



Nestlé
Nourishing
MALAYSIA

Meet Your Nutritional Needs

Through balance, variety & moderation

Penuhi Keperluan Nutrien Anda
满足您的营养需求



Based on Malaysian Dietary Guidelines 2010
Published by the National Coordinating Committee on Food and Nutrition,
Ministry of Health Malaysia

“Hai, Dah Makan?”



Mungkin ini soalan yang paling kerap ditanya. Mengapa tidak? Makan adalah satu perkara yang sangat disukai oleh rakyat Malaysia. Kita perlu melihat semula tabiat pemakanan kita kerana apa dan bagaimana kita makan hari ini akan menentukan kesihatan masa depan kita

Asas Pemakanan Sihat

Pemakanan yang baik memastikan kita memperoleh tenaga dan nutrien yang kita perlukan untuk berfungsi, melakukan aktiviti seharian dan mengurangkan risiko masalah pemakanan, termasuk kekurangan pemakanan (contohnya kurang berat badan, pertumbuhan terbantut, anemia) dan berlebihan zat makanan (contohnya berlebihan berat badan, kekurangan zat makanan dan obesiti). Kita perlu mengambil kelima-lima kumpulan makanan mengikut jumlah bersesuaian yang ditunjukkan dalam Piramid Makanan Malaysia. Pelbagaikan pilihan anda dalam setiap kumpulan makanan, kerana makanan berlainan membekalkan kombinasi nutrien yang berbeza. Amalkan kesederhanaan supaya kita tidak makan terlalu sedikit ataupun terlalu banyak.

Ambil mengikut saranan jumlah hidangan seperti ditunjukkan dalam Piramid Makanan Malaysia. Sekiranya anda kurang aktif dan/atau mempunyai berat badan berlebihan, pilih saranan jumlah hidangan yang lebih kecil (contohnya ambil 5 dari saranan 4-8 hidangan makanan berkarbohidrat pada tapak Piramid).

Piramid Makanan Malaysia

Lemak, minyak, gula dan garam
Makan sedikit

Susu & produk tenusu
1-3 hidangan / hari
Makan secara sederhana

Sayur-sayuran
3 hidangan / hari
Makan banyak



Ikan, ayam, itik, daging & kekacang
½ - 2 hidangan ayam, itik, daging, telur / hari
1 hidangan ikan / hari
½ - 1 hidangan kekacang / hari
Makan secara sederhana

Buah-buahan
2 hidangan / hari
Makan banyak

Beras, mi, roti, bijirin, produk bijirin & ubian
4-8 hidangan / hari
Makan secukupnya



Apa Maksud Satu (1) Hidangan?

Berikut adalah beberapa contoh

Beras, mi, roti, bijirin, produk bijirin & ubian

- Nasi putih: 2 senduk atau 1 cawan
- Mi (basah): 1 cawan
- Roti: 2 keping
- Bijirin sarapan: 1 cawan

Buah-buahan & sayur-sayuran

- Pisang: 1 biji
- Betik, nenas atau tembikai: 1 potong
- Sayuran berdaun hijau gelap dengan batang boleh dimakan (masak): ½ cawan
- Sayuran buah (masak) (contoh tomato): ½ cawan
- Ulam mentah: 1 cawan

Ikan, ayam, itik, daging & kekacang

- Daging tanpa lemak: 2 keping
- Paha ayam: 1 ketul
- Telur: 2 biji
- Ikan kembong/ikan selar: 1 sederhana
- Kacang kuda atau dhal: 1 cawan

Susu & produk tenusu

- Susu rendah lemak: 1 gelas
- Yogurt: 1 cawan



Nestlé
Nourishing
MALAYSIA

Kebaikan Semula Jadi

Di Nestlé, kami memahami bahawa sarapan pagi merupakan hidangan penting bagi permulaan hari anda. Memberikan anda pilihan bijirin sarapan dan minuman kegemaran dengan kebaikan bijirin penuh adalah sebahagian daripada komitmen kami ke arah menjana khasiat rakyat Malaysia. Jadi, perhatikan jalur hijau unik dan simbol bijirin penuh pada pek kami. Lakukan pilihan tepat. Secara semula jadi.



For further information, contact us

欲知更多详情，请联系我们。

Untuk maklumat lanjut, hubungi kami

1 800 88 3433

www.nestle.com.my

Nestlé Products Sdn. Bhd. (45229-H)

Tenaga Penggerak Hidup



Makan nasi, produk bijirin dan ubi-ubian, terutamanya bijirin penuh yang mencukupi

- Makan nasi dan produk bijirin (contohnya mi, roti dan oat) atau ubi-ubian (seperti kentang, keledek) pada setiap hidangan.
- Pilih produk bijirin (seperti roti, biskut, bijirin sarapan) yang tinggi serat dan rendah lemak, gula dan garam.

Kebaikan Bijirin Penuh

Bijirin penuh mengekalkan kesemua bahagian bijirin asli, iaitu bran dan germ. Ia mengandungi pelbagai vitamin, mineral, fitokimia (bahan kimia tumbuhan) dan terutamanya serat, berbanding bijirin terproses. Bijirin penuh memberi manfaat kepada kesihatan gastrousus, di samping membantu mengurangkan risiko penyakit kronik (contohnya obesiti, penyakit jantung dan kanser).

- Pilih lebih banyak produk bijirin penuh, seperti beras tidak diproses, biskut dan roti penuh mil, mi gandum penuh, bijirin sarapan bijirin penuh.
- Rujuk label makanan untuk ketahui jumlah kandungan bijirin penuh dalam roti, biskut dan produk bijirin.

Lindungi Kesihatan Anda



Makan banyak buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari

- Makan sekurang-kurangnya 3 hidangan sayur-sayuran dan 2 hidangan buah-buahan setiap hari.
- Amalkan kepelbagaian. Makan buah dan sayur berlainan pada setiap sajian.
- Ambil sayuran berdaun hijau gelap dengan batang boleh dimakan (seperti sawi atau kailan) setiap hari atau sekurang-kurangnya beberapa kali seminggu.
- Ambil sayur-sayuran buah dan akar (seperti tomato, peria, kacang bendi, lobak merah) dan sayur-sayuran tidak berdaun (kobis bunga, brokoli) beberapa kali seminggu.

Pelbagaikan Warna Buah dan Sayuran Dalam Setiap Sajian

Fitokimia dalam buah dan sayuran memberikan warna hijau, merah, oren, kuning, ungu dan pelbagai warna lain yang menjadikannya menarik. Kebanyakan fitokimia bertindak sebagai antioksidan dan bertindak dengan nutrien lain untuk melindungi sel tubuh. Beratus-ratus fitokimia kini aktif dikaji. Antaranya:

- Karotenoid (contoh beta-karotena dalam mangga dan lobak merah dan likopena dalam tomato)
- Polifenol (contoh resveratrol dalam anggur, quercetins dalam epal, dan anthocyanins dalam buah naga merah)
- Glucosinolates/indoles (ditemui dalam bunga kobis, brokoli, kobis dan kailan).

Membina Tubuh Anda



Makan ikan, daging, ayam, itik, telur, kacang dan produk kekacang secara sederhana

- Ambil daging, ayam dan itik secara sederhana.
- Ambil telur dalam jumlah yang sederhana, sehingga purata sebiji sehari (seluruh atau dalam hidangan).
- Ambil produk kekacang setiap hari. Tambahkannya (kacang pis, kacang dan lentil atau dhal) ke dalam sup atau masakan, atau sediakan produk kekacang (seperti tempe dan tahu).
- Ambil kacang sekurang-kurangnya sekali seminggu sebagai snek atau pengganti daging, ayam dan itik dalam masakan.

Kerap Makan Ikan

Ikan membekal protein, vitamin B dan iodin. Ikan bersaiz kecil dengan tulang boleh dimakan dan ia membekalkan kalsium. Kebiasaannya, ia lebih rendah kandungan kolesterol berbanding daging, ayam dan itik, sesetengah ikan juga tinggi kandungan asid lemak omega-3. Pengambilan ikan dikaitkan dengan risiko penyakit jantung yang rendah.

- Ambil satu hidangan ikan setiap hari.
- Nikmati pelbagai jenis ikan.
- Ikan air tawar juga boleh dimakan.

Kuatkan Tulang & Gigi



Ambil jumlah susu dan produk tenusu yang mencukupi

- Susu merupakan makanan berkhasiat yang mengandungi pelbagai nutrien penting, jadi individu dari semua peringkat umur harus mengambil susu dan produk tenusu setiap hari.

- Tambahkan susu ke dalam makanan dan minuman.
- Pilih susu rendah lemak jika anda perlu mengurangkan berat badan berlebihan.
- Gunakan susu tepung atau cecair bukannya susu pekat manis dan susu pekat sejat manis.

Tidak Boleh Ambil Laktosa?

Jika pengambilan susu menyebabkan anda rasa kembung, cirit-birit atau muntah, anda mungkin tidak boleh mengambil laktosa. Namun, anda masih boleh menikmati manfaat susu dengan memilih produk susu bebas laktosa (seperti yogurt dan keju).

Makan Secara Pintar



Kita sukakan makanan, namun amalan pemakanan secara sihat adalah penting. Sebenarnya, ianya tidaklah susah. Apa yang penting, ingat dan amalkan tiga prinsip asas di bawah, dan manfaat pemakanan sihat itu pasti kita nikmati

- Mengamalkan diet **SEIMBANG** untuk memperoleh nutrien dalam kombinasi yang sepatutnya.
- Memakan **PELBAGAI** jenis makanan, iaitu pelbagai jenis makanan setiap hari, dan pastikan memilih makanan yang lebih sihat.
- Mengambil makanan secara **SEDERHANA** bermakna mengambil jumlah makanan yang sesuai untuk mengekalkan berat badan sihat dan mengoptimalkan proses metabolisme badan.

Mengambil makanan mengikut waktu, pada masa yang berpatutan juga penting sebagai sebahagian daripada pemakanan sihat.

Untuk maklumat lanjut tentang pemakanan sihat, sila layari:
www.nutriweb.org.my



“Hi, Have You Eaten?”

This is probably the most frequently asked question around. And why not? Eating is something we Malaysians love very much. We have to watch our eating habits because what and how we eat today will determine our health in the future.

“嗨！您吃饱了吗？”

这应该是大家互相问候时，最为常见的问候语吧！所谓“民以食为天”，吃，也是马来西亚人喜爱的活动之一。我们需要注重自己的饮食习惯，所谓“病从口入”，今天我们所吃的食物将会影响我们未来的健康状况。

Essence of a Healthy Diet

Good nutrition ensures that we get the energy and nutrients we need to function, go about our daily activities and reduce the risk of nutrition problems, including under-nutrition (eg underweight, stunting, anaemias) and over-nutrition (eg overweight, obesity). We need to eat from all five food groups, in their relative amounts as shown in the Malaysian Food Pyramid. Vary your choices within each food group, as different foods offer different combinations of nutrients. Practise moderation so that we do not eat too little or too much.

健康饮食的精髓

良好的营养提供我们所需的精力与养份，让我们可以每日活动如常及预防患上与营养相关的疾病，包括营养不足（如体重不足，迟发育，贫血）和营养过剩（如超重，肥胖）。我们必须根据马来西亚食物金字塔，依照所建议份量，摄取五组食物组合。从食物组合中摄取不同类型的食物，因为不同的食物提供不同的营养组合。我们必须培养适量的饮食习惯，切忌挑食或暴饮暴食。

Have the recommended number of servings as shown in the Malaysian Food Pyramid. If you are very sedentary and/or overweight, go for the lesser number of servings recommended (eg take 5 out of the recommended 4-8 servings of carbohydrate-rich foods at the bottom of the Pyramid).



根据马来西亚食物金字塔所建议的食物份量进食。非常不活跃或肥胖者，应该摄取较低的建议食物份量（例如食物金字塔底层的碳水化合物食物所建议的4-8份量，您可以摄取5份量）。



Milk and Milk Products

1-3 servings / day
Eat in moderation

牛奶与奶制品

每日1-3份量
适中饮食

Vegetables

3 servings of vegetables /day
Eat plenty

蔬菜

每日3份量
多吃

Rice, Noodle, Bread, Cereals, Cereal Products & Tubers

4-8 servings / day
Eat adequately

饭、面条、面包、谷类、与块茎类
每日4-8份量
吃适量

Malaysian Food Pyramid



Fat, oil, sugar & salt
Eat less

脂肪、油、糖与盐
少吃

Fish, poultry, meat & legumes

1/2 -2 servings of poultry/meat/egg/day
1 serving of fish/day
1/2 - 1 serving of legumes/day
Eat in moderation

鱼类、家禽类、肉类与豆类

每日1/2 - 2份量家禽类、肉或鸡蛋
每日1份量鱼类
每日1/2 - 1份量豆类
适中饮食

Fruits

2 servings of fruit / day
Eat plenty

水果

每日2份量
多吃

What's One (1) Serving?

何谓一人份量？

Below are some examples
例子如下：

- | | |
|--|---|
| Rice, noodles, bread, cereals, cereal products & tubers 饭、面条、面包、谷类、与块茎类 | <ul style="list-style-type: none"> Cooked white rice: 2 scoops or 1 cup Wet noodles: 1 cup Bread: 2 slices Breakfast cereal: 1 cup 熟煮白饭: 2勺或1杯 浸泡面条: 1杯 面包: 2片 早餐谷粮: 1杯 |
|--|---|

- | | |
|------------------------------|---|
| Fruits & vegetables 蔬菜与水果 | <ul style="list-style-type: none"> Banana: 1 whole Papaya, pineapple or watermelon: 1 slice Cooked dark green leafy vegetables with edible stem: 1/2 cup Cooked fruit vegetables (eg tomato): 1/2 cup Raw ulam: 1 cup 香蕉: 1整条 木瓜、黄梨或西瓜: 1片 熟煮深绿蔬菜叶与可食茎部: 1/2杯 熟煮果类蔬菜 (例如番茄): 1/2杯 Ulam/生菜: 1杯 |
|------------------------------|---|

- | | |
|---|---|
| Fish, poultry, meat & legumes 鱼类、家禽类、肉类与豆类 | <ul style="list-style-type: none"> Lean beef: 2 pieces Chicken drumstick: 1 piece Eggs: 2 whole Ikan kembung/ikan selar: 1 medium Tempe: 2 pieces Chickpeas or dhal: 1 cup 瘦牛肉: 2片 鸡腿: 1只 蛋: 2粒 甘榜鱼/黄鱼: 1条 (中型) Tempe: 2片 鹰嘴豆或扁豆 (dhal): 1杯 |
|---|---|

- | | |
|--------------------------------|--|
| Milk & milk products 牛奶与奶制品 | <ul style="list-style-type: none"> Low fat milk: 1 glass Yoghurt: 1 cup 低脂肪牛奶: 1杯 优格: 1杯 |
|--------------------------------|--|

Energise Your Life

活力充足的生活

Eat adequate amount of rice, cereal products and tubers, preferably wholegrain

- Eat rice, other cereal foods (eg noodles, bread, oats) or tubers (eg potato, sweet potato) at every main meal.
- Choose cereal products (eg bread, biscuits, breakfast cereals) that are high in fibre and low in fat, sugar and salt.

摄取足够的饭和其他谷类食品（最好是全麦）和块茎类。

- 正餐时，摄取饭，以及其他的谷类食品（如面食、面包、燕麦）或块茎类（例如马铃薯、番薯）。
- 选择含高纤维、低脂肪、低糖与低盐的谷类食品（如面包、饼干、早餐谷粮）。

Wholesome Wholegrain

Wholegrain retain all the parts of the natural grain, including the bran and germ. They contain more vitamins, minerals, healthful phytochemicals (plant compounds) and especially fibre, compared with refined grains. Wholegrain can benefit gut health while helping to reduce the risk of chronic diseases (eg obesity, heart disease and cancers).

- Choose more products with wholegrain, eg unpolished rice, wholemeal biscuits and bread, whole wheat noodles, wholegrain breakfast cereals.
- Read food labels for wholegrain content in bread, biscuits and cereal products.

有益健康的全麦食品

全麦食品含有自然的谷粒，当中包括麸皮和胚芽。与精制谷类相比，它们含有更多的维他命、矿物质、有益的植物物质成份，尤其是纤维。全麦食品能减低患上慢性疾病的风险（如肥胖，心脏病和癌症）。

- 选择更多全麦食品，例如糙米、全麦饼干和面包、全麦面与全谷早餐谷粮。
- 选购面包、饼干与谷类食品时，详读标签上全麦的含量。

Protect Your Health

强身健体

Eat plenty of fruits and vegetables everyday

- Eat at least 3 servings of vegetables and 2 servings of fruits each day.
- Go for variety. Eat a different type of fruit and vegetable with every meal.
- Have dark green leafy vegetables with edible stems (eg sawi or kailan) everyday or at least several times a week.
- Eat fruit and root vegetables (eg tomatoes, bitter melon, ladies fingers, carrots) and non-leafy vegetables (eg cauliflower, broccoli) several times a week.

每天摄取大量的蔬菜与水果

- 每天摄取至少三份蔬菜与两份水果。
- 多样化选择。每餐摄取不同种类的蔬果。
- 每天或一个星期数次，摄取深绿色蔬菜与可食茎部（例如青菜或芥兰）。
- 每星期数次，摄取水果类与根蔬菜（如番茄、苦瓜、羊角豆与胡萝卜），以及无叶蔬菜（如花椰菜、青花菜）。

Vary Fruit & Vegetable Colours At Every Meal

The phytochemicals in fruits and vegetables give off the green, red, orange, yellow, purple and other marvellous hues that make them look so appetising. Most phytochemicals act as antioxidants and also work together with other nutrients to help protect body cells. Hundreds of phytochemicals are actively being studied. Some of the more well-known ones include:

- Carotenoids (eg beta-carotene in mangoes and carrots, and lycopene in tomatoes)
- Polyphenols (eg resveratrol in grapes, quercetins in apples, and anthocyanins in red dragon fruit)
- Glucosinolates/indoles (found in cauliflower, broccoli, cabbage and kai lan).

每餐进食多种色彩的蔬果类

植物物质成份让蔬果不仅呈现绿色，而且还包含了其他的色彩，例如红色、橘色、黄色、紫色等，让蔬果看来更开胃，令人食指大动。大部分的植物物质成份扮演了抗氧的角色，与其他的营养素互相配合，保护体内的细胞。目前，有数百种的植物物质成份正在被积极研究当中。最为人知植物物质成份有：

- 类胡萝卜素（例如芒果与胡萝卜的β-胡萝卜素，番茄的茄红素）
- 多酚（例如葡萄的白藜芦醇、苹果的quercetins、火龙果的花青素）
- 硫代葡萄糖苷/吲哚类（可在花椰菜、西兰花、包菜与芥兰菜中找到）

Build Your Body

健美体型

Consume moderate amounts of fish, meat, poultry, egg, legumes and nuts

- Consume meat and poultry moderately.
- Consume eggs in moderate amounts, up to an average of one a day (whole or in dishes).
- Eat legumes daily. Add them (eg peas, beans and lentils or dhal) to soups and dishes, or serve legume products (eg tempeh and tauhu).



- Take nuts and seeds at least once a week, as snacks or replacement for meat and poultry in cooked dishes.

摄取适量的鱼类、肉类、家禽类、蛋、豆类与坚果类

- 食用适量的肉类与家禽类。
- 摄取适中的鸡蛋，达至平均每天一粒（整粒蛋或者菜肴内的鸡蛋）。
- 每日食用豆类，把豆类纳入汤与菜肴（例如豌豆、大豆、扁豆 (dhal)），或者食用豆制品（例如tempeh与豆腐）。
- 每星期至少食用一次坚果类。您可以把它当成零食或取代肉类及家禽类，烹煮成菜肴。

Eat Fish Frequently

Fish supply protein, B vitamins and iodine. Small fishes with edible bones also provide calcium. Generally lower in cholesterol than meat or poultry, some fish are also high in omega-3 fatty acids. Fish consumption is associated with lower risk of heart disease.

- Consume a serving of fish daily.
- Enjoy a variety of fish.
- Fresh water fish can also be consumed.

多吃鱼

鱼类富含蛋白质、维他命B与碘。小鱼的骨头可食用因含有钙质。与肉类和家禽类相比之下，大部分的鱼类都含较低的胆固醇，而且还含有omega-3脂肪酸。多吃鱼能减低患上心脏疾病的风险。

- 每天食用一份量的鱼类。
- 享用不同种类的鱼类。
- 不妨选择吃淡水鱼。

Strengthen Bones & Teeth

巩固骨头与牙齿

Consume adequate amounts of milk and milk products

- Milk is a nutritious food with a variety of essential nutrients, including calcium, so people of all ages should take milk and milk products everyday. Add plain milk to foods and beverages.



- Choose low-fat milk if you need to reduce excessive body weight.
- Use liquid or powdered milk instead of sweetened condensed milk and sweetened condensed filled milk.

摄取足够的牛奶与奶制品

- 牛奶提供各种重要的营养素，包括钙质，因此各个年龄阶段的人都应该每日摄取牛奶与奶制品。
- 在食物与饮料中加入纯牛奶。
- 如果您需要减去多余的体重，建议选择低脂肪牛奶。
- 多选择液状牛奶与奶粉以减少甜炼乳的食用。

Are You Lactose Intolerant?

If taking milk causes you to feel bloated, pass more gas than usual or purge, you might be lactose intolerant. However, you can still enjoy the benefits of milk by opting for lactose-free predigested milk products (eg yoghurt and cheese).

您是否患上乳糖不耐症？

如果饮用牛奶会导致您胀气或排气过多，您可能患上乳糖不耐症。然而，您仍然可以获得摄取牛奶的好处，选择无乳糖奶制品，例如优格与芝士。



Be a Sensible Eater

We love food but it is important to remember to eat healthy as well. It's not hard, in fact. All we need to do is remember these three principles and we'll be on our way to enjoying the benefits of healthy eating:

- Eating a **BALANCED** diet to obtain the proper combination of nutrients.
- Consuming a wide VARIETY** of foods, ie many different types of foods each day, and ensuring a better selection of healthier foods.
- Taking food in MODERATION**, meaning to eat the right amounts of foods to maintain a healthy weight and to optimise the body's metabolic process.

Eating regular meals, at their appropriate times, is also an important part of healthy eating habits.

养成明智的饮食习惯

我们都爱吃，但是我们绝对不可忽略健康的饮食习惯。其实这一点也不难，只要牢记这三个原则即可，享用食物之余，还能强身健体。

- 均衡的饮食，摄取适当的营养组合。
- 食用多种类食物，例如每日食用不同种类的食物，并且确保挑选较健康的食物。
- 适中食量，摄取正确的份量以保持健康的体重及促进身体的新陈代谢。

准时用餐也是健康饮食的重要习惯之一。

For more information on healthy eating, visit
欲知更多关于健康饮食的资讯，请浏览
www.nutriweb.org.my