



Makan Sihat, Hidup Aktif

14 Tip Pemakanan Hebat berdasarkan Panduan Diet Malaysia 2010



Makan pelbagai jenis makanan mengikut pengambilan yang disarankan.

Amalkan diet seimbang dan pelbagai yang merangkumi kelima-lima kumpulan makanan dalam Piramid Makanan Malaysia.



Kekalkan berat badan dalam julat sihat.

Kekalkan berat badan sihat dengan makan secara sederhana dan tingkatkan aras aktiviti fizikal. Timbang berat badan secara kerap.



Aktif secara fizikal setiap hari.

Lakukan aktiviti fizikal dalam rutin harian anda (contohnya menaiki tangga daripada menggunakan lif). Bersukan sekurang-kurangnya 3 kali seminggu.



Makan jumlah nasi dan produk bijirin lain (terutamanya bijirin penuh) dan ubi-ubian secukupnya.

Pilih bijirin penuh atau tidak diproses (contohnya, nasi perang, roti penuh gandum dan bijirin sarapan) yang kaya dengan khasiat di samping membekalkan tenaga.



Makan banyak buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari.

Makan sekurang-kurangnya 3 hidangan sayur dan 2 hidangan buah setiap hari untuk melindungi diri anda daripada pelbagai penyakit kronik. Nikmatilah buah dan sayur yang berlainan pada setiap hidangan.



Makan ikan, daging, ayam, itik, telur, kacang dan bijirin secara sederhana.

Makanan ini membekalkan protein dan nutrien yang berkhasiat dan penting. Jadikan ikan dan kekacang sebahagian daripada hidangan harian anda.



Ambil susu dan produk tenusu yang mencukupi.

Susu mengandungi pelbagai nutrien penting, termasuk kalsium yang membantu pertumbuhan gigi dan tulang. Ambil susu, yogurt, keju atau produk tenusu lain setiap hari.

Hadkan pengambilan makanan tinggi lemak dan kurangkan lemak dan minyak dalam penyediaan makanan.

Pengambilan lemak secara berlebihan menyumbang kepada berat badan berlebihan. Hadkan makanan yang tinggi lemak dan minyak seperti makanan digoreng, makanan bersantan, makanan segera dan makanan ringan.



Pilih dan sediakan makanan kurang garam dan sos.

Pengambilan natrium yang tinggi dikaitkan dengan tekanan darah tinggi. Hadkan pengambilan garam, makanan ringan, makanan masin, sos dan perasa tertentu (contohnya belacan dan cincaluk), serta kurangkan penggunaan garam.



Ambil makanan dan minuman rendah gula.

Mengambil terlalu banyak gula boleh menyebabkan karies gigi dan menyumbang kepada berat badan berlebihan. Kurangkan makanan dan minuman tinggi gula seperti kek, kuih manis, minuman berkarbonat, dan air sirap. Sentiasa pilih produk rendah gula dan pesanlah minuman yang "kurang manis" apabila makan di luar.



Minum banyak air setiap hari.

Minum 6 hingga 8 gelas air kosong setiap hari dan kekalkan pengambilan cecair daripada makanan dan minuman.



Amalkan pemberian susu ibu secara eksklusif dari lahir hingga enam bulan dan terus menyusu sehingga berusia dua tahun.

Susu ibu adalah pemakanan paling baik untuk bayi dan turut membantu melindunginya dari pelbagai jangkitan.



Ambil makanan dan minuman yang selamat dan bersih.

Apabila makan di luar, pilih kedai yang bersih dan jangan membeli makanan daripada penjaja yang kotor. Ketika membeli makanan terproses, periksa tarikh luput dan pastikan bungkusan tidak rosak.



Gunakan maklumat pemakanan pada label makanan secara efektif.

Gunakan Panel Maklumat Pemakanan (Nutrition Information Panel, NIP) untuk memilih produk yang menepati keperluan anda. NIP menunjukkan jenis dan jumlah nutrien yang terkandung dalam sesejenis produk.

