

Makan Untuk Kesehatan



Petua

untuk

Remaja

SEPINTAS LALU MENGENAI MAKANAN

- Punca masalah kesihatan bukan dari makanan tetapi tabiat makan seseorang.....!!
- Tabiat makan yang buruk mengakibatkan masalah kegemukan dan berisiko mendapat penyakit jantung, diabetes dan beberapa jenis kanser.



Jadi....makanlah dengan bijak!

- Anda memerlukan pelbagai zat makanan untuk memelihara kesihatan.
- Tiada satu jenis makanan yang boleh membekalkan semua zat yang diperlukan.
- Oleh itu pelbagaikan makanan harian anda berdasarkan piramid makanan.

PIRAMID MAKANAN

Jika anda mahu kelihatan ceria, cergas dan cerdas anda perlu mengambil makanan dengan betul. Nasi, mee, bijirin, sayur-sayuran, buah-buahan, ikan, daging, telur, susu dan hasil tenusu, kacang semuanya memainkan peranan penting dalam diet harian anda.

Mengimbangkan pengambilan pelbagai jenis makanan ini adalah langkah pertama ke arah makan untuk kesihatan. Terdapat 5 kumpulan makanan yang diletakkan di 4 paras berasingan dalam piramid makanan.

Imbangkan pengambilan makanan dari 5 kumpulan ini berdasarkan panduan yang diberi di dalam piramid makanan.

<i>Paras 4</i>	-	Lemak, minyak & gula
<i>Paras 3</i>	-	Daging, ayam, ikan & kacang
<i>Paras 2</i>	-	Sayur-sayuran & buah-buahan
<i>Paras 1</i>	-	Bijian, produk bijirin & ubi-ubian



NASI, MI, BIJIRIN, ROTI, PASTA DAN UBI-UBIAN



Makanan dari kumpulan ini sebenarnya berkalori rendah dan mengandungi sedikit atau tanpa lemak. Ia bergantung kepada apa yang anda makan bersamanya seperti majerin, mentega, jem, kaya atau bagaimana anda memasaknya seperti mengoreng atau menggunakan santan, yang akan menambah lemak dan kalori.

Sebenarnya, makanan ini merupakan sumber karbohidrat kompleks, yang ditukar kepada tenaga yang diperlukan oleh otot-otot semasa anda membuat pelbagai aktiviti, berbasikal, berenang, bermain malah untuk belajar. Makanan ini juga membekalkan vitamin, mineral dan sedikit protein yang memberi kehidupan lebih uumph .

Zat: Karbohidrat, vitamin dan mineral

PETUA MAKAN CARA SIHAT



- Pilih nasi 'kosong'. Makan bersama lauk yang kurang lemak dan banyak sayur.
- Gunakan hanya sedikit majerin, mentega, kaya, jem bersama roti bakar, lempeng dan biskut kraker.
- Pilih roti bijirin penuh.
- Makanlah pelbagai jenis pasta dan mee. Jika boleh pilihlah hasil bijirin penuh.
- Makanlah mee yang mengandungi banyak sayur tetapi dimasak dengan sedikit minyak sahaja.

BUAH-BUAHAN

Buah-buahan adalah penting dalam amalan makan cara sihat. Ia kaya dengan serat, mineral dan vitamin terutama A dan C. Ia tidak mengandungi kolesterol dan hampir kesemuanya tidak mengandungi lemak. Ia boleh dimakan sebagai snek berkhasiat.

Makan Cara Sihat

- Makan buah-buahan segar setiap hari.
- Jika anda memilih bijirin sebagai sarapan, tambah buah-buahan seperti pisang, epal, oren dan betik ke dalamnya.
- Amalkan tabiat membawa buah-buahan sebagai snek bila anda ke sekolah, berjalan jauh atau berkelah.
- Makan buah-buahan segar semasa waktu rehat.
- Jadikan buah-buahan sebagai pencuci mulut di sekolah.
- Minum jus buah-buahan menggantikan minuman kodial atau bergas.

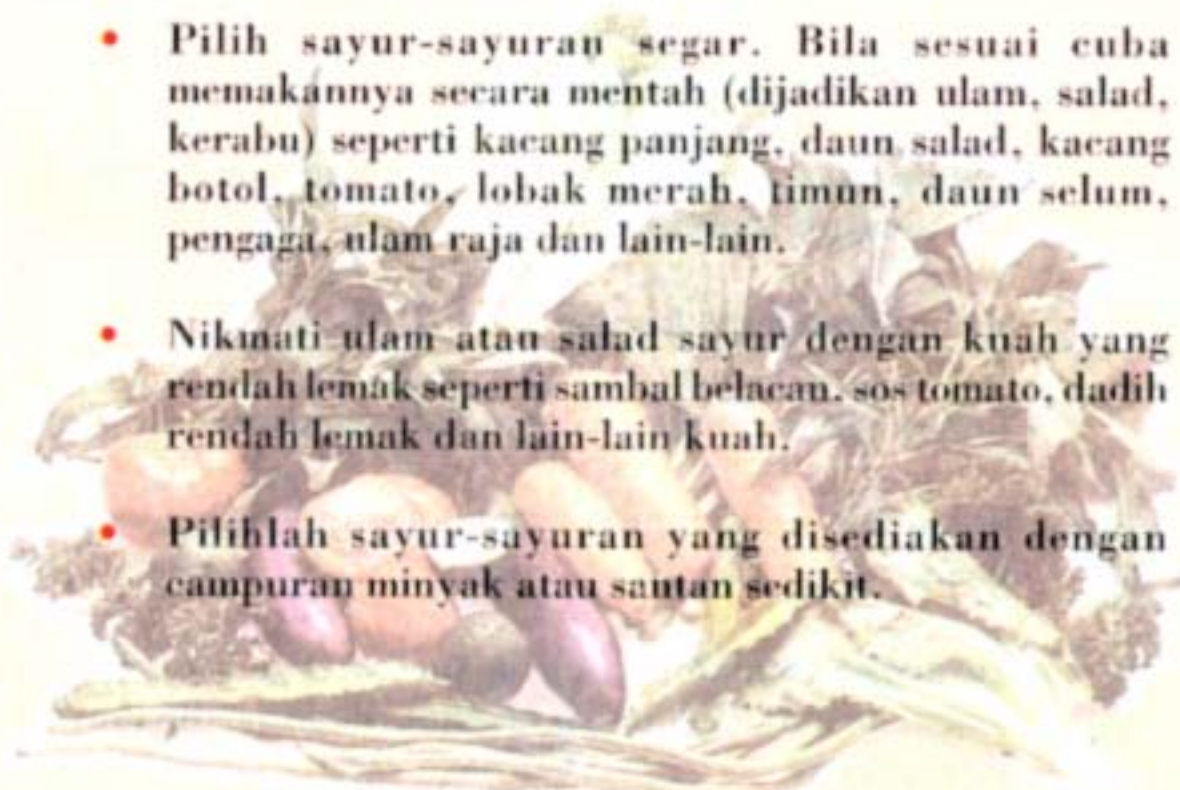


SAYUR-SAYURAN

Sayur-sayuran membekalkan zat-zat penting seperti vitamin, mineral dan serat penting, yang menjadikan kita sihat dan wajah berseri-seri. Ianya mengandungi sedikit sahaja lemak dan tanpa kolesterol. Sayur-sayuran juga mengandungi kalori yang rendah tetapi mengenyangkan dan boleh untuk menurunkan berat badan. Ia sedap dimakan dan pelbagai jenis.

Petua Makan Untuk Kesihatan

- Pilih sayur-sayuran segar. Bila sesuai cuba memakannya secara mentah (dijadikan ulam, salad, kerabu) seperti kacang panjang, daun salad, kacang botol, tomato, lobak merah, limun, daun selum, pengaga, ulam raja dan lain-lain.
- Nikmati ulam atau salad sayur dengan kuah yang rendah lemak seperti sambal belacan, sos tomato, dadih rendah lemak dan lain-lain kuah.
- Pilihlah sayur-sayuran yang disediakan dengan campuran minyak atau santan sedikit.



Zat : Vitamin, mineral dan serat.

DAGING, AYAM, IKAN, TELUR DAN KEKACANG

Walaupun kebanyakan makanan dalam kumpulan ini mengandungi lemak tepu dan kolesterol yang tinggi, tidak bermakna anda perlu menghindarinya. Bijian seperti kacang soya dan hasilnya, kacang hijau, kacang merah dan dhal adalah baik sebagai pengganti daging dan ia adalah rendah lemak.

Kekacang seperti kacang tanah, biji gajus, kacang pistachio mengandungi lemak dan kalori yang tinggi.

Petua Makan Cara Sihat

- Pelbagaikan pengambilan protein dari sumber haiwan dan tumbuh-tumbuhan.
- Makan ikan lebih kerap.
- Makan bijian dan hasilnya sebagai pengganti daging.
- Makanlah ayam tanpa kulit dan pilihlah daging tanpa lemak.
- Kurangkan makan daging, ayam dan ikan yang dimasak dengan lemak. Cubalah lauk yang dikukus, dibakar dan dipanggang.
- Dapatkan khasiat terbaik dari telur - sebaiknya direbus

ZAT : Protein, vitamin, mineral (seperti zat besi) dan lemak

SUSU DAN HASIL TENUSU



Susu dan hasil tenusu adalah sumber terbaik zat kalsium yang perlu untuk membina tulang dan gigi yang kuat. Oleh kerana anda dalam peringkat **t u m b e s a r a n**, sekaranglah masanya anda perlu mengambil makanan **tinggi kalsium**.

Petua Makan Cara Sihat

- Minum susu sekurang-kurang dua gelas setiap hari.
- Makanlah sumber tenusu yang rendah lemak.
- Makanlah pelbagai jenis hasil tenusu seperti tairu, keju dan dadih.
- Cubalah resepi ais krim menggunakan susu rendah lemak dan kurang gula.

Zat : Protein, vitamin, mineral (terutama kalsium)

LEMAK DAN MINYAK

Semua lemak dan minyak mengandung kalori yang tinggi. Kandungan kalorinya dua kali ganda lebih tinggi berbanding dengan protein dan karbohidrat. Satu gram lemak mengandungi 9 kalori tenaga.

Sedikit sahaja lemak diperlukan dalam makanan untuk kesihatan dan menyedapkan rasa. Walau bagaimanapun kita selalu makan lebih lemak dari yang diperlukan. Mengambil lemak yang berlebihan mengakibatkan kegemukan dan meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes, berbagai jenis kanser dan meninggikan paras kolesterol darah. Paras kolesterol darah boleh juga meningkat dengan amalan kurang memakan makanan berserat seperti sayur-sayuran dan buah-buahan, amalan merokok dan kurang senaman.



Petua Makan Cara Sihat

- Kurangkan makanan bergoreng.
- Utamakan dadih (terutamanya yang rendah lemak) dan tidak ais-krim.
- Nikmati bertih jagung tanpa mentega.

Zat : Asid lemak, vitamin A, D, E, K

SNEK

Anda mungkin memerlukan snek untuk mendapatkan tenaga dan zat yang diperlukan terutamanya jika anda aktif dan bersukan. Terdapat snek yang berkhasiat.

Petua Snek Cara Sihat

- Pilih snek dari semua kumpulan makanan. Anda boleh sama ada meminum segelas susu, makan sekeping keju, buah-buahan, karot, timun, tomato, sengkung sebagai snek.
- Makanlah snek yang rendah lemak, gula dan garam.
- Makan sandwic menggantikan donut, kek dan biskut.
- Elakkan memakan gula-gula dan makanan bersalut gula sebagai snek. Makan snek yang segar berbanding makanan yang diawet.



- Pilihlah minuman berkhasiat seperti air bali, air soya, minuman bercoklat dan jus buah-buahan.
- Bila dahaga, minum air kosong.

MAKANAN SEGERA

Kebanyakan makanan segera di Malaysia mengandungi lemak dan garam yang tinggi. Walau bagaimanapun anda masih boleh makan makanan ini tetapi buatlah pilihan yang bijak.

Petua Makan Makanan Segera

- Pesanlah *hamburger* kecil, tidak yang besar. Makan ia tanpa kuah atau mayonis.
- Pesan kentang bakar, bukan yang goreng.
- Pesan ikan atau ayam panggang atau bakar.
- Makanlah dadih menggantikan '*milk shake*' atau ais krim. Minta yang rendah lemak.
- Pesan salad berkuah rendah lemak.
- Kurangkan memakan makanan segera, tidak lebih dari 3-4 kali sebulan.



TUMBESARAN YANG SIHAT

Anda masih dalam peringkat tumbesaran. Tinggi dan berat badan anda kian bertambah. Membesarkan secara sempurna untuk umur anda dengan mendapatkan berat yang sepadan dengan tinggi anda.



INDEKS JISIM BADAN (IJB)

Indeks Jisim Badan adalah satu ukuran saintifik untuk menentukan samada berat anda bersesuaian mengikut ketinggian anda. Capai dan kekalkan Indeks Jisim Badan yang sesuai dengan umur anda. Kurang atau lebih berat badan adalah petunjuk kesihatan yang tidak baik.

Indeks Jisim Badan Mengikut Umur

Umur (tahun)	IJB YANG SESUAI	
	Lelaki	Perempuan
11	14.8 - 20.4	14.6 - 21.2
12	15.2 - 21.1	15.0 - 22.2
13	15.7 - 21.9	15.4 - 23.1
14	16.2 - 22.8	15.7 - 23.1
15	16.6 - 23.6	16.0 - 24.3
16	17.0 - 24.5	16.4 - 24.7
17	17.3 - 25.3	16.6 - 25.2

Anda boleh mengira Indeks Jisim Badan dengan menggunakan formula di bawah:

$$\text{Indeks Jisim Badan} = \frac{\text{Berat (kilogram)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$$

BAGAIMANA MENDAPATKAN KESEIMBANGAN YANG BETUL

Makan cara sihat berasaskan keseimbangan dari pilihan pelbagai jenis makanan yang dimakan, bila dan cara dimakan serta gaya hidup anda seharian. Kesemua ini menentukan keceriaan dan kesihatan anda.

- Makan mengikut masa sarapan, makan tengahari dan makan malam. Sarapan pagi sangat penting untuk membekalkan tenaga di permulaan hari. Tanpanya anda tidak boleh memberi tumpuan dalam pelajaran dan ini boleh menjejaskan prestasi anda.
- Jika anda merasa lapar antara masa makan, ambillah snek yang berkhasiat.
- Anda hanya perlu makan mengikut keperluan harian.
- Pengambilan makanan yang tidak mencukupi menyebabkan anda kekurangan zat yang diperlukan.
- Makan berlebihan tanpa senaman yang mencukupi boleh menyebabkan kegemukan.

SENARAI SEMAK UNTUK MAKAN CARA SIHAT



Nikmati pelbagai makanan



Makan mengikut keperluan



Perbanyakkan makan sayur-sayuran dan buah-buahan



Pilih makanan yang kaya dengan bijirin dan sayuran kekacang



Pilih makanan yang rendah lemak, gula dan garam



Banyakkan meminum air kosong

**ANDA BIJAK
MAKAN CARA SIHAT,
BADAN CERGAS MINDA CERDAS.**



DITERBITKAN OLEH:
BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN, KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

MARSHA IDN. BHD.