

PENYAJIAN HIDANGAN SIHAT SEMASA MESYUARAT (PHSSM)

BAHAGIAN PEMAKANAN
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



Kementerian Kesihatan Malaysia

LATAR BELAKANG

Pelaksanaan Penyajian Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat (PHSSM) dilaksanakan secara rasmi di Ibu Pejabat Kementerian Kesihatan Malaysia pada 2 Februari 2011.

Program ini dimulakan di KKM dan mula diperluaskan ke kementerian-kementerian lain di sektor awam pada tahun 2012.

Objektif :

Untuk menggalakkan amalan makan secara sihat dan menyediakan pilihan makanan yang lebih sihat kepada ahli-ahli mesyuarat.



RATIONAL

- ✓ Penjawat awam bekerja 8 jam sehari, 5 hari seminggu.
- ✓ 2/3 hidangan utama seseorang pekerja diambil di tempat kerja.
- ✓ Amalan gaya hidup sedentari dan amalan pemakanan tidak sihat boleh menyumbang kepada obesiti dan NCD.
- ✓ Oleh itu, tempat kerja merupakan satu persekitaran yang boleh di kawal untuk menggalakkan amalan makan secara sihat dalam kalangan pekerja.

**Definisi mesyuarat : termasuk mesyuarat rasmi, kursus, seminar dan bengkel yang dianjurkan oleh sektor awam.



KEPENTINGAN PHSSM KEPADA INDIVIDU



- Beri pilihan hidangan lebih sihat



- Galak amalan makan secara sihat



- Tingkatkan pengetahuan tentang kalori



- Wujudkan persekitaran yang menyokong amalan makan secara sihat



KEPENTINGAN PHSSM KEPADA ORGANISASI

Kurangkan kos perubatan

Kurangkan Cuti Sakit (MC)

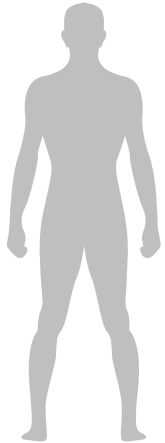
Tingkatkan produktiviti



Prevalens Penyakit dan Faktor NCD Meningkat

50.1%

Berlebihan berat badan & obesiti



38.1%

Hiperkolesterolemia



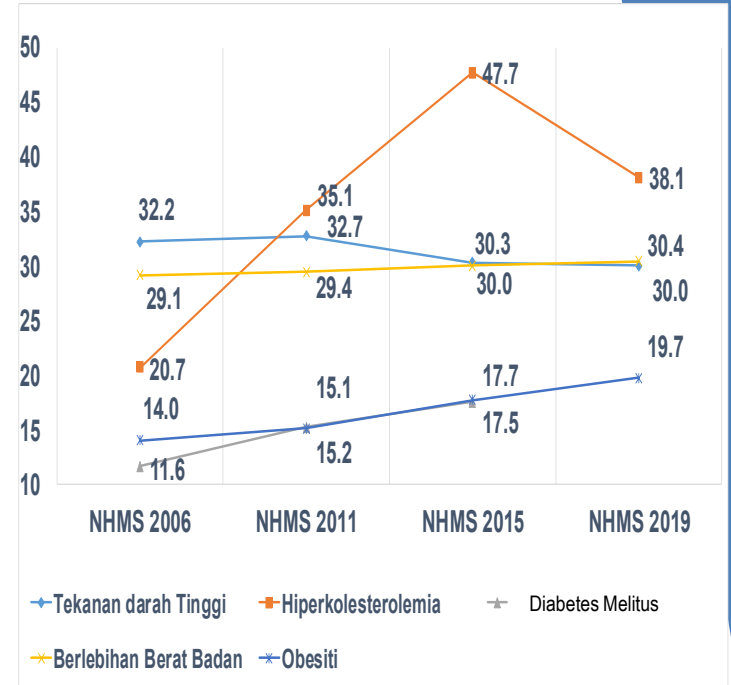
30.0%

Hipertensi



18.3%

Diabetes melitus



Sumber: NHMS 2019

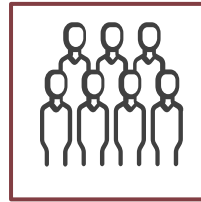


Kepentingan kepada organisasi



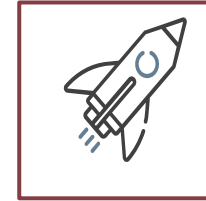
Kos perubatan

Menjimatkan kos perubatan kerana warga kerja yang sihat



Cuti Sakit

Warga kerja yang mengamalkan pemakanan dan gaya hidup sihat kurang mengambil cuti sakit



Produktiviti

Warga sihat, produktiviti organisasi juga meningkat

Beban kos rawatan diabetes kepada Kerajaan **RM** **2.04 billion setahun**

Rawatan komplikasi diabetes:

RM42,000- buah pinggang

RM5,500 – foot amputation

RM5,000 – katarak

RM5,000 – strok (data 2011)

*Angka akan bertambah dari tahun ke tahun selari penin
gkatan NCD.*



Kos penjagaan kesihatan NCD RM9.65 billion pada 2017



The Direct Health –Care
Cost of
NonCommunicable
Diseases in Malaysia,
2022

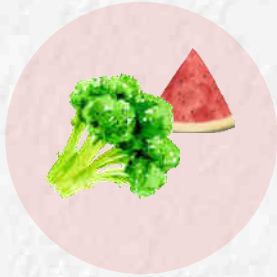
RM4.38 billion –diabetes

**RM3.93 billion- CVD (spt. hipertensi,
sakit jantung)**

RM1.34 billion - kanser

PENGENALAN

Hidangan Sihat



Pelbagai jenis makanan untuk membekalkan tenaga dan nutrien



Mengandungi 4 komponen

- **Mencukupi**
- **Seimbang**
- **Sederhana**
- **Pelbagai**

PIRAMID MAKANAN MALAYSIA 2020 Panduan Pengambilan Makanan HARIAN Anda



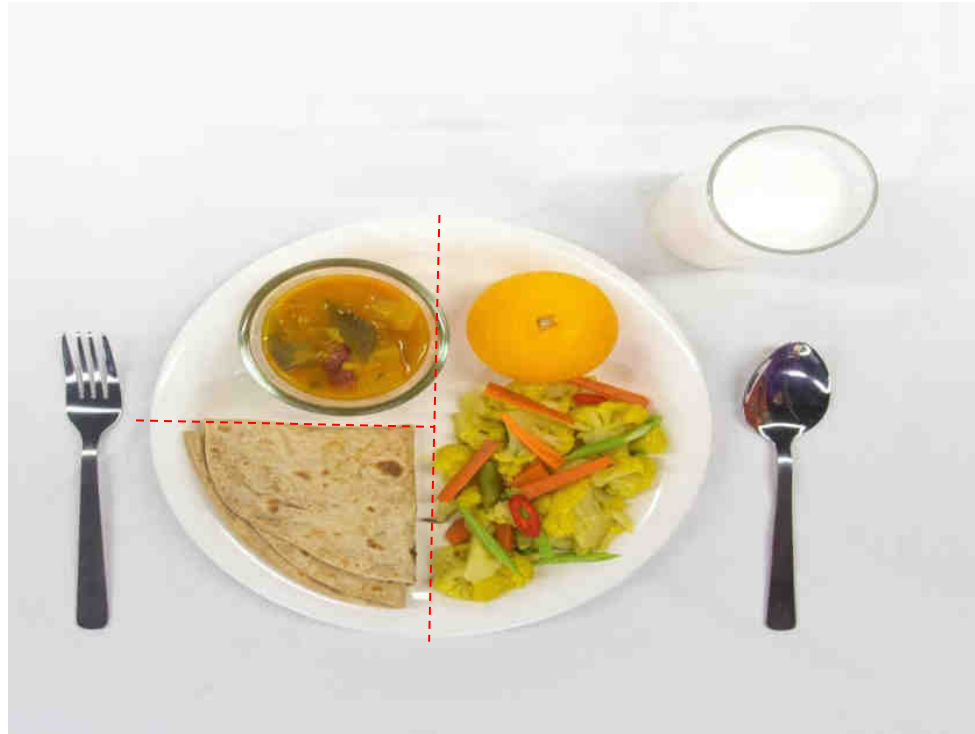
- Nota:**
- Bilangan sajian ini ditambahkan 1,000 orang 2010 ke atas.
 - Terdapat 4 sajian untuk produk tenusu, 2 sajian untuk haiwan berkaki empat (daging) dan 2 sajian untuk ikan, telur dan ayam.
 - Bagi manusia berumur 12 hingga 15 tahun, cadangan sajian daging/buah-buahan adalah 2-3 sajian untuk lelaki dan 2-3 sajian untuk perempuan.
 - Bagi manusia berumur 16 hingga 65 tahun, cadangan sajian daging/buah-buahan adalah 2-3 sajian, susu dan produk tenusu 2-3 sajian, sayur-sayuran, bijirin, lemak, dan kacang-kacangan 3 sajian penuh dan lemak $2-3$ sajian.
 - Terdapat lebih 100,000 kod QR yang mengandungi maklumat mengenai sajian, pemakanan, peragaan, dan maklumat pemakanan yang berkaitan dengan sajian ini.



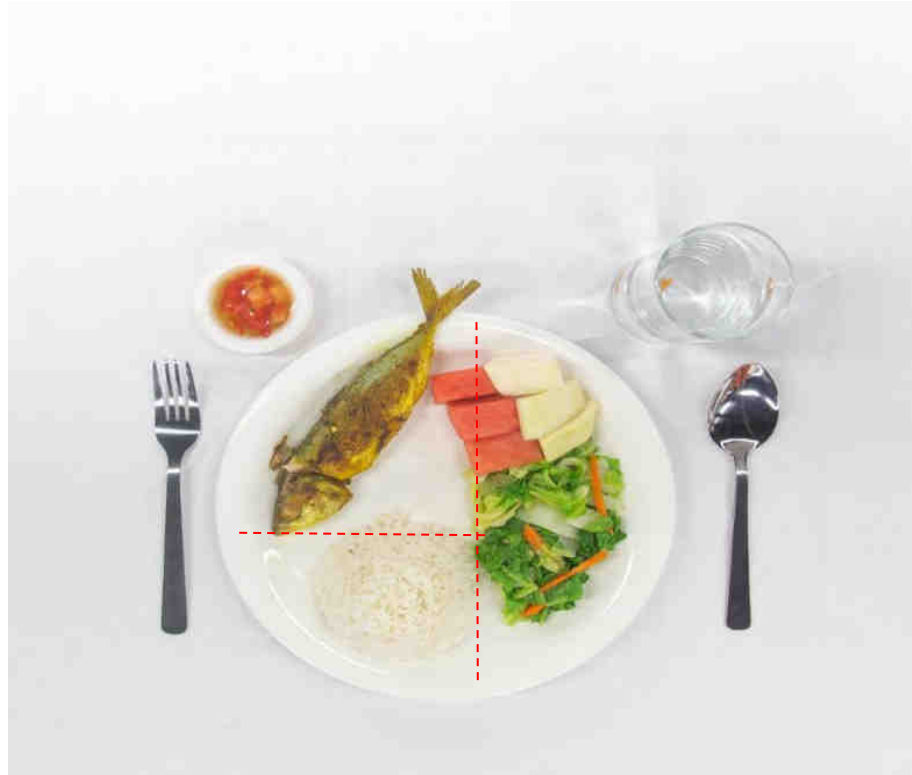
CONTOH MENU BERDASARKAN PINGGAN SIHAT MALAYSIA



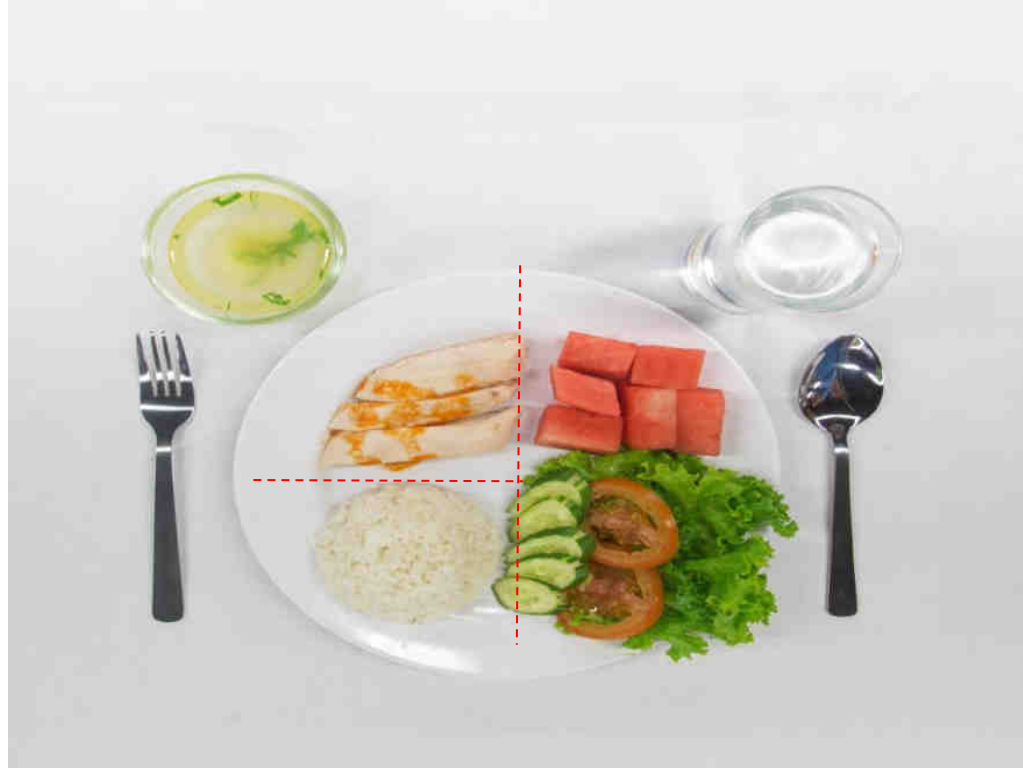
Capati



Nasi Putih Dengan Ikan Bakar & Sayur



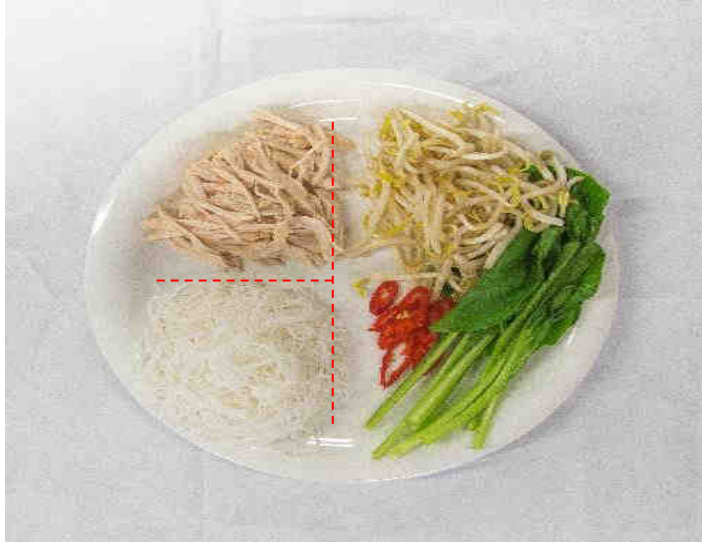
Nasi Ayam



Roti Dengan Telur Dan Salad



Mihun Sup



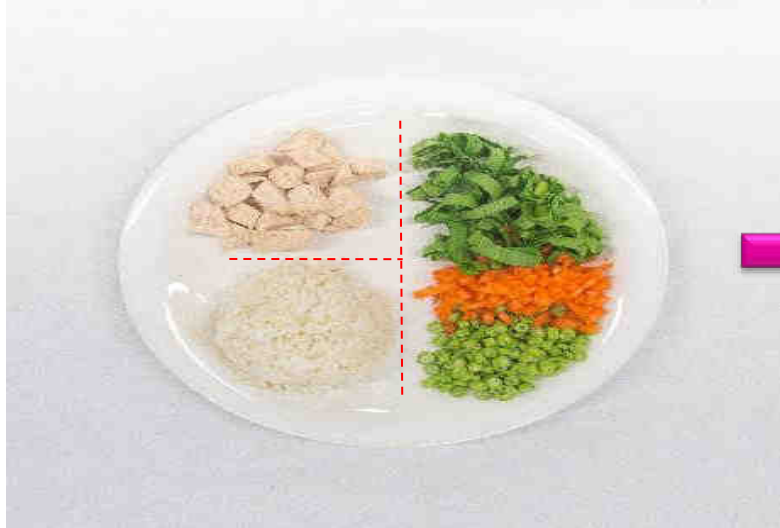
Ramuan



Hidangan Lengkap



Nasi Goreng



Ramuan



Hidangan Lengkap



9 Prinsip

Penyajian Hidangan Sehat



1



Sediakan air kosong sepanjang majlis.

2



Sajikan susu dan gula secara berasingan bagi minuman panas seperti kopi/ teh.

Elakkan penggunaan susu pekat manis atau krimer bukan tenusu





KENALI JENIS 'SUSU / KRIMER DALAM TIN'

by nutritionist Thiru



SUSU SEJAT

- susu yang telah disejat sebahagian airnya



SUSU PEKAT MANIS

- susu yang telah disejat sebahagian airnya, + gula



SUSU ISIAN SEJAT

- susu yang telah disejat sebahagian airnya,
- lemak susu diganti lemak/ minyak sayuran



SUSU ISIAN PEKAT MANIS

- susu yang telah disejat sebahagian airnya,
- lemak susu diganti lemak/ minyak sayuran, + gula



KRIMER MANIS

- lemak/ minyak sayuran, + gula

Rujukan :
Akta Makanan 1983
Kredit : Google Image

3



Fresh Cut Fruits
6 pieces (80 g) 30 kcal

Sajikan buah-buahan segar

4



Sajikan sayur untuk waktu makan utama



5

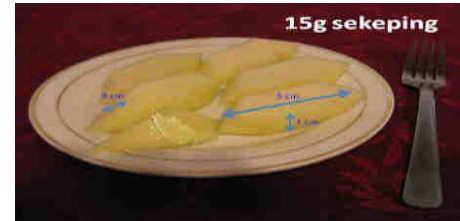
Sajikan lauk, buah dan kuih mengikut saiz sajian yang disarankan



Saiz hidangan
60 g -100 g
(10 – 12 potongan per kg)

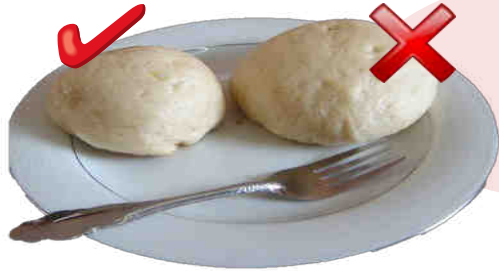


Saiz hidangan
120 g -135 g
(7 – 8 ekor per kg)



Saiz hidangan
10 - 15g sepotong
(6 - 8 hirisan /sajian)





Saiz hidangan
30g - 50g sebiji



Saiz hidangan
30g - 50g sebiji



6

Sedia dan pameran label kalori pada setiap hidangan



•Buffet



•Dome/ fully served



Hidangan individu (pre-plated)/ bungkus



7



Kurangkan gula, garam dan minyak dalam penyediaan makanan

8



Elakkan perasa dan pewarna tiruan dalam makanan/ minuman.

Gunakan rempah ratus dan bahan semulajadi seperti daun pandan dan kunyit.



9 Tidak menghadirkan makanan diproses seperti daging burger, sosej, nuget, bebola ikan, kek ikan dan produk vegetarian diproses (ayam tiruan, ikan tiruan dan lain-lain)



GARAM
PEWARNA
GULA
PENGAWET



Ikan tiruan

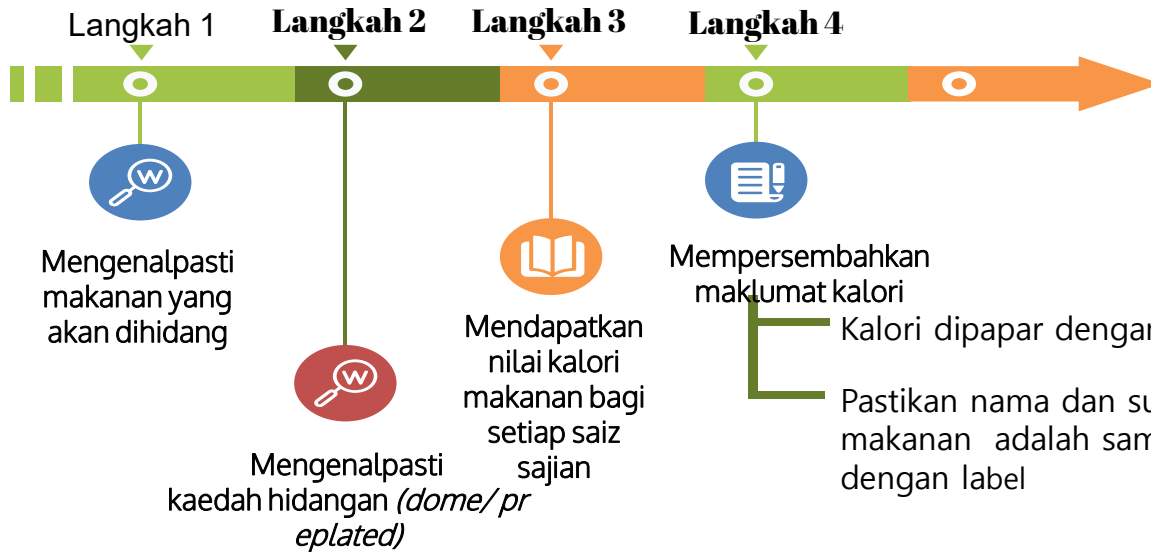


Daging tiruan

PELABELAN KALORI



Tatacara Menghidang dan Melabel Kalori Makanan



Hidang dan label kalori



- Kalori dipapar dengan jelas
- Pastikan nama dan sukatan makanan adalah sama dengan label



Tatacara Menghidang dan Melabel Kalori Makanan

Terdapat tiga jenis tatacara menghidang yang boleh digunakan mengikut kesesuaian majlis iaitu:



Hidangan Individu
*(Pre-plated/
berbungkus)*



Buffet



**Dome/
Fully served**



Cara Mendapatkan Maklumat Nilai Kalori Makanan



Senarai Kalori bagi Makanan dan Minuman (Boleh dimuat turun daripada laman web

www.nutrition.moh.gov.my).



Buku Panduan Nilai Kalori - 200 Jenis Makanan (Boleh dimuat turun daripada laman web

www.nutrition.moh.gov.my).



Aplikasi MyNutriDiari 2 (Boleh dimuat turun di telefon pintar menggunakan *Google Play* atau *Apps Store*).



Malaysian Food Composition Database di laman web myfcd.moh.gov.my



PELABELAN KALORI



Pre-plated



PELABELAN KALORI



Nasi Ayam

1 set (400 g) 410 kkal

Buah-buahan

6 hirisan (80 g) 30 kkal

Air kosong

1 gelas (250 ml) 0 kkal

Makanan Berbungkus



PELABELAN KALORI



Puding jagung 1 potong (40 g) 50 kcal

Buffet



PELABELAN KALORI



Dome/ Fully served



PELABELAN KALORI

***Majlis Sambutan
Minggu Penyusuan Susu Ibu
Sedunia Peringkat Kebangsaan
2014***

<i>Tarikh</i>	<i>: 18 Ogos 2014 (Isnin)</i>
<i>Tempat</i>	<i>: Kompleks Jabatan Kebudayaan dan Kesenian Negeri Kelantan</i>
<i>Masa</i>	<i>: 4.30 petang</i>

Saranan pengambilan kalori sehari bagi dewasa adalah 1800 kkal. Cadangan agihan pengambilan kalori sehari adalah seperti berikut:

Sarapan	400 kkal
Minum pagi	250 kkal
Makan tengah hari	500 kkal
Minum petang	250 kkal
Makan malam	400 kkal

MAKAN TENGAH HARI

<u>Nasi Putih</u> 2 senduk (150g)	200 kkal
<u>Asam Rebus Ikan Kembang</u> 1 ekor (100g)	130 kkal
<u>Sambal Tempeh</u> 1 senduk (40g)	60 kkal
<u>Kacang Buncis Goreng</u> 2 senduk (80g)	80 kkal
<u>Buah-buahan Potong</u> 6 hirisan (80g)	50 kkal
<u>Air Kosong</u> 1 gelas (250ml)	0 kkal

Kad menu



MENU VEGETARIAN

- ✓ Tiada makanan berasaskan produk haiwan (seperti ayam, daging, ikan, makanan laut, ikan bilis dan lain-lain) termasuk telur dan produk tenusu.
- ✓ Bukan semata-mata sayur sahaja
- ✓ Hidangkan makanan berasaskan protein tumbuhan (tauhu, tempe, kacang kuda, kacang pis) dan cendawan.
- ✓ Elakkan *meat analogue* atau *mock meat* (ayam vegetarian, ikan vegetarian, daging lembu vegetarian, udang vegetarian dsb.)
- ✓ Elakkan menghidang makanan yang mengandungi daging lembu sekiranya jamuan melibatkan jemputan yang beragama Hindu



CONTOH MENU VEGETARIAN

Makanan	Kuantiti	Kalori
Nasi putih	2 senduk (150g)	200
Tempe goreng cili (vegetarian, x ikan bilis)	1 senduk (60g)	140
Palak (bayam berkuah)	1 senduk (60 g)	20
Sayur campur (tanpa sumber haiwan)	1 senduk (60g)	50
Buah-buahan	6 hirisan kecil (80g)	30
Air kosong	1 gelas (250ml)	0
	Jumlah kalori	440



KALORI MAKANAN

- Kalori adalah pengukuran nilai tenaga dalam makanan.
- Kandungan kalori bergantung kepada karbohidrat, protein dan lemak.
 - Karbohidrat 1 g = 4 kalori
 - Protein 1 g = 4 kalori
 - Lemak 1 g = 9 kalori

PELABELAN KALORI

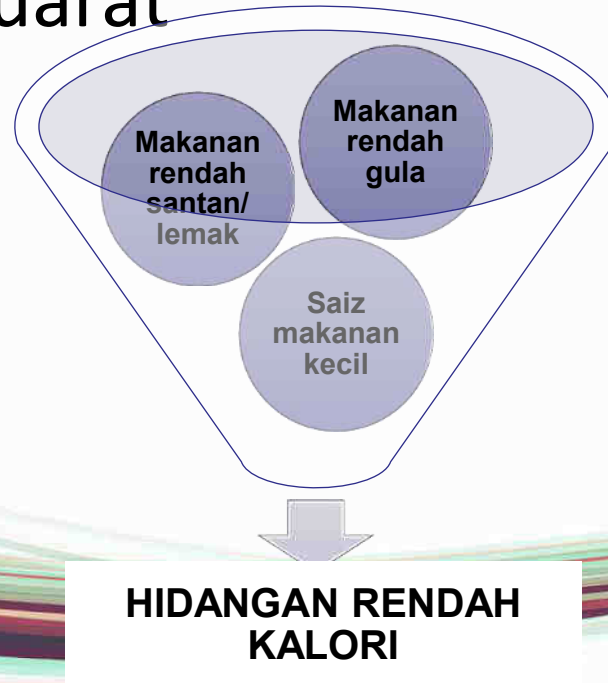
1 sudu teh minyak masak/ marjerin (5g) = 45 kalori

Contoh :

Makanan	Kalori
1 cawan bihun kosong	75
1 cawan mihun kosong + 1 sudu teh minyak	$75 + 45 = \mathbf{120}$
1 cawan mihun kosong + 2 sudu teh minyak + 1 biji telur + $\frac{1}{2}$ cawan sayur	$75 + 90 + 85 + 10 = \mathbf{260}$

PELABELAN KALORI

- Hidangkan makanan yang rendah kalori semasa mesyuarat



KEPERLUAN KALORI HARIAN

- Wanita sedentari = 1500 kalori
- Lelaki sedentari = 2000 kalori
- Bagi penyediaan hidangan sihat semasa mesyuarat, kalori yang digunakan adalah 1800 kalori.
- Bagi wanita, kurangkan pengambilan makanan semasa makan tengahari atau makan malam.

AGIHAN KALORI HARIAN

Cadangan Waktu Makan	Waktu Makan	Kalori
7.00 pagi - 8.30 pagi	Sarapan	400 kcal
10.00 pagi – 10.30 pagi	Minum pagi	250 kcal
12.00 tengahari – 2.00 petang	Makan tengah hari	500 kcal
4.30 petang – 5.30 petang	Minum petang	250 kcal
6.30 petang – 8.30 malam	Makan malam	400 kcal
Jumlah		1800 kcal

CONTOH MINUM PAGI (250 KALORI)

Makanan	Kuantiti	Kalori
Sandwic tuna	2 keping (60g)	160
Buah-buahan potong	6 hirisan kecil (80g)	30
Kopi / teh	1 cawan (200ml)	-
Gula	1 sudu teh (5g)	20
Susu rendah lemak	¼ cawan	30
Air kosong		0
Jumlah kalori		240

CONTOH MAKAN TENGAHARI (500 KALORI)

Makanan	Kuantiti	Kalori
Nasi putih	2 senduk (150g)	200
Ikan kembung sambal	1 ekor sederhana (100g)	180
Bayam goreng	2 senduk (80g)	80
Buah-buahan	6 hirisan kecil (80g)	30
Air kosong	1 gelas (250ml)	0
Jumlah kalori		490

CONTOH MINUM PETANG (250 KALORI)

Makanan	Kuantiti	Kalori
Karipap	1 ketul (40g)	130
Apam putih	1 ketul (40g)	40
Buah-buahan	6 hirisan kecil (80g)	30
Kopi / teh	1 cawan (200ml)	-
Gula	1 sudu teh (5g)	20
Susu rendah lemak	¼ cawan	30
Air kosong		0
Jumlah kalori		250

Contoh Perancangan Menu

Hidangan	Bilangan	Menu	Catatan
 Holding room (Pre-plated)	10 orang	Sandwic tuna ----- Buah-buahan ----- Air mineral & goblet	<ul style="list-style-type: none">- Menggunakan roti tinggi serat- Lebihkan sayur (salad, timun, tomato).- Dicadangkan buah mangga, naga putih dan anggur hitam.- Dihidangkan menggunakan jag.
Minum pagi (Bufet)	250 orang	Mihun goreng putih ----- Buah - buahan ----- Teh & kopi	<ul style="list-style-type: none">- Hanya menggunakan perencah segar seperti isi ayam, telur atau ikan bilis- Tidak menggunakan makanan diproses seperti sosej, bebola ikan dan lain-lain- Lebihkan sayur seperti sawi, taugheh dan lobak merah.- Dicadangkan buah tembikai dan <i>rock melon</i>.- Asingkan gula dan susu rendah lemak.- Tiada krimer dihidangkan.

Contoh Menu Vegetarian

Hidangan	Bilangan	Menu	Catatan
Makan tengah hari (Bufet)	5 orang	Nasi campuran	- Kombinasi nasi putih dan nasi beras perang dengan nisbah 1:1.
		Sambal jawa vegetarian	- Kombinasi tempe, tauhu, kentang dan suhun. - Tidak menggunakan perencah daripada sumber haiwan seperti ikan bilis atau udang kering.
		Palak	- Bayam berkuah.
		Sayur campur vegetarian	- Tidak menggunakan perencah daripada sumber haiwan seperti ikan bilis, kiub ayam, sos tiram dan lain-lain.
		Buah-buahan	- Dicadangkan buah tembikai susu dan betik.
Air kosong	- Dihidangkan menggunakan <i>water dispenser</i> dan gelas kaca.		



**LARANGAN PENGGUNAAN PLASTIK SEKALI
GUNA SEMASA MESYUARAT DAN MAJLIS DI
IBU PEJABAT KEMENTERIAN KESIHATAN
MALAYSIA**



LARANGAN PENGGUNAAN PLASTIK SEKALI GUNA SEMASA MESYUARAT DAN MAJLIS DI IBU PEJABAT KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



KETUA SETIAUSAHA
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
Ara 22, Blok 17, Kompleks F
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62500 PUTRAJAYA

Telefon : 03-88832588
Faks : 03-88831817

Ruj. Kami : KKM 600-31/2/7 JLD. 4 (48)
Tarikh : 17 Disember 2021

Setiausaha/ Pengarah Bahagian
Pengarah Kesihatan Negeri
Pengarah Institusi
Pengarah Hospital

YBhg. Datuk/ Dato' Indera/ Dato'/ Datin/ Tuan/ Puan,

SARANAN PENGGUNAAN PRODUK BIJIRIN PENUH DAN LARANGAN PENGGUNAAN PLASTIK SEKALI GUNA SEMASA MESYUARAT/ MAJLIS/ AKTIVITI ANJURAN KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Dengan segala hormatnya saya menjujuk perkara di atas.

2. Sebagaimana YBhg. Datuk/ Dato' Indera/ Dato'/ Datin/ tuan/ puan sedia maklum, Penyajian Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat (PHSSM) telah dilaksanakan di fasiliti kesihatan sejak tahun 2012. Tujuan pelaksanaannya adalah untuk menggalak amaran makan secara sihat dan penyediaan pilihan makanan yang lebih sihat kepada ahli mesyuarat. Bagi menambah baik kualiti hidangan makanan semasa mesyuarat/ majlis/ aktiviti anjuran Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), penguatkuasaan pelaksanaan PHSSM perlu dilaksanakan selari dengan saranan *Malaysian Dietary Guidelines 2020* dan Surat Pekeliling Am Kerajaan yang terkini.

3. Selaras dengan perkembangan tersebut, pihak Ibu Pejabat KKM, Jabatan Kesihatan Negeri, institusi kesihatan dan hospital perlu memastikan pembekal makanan sentiasa mematuhi Prinsip PHSSM dari semasa ke semasa serta menekankan pelaksanaan penggunaan

sumber karbohidrat bijirin penuh yang kaya serat bagi mencegah penyakit tidak berjangkit berkaitan pemakanan. Pelaksanaan perkara ini boleh dilakukan dengan:

- 3.1 Menyediakan nasi campuran beras putih dan beras perang (cadangan nisbah 1:1) sekiranya menu melibatkan nasi.
- 3.2 Menggunakan roti bijirin penuh dalam menu berasaskan roti.

4. Selain itu, bagi menyokong Kempen Hindari Penggunaan Plastik Sekali Guna di Kementerian, Agensi Kerajaan Persekutuan dan Negeri berdasarkan Surat Pekeliling Am Bilangan 2 Tahun 2019 dan surat rujukan KKM. 100-2/1/1 Jld. 9 (12) bertarikh 1 Disember 2021 (**Lampiran 1**), pihak YBhg. Datuk/ Dato' Indera/ Dato'/ Datin/ tuan/ puan di harap dapat menekankan pelaksanaannya dengan memastikan tiada penggunaan botol minuman plastik, plastik pembungkusan atau *cling wrap* dan peralatan makanan plastik sekali guna semasa penyediaan hidangan makanan dan minuman di fasiliti YBhg. Datuk/ Dato' Indera/ Dato'/ Datin/ tuan/ puan.

5. Semoga penguatkuasaan pelaksanaan PHSSM dan penghindaran penggunaan plastik sekali guna dalam majlis anjuran KKM ini dapat membantu meningkatkan tahap kesihatan warga KKM serta melestarikan alam sekitar. Segala kerjasama dan sokongan pihak YBhg. Datuk/ Dato' Indera/ Dato'/ Datin/ tuan/ puan dalam perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"WAWASAN KEMAKMURAN BERSAMA 2030"

"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"

Saya yang menjalankan amanah,

(DATO' SRI MOHD SHAFIQ BIN ABDULLAH)

Surat KSU KKM:

Saranan penggunaan produk bijirin penuh dan larangan penggunaan plastik sekali guna bertarikh 17 Dis 2021.



**PANDUAN MENGHINDARI
PENGUNAAN PLASTIK
SEMASA MENYAJIKAN
MAKANAN DALAM
MESYUARAT/ MAJLIS/
PROGRAM DI IBU
PEJABAT KKM**



“

*1. Tidak menyediakan
air botol, pembungkus
plastik sekali guna
kepada ahli mesyuarat/
majlis/ program*

GANTIKAN DENGAN



Air minuman dalam botol plastik



Jag air dan cawan/ gelas



Air minuman berkotak (eco-friendly)



Mesin penapis air (Water Dispenser)



**Bekas plastik
(untuk makanan bungkus)**

GANTIKAN DENGAN



Kotak pembungkus makanan

GANTIKAN DENGAN



Penyedut minuman plastik/ straw



Penyedut minuman guna semula

2. Penyediaan makanan secara bufet hendaklah menggunakan peralatan guna semula (pinggan/ mangkuk/ cawan/ gelas/ kutleri) seperti kaca atau pun keluli tahan karat kepada tetamu kehormat, tetamu jemputan dan peserta.

GANTIKAN DENGAN



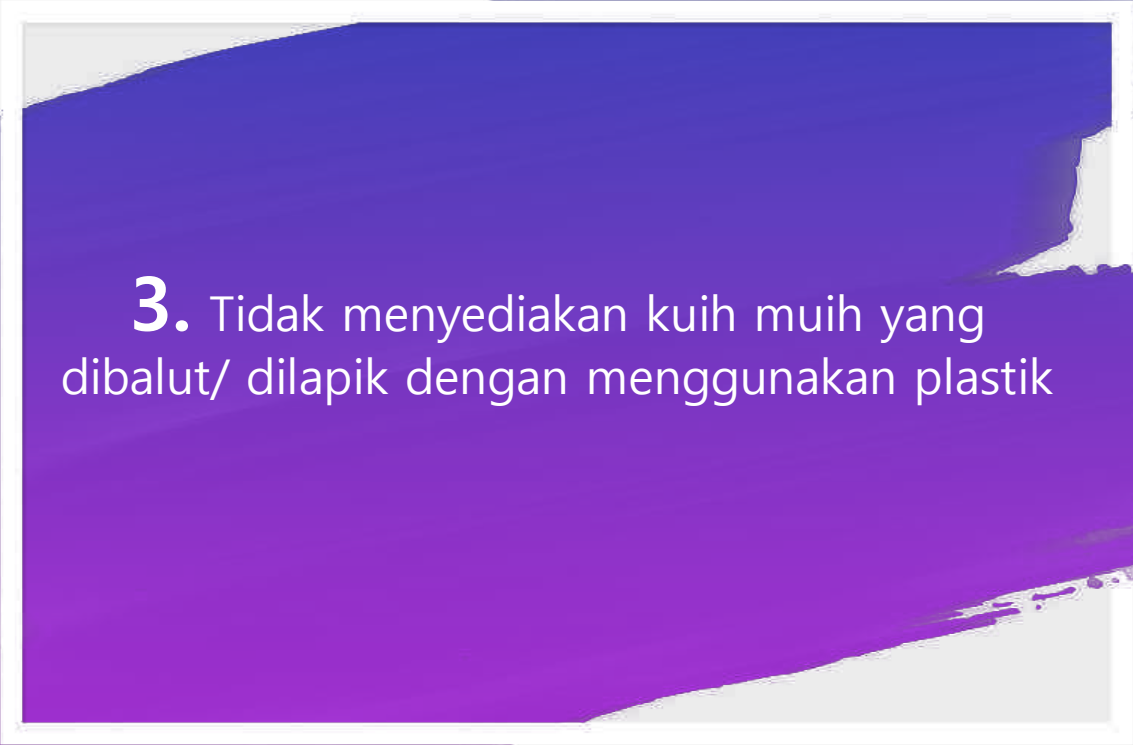
**Pinggan/ piring/ mangkuk/cawan d
an kutleri besi tahan karat**



Sudu dan garfu diperbuat daripada kayu



**Pinggan/ piring/ mangkuk/cawan/ kutleri
plastik**



3. Tidak menyediakan kuih muih yang dibalut/ dilapik dengan menggunakan plastik

GANTIKAN DENGAN



Pembalut plastik (plastic wrap)



Tudung saji



Penutup makanan guna semula




4. Disarankan menyediakan buah yang tidak perlu dikupas/ dipotong



**Sekiranya diperlukan,
disarankan
menggunakan produk
boleh guna semula
yang diluluskan SIRIM**

SIRIM
INTERNATIONAL
QAS

SIRIM Eco-Labeling Certification mark



**SIRIM
ECO-LABEL**

Biodegradable / Compostable
SIRIM ECO 001 : 2018
EL123456

Marking location;

- On the product and/or
- On smallest packaging

Environmental claim

SIRIM Criteria

Certificate No



Pelaksanaan Kafeteria Sihat

Pengenalan Kafeteria Sihat

Premis makanan yang mempunyai konsep penyediaan hidangan makanan dan minuman yang lebih sihat dan berkhasiat serta persekitaran yang bersih dan selamat kepada pengunjung.



Kelebihan Pengiktirafan Premis Sebagai Kafeteria Sihat



Bimbingan Teknikal Percuma

Pemakanan sihat dan
keselamatan makanan



Latihan Katering Sihat Percuma

Khusus kepada pengusaha
dan pengendali makanan



Sijil & Plak Pengiktirafan

Diberikan kepada Premis



Kelebihan Pengiktirafan Premis Sebagai Kafeteria Sihat



Pengguna lebih yakin

Terhadap kualiti dan nilai pemakanan makanan yang disediakan



Mempromosi Premis

Oleh Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia melalui media sosial seperti facebook, laman sesawang dan lain-lain.



Kategori Premis Makanan Yang Layak Memohon

01

Bangunan Kekal



**Makanan & Minuman
untuk jualan**



Kemudahan Sanitasi

**Contoh:
Kafeteria
Medan Selera
Restoran
Kantin
Hotel
Resort**



Pra Syarat Permohonan



Kriteria WAJIB

untuk pengusaha dan pengendali makanan



Kriteria WAJIB

untuk memohon pengiktirafan Kafeteria Sihat



Kriteria Wajib Pengusaha & Pengendali Makanan

1

100%

telah menghadiri
Latihan
Pengendali
Makanan dan
berekod

100%

mempunyai rekod
vaksinasi tifoid yang
masih belum tamat
tempoh

2

3

100%

(bekerja \geq 6 bulan)
telah menghadiri
Latihan Katering Sihat
dan berekod

Kriteria Wajib Kafetaria Sihat

1

≥ 86%

Markah Pemeriksaan
Tahap Kebersihan
Premis Makanan

Tiada

Rekod
keracunan
makanan
dalam tempoh
setahun
kebelakang

2

3

Tiada

makanan yang
telah dijeruk
sama ada
masam, masin
atau manis,
basah atau
kering

menjual makanan
ringan yang
mengandungi bahan
perisa atau pewarna
tiruan dan mi
segera.

Tiada

4

5

Tiada



makanan diproses
iaitu daging burger,
sosej dan nuget

Tidak menjual makanan terproses seperti daging burger, sosej dan nuget termasuk set burger, bun sosej dan apa jua jenis makanan/ masakan yang menggunakan daging burger, sosej serta nuget



Kriteria Wajib Kafetaria Sihat

6

Tiada

Minuman Pra
Campur kecuali
yang mendapat
logo HCL



Tiada

Minuman
berkarbonat
(gula @ pemanis
tiruan)

7

8

Tiada

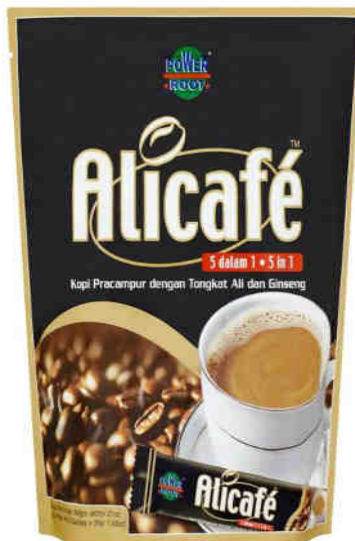
minuman
beralkohol



Gula-gula kecuali
gula-gula
berubat.

Tiada

9



Contoh Minuman Pra Campur

JUMLAH KANDUNGAN GULA DALAM MINUMAN PRA CAMPUR 3 IN 1



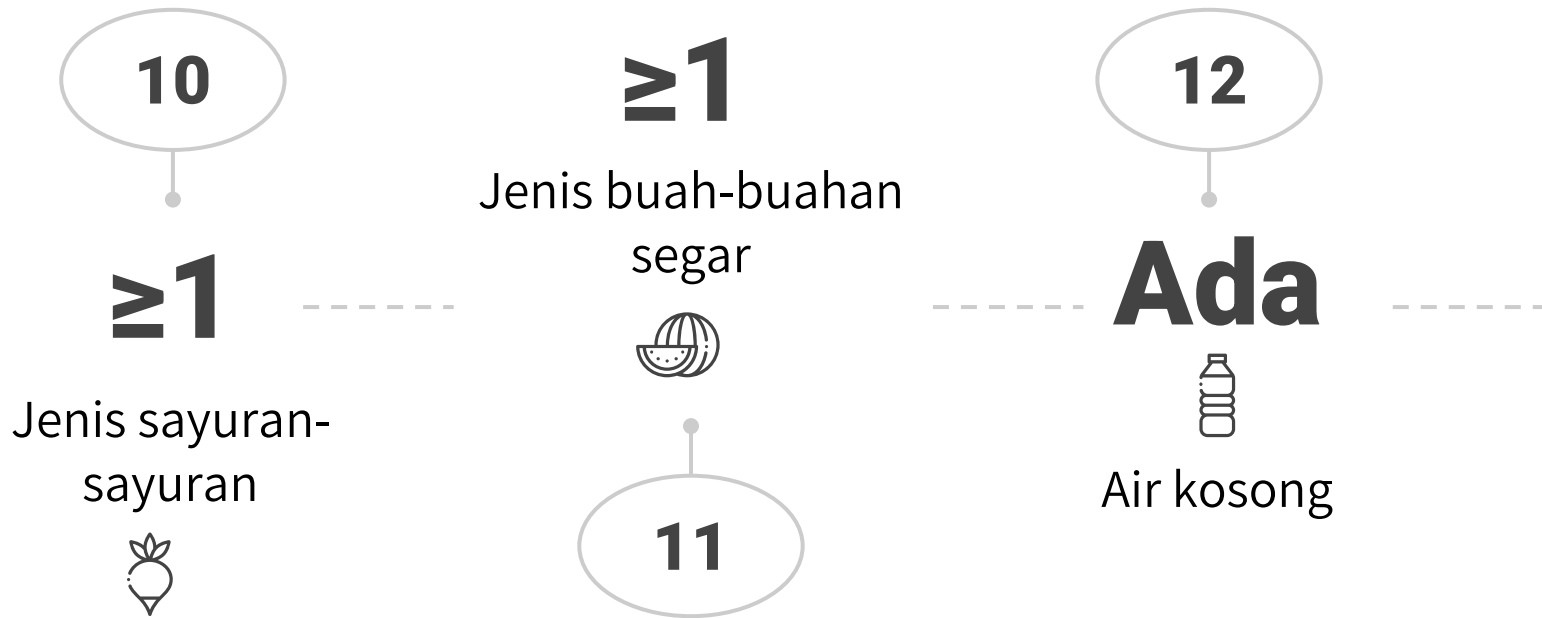


ADA APA DENGAN LOGO **HCL**?



****Perbandingan adalah terhadap produk
berlainan dalam KATEGORI yang SAMA**

Kriteria Wajib Kafetaria Sihat



PEMARKAHAN PENILAIAN KAFETERIA SIHAT



KRITERIA WAJIB

0 Keselamatan dan Kualiti Makanan

1 Pemakanan Sihat

0
1
2

KRITERIA ASAS
KAFETERIA SIHAT 45%

KAEDAH
PENGHIDANGAN SIHAT
20%

PROMOSI MAKAN
SECARA SIHAT 35%

Borang Pemeriksaan Premis Makanan Berasaskan Risiko oleh Pegawai Penilai (Pegawai Teknologi Makanan, Pegawai Kesihatan Persekitaran, Penolong Pegawai Kesihatan Persekitaran).


01

Markah
kebersihan
 $\geq 86\%$

Keselamatan dan Kualiti Makanan

Kebersihan
Keselamatan





Markah lulus
≥ 86%

Borang Penilaian/ Pemantauan
Kafeteria Sihat oleh Pegawai
Penilai iaitu Pegawai
Pemakanan.

02 Pemakanan Sihat

- Pengusaha premis makanan perlu menyediakan makanan berasaskan semua kumpulan dalam Piramid Makanan Malaysia.
- Melaksanakan “Penjualan Makanan yang Sihat”
- Mempromosikan Makan Secara Sihat

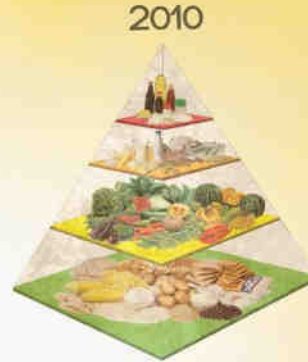


KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
BAHAGIAN PEMAKANAN

PIRAMID MAKANAN
MALAYSIA
2020



SARANAN PENGAMBILAN
AIR KOSONG 6-8 GELAS
SEHARI
(250 ML.)



*Kumpulan karbohidrat kini di
aras 2 dengan saranan
pengambilan 3-5 sajian sehari*

*Sayur-sayuran dan buah-buahan
kini di aras bawah dengan
saranan pengambilan sekurang-
kurangnya 3 sajian sayur dan 2
sajian buah*



"Peneraju Pemakanan Negara..."



Bahagian Pemakanan KKM





**KRITERIA ASAS
KAFETERIA SIHAT
45%**

**Menjual 2 pilihan makanan dari sumber bijirin
Contoh : Nasi Putih, Mee, Bihun, Jagung dll & 1
sumber tinggi serat (wholemeal)**

**Makanan bergoreng tidak terlalu berminyak
Contoh : Mee goreng**





Menjual sekurang-kurangnya 20% sayuran dari jumlah lauk yang dihidangkan

Perkadaran hidangan sayuran bersantan :

- 1 jenis jika sayur ≤ 3 hidangan**
- ≤ 2 jenis jika sayur 4-6 hidangan**
- ≤ 3 jenis jika sayur 7 – 10 hidangan**
- ≤ 4 jenis jika sayur ≥ 10 hidangan**



Sayur tidak dimasak terlalu lama/ ulam tidak layu

Sayuran bergoreng tidak terlalu berminyak

Sayur dipotong tidak terlalu halus

Sayur-sayuran:
≥ 3 sajian



Buah-buahan:
2 sajian

Asingkan garam, serbuk asam, petis dan kicap





Ikan: 1 sajian

Ayam/ telur/ daging: 1-2 sajian

Legum: 1 sajian

Menyediakan dengan kaedah kukus/rebus/
panggang/bakar (yang tidak hangus)

Menyediakan hidangan bergoreng yang tidak terlalu
berminyak

Menambah sayur-sayuran dalam masakan

Ayam dibuang kulit dan daging tanpa lemak



Susu dan produk tenusu:
2 sajian



Menghidangkan sekurang-kurangnya 1 jenis masakan berasaskan kekacang
Contoh : sambal tauhu, tempe
Bubur kacang



Susu dan produk tenusu: 2 sajian



Menyediakan pilihan minuman yang dibancuh dengan susu rendah lemak /skim ATAU MENJUAL SUSU RENDAH LEMAK/SKIM



KAEDAH PENGHIDANGAN SIHAT 20%

Lebih banyak sayur ditambah dalam hidangan

Tiada MSG /stok segera

Sos/Kicap/garam/petis tidak disediakan di atas meja

Makanan tidak terlalu masin (ujirasa)

Tidak menjual minuman yang disediakan menggunakan bes minuman ringan (Cth: sirap, kordial)

Tidak menjual makanan berkrim / bersalut gula



Sediakan minuman kurang gula atas permintaan

Makanan/minuman tidak terlalu Manis (ujirasa)



**PROMOSI MAKAN
SECARA SIHAT 35%**

Mempamer kandungan kalori makanan & minuman & buah-buahan yang dijual (≥ 10 jenis)

Paparan poster “Saranan pengambilan kalori makanan sehari”

Pamerkan maklumat berkaitan “Saranan pengambilan buah-buahan sehari”

Paparan pernyataan “Makanan dengan hidangan yang lebih kecil / minuman kurang gula disediakan di atas permintaan pelanggan”

Paparan poster saranan “Pinggan Sihat Malaysia SukuSukuSeparuh”

Paparan poster “Saranan pengambilan buah-buahan sehari”

Paparan poster kurangkan gula- 1 sudu gula telah mencukupi

Paparkan maklumat kalori dalam gula/krimer/susu pekat manis

PROMOSI MAKAN SECARA SIHAT 35%



Pamerkan maklumat berkaitan saranan pengambilan buah-buahan



Pamerkan maklumat penggunaan 1 sudu teh gula sudah cukup

PROMOSI MAKAN SECARA SIHAT 35%

Tempoh 40 tahun gamin yang lengkap telah meningkatkan risiko

HIPERTENSI!

- 2 keping sandwich telur
- 1 cawan teh dengan susu rendah lemak



Kurangkan pengambilan garam, lemak, manis & kicap

Paparkan mesej kurangkan pengambilan garam serbuk asam petis dan kicap

Saranan Pengambilan Kalori Sehari

1800 KALORI

SARAPAN

- 2 keping sandwich telur
- 1 cawan teh dengan susu rendah lemak

MINUM PAGI

- 1 biji kuih
- 1 cawan teh 'O' dengan satu sudu teh gula

MAKAN TENGAHARI

- 2 cawan nasi putih
- 1 keping ikan tenggiri masak ayam rebus
- 1/2 cawan terung tumis berlada
- 1 keping tompok goreng
- 1/2 biji jambu batu
- 1 gelas air kosong

MINUM PETANG

- 1 biji bun bijirin penuh
- 1 gelas susu coklat rendah lemak

MAKAN MALAM

- 1 1/2 cawan nasi putih
- 1 keping ubi da ayam masak halia
- 1 mangkuk cina sup petola dan tauba
- 2 biji pisang manis
- 1 gelas air kosong

Nota:
Keperluan kalori ini adalah bagi kebanyakan wanita sedentari yang bekerja di pejabat.



Paparkan maklumat kalori dalam gula/krimer/susu pekat manis

PROMOSI MAKAN SECARA SIHAT 35%



#SukuSukuSeparuh

Poster Pinggan Sihat Malaysia

Kurangkan **PENGGUNAANNYA**
dalam **MINUMAN** anda...

GULA 1 SUDU TEH (5 g) = 20 kcal	KRIMER (CREAMER) 1 PEKET (5 g) = 20 kcal
	
SUSU PEKAT MANIS (SWEETENED CONDENSED MILK) 2 SUDU TEH (10 g) = 30 kcal	KRIMER MANIS (SWEETENED CREAMER) 2 SUDU TEH (10 g) = 30 kcal
	

la membekalkan kalori,
tanpa atau hanya sedikit nutrien lain

DISEDIAKAN OLEH:
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Poster maklumat kalori krimer, susu pekat manis dan gula

**KAMI MENYEDIAKAN MINUMAN YANG
DIBANCUH DENGAN
SUSU RENDAH LEMAK/ SUSU SKIM**



Sahagian Perkhidmatan
Kementerian Kesihatan Malaysia



<http://nutrition.moh.gov.my>



**MINTA MINUMAN TANPA GULA
ATAU KURANG GULA.
IA LEBIH SIHAT**



Sahagian Perkhidmatan
Kementerian Kesihatan Malaysia



<http://nutrition.moh.gov.my>



**KAWAL KALORI ANDA.
MINTA HIDANGAN
YANG LEBIH KECIL**



Sahagian Perkhidmatan
Kementerian Kesihatan Malaysia



<http://nutrition.moh.gov.my>



**KAFETERIA E7
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA**



"Peneraju Pemakanan Negara..."



KALORI	MENU	KALORI
220	Sup Ayam	80
120	Ayam Goreng	270
70	Ayam Percik	140
130	Ayam Masak Merah	140
220	Ikan Goreng	180
190	Ikan Panggang / Bakar	130
200	Ikan Percik	130
80		
160		
92		
100		
145		

HOSPITAL PUTRAJAYA

nutritionist
KKM

..Peneraju Pemakanan Negara.."

Menu Sarapan Pagi

Nasi Goreng	2 senduk (250 g)	300 kcal
Nasi Lemak Bera	2 senduk (300 g)	300 kcal
Nasi Lemak Telur Mata	2 senduk (350 g)	350 kcal
Nasi Lemak Sambal Telur Mata	2 senduk (350 g)	450 kcal
Bihun Goreng	2 senduk (200 g)	310 kcal
Bihun Goreng Putih	2 senduk (250 g)	390 kcal
Mee Goreng	2 senduk (150 g)	300 kcal
Kuehlu Goreng	2 senduk (700 g)	500 kcal

Menu Makan Tengah Hari

Nasi Putih	2 senduk (250 g)	150 kcal
------------	------------------	----------

Lauk Ayam

Ayam Goreng	1 hunk (90g)	200 kcal
Ayam Bakar	1 hunk (90g)	160 kcal
Kari Ayam	1 hunk (90g)	100 kcal
Sop Ayam	1 senduk (100g)	80 kcal

Lauk Daging

Daging Masak Kicap	1 senduk (80g)	120 kcal
Daging Masak Sos Lada Hitam	1 senduk (80g)	180 kcal
Dhidang Daging	1 senduk (100g)	230 kcal
Pendang Daging	1 senduk (80g)	200 kcal

Lauk Ikan

Ikan Goreng	1 hunk/ potong (80g)	200 kcal
Ikan Goreng Berlada	1 hunk/ potong (90g)	300 kcal
Ikan Bakar	1 hunk (90g)	90 kcal
Kari Ikan	1 senduk/ potong (200g)	100 kcal

Lauk Sayur

Soyu Campak Goreng	1 senduk (80g)	50 kcal
Soyu Masak Air	1 senduk (80g)	45 kcal
Soyu Masak Lemak	1 senduk (80g)	80 kcal
Ulam-ulaman	1 cawan (30g)	10 kcal

Lauk Telur & Kekacang

Sambal Tempoe Goreng	1 senduk (70g)	215 kcal
Telur Sambal	1 senduk (70g)	180 kcal
Telur Goreng	1 biji (80g)	100 kcal
Telur Dadar	1 potong (45 g)	100 kcal

Snek / Kuehlu

Buah-buahan potong	1 bekas (200g)	60 kcal
Jambu Batu/ Nenas/ Terabak/ Ewat/ Oren)		
Dalih	1 bekas (200ml)	80 kcal
Pau Inti (Kacang Merah/ Kelapa/ Kaya)	1 biji (60 g)	200 kcal

Minuman

Teh / Kopi O (Panas/ Sejuk)	1 cawan (200-250ml)	100 kcal
Teh/ Kopi Susu arai Tark	1 cawan (200ml)	100 kcal
Minuman Berminat Bersewu (Panas/ Sejuk)	1 cawan (250 ml)	100 kcal
Jus Buah-Buahan	1 cawan (250 ml)	80 kcal



Amalkan **SUKU-SUKU SEPARUH** Kotika waktu makan utama

Air kosong pilihen saje



Kementerian Perumahan & Kerajaan Tempatan
Pusat Kesihatan Cheras

Kaedah Permohonan



Facebook:
Bahagian Pemakanan,
Kementerian Kesihatan Malaysia

PROSES PENGIKTIRAFAN



Tempoh Sah Laku Pengiktirafan

Tiga (3) tahun bermula dari tarikh permohonan diluluskan dalam Mesyuarat Jawatankuasa Pengiktirafan Kafeteria Sihat.



Pemantauan Berkala

Pegawai Pemakanan di peringkat Jabatan Kesihatan Negeri sekurang-kurangnya enam (6) bulan sekali dari tarikh pengiktirafan.

Tempoh penambahbaikan dalam masa yang ditetapkan @ dalam tempoh 3 bulan

Jika tiada penambahbaikan pengiktirafan boleh ditarik balik



Pembatalan & Penarikan Semula pengikhtirafan

Ketidakpatuhan	Tindakan oleh pengusaha
Keracunan makanan/ premis diarah ditutup	<ul style="list-style-type: none">• Permohonan semula oleh pengusaha
Pertukaran premis/ tender/ kontrak	<ul style="list-style-type: none">• Permohonan baru
Penipuan/ penyalahgunaan logo Kafeteria Sihat	<ul style="list-style-type: none">• Permohonan baru

Pembatalan & Penarikan Semula pengikhtirafan

Ketidakpatuhan	Tindakan oleh pengusaha
Tidak memperbaharui sijil pengikhtirafan yang tamat tempoh	<ul style="list-style-type: none">• Permohonan baru sekiranya lebih 3 bulan daripada tarikh tamat tempoh
Markah pemantauan kurang dan tidak melaksanakan langkah penambahbaikan dalam tempoh ditetapkan	<ul style="list-style-type: none">• Permohonan baru setelah langkah penambahbaikan telah dilaksanakan



TERIMA KASIH

https://nutrition.moh.gov.my/wp-content/uploads/2020/10/Garis_Panduan_Kafeteria_Sihat.pdf