

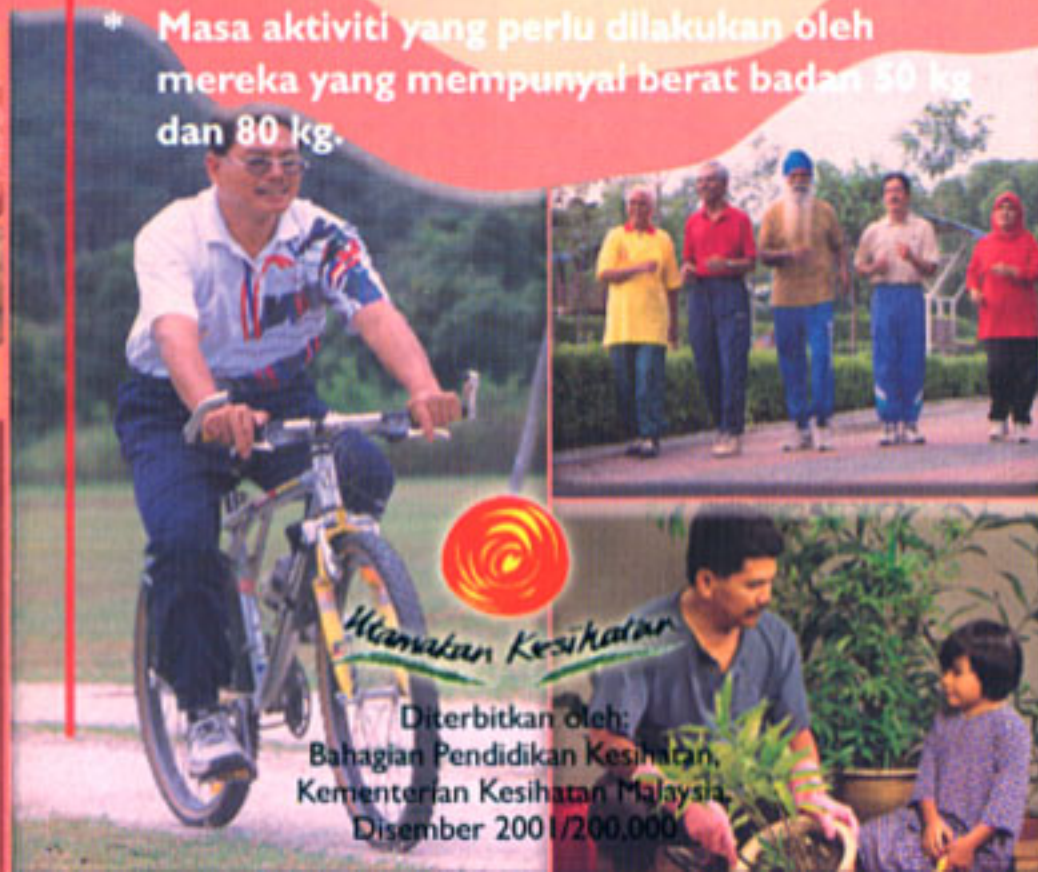
## Kalori Bagi Makanan Biasa

Jenis Makanan	Kalori
Mee goreng (1 pinggan)	660
Nasi goreng (1 pinggan)	630
Bihun goreng vegetarian (1 pinggan)	550
Nasi lemak sambal (1 cawan)	400
Mee sup (1 mangkuk)	380
Nasi ayam (1 pinggan)	300
Roti canai kosong (1 keping)	190
Capati (1 pinggan)	180
Bingka ubi kayu (1 keping)	220
Cekodok pisang (1 keping)	180
Vadal (1 keping)	170
Kuih lapis (1 keping)	130
Karipap (1 keping)	120
Popia goreng (1 keping)	90
Kuih Biasa (1 keping)	85
Popia basah (1 keping)	65
Burger Ayam (1 hidangan)	420
Pizza keju (1 keping)	240
Sate ayam	35
Ais krim (2 pencedok)	205
Keju cheddar (1 keping)	80
Mentega (2 sudu teh)	75
Susu penuh krim serbuk (1 sudu makan)	35
Susu tanpa lemak (1 sudu makan)	25
Minuman ringan (1 tin)	120
Minuman dalam kotak (1 kotak)	105
Pisang emas (2 biji sederhana)	100
Jambu (1/2 biji sederhana)	60
Oren (1 biji sederhana)	50
Tembikai (1 potong)	40
Betik (1 potong)	40

## Untuk Membakar 100 Kalori

Permainan/senaman	Masa	
	50 kg* Perempuan	80 Kg* Lelaki
Berkebun	38	23
Ping Pong	36	22
Golf	34	21
Menari	32	21
Aerobik	23	15
Berenang (18 m/min)	29	18
Berbasikal (8.8 km/jam)	27	17
Badminton	26	15
Berjalan (6.4km/jam)	22	14
Bowling	20	13
Tenis	20	13
Squash	15	10
Joging (8.8km/jam)	13	8
Berlari (11.2 km/jam)	10	6

\* Masa aktiviti yang perlu dilakukan oleh mereka yang mempunyai berat badan 50 kg dan 80 kg.



Diterbitkan oleh:  
Bahagian Pendidikan Kesihatan,  
Kementerian Kesihatan Malaysia  
Disember 2001/200,000

# Makan Ikut Keperluan Anda





## Apa Yang Perlu Anda Lakukan?

Anda perlu makan pelbagai makanan pada kadar yang betul setiap hari bagi memastikan yang anda telah mendapat nutrien yang diperlukan oleh badan anda.

Bagi mereka yang tidak makan dengan secukupnya mungkin tidak mendapat segala nutrien dan akan susut berat badan, merasa letih dan sering tidak sihat. Tetapi memakan dengan banyak terutama makanan yang memberi tenaga akan menyebabkan penambahan berat badan dan ini akan menjadikan anda tidak aktif.

Sesetengah orang begitu mudah menambah berat badannya berbanding dengan orang lain.

Makanlah dengan mengikut umur, berat badan anda dan aktiviti yang dilakukan.

### Imbangkan Kalori Anda

Makanan (diet) yang seimbang adalah mustahak untuk kesihatan yang baik. Disyorkan supaya pengambilan nutrien dilakukan mengikut umur, jantina dan keperluan fisiologi tertentu seperti semasa mengandung dan menyusu anak. Kalori juga perlu diselaraskan mengikut aktiviti fizikal.

## Perkiraan Makanan (DIET) Harian Yang Disyorkan Untuk Kalori

	Umur (Tahun)	Berat (Kg)	Tenaga (Kal)
Bayi	<1		112/kg
Kanak-Kanak	1-3		1,360
	4-6		1,830
	7-9		2,190
Lelaki	10-19		2,600
			2,450
Perempuan	10-19		2,350
			2,100
Lelaki Dewasa (Aktif secara sederhana)	20-39	55	2,530
	40-49	55	2,400
	50-59	55	2,280
	>60	55	2,020
Perempuan Dewasa (Aktif secara sederhana)	20-39	50	2,000
	40-49	50	1,900
	50-59	50	1,800
	>60	50	1,600
Mengandung	1 trimester		+150
	2,3 trimester		+350
Menyusu	(untuk 6 bulan)		+550

## Bagaimana Mengetahui Yang Anda Di Landasan Yang Betul?

- Timbang berat badan anda 2 kali sebulan dengan pakaian yang nipis.
- Kira Indeks Jisim Badan (BMI) anda

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat (Kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$$

Julat yang diingini ialah antara 18.5 - kurang dari 25

Jika BMI anda:	Anda:
Kurang dari 18.5	Kurang berat badan
18.5 - kurang dari 25	Berat badan normal
25 - kurang dari 30	Berat badan berlebihan
30 atau lebih	Gemuk

- Panduan di atas hanya untuk orang dewasa berumur 18 tahun ke atas.

