

Makanan  
**Pilihan  
Remaja  
Cemerlang**

# MENGAPA PEMAKANAN ITU PENTING KEPADА ANDA?

Pemakanan sihat adalah penting untuk:

- Menyokong pertumbuhan dan perkembangan yang normal
- Sentiasa cergas dan cerdas
- Mengelakkan tahap kesihatan yang baik
- Mengelakkan tenaga dan nutrisi untuk melakukan aktiviti-aktiviti fizikal harian
- Membekalkan tenaga untuk pertumbuhan otot bagi lelaki (apabila mencapai akil baligh)
- Mencegah penyakit



# APA YANG PERLU ANDA LAKUKAN SEKARANG?



Bijak memilih  
pelbagai jenis  
makanan

**Ikan, ayam, daging, telur dan kekacang**  
Makanan ini membekalkan vitamin, serat (fiber), mineral dan antioksidan yang penting untuk meningkatkan ketahanan badan terhadap penyakit.



## Susu dan produk tenusu

Susu dan produk tenusu membekalkan kalsium dan protein yang penting untuk badan. Ianya juga merupakan sumber bagi magnesium, fosforus, vitamin D, riboflavin dan niasin.

**Buah-buahan dan sayur-sayuran**  
Makanan ini membekalkan vitamin, serat (fiber), mineral dan antioksidan yang penting untuk meningkatkan ketahanan badan terhadap penyakit.



## Nasi, mi, bijiran, produk bijiran dan ubi-ubian

Makanan ini membekalkan karbohidrat kompleks dan serat (fiber) serta merupakan sumber tenaga utama.



## MENGAMBIL MAKANAN SECARA SEDERHANA ADALAH AMALAN BIJAK

Berapa banyak yang perlu anda makan?  
Dapatkan status berat badan anda terlebih dahulu.



Kira indeks jisim tubuh (BMI) menggunakan formula dibawah :

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



## MENGAMBIL MAKANAN SECARA SEDERHANA ADALAH AMALAN BIJAK

2

Rujuk jadual berikut untuk mendapatkan status berat badan anda.

Umur (Tahun)	Lelaki		
	Kurang berat badan	Berat badan normal	Berlebihan berat badan
10.0	<13.6	13.7-18.5	>18.6
10.5	<13.8	13.9-18.8	>18.9
11.0	<14.0	14.1-19.2	>19.3
11.5	<14.1	14.2-19.5	>19.6
12.0	<14.4	14.5-19.9	>20.0
12.5	<14.6	14.7-20.4	>20.5
13.0	<14.8	14.9-20.8	>20.9
13.5	<15.1	15.2-21.3	>21.4
14.0	<15.4	15.5-21.8	>21.9
14.5	<15.6	15.7-22.2	>22.3
15.0	<15.9	16.0-22.7	>22.8
15.5	<16.2	16.3-23.1	>23.2
16.0	<16.4	16.5-23.5	>23.6
16.5	<16.6	16.7-23.9	>24.0
17.0	<16.8	16.9-24.3	>24.4
17.5	<17.0	17.1-24.6	>24.7
18.0	<17.2	17.3-24.9	>25.0

\* Jadual pengelasan status pemakanan mengikut BMI-untuk-umur (10 hingga 18 tahun)



## MENGAMBIL MAKANAN SECARA SEDERHANA ADALAH AMALAN BIJAK

2

Rujuk jadual berikut untuk mendapatkan status berat badan anda.

Umur (Tahun)	Perempuan		
	Kurang berat badan	Berat badan normal	Berlebihan berat badan
10.0	<13.4	13.5-19.0	>19.1
10.5	<13.6	13.7-19.4	>19.5
11.0	<13.8	13.9-19.9	>20.0
11.5	<14.0	14.1-20.3	>20.4
12.0	<14.3	14.4-20.8	>20.9
12.5	<14.6	14.7-21.3	>21.4
13.0	<14.8	14.9-21.8	>21.9
13.5	<15.1	15.2-22.3	>22.4
14.0	<15.3	15.4-22.7	>22.8
14.5	<15.6	15.7-23.1	>23.2
15.0	<15.8	15.9-23.5	>23.6
15.5	<15.9	16.0-23.8	>23.9
16.0	<16.1	16.2-24.1	>24.2
16.5	<16.2	16.3-24.3	>24.4
17.0	<16.3	16.4-24.5	>24.6
17.5	<16.3	16.4-24.6	>24.7
18.0	<16.3	16.4-24.8	>24.9

\*Jadual pengelasan status pemakanan mengikut BMI-untuk-umur (10 hingga 18 tahun)



Sekiranya anda remaja perempuan yang mempunyai berat badan normal atau remaja lelaki yang berlebihan berat badan, contoh menu unggul untuk anda adalah seperti berikut:



### Contoh menu 2000 Kalori

	1½ cawan miyun sup 1 cawan susu rendah lemak	Sarapan
	1 biji kuih 1 cawan susu rendah lemak	Minum Pagi
	1½ cawan nasi 1 ekor ikan kembung masak sambal ½ cawan sayur kangkung masak air 1 keping tempe goreng 1 biji epal 1 gelas air kosong	Makan Tengah Hari
	2 biji kuih 1 cawan susu coklat rendah lemak	Minum Petang
	1½ cawan nasi 1 ketul ayam goreng ½ cawan kacang panjang goreng 1 manguk sederhana sup tauhu dan cendawan 1 biji buah limau 1 gelas air kosong 1 cawan susu coklat rendah lemak	Makan Malam



Sekiranya anda remaja perempuan yang berlebihan berat badan, contoh menu unggul untuk anda seperti berikut:



### Contoh menu 1500 Kalori

2 keping sandwich tuna 1 cawan susu rendah lemak	Sarapan
1 biji epal 1 air kosong	Minum Pagi
1½ cawan nasi 1 ekor ikan kembung asam pedas ½ cawan sayur kailan goreng ½ keping tempe goreng 1 biji epal 1 gelas air kosong	Makan Tengah Hari
1 potong betik 1 gelas susu coklat rendah lemak	Minum Petang
1½ cawan mi goreng (isi ayam + sayur + tauhu) 1 gelas air kosong	Makan Malam



Sekiranya anda remaja lelaki yang mempunyai berat badan normal atau seorang remaja perempuan yang aktif bersukan atau kekurangan berat badan, contoh menu unggul untuk anda adalah seperti berikut :



### Contoh menu 2500 Kalori

	1½ cawan nasi goreng (sayur + telur) 1 cawan susu rendah lemak	Sarapan
	1 biji kuih 1 cawan susu rendah lemak	Minum Pagi
	2 cawan nasi 1 ketul ayam goreng ½ cawan sup sayur 1 keping sambal tauhu 1 biji belimbing 1 gelas air kosong	Makan Tengah Hari
	2 biji kuih 1 cawan susu coklat rendah lemak	Minum Petang
	1½ cawan nasi 1 ketul ekor ikan masak kicap ½ cawan sayur sawi 1 keping sambal tempe 1 potong buah betik 1 gelas air kosong	Makan Malam
	6 keping biskut kraker 1 cawan susu coklat rendah lemak	Minum Malam



## APA YANG PERLU ANDA LAKUKAN SEKARANG?



Anda bebas makan sayur-sayuran dan buah-buahan berwarna-warni seperti warna pelangi

Jadikan sayur-sayuran dan buah-buahan sebagai teman sejati dan ambil setiap waktu makan.



## APA YANG PERLU ANDA LAKUKAN SEKARANG?



Minum susu dan ambil produk tenusu untuk membantu anda membesar dengan cerdas dan cergas

Ambil 2-3 gelas susu rendah lemak setiap hari sebagai amalan untuk kekal sihat sepanjang hayat.



## APA YANG PERLU ANDA LAKUKAN SEKARANG?



Minum banyak air  
untuk kekal remaja

Langkah mudah untuk tingkatkan  
pengambilan air :

- ✓ Bawa bekal air kosong ke sekolah
- ✓ Minum satu hingga dua gelas air semasa dan antara waktu makan
- ✓ Minum air selalu walaupun anda tidak dahaga
- ✓ Ambil sekurang-kurangnya dua gelas air apabila melakukan aktiviti fizikal
- ✓ Ambil sup, minuman dan jus, sebaik-baiknya yang kurang lemak dan gula



**Tip : Jangan lupa bawa bekal  
air kosong ke mana saja  
anda pergi**

## APA YANG PERLU ANDA LAKUKAN SEKARANG?



Rendah lemak dan  
rendah kolestrol  
pasti lebih sedap

Makanan tinggi lemak pembunuh imej.  
Kuasa memilih makanan yang sihat adalah  
di tangan anda. Lakukanlah yang terbaik  
untuk diri sendiri.



## JAUHI MAKANAN YANG MEROSAKKAN IMEJ DAN KESIHATAN

Tahukah anda !!

Kandungan lemak tinggi dalam :

- ✗ Makanan diproses
- ✗ Makanan ringan
- ✗ Makanan segera
- ✗ Salad dressing dan mayonis

Makanan tinggi lemak bahaya untuk jantung anda. Hindari makanan tinggi lemak.



## APA YANG PERLU ANDA LAKUKAN SEKARANG?



Rendah gula maniskan  
senyuman

7 Langkah mudah untuk kurangkan gula :

- ✓ Minum air kosong berbanding minuman manis
- ✓ Hadkan gula dan susu pekat manis
- ✓ Elak snek tinggi gula seperti gula-gula, ais krim, coklat dan kuih-muih
- ✓ Makan buah-buahan sebagai pencuci mulut
- ✓ Elak makanan snek dan minuman bergula sebelum tidur
- ✓ Pilih produk berlabel 'rendah gula' dan 'bebas gula'
- ✓ Baca label makanan sebelum membeli



<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size: 149 g	Calories from Fat: 20
Amount Per Serving	% Daily Value*
Calories 161*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 1g	4%
Trans Fat	
Cholesterol 7mg	2%
Sodium 106mg	4%
Total Carbohydrate 35g	11%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 22g	
Protein 4g	
Vitamin A 1% • Vitamin C 18%	
Calcium 13% • Iron 4%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
NutritionData.com	

Hadkan pengambilan gula kepada 10 sudu teh sehari.



*Kenali makanan yang tinggi kandungan gula tersembunyi*

Makanan	Saiz hidangan	Kandungan (ml)/ Berat (g)	Gula (sudu teh)
Air tin berkarbonat	1 tin	240 ml	5
Air kotak	1 kotak	250 ml	6
Teh tarik	1 gelas	240 ml	8
Coklat bar	1 bar	75 ml	
Ais krim			
Kek cawan			
Coklat	1 ketul		6
Donut Blueberi	1 ketul		10
Jem strawberry	1 susu makan		3-4
Kuih-muih	1 biji / 1 potong		3-4
Coklat wafer	4 batang		3



## APA YANG PERLU ANDA LAKUKAN SEKARANG?



Kurang garam,  
kurang ragam

7 Langkah mudah kurangkan garam :

- ✓ Kurangkan penggunaan sos cili, sos tomato dan kicap
- ✓ Kurangkan pengambilan makanan yang tinggi garam
  - ikan masin
  - telur masin
  - sambal belacan, budu, cencaluk
  - makanan diproses seperti sosej, nuget, bebola daging dan burger
- ✓ Elakkan makan jeruk dan asam
- ✓ Kurangkan makanan ringan tinggi garam seperti keropok dan kacang bergaram
- ✓ Elak mengambil makanan menggunakan bahan perisa (MSG)
- ✓ Baca label sebelum membelinya
- ✓ Pilih produk berlabel 'rendah garam'



Nutritional Information	
SERVINGS PER PACK:	3.4
SERVING SIZE:	250 G
AVERAGE QTY PER SERVING	AVERAGE QTY PER 1000G
ENERGY	332 kJ (79 Cal)
PROTEIN	1.4 g
FAT - TOTAL	0.1 g
- SATURATED	<0.1 g
CARBOHYDRATE - TOTAL	7.8 g
- SUGAR	12.8 g
SODIUM	970 mg
	388 mg

Hadkan pengambilan garam



*Kenali makanan yang tinggi  
kandungan garam*

Mengambil garam berlebihan meningkatkan risiko mendapat penyakit tekanan darah tinggi.



## **PEMAKANAN SIHAT BERMULA DENGAN SARAPAN PAGI**

Adakah cara pengambilan  
makanan anda sihat?



Adakah anda mengambil sarapan pagi?

YA      TIDAK



Adakah sarapan pagi membantu anda  
cemerlang dalam pelajaran?

YA      TIDAK



Jika jawapan anda YA  
Tahniah anda telah  
mengambil keputusan bijak  
dengan mengambil  
**SARAPAN PAGI**

Jika TIDAK  
Inilah Masanya untuk  
anda berubah

## PEMAKANAN SIHAT BERMULA DENGAN SARAPAN PAGI

Tahukah anda?  
Sarapan pagi sangat penting  
kerana :

- 1 Menguatkan daya ingatan
- 2 Anda lebih fokus dan bertenaga di dalam kelas
- 3 Meningkatkan prestasi pelajaran

Maka sekiranya anda ingin  
lebih cemerlang,  
amalkan **BERSARAPAN PAGI**



## AKTIFKAN DIRIMU

Selain menjaga pemakanan anda dengan baik anda juga perlu kekal aktif dengan bersenam dan meningkatkan aktiviti fizikal. Barulah hidup anda akan lebih ceria dan sempurna

Piramid aktiviti fizikal adalah panduan yang baik untuk anda dan rakan-rakan.



## MASALAH BERAT BADAN

Adakah anda dihantui dengan masalah berlebihan berat badan?



Jaga permakanan anda

Beri perhatian kepada apa yang anda makan.

Anda sepatutnya mengambil :

- ✓ Lima hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari.
- ✓ Ambil makanan tinggi serat seperti bijirin penuh dan roti mil penuh.
- ✓ Anda mesti kurangkan jumlah makanan dan bilangan hidangan.
- ✓ Gantikan makanan bergoreng dengan makanan yang dikukus, dibakar dan dipanggang.
- ✓ Kawal pengambilan makanan musim perayaan dan ketika makan di luar.
- ✓ Ambil makanan segera (fast food) 1-2 kali sebulan sahaja.
- ✓ Ambil minuman bergas dan minuman manis 1 kali seminggu sahaja.
- ✓ Baca label makanan terutama kandungan kalori.



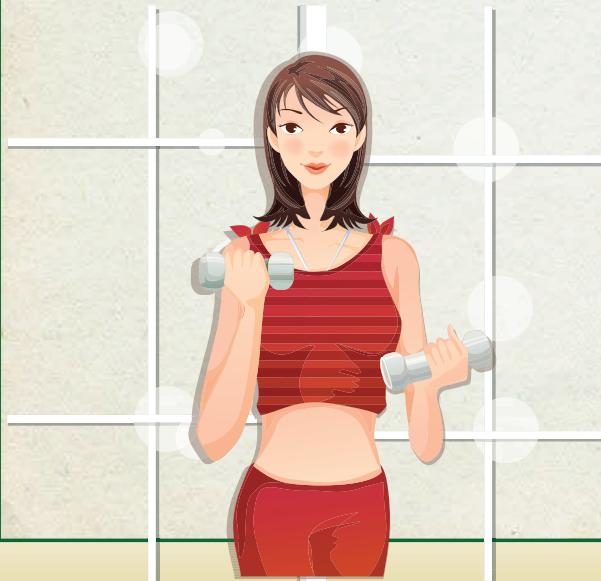
## MASALAH BERAT BADAN

Adakah anda dihantui dengan masalah berlebihan berat badan?



Aktif setiap hari

- ✓ Maksimumkan masa untuk menonton TV dan melayari internet adalah 1 jam sehari.
- ✓ Apa kata anda bersenam sekiranya menonton TV. Anda perlu meningkatkan aktiviti fizikal secara beransur-ansur sehingga berjaya melakukan senaman/bermain selama 1 jam setiap hari.
- ✓ Buatlah senaman yang anda gemari. Bersenam bersama kawan atau keluarga tentunya lebih menyeronokkan.
- ✓ Rancang aktiviti bersenam bersama keluarga pada hujung minggu.
- ✓ Jika anda tidak boleh melakukan aktiviti fizikal disebabkan kecederaan dan penyakit tertentu, sila dapatkan pemeriksaan dan rawatan spesifik.



## MASALAH BERAT BADAN

Adakah anda dihantui dengan masalah berlebihan berat badan?

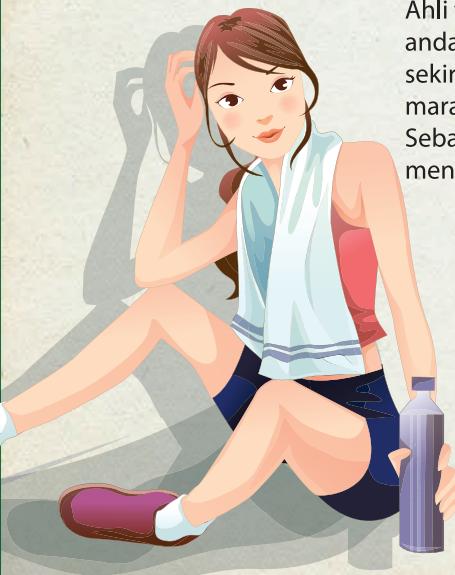


### Ubah tabiat anda

- ✓ Kenalpasti masalah yang mengakibatkan kenaikan berat badan seperti tekanan perasaan, makan ikut perasaan dan bosan.
- ✓ Letakkan matlamat untuk kurangkan pengambilan kalori dan tingkatkan aktiviti fizikal.
- ✓ Pantau jumlah dan jenis makanan dan minuman yang diambil dan aktiviti fizikal yang dapat dilakukan dalam tempoh yang ditetapkan.
- ✓ Timbang berat badan sekali seminggu. Rekod perubahan berat badan anda.
- ✓ Dapatkan sokongan daripada keluarga dan kawan.

#### Tip

Ahli terapi fizikal boleh membantu anda. Cuba elakkan daripada makan sekiranya anda ingin melepaskan marah, geram atau tertekan. Sebaliknya bersenam adalah kaedah mengawal stres yang baik.



## MASALAH BERAT BADAN

Adakah anda dihantui dengan masalah berlebihan berat badan?



Jangan ambil  
ubat-ubatan

- ✓ Ubatan selalunya didapati tidak berkesan untuk menurunkan berat badan.
- ✓ Sila jumpa doktor untuk mendapatkan nasihat.

Ingat ! Ubat kurus badan membahayakan kesihatan. Semua ubat ada kesan sampingan !  
**WASPADA!! BAHAYA!!**



## MASALAH BERAT BADAN

Adakah anda mempunyai masalah kekurangan berat badan?

Sekiranya anda ingin meningkat berat badan kerana badan anda terlalu kurus

1

Anda perlu berjuma doktor untuk pastikan anda tiada masalah perubatan yang berkaitan dengan kekurangan berat badan.

2

Setelah doktor mengesahkan anda tiada masalah perubatan yang berkaitan, berat badan boleh dinaikkan dengan :

- ✓ Tingkatkan pengambilan makanan. Ikat contoh menu 2500 kcal bagi perempuan dan menu 3000 kcal bagi lelaki.
- ✓ Jika anda seorang yang tidak makan dalam jumlah yang banyak, anda boleh makan dalam jumlah yang sedikit tetapi kerap.
  - Anda perlu makan enam kali sehari iaitu makan sarapan, minum pagi, makan tengahari, minum petang, makan malam dan minum malam (supper).
  - Snek untuk minum pagi, minum petang dan minum malam perlulah sihat dan berkhasiat.
- ✓ Pilih makanan yang mempunyai kandungan protein dan kalori yang tinggi.
- ✓ Tetapi ingat!! Bukanlah kandungan lemak yang tinggi.
- ✓ Makan makanan yang sihat dan seimbang.
- ✓ Selalu bersenam. Senaman boleh meningkatkan selera anda.
- ✓ Tidur dengan cukup. Badan anda akan menyimpan kalori pada waktu anda tidur.
- ✓ Dapatkan nasihat Pakar Pemakanan atau Pegawai Dietetik untuk membantu anda merancang menu harian anda.



## **ANDA SEORANG YANG HEBAT**

- ✓ Tingkatkan usaha untuk amalkan pemakanan yang sihat
- ✓ Tingkatkan usaha untuk kekal aktif setiap hari
- ✓ Anda pasti akan lebih cemerlang





KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA  
[www.myhealth.gov.my](http://www.myhealth.gov.my) | [www.infosihat.gov.my](http://www.infosihat.gov.my)

KKM/25,000/2011