

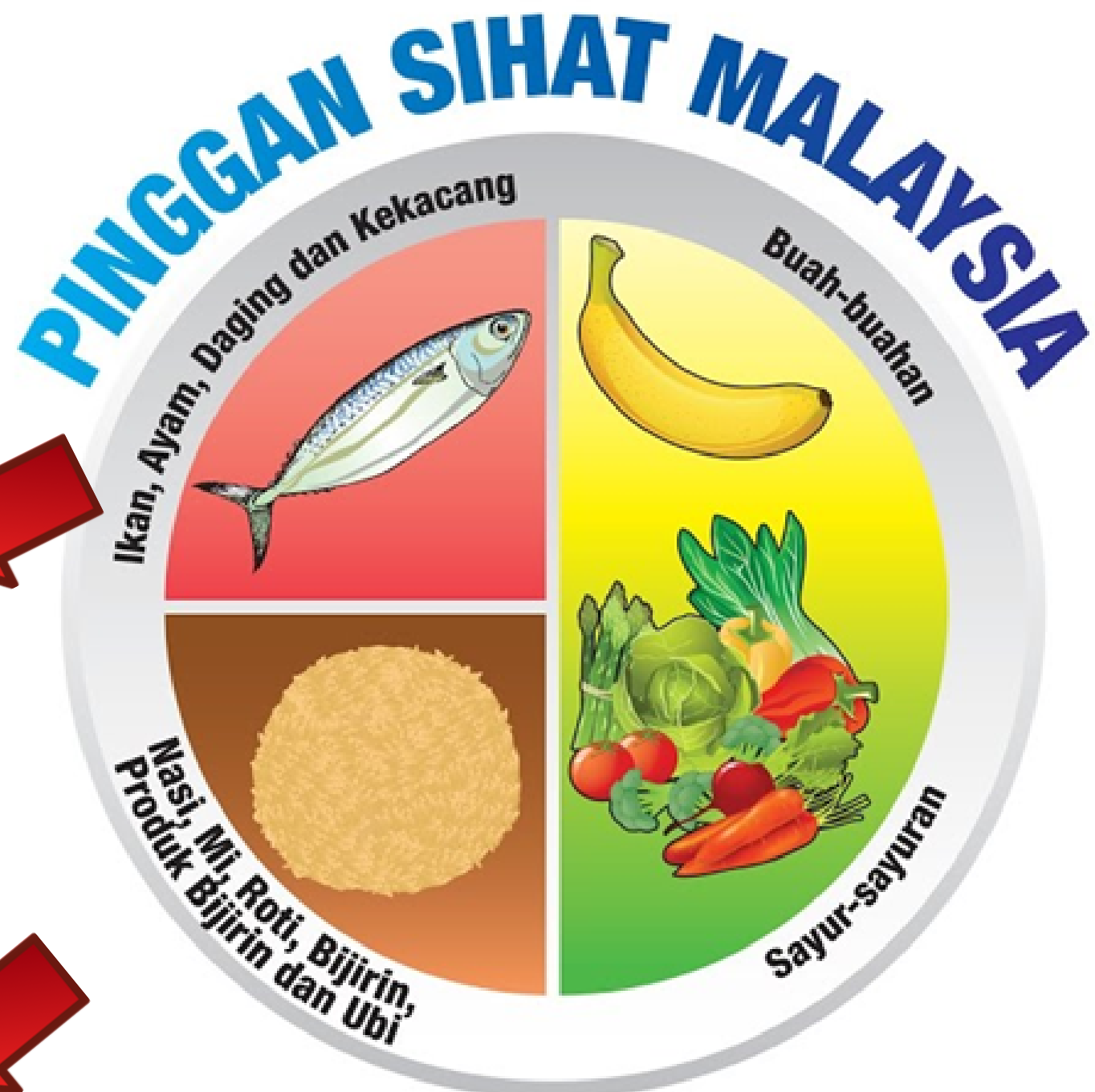
PEMAKAPANAN SEIMBANG

PINGGAN SIHAT MALAYSIA

PingganSihatMalaysia menekankan konsep Suku Suku Separuh. Suku Suku Separuh ialah panduan pengambilan hidangan tunggal.

BAHAGIKAN PINGGAN ANDA SEPERTI YANG BERIKUT:

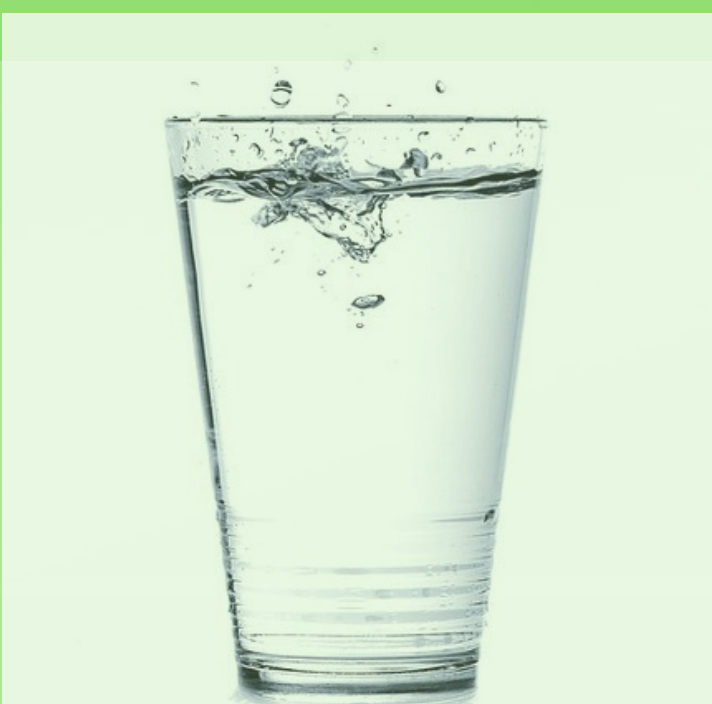
$\frac{1}{4}$ pinggan ikan
atau ayam, itik,
daging atau telur



$\frac{1}{4}$ pinggan bijirin
atau produk bijirin,
semestinya bijirin
penuh seperti nasi
perang atau roti mil
penuh

#SukuSukuSeparuh

$\frac{1}{2}$ pinggan
buah-buahan
dan
sayur- sayuran



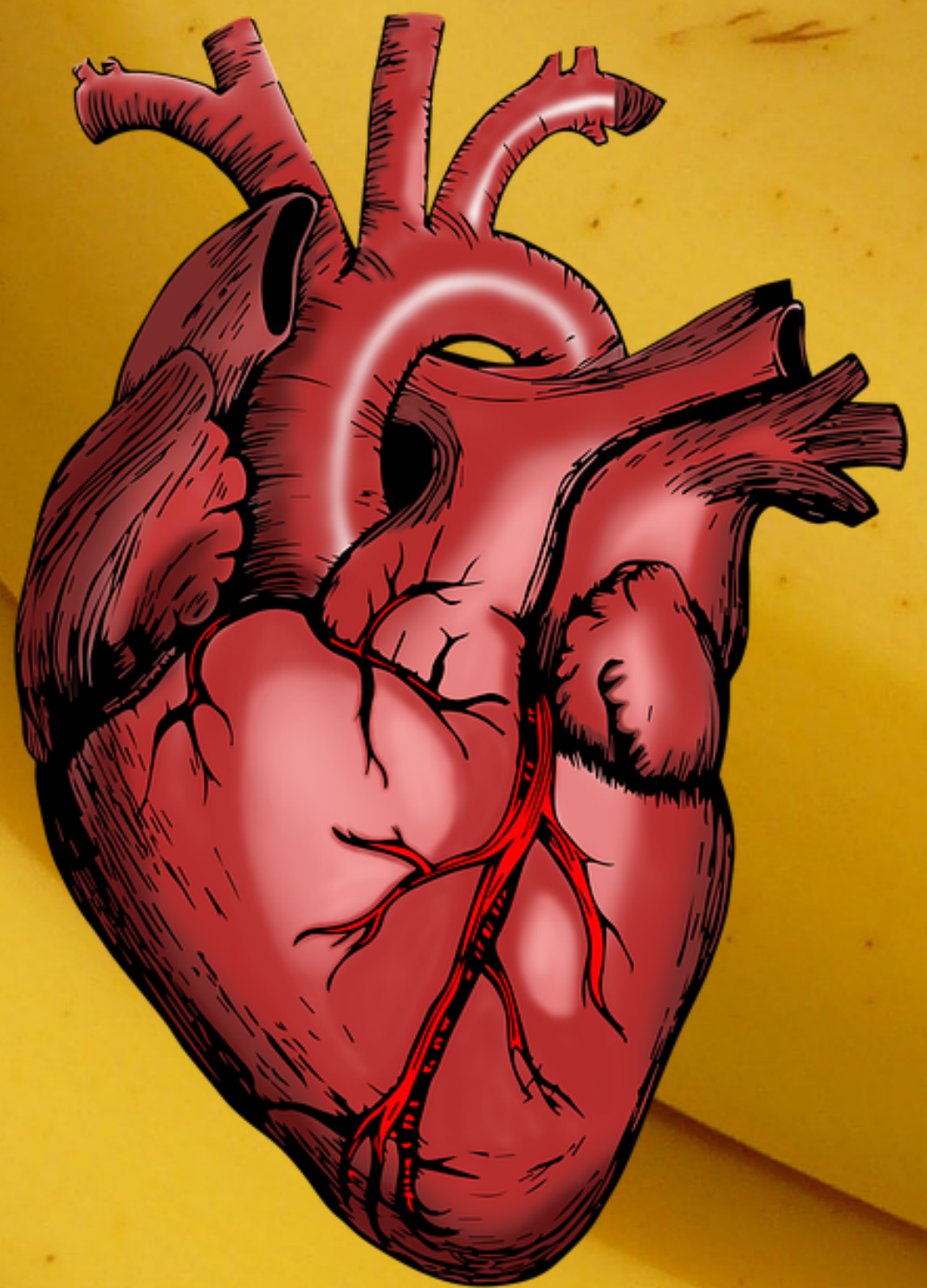
Minum air kosong 6
hingga 8 gelas sehari

MANFAAT PEMAKAPANAN SEIMBANG



- Mengurangkan risiko penyakit berkaitan jantung
- Mengawal paras gula darah, tekanan darah dan paras kolesterol.
- Mempengaruhi mood atau emosi seseorang individu
- Memperkuat tulang dan gigi

- Melindungi sel tubuh dan mengurangkan risiko untuk mendapat kanser
- Membantu dalam mengawal berat badan



PEMAKANAN SEIMBANG



Makanan seimbang
jadikan
tubuh kita
sihat!



Pemakanan seimbang ialah pengambilan pelbagai jenis kumpulan makanan yang mengandungi nutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan garam galian pada kadar yang betul untuk keperluan pelbagai fungsi penting tubuh.



Makan
Secara Sihat

Tujuh Kelas Makanan

Karbohidrat

Karbohidrat menyediakan sumber tenaga yang utama yang diserap segera ke dalam sistem tubuh manusia. Karbohidrat banyak terdapat dalam bijiran seperti beras, gandum, dan sebagainya.

Protein Protein berfungsi dalam membina sel baharu dan memperbaiki tisu rosak. Contohnya daging, ikan, putih telur, susu dan kacang soya

Lemak Lemak berfungsi untuk memanaskan badan, mengekalkan suhu badan, membekalkan tenaga, melindungi organ dalaman daripada gegaran. Contohnya mentega, kuning telur, minyak ikan, dan lemak daging. Pengambilan lemak yang berlebihan boleh memudaratkan kesihatan dan menyebabkan penambahan berat badan.

Garam Mineral

Kelas makanan ini merupakan sebatian organik yang penting untuk memelihara kesihatan badan dan diperlukan dalam kuantiti yang sedikit sahaja. Boleh diperoleh daripada ikan bilis, garam, tomato, limau, telur, dan ikan kod.

Vitamin

Vitamin terbahagi kepada Vitamin Larut Lemak (A,D,E,K) dan Vitamin Larut Air (B,C). Vitamin membantu tubuh mengurai dan menggunakan unsur asas makanan, protein, karbohidrat dan lemak. Vitamin banyak terdapat dalam tomato, susu, limau, telur, dan ikan kod.

Serat

Serat membantu penghadaman dan mengelakkan sembelit. Boleh diperoleh daripada nangka, nenas, betik, dan jagung.

Piramid Makanan

- Panduan mudah bagi individu untuk mempelbagaikan makanan harian mengikut jumlah sajian yang disarankan



Aras 4

- Makan dalam kuantiti yang sedikit sahaja. Pengambilan berlebihan boleh meningkatkan risiko penyakit kronik yang pelbagai. Contoh: Lemak, minyak, garam dan gula

Aras 3

- Makan dalam kuantiti yang sederhana. Contoh: Ikan, ayam, daging, produk tenusu, dan kacang Kaya dengan protein, lemak, zink, vitamin B dan zat besi yang diperlukan untuk membina tubuh.

Aras 2

- Sumber yang baik untuk serat, vitamin, mineral dan fitokimia yang membantu menguatkan daya tahan badan. Makan dalam kuantiti yang lebih banyak. Contoh: Buah-buahan dan sayur- sayuran

Aras 1

- Makan dalam kuantiti yang paling banyak Sumber utama karbohidrat. Sumber yang baik untuk vitamin, mineral, dan serat. Contoh: Nasi, mee, roti, bijirin dan hasil bijirin dan ubi-ubian

PENTING !!!

Minum 6 hingga 8 gelas air kosong (250ml)

