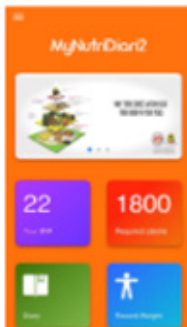
Deskripsi BMI dan anggaran keperluan kalori harian



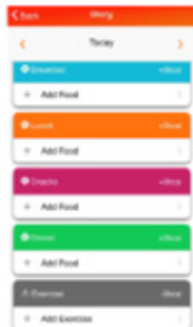
Klik ikon 'Required calorie' bagi deskripsi BMI dan anggaran keperluan kalori harian



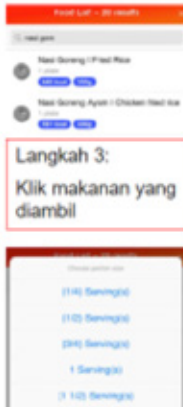
Cara Penggunaan Diari Pemakanan



Langkah 1: Klik
butang 'Diary'



Langkah 2:
Pilih waktu makan,
Klik ikon '+ Add
Food' untuk
mencari
makanan/minuman
dalam database



Langkah 3:
Klik makanan yang
diambil

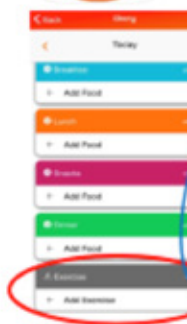
Langkah 4:
Pilih saiz sajian
yang diambil



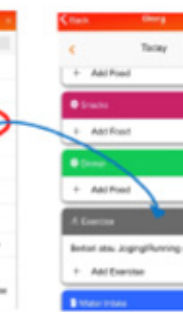
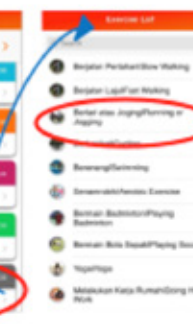
Langkah 5:
Jumlah akumulatif
kalori makanan
yang diambil



Penggunaan Tenaga



Membolehkan pengguna memantau
penggunaan tenaga mengikut jenis aktiviti
fizikal yang dijalankan





KEMENTERIAN KESIHATAN
MALAYSIA



Diterbitkan oleh:

Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia