



Kementerian Kesihatan  
Malaysia



# MANUAL PENGGUNAAN BAHAN PENDIDIKAN KESIHATAN

Penjagaan Pemakanan Dalam  
Pengawalan Pengambilan Garam



Edisi Pertama 2018

# MANUAL PENGGUNAAN BAHAN PENDIDIKAN KESIHATAN

Penjagaan Pemakanan Dalam  
Pengawalan Pengambilan Garam



Kementerian Kesihatan  
Malaysia



## **Hak cipta terpelihara Kementerian Kesihatan Malaysia**

Hak cipta terpelihara Kementerian Kesihatan Malaysia. Tiada bahagian dalam dokumen ini boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau ditukar kedalam sebarang bentuk atau sebarang alat juga, sama ada dengan cara elektronik, gambar serta rakaman dan sebagainya tanpa kebenaran dari pihak Kementerian Kesihatan Malaysia.

## **Edisi Pertama 2018**

### **Penyunting:**

Dr. Feisul Idzwan b Mustapha

Dr. Noor Raihan bt Khamal

### **Diterbitkan oleh:**

Cawangan Penyakit Tidak Berjangkit

Bahagian Kawalan Penyakit

Aras 2, Blok E3, Kompleks E

Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan

62590 Putrajaya

Malaysia

Tel : +603-8892 4412 Fax: +603-8892 4526

Laman Sesawang: <http://www.moh.gov.my/index.php/pages/view/1937>

ISBN: 978-967-2173-09-0

Penerbitan ini disokong oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia

World Health Organization (WHO) Malaysia

Namun pihak Pertubuhan Kesihatan Sedunia tidak menjamin bahawa maklumat yang terkandung di dalam penerbitan ini adalah lengkap dan betul serta tidak akan bertanggungjawab ke atas apa-apa kerugian yang ditanggung akibat penggunaannya.

# KANDUNGAN

## Muka Surat

Pengenalan	1
Kandungan Bahan Pendidikan Kesihatan Penjagaan Pemakanan Dalam Pengawalan Pengambilan Garam	2
Kumpulan Sasaran	2
Ringkasan Isi Kandungan Manual, Objektif, Kaedah, Cadangan dan Tempoh Masa Penggunaan	3
<hr/>	
Modul 1: Infografik	12
Modul 2: Poster	13
Modul 3: <i>Slide</i> Pembentangan Kurangkan Garam	18
Modul 4: Video Garam dan Kesihatan	19
Modul 5: Video Demonstrasi Memasak #SedapTakSemestinyaMasin	20
Modul 6: Buku Resipi Memasak #SedapTakSemestinyaMasin	21
Modul 7: <i>Booklet</i> Panduan Pengiraan Sodium	22
Modul 8: Tahap Pengetahuan, Sikap dan Amalan ( <i>Knowledge, Attitude and Practice, KAP</i> )	23
<hr/>	
Kumpulan Jawatankuasa Teknikal Penyediaan Manual	35
Rujukan	37

Pengurangan pengambilan garam merupakan salah satu intervensi utama yang sangat kos efektif dalam Pelan Tindakan Global (GAP) untuk Pencegahan dan Kawalan Penyakit Tidak Berjangkit (NCD) yang telah dipersetujui dalam Perhimpunan Kesihatan Sedunia pada tahun 2013 (WHA 2013). Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah menetapkan bahawa target bagi pengurangan garam bagi populasi adalah pengurangan 30% menjelang tahun 2025.

Bagi mencapai target WHO, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) telah merangka polisi atau strategi bagi pengurangan pengambilan garam populasi yang bertajuk “*Salt Reduction Strategy To Prevent and Control NCD*” (2015-2020). Strategi ini telah diringkaskan dalam 3 komponen utama iaitu (*MAP-Monitoring, Awareness and Product*). Target utama bagi program pengurangan pengambilan garam di Malaysia adalah pengurangan daripada 8.7 gram sehari ke 6.0 gram sehari menjelang tahun 2025 untuk menjawab 30% penurunan yang telah ditetapkan oleh WHO.

Bagi mencapai keperluan strategi A (*Awareness*), indikator yang diperlukan dengan menyediakan *Tool Kit* dan kajian KAP, Bahagian Kawalan Penyakit KKM dengan kolaborasi pelbagai bahagian iaitu WHO, Institut Kesihatan Umum IKU, Perkhidmatan Dietetik, Bahagian Pemakanan, Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga, Bahagian Pendidikan Kesihatan dan Bahagian Keselamatan dan Kualiti Makanan telah membuat satu program intervensi pengurangan garam yang mana telah menyediakan beberapa pakej intervensi yang melibatkan penyediaan bahan-bahan intervensi berupa pelbagai bentuk seperti infografik / poster, *slide* pendidikan, video *doodle*, buku resipi dan video demonstrasi memasak rendah garam dan risalah. Bahan-bahan intervensi ini telah dirintiskan penggunaannya di kalangan anggota kesihatan KKM di ibu pejabat dan keberkesannya telah dikaji dalam bentuk kajian dimana perubahan KAP bagi sampel kajian telah diukur sebelum dan selepas intervensi menggunakan bahan-bahan pendidikan yang disediakan ini. Selain itu bahan-bahan intervensi yang disediakan ini juga telah mendapat input teknikal dan penambahbaikan dari ahli akademi dan jawatankuasa teknikal terutama selepas kajian dijalankan.

Bahan-bahan intervensi yang telah dirintiskan penggunaannya di kalangan anggota kesihatan ini, selepas ini akan digunakan sebagai bahan utama dalam program kesedaran dan pendidikan berterusan untuk pelbagai sasaran bukan sahaja di tempat kerja tetapi boleh digunakan di tempat lain seperti di komuniti, hospital, klinik, sekolah, institusi pengajian tinggi dan tempat-tempat lain mengikut kesesuaian.

Manual Penggunaan Bahan Pendidikan Kesihatan Penjagaan Pemakanan Dalam Pengawasan Pengambilan Garam ini disediakan dengan tujuan untuk memberi panduan kepada anggota kesihatan, sukarelawan dan individu atau kumpulan tertentu yang akan melaksanakan program, intervensi atau pendidikan kesihatan untuk pengawasan pengambilan garam dengan menggunakan bahan pendidikan yang telah disediakan.

Akhir kata diharap bahan pendidikan ini akan dapat memastikan indikator atau sasaran untuk strategi *Awareness* yang telah ditetapkan dalam *Plan of Action For Salt Reduction in Malaysia 2015-2020* dapat dilaksanakan dan tercapai.

## KANDUNGAN BAHAN PENDIDIKAN KESEHATAN PENJAGAAN PEMAKANAN DALAM KAWALAN PENGAMBILAN GARAM

Bahan-bahan pendidikan kesihatan yang terkandung dalam manual ini adalah :

- Infografik
- Poster
- *Slide* Pembentangan Kurangkan Garam
- Video Garam dan Kesihatan
- Video Demonstrasi Memasak #SedapTakSemestinyaMasin
- Buku Resipi Masakan #SedapTakSemestinyaMasin
- *Booklet* Panduan Pengiraan *Sodium*
- Borang Penilaian Pengetahuan, Sikap dan Amalan (*Knowledge, Attitude and Practice, KAP*)

## KUMPULAN SASARAN

Manual ini boleh digunapakai oleh semua anggota kesihatan serta individu seperti berikut :

- Pegawai Perubatan
- Pegawai Dietetik
- Pegawai Sains Pemakanan
- Pegawai Penerangan (Kesihatan)
- Anggota Paramedik
- Anggota Bahagian Sains Kesihatan Bersekutu
- Sukarelawan komuniti (KOSPEN, KOSPEN Plus, etc)
- Pelajar Insituti Pendidikan (Sekolah, IPTA / IPTS, Teknik / Vokasional & Kesihatan)

## JADUAL 1 : KUMPULAN SASARAN

Kumpulan Sasaran Mengikut Bahan	Pegawai Dietetik	Pegawai Sains Pemakanan	Doktor	Pegawai Penerangan (Kesihatan)	Anggota Paramedik	Anggota Bahagian Sains Kesihatan Bersekutu	Sukarelawan Komuniti	Pelajar Institut Pendidikan (cth: IPT/ Sekolah)
Infografik (No 1-15)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Infografik (No 16-19)	✓	✓						
Poster	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<i>Slide</i> Pembentangan Kurangkan Garam	✓	✓	✓					
Video Garam dan Kesihatan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Video Demonstrasi Memasak #SedapTakSemestinyaMasin	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Buku Resipi Masakan #SedapTakSemestinyaMasin	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<i>Booklet</i> Panduan Pengiraan <i>Sodium</i>	✓	✓						
Borang Penilaian Pengetahuan, Sikap dan Amalan ( <i>Knowledge, Attitude and Practice, KAP</i> )	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

## RINGKASAN ISI KANDUNGAN MANUAL, OBJEKTIF, KAEDAH, CADANGAN DAN TEMPOH MASA PENGGUNAAN

Bahan Pendidikan	Topik	Objektif	Isi Kandungan	Kaedah Pembelajaran / Cadangan Penggunaan	Tempoh Masa Dalam Setahun	
Infografik	1.	Menerangkan epidemiologi terkini berkenaan penyakit hipertensi di Malaysia di kalangan penduduk dewasa	Adakah Anda Salah Seorang Penghidap Hipertensi? (Infografik 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TV pendidikan di hospital, klinik kesihatan, institusi kerajaan, kafeteria, kaunter / ruang tempat menunggu</li> <li>• Media sosial (<i>Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapps, Blogger, Youtube, website, portal Myhealth, email</i>)</li> <li>• Pameran kesihatan</li> </ul>	6 Bulan	
	2.	Definisi dan prevalen penyakit hipertensi di kalangan penduduk dewasa di Malaysia	Ambil Tahu Tekanan Darah Anda (Infografik 2)			
	3.	Menyenaraikan penyakit-penyakit yang berisiko akan berlaku disebabkan oleh penyakit hipertensi yang tidak terkawal	Komplikasi Penyakit Hipertensi (Infografik 3)			
	4.	Menerangkan kaitan pengambilan garam secara berlebihan dengan peningkatan tekanan darah	Komplikasi Pengambilan Garam Terhadap Tekanan Darah dan Jantung (Infografik 4)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Media sosial (<i>Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapps, Blogger, Youtube, website, portal Myhealth, email</i>)</li> </ul>	Sepanjang masa
	5.	Menyenaraikan bukti saintifik mengenai kebaikan pengurangan pengambilan garam kepada kesihatan tubuh badan	Manfaat Pengurangan Garam Terhadap Kesihatan (Infografik 5)			
	6.	Menerangkan definisi garam	Apa Itu Garam? (Infografik 6)			
	7.	Menyatakan saranan pengambilan garam dalam sehari berdasarkan saranan WHO, 2012	Saranan Pengambilan Garam Sehari (Infografik 7)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pameran kesihatan</li> </ul>	1 Minggu
	8.	Menjelaskan sumber garam dalam makanan seharian	Ketahui Sumber Garam Dalam Diet Seharian Anda (Infografik 8)			
	9.	Menyenaraikan jenis-jenis garam yang biasa terdapat di pasaran dan kandungan <i>sodium</i> di dalam garam-garam tersebut	Keliru Dengan Jenis Garam Berbeza (Infografik 9)			

Bahan Pendidikan	Topik	Objektif	Isi Kandungan	Kaedah Pembelajaran / Cadangan Penggunaan	Tempoh Masa Dalam Setahun	
Infografik	10.	Memberi pemahaman tentang kandungan <i>sodium</i> pada label makanan dengan merujuk kepada Panduan Pelabelan dan Akaun Pemakanan	Baca Label Makanan (Infografik 10)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TV pendidikan di hospital, klinik kesihatan, institusi kerajaan, kafeteria, kaunter / ruang tempat menunggu</li> <li>• Media sosial (<i>Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp, Blogger, Youtube</i>, website, portal <i>Myhealth</i>, email)</li> <li>• Pameran kesihatan</li> </ul>	6 Bulan	
	11.	Menyenaraikan nama lain yang biasa digunakan bagi garam dalam pelabelan makanan	Di Mana Garam Tersembunyi? (Infografik 11)			
	12.	Menyenaraikan contoh-contoh makanan yang tinggi garam berdasarkan pada kategori makanan	Makanan Tinggi Garam (Infografik 12)			
	13.	Panduan mengurangkan garam semasa memasak	Tips Kurangkan Garam Semasa Memasak (Infografik 13)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pameran kesihatan</li> </ul>	1 Minggu
	14.	Panduan mengurangkan garam semasa membuat pilihan makanan	Tips Kurangkan Garam Semasa Membuat Pilihan (Infografik 14)			
	15.	Panduan mengurangkan garam semasa makan	Tips Kurangkan Garam Semasa Makan (Infografik 15)			
	16.	Menerangkan definisi Pengiraan <i>Sodium</i>	Pengiraan <i>Sodium</i> (Infografik 16)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pameran kesihatan</li> </ul>	1 Minggu
17.	Menyenaraikan contoh-contoh makanan yang biasa diambil oleh rakyat Malaysia mengikut bilangan <i>point sodium</i>	Makanan Malaysia Mengikut <i>Point Sodium</i> (Infografik 17)				
	Menyenaraikan contoh-contoh makanan berdasarkan 1 <i>point sodium</i>	Satu <i>Point Sodium</i> (Infografik 17)				
		Memberi contoh menu dalam sehari mengikut saranan pengiraan <i>sodium</i> sebanyak 10 <i>point</i> (2000mg <i>sodium</i> )	Hidangan 2000mg <i>Sodium</i> (10 <i>Point</i> ) (Infografik 17)			

Rujuk Modul 1 (muka surat 12) dan DVD untuk infografik yang telah disediakan



Bahan Pendidikan	Topik	Objektif	Isi Kandungan	Kaedah Pembelajaran / cadangan Penggunaan	Tempoh Masa Dalam Setahun	
Poster	1.	Menerangkan epidemiologi terkini berkenaan penyakit hipertensi di Malaysia di kalangan penduduk dewasa	Adakah Anda Salah Seorang Penghidap Hipertensi? (Poster 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TV pendidikan di hospital, klinik kesihatan, Institusi kerajaan, kafeteria, kaunter / ruang tempat menunggu</li> <li>• Media sosial (<i>Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp, Blogger, Youtube, website, portal Myhealth, email</i>)</li> <li>• Pameran kesihatan</li> </ul>	6 Bulan	
	2.	Definisi dan prevalen penyakit hipertensi di kalangan penduduk dewasa di Malaysia	Ambil Tahu Tekanan Darah Anda (Poster 2)			
	3.	Menyenaraikan penyakit-penyakit yang berisiko akan berlaku disebabkan oleh penyakit hipertensi yang tidak terkawal	Komplikasi Penyakit Hipertensi (Poster 3)			
	4.	Menerangkan kaitan pengambilan garam secara berlebihan dengan peningkatan tekanan darah	Komplikasi Pengambilan Garam Terhadap Tekanan Darah dan Jantung (Poster 4)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Media sosial (<i>Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp, Blogger, Youtube, website, portal Myhealth, email</i>)</li> <li>• Pameran kesihatan</li> </ul>	Sepanjang masa
	5.	Menyenaraikan bukti saintifik mengenai kebaikan pengurangan pengambilan garam kepada kesihatan tubuh badan	Manfaat Pengurangan Garam Terhadap Kesihatan (Poster 5)			
	6.	Menerangkan definisi garam	Apa Itu Garam? (Poster 6)			
	7.	Menyatakan saranan pengambilan garam dalam sehari berdasarkan saranan WHO, 2012	Saranan Pengambilan Garam Sehari (Poster 7)			1 Minggu
	8.	Menjelaskan sumber garam dalam makanan seharian	Ketahui Sumber Garam Dalam Diet Seharian Anda (Poster 8)			
	9.	Menyenaraikan jenis-jenis garam yang biasa terdapat di pasaran dan kandungan <i>sodium</i> di dalam garam-garam tersebut	Keliru Dengan Jenis Garam Berbeza (Poster 9)			

Bahan Pendidikan	Topik	Objektif	Isi Kandungan	Kaedah Pembelajaran / Cadangan Penggunaan	Tempoh Masa Dalam Setahun
Poster	10.	Memberi pemahaman tentang kandungan <i>sodium</i> pada label makanan dengan merujuk kepada Panduan Pelabelan dan Akaun Pemakanan	Baca Label Makanan (Poster 10)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TV pendidikan di hospital, klinik kesihatan, institusi kerajaan, kafeteria, kaunter / ruang tempat menunggu</li> <li>• Media sosial (<i>Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp, Blogger, Youtube</i>, website, portal <i>Myhealth</i>, email)</li> <li>• Pameran kesihatan</li> </ul>	6 Bulan
	11.	Menyenaraikan nama lain yang biasa digunakan bagi garam dalam pelabelan makanan	Di Mana Garam Tersembunyi? (Poster 11)		
	12.	Menyenaraikan contoh-contoh makanan yang tinggi garam berdasarkan pada kategori makanan	Makanan Tinggi Garam (Poster 12)		
	13.	Panduan mengurangkan garam semasa memasak	Tips Kurangkan Garam Semasa Memasak (Poster 13)		
	14.	Panduan mengurangkan garam semasa membuat pilihan makanan	Tips Kurangkan Garam Semasa Membuat Pilihan (Poster 14)		
	15.	Panduan mengurangkan garam semasa makan	Tips Kurangkan Garam Semasa Makan (Poster 15)		
	16.	Menerangkan definisi pengiraan <i>sodium</i>	Pengiraan <i>Sodium</i> (Poster 16)		
	17.	Menyenaraikan contoh-contoh makanan yang biasa diambil mengikut bilangan <i>point sodium</i>	Makanan Malaysia Mengikut <i>Point Sodium</i> (Poster 17)		
	18.	Menyenaraikan contoh makanan berdasarkan 1 <i>point sodium</i>	Satu <i>Point Sodium</i> (Poster 18)		
	19.	Memberi contoh menu dalam sehari mengikut saranan pengiraan <i>sodium</i> sebanyak 10 <i>point</i> (2000mg <i>sodium</i> )	Hidangan 2000mg <i>Sodium</i> (10 <i>Point</i> ) (Poster 19)		

Rujuk Modul 2 (muka surat 13 hingga 17) dan DVD untuk poster yang telah disediakan

Bahan Pendidikan	Topik	Objektif	Isi Kandungan	Kaedah Pembelajaran / Cadangan Penggunaan	Tempoh Masa Dalam Setahun
Slide Pembentangan Kurangkan Garam		<ul style="list-style-type: none"> <li>Menerangkan secara terperinci berkenaan garam seperti definisi garam, jenis-jenis garam, fungsi garam, saranan pengambilan, risiko pengambilan secara berlebihan, tren pengambilan garam terkini di serata dunia dan di kalangan anggota kesihatan dan sumber-sumber makanan tinggi garam</li> <li>Pengenalan terhadap Penggunaan Pengiraan <i>Sodium</i> dalam sehari dengan menggunakan sistem <i>point sodium</i></li> <li>Penerangan berkenaan label makanan bagi <i>sodium</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menerangkan definisi garam, jenis-jenis garam</li> <li>Kandungan Natrium Klorida dalam pelbagai jenis garam</li> <li>Fungsi <i>sodium</i> dalam badan</li> <li>Risiko pengambilan <i>sodium</i> secara berlebihan</li> <li>Saranan pengambilan <i>sodium</i> / garam dalam sehari</li> <li>Purata pengambilan <i>sodium</i> di seluruh dunia</li> <li>Pengambilan <i>sodium</i> di kalangan anggota kesihatan Kementerian Kesihatan Malaysia (MySalt 2015)</li> <li>Sumber makanan tinggi <i>sodium</i> / garam</li> <li>Pengenalan Penggunaan Pengiraan <i>point sodium</i></li> <li>Contoh menu dalam sehari dengan 10 <i>point sodium</i></li> <li>Pelabelan <i>sodium</i> pada makanan dan minuman</li> <li>Pilihan anda</li> <li>Amalan tabiat makanan yang sihat</li> </ul>	<p>Untuk kelas / aktiviti pendidikan kesihatan (nasihat pemakanan) secara berkumpulan di hospital, klinik kesihatan komuniti, KOSPEN, KOSPEN Plus dan institusi kerajaan / pendidikan dan yang bersesuaian</p>	1 jam untuk setiap sesi

Rujuk Modul 3 (muka surat 18) dan DVD untuk Slide Prezi dan Power Point yang telah disediakan

Bahan Pendidikan	Topik	Objektif	Isi Kandungan	Kaedah Pembelajaran / Cadangan Penggunaan	Tempoh Masa Dalam Setahun
Video Garam dan Kesihatan		<ul style="list-style-type: none"> <li>Menerangkan bagaimana strok (angin ahmar) boleh terjadi disebabkan oleh tekanan darah yang tidak terkawal</li> <li>Menerangkan kaitan antara hipertensi dengan pengambilan garam secara berlebihan</li> <li>Menyenaraikan contoh makanan tinggi garam</li> <li>Perubahan fisiologi tubuh yang berlaku disebabkan oleh pengambilan garam yang tinggi seterusnya meningkatkan tekanan darah secara berterusan yang mengakibatkan penyakit hipertensi</li> <li>Menerangkan komplikasi hipertensi seperti strok dan serangan jantung</li> <li>Saranan pengambilan garam dalam sehari</li> <li>Mengawal pengambilan garam dengan membaca label makanan, menghadkan pengambilan makanan tinggi garam dan pilih makanan yang rendah <i>sodium</i>.</li> <li>Ketahui tekanan darah melalui ujian saringan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Video yang berdurasi 2 minit 23 saat menerangkan mengenai kesan dan komplikasi pengambilan garam berlebihan terhadap penyakit tekanan darah tinggi</li> <li>Serangan strok pada otak</li> <li>Kenapa strok boleh berlaku</li> <li>Makanan tinggi garam berbahaya untuk kesihatan</li> <li>Contoh-contoh makanan tinggi garam</li> <li>Apa akan berlaku sekiranya anda ambil garam secara berlebihan?</li> <li>Garam berlebihan akan meningkatkan risiko mendapat hipertensi</li> <li>Selain daripada strok, hipertensi yang tidak terkawal juga boleh menyebabkan serangan jantung</li> <li>Pengambilan garam untuk dewasa dalam sehari</li> <li>Kawal garam dalam makanan anda dengan membaca label makanan, kenali garam tersembunyi, pilih makanan yang kurang kandungan garam</li> <li>Pastikan anda mengetahui tekanan darah anda</li> <li>Kurangkan garam, cegah dan kawal hipertensi</li> </ul>	Media sosial ( <i>Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp, Youtube, portal Myhealth</i> )	5 minit untuk setiap sesi

Rujuk Modul 4 (muka surat 19) dan DVD untuk tayangan video “Garam dan Kesihatan”

Bahan Pendidikan	Topik	Objektif	Isi Kandungan	Kaedah Pembelajaran / Cadangan Penggunaan	Tempoh Masa Dalam Setahun
Video Demonstrasi Memasak #SedapTak Semestinya Masin		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visual penyediaan hidangan makanan mengikut kuantiti garam yang telah disukat berdasarkan resipi yang telah dimodifikasi di mana ia masih mengekalkan kesedapan makanan yang disediakan dengan menggunakan bahan-bahan segar, perisa asli, rempah ratus dan herba</li> <li>• Dalam setiap resipi disertakan maklumat berkenaan kandungan kalori, <i>sodium</i> dan <i>point sodium</i>, protein, lemak, karbohidrat</li> <li>• Video ini disediakan sebagai panduan untuk penyediaan masakan yang sihat, mudah dan sedap terutamanya untuk mereka yang bekerja dengan menghadkan penggunaan garam dalam masakan tidak melebihi 2000mg <i>sodium</i> / sehari</li> </ul>	<p>Menu resipi yang disediakan adalah untuk 3 waktu makan utama (sarapan pagi, makan tengahari dan makan malam)</p> <p>Hari pertama (4.01 minit)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasi Goreng Cina</li> <li>• Aglio Olio Ikan Bilis</li> <li>• Cencaru Bakar Sambal Cili</li> </ul> <p>Hari kedua (6 minit)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tropical Fruits Oatmeal</i></li> <li>• Ikan Bakar Ala Portugis</li> <li>• Ayam Bersos Lemon</li> </ul> <p>Hari ketiga (5.07 minit)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 'Casserole' Telur</li> <li>• Siapak Kukus Limau Nipis</li> <li>• Nasi Goreng Kerabu</li> </ul> <p>Hari keempat (4.57 minit)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sandwich Telur</li> <li>• Tomyam <i>Seafood</i></li> <li>• Ayam Goreng Kunyit</li> </ul> <p>Hari kelima (4 minit)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tosei Oat</li> <li>• Telur Bistik</li> <li>• Sup Makaroni Udang</li> </ul>	<p>Media sosial (<i>Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp, Youtube, portal Myhealth</i>)</p> <p>Pembelajaran berkumpulan, demonstrasi masakan sihat, program / kem kesihatan</p>	25 minit untuk setiap sesi

Rujuk Modul 5 (muka surat 20) dan DVD untuk tayangan video demonstrasi memasak

Bahan Pendidikan	Topik	Objektif	Isi Kandungan	Kaedah Pembelajaran / Cadangan Penggunaan	Tempoh Masa Dalam Setahun
<b>Buku Resipi Masakan #SedapTak Semestinya Masin</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Pilihan resipi yang telah dimodifikasi kandungan garam dan ia masih mengekalkan kesedapan makanan yang disediakan dengan menggunakan bahan-bahan segar, perisa asli, rempah ratus dan herba.</li> <li>Dalam setiap resipi disertakan maklumat berkenaan kandungan kalori, karbohidrat, protein, lemak, <i>sodium</i> dan <i>point sodium</i>.</li> <li>Disertakan juga langkah-langkah penyediaan masakan, tips memasak serta gambar hidangan makanan</li> </ul>	<p>Menu resipi yang disediakan adalah untuk 3 waktu makan utama (sarapan pagi, makan tengahari dan makan malam)</p> <p>Hari pertama</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nasi Goreng Cina</li> <li>Aglio Olio Ikan Bilis</li> <li>Cencaru Bakar Sambal Cili</li> </ul> <p>Hari kedua</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Tropical Fruits Oatmeal</i></li> <li>Ikan Bakar Ala Portugis</li> <li>Ayam Bersos Lemon</li> </ul> <p>Hari ketiga</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>'Casserole' Telur</li> <li>Siakap Kukus Limau Nipis</li> <li>Nasi Goreng Kerabu</li> </ul> <p>Hari keempat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sandwich Telur</li> <li>Tomyam Seafood</li> <li>Ayam Goreng Kunyit</li> </ul> <p>Hari kelima</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tosei Oat</li> <li>Telur Bistik</li> <li>Sup Makaroni</li> <li>Udang</li> </ul>	Pembelajaran berkumpulan, demonstrasi masakan sihat, program / kem kesihatan	30 minit untuk satu resipi

Rujuk Modul 6 (muka surat 21 untuk visual buku resipi) dan DVD untuk kandungan keseluruhan buku resepi

<b>Booklet Panduan Pengiraan Sodium</b>		<p><i>Booklet panduan</i> pengiraan <i>Sodium</i> disediakan sebagai panduan untuk pengiraan pengambilan <i>sodium</i> harian sewaktu penyediaan makanan dan sewaktu makan serta pemilihan sewaktu di luar. Kaedah yang digunakan akan dapat mengenalpasti kandungan <i>sodium</i> dalam makanan melalui sistem <i>point</i> di mana 1 <i>point</i> bersamaan 200mg <i>sodium</i>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pengiraan <i>sodium</i></li> <li>Saranan <i>sodium point</i> dalam sehari</li> <li>Contoh makanan siap dimasak dengan satu <i>point sodium</i></li> <li>Contoh makanan mengikut <i>point sodium</i></li> <li>Hidangan 2000mg <i>sodium</i> (10 <i>point sodium</i>) bagi satu hari</li> </ul>	Hospital, klinik kesihatan, institusi kerajaan / pendidikan, kafeteria, kaunter / ruang tempat menunggu bahan pameran kesihatan pemantauan sendiri ( <i>self monitoring</i> )	
---	--	--	--	---	--

Rujuk Modul 7 (muka surat 22 untuk visual booklet) dan DVD untuk kandungan keseluruhan booklet

Bahan Pendidikan	Topik	Objektif	Isi Kandungan	Kaedah Pembelajaran / Cadangan Penggunaan	Tempoh Masa Dalam Setahun
Penilaian Tahap Pengetahuan, Sikap dan Amalan ( <i>Knowledge, Attitude and Practice, KAP</i> )		<ul style="list-style-type: none"> <li>Menilai perubahan tahap pengetahuan, sikap dan amalan sebelum dan selepas intervensi dijalankan</li> </ul> <p>Penilaian KAP dilaksanakan bagi menilai tahap pengetahuan, sikap dan amalan individu yang mendapat maklumat menerusi bahan pendidikan kesihatan yang digunakan. Penilaian ini dilaksanakan secara ujian sebelum dan selepas (<i>pre &amp; post test</i>) sesi latihan.</p> <p>a. Bahan pendidikan kesihatan (Infografik, poster dan <i>slide</i>). borang penilaian ujian sebelum sesi latihan, penilaian meliputi tahap pengetahuan, sikap dan amalan (borang KAP 1 <i>pre test</i>). Manakala ujian selepas sesi latihan, borang penilaian meliputi pengetahuan, sikap dan amalan (borang KAP 1 <i>post test</i>).</p> <p>b. Bahan pendidikan kesihatan (Video dan demo memasak / buku resipi). Borang penilaian ujian sebelum sesi latihan, penilaian meliputi tahap pengetahuan, sikap dan amalan (borang KAP 2 <i>pre test</i>). Manakala ujian selepas sesi latihan penilaian meliputi pengetahuan, sikap dan amalan (KAP 2 <i>post test</i>).</p>	<p><b>KAP 1</b></p> <p><b>A. Poster / infografik / slides pembentangan</b></p> <p>i ) Pengetahuan (<i>pre &amp; post test</i>)</p> <p>ii ) Sikap (<i>pre &amp; post test</i>)</p> <p>iii ) Amalan (<i>pre &amp; post test</i>)</p> <p><b>KAP 2</b></p> <p><b>B. Buku resipi masakan &amp; video demonstrasi masakan</b></p> <p>i ) Pengetahuan (<i>pre &amp; post test</i>)</p> <p>ii ) Sikap (<i>pre &amp; post test</i>)</p> <p>iii ) Amalan (<i>pre &amp; post test</i>)</p>	Dijawab secara individu mengikut pengetahuan, sikap dan amalan masing-masing (sebelum dan selepas) terhadap perubahan KAP	15 minit untuk <i>pre &amp; post test</i>

Rujuk Modul 8 (muka surat 23 hingga 34) dan DVD contoh-contoh borang penilaian tahap Pengetahuan, Sikap dan Amalan (KAP)

**1 ADAKAH ANDA SALAH SEORANG PENCIAP HIPERTENSI?**

1 daripada 3 Pembaca Dewasa Malaysia mungkin menghidap hipertensi.

**2 AMBIL TAHU TEKANAN DARAH ANDA**

Berapa Tekanan Darah? Normal < 140 mmHg, Hipertensi >= 140 mmHg, Normal < 90 mmHg.

1 daripada 3 Pembaca Dewasa Malaysia yang tidak mengetahui mereka menghidap hipertensi.

**3 KOMPLIKASI PENYAKIT HIPERTENSI**

Stroke, Penyakit jantung, Penyakit buah pinggang, Gigitan, Penyakit mata, Penyakit otak.

**CESAH SEBELUM LEWAT!**

#KlinikatComunity@hikmah

Panel 1

**4 KOMPLIKASI PENGAMBILAN GARAM TERHADAP TEKANAN DARAH DAN JANTUNG**

Salin meningkatkan tekanan darah. Anda mungkin (tidak) dapat mengawal hipertensi.

Salin meningkatkan tekanan darah. Anda mungkin (tidak) dapat mengawal hipertensi.

**5 MANFAAT PENCURANGAN GARAM TERHADAP KESEHATAN**

1% Tekanan darah (daripada 160) dikurangkan → 1% Risiko stroke dikurangkan. 3.5% Risiko Penyakit Jantung dikurangkan. 1 Tahun hayat jangka panjang bertambah.

**6 APA ITU GARAM?**

Saltin merupakan gabungan antara ion positif Natrium (Na+) dan ion negatif Klorida (Cl-). Setiap gram garam mengandungi 40% Natrium (Na) dan 60% Klorida (Cl).

#KlinikatComunity@hikmah

Panel 2

**7 SARAPAN PENGAMBILAN GARAM SEHARI**

AMBIL GARAM 5g SEHARI = 1 PAKS SUDU TEH = 2000mg sodium

**8 KETAHUI SUMBER GARAM DALAM DIET SEHARIAN ANDA**

71% Makanan dimasak / masak menggunakan garam. 14% Makanan proses / makanan pembungkusan. 8% Makanan restoran / cafe. 7% Roti.

**9 KELIRU DENGAN JENIS GARAM BERBEZA?**

Common table salt, Epsom salt, Himalayan salt.

SEMUA JENIS GARAM MEMPUJUYI KANDUNGAN SODIUM YANG BERSAMA SAMA.

#KlinikatComunity@hikmah

Panel 3

**10 BACA LABEL MAKANAN**

1. Pilih yang lebih rendah. 2. Perhatikan label (Labelled Sodium). 3. Bolehkan Sodium (Sodium Content). 4. Bolehkan Sodium (Sodium Content). 5. Bolehkan Sodium (Sodium Content).

**11 DI MANA GARAM BERSEMBUNYI?**

**AWAS!** Perhatikan dengan penuh perhatian setiap bahan pembungkusan makanan.

**12 MAKANAN TINGGI GARAM**

#KlinikatComunity@hikmah

Panel 4

**13 TIPS KURANGKAN GARAM SEMASA MEMASAK**

1. Kurangkan garam yang ditambah ke dalam masakan. 2. Gunakan garam yang rendah natrium. 3. Kurangkan garam yang ditambah ke dalam masakan. 4. Kurangkan garam yang ditambah ke dalam masakan. 5. Kurangkan garam yang ditambah ke dalam masakan. 6. Kurangkan garam yang ditambah ke dalam masakan.

**14 TIPS KURANGKAN GARAM SEMASA MEMBUAT PILIHAN**

1. Pilih yang rendah garam. 2. Kurangkan garam yang ditambah ke dalam masakan. 3. Kurangkan garam yang ditambah ke dalam masakan. 4. Kurangkan garam yang ditambah ke dalam masakan. 5. Kurangkan garam yang ditambah ke dalam masakan. 6. Kurangkan garam yang ditambah ke dalam masakan.

**15 TIPS KURANGKAN GARAM SEMASA MAKAN**

1. Kurangkan garam yang ditambah ke dalam masakan. 2. Kurangkan garam yang ditambah ke dalam masakan. 3. Kurangkan garam yang ditambah ke dalam masakan. 4. Kurangkan garam yang ditambah ke dalam masakan. 5. Kurangkan garam yang ditambah ke dalam masakan. 6. Kurangkan garam yang ditambah ke dalam masakan.

#KlinikatComunity@hikmah

Panel 5

**16 PENCIRAAN SODIUM**

**17 MAKANAN MALAYSIA MENGIKUT POINT SODIUM**

1 POINT SODIUM (200mg)

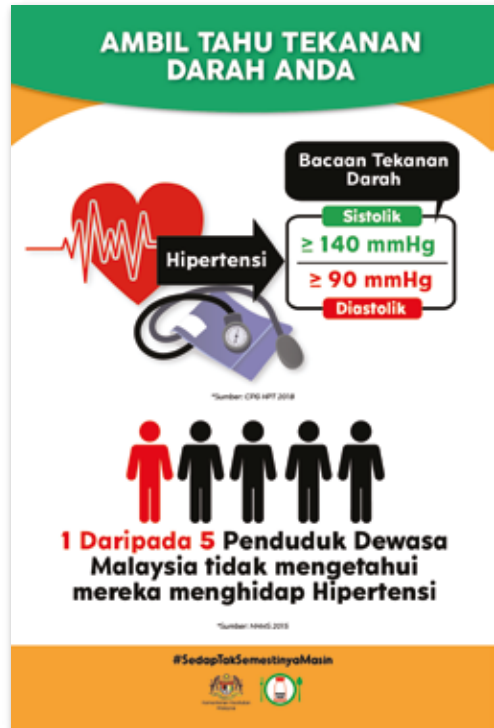
#KlinikatComunity@hikmah

Panel 6





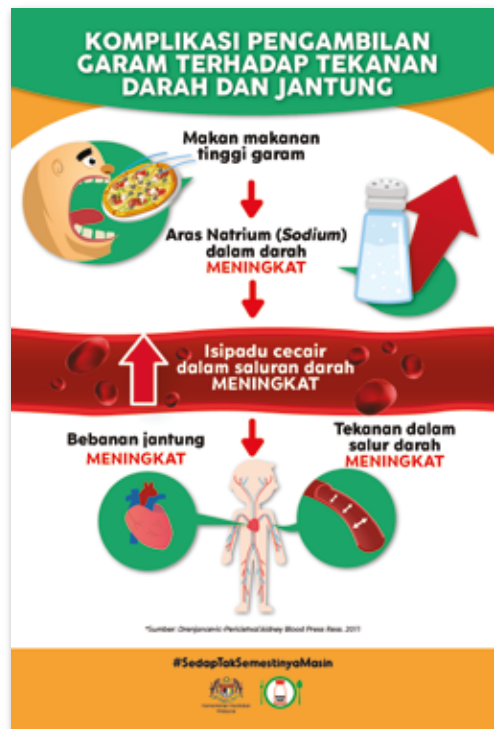
Poster 1



Poster 2



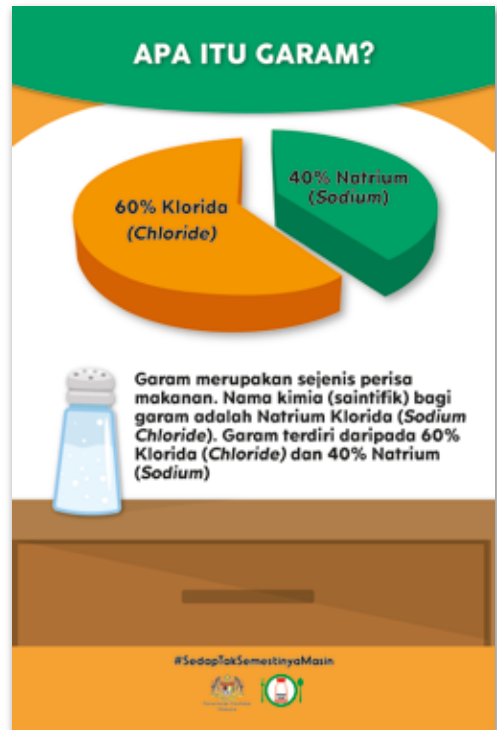
Poster 3



Poster 4



Poster 5



Poster 6



Poster 7



Poster 8

## KELIRU DENGAN JENIS GARAM BERBEZA?



**Garam Halus**



**Garam Kasar**



**Garam Kosher**



**Garam Buluh**



**Garam Bukit**



**Garam Himalaya**

SEMUA JENIS GARAM  
MEMPUNYAI KANDUNGAN  
SODIUM YANG HAMPİR SAMA

\*Sumber:  
1. www.fda.gov/oc/ohrt/ohrt-report-2017  
2. www.fda.gov/oc/ohrt/ohrt-report-2017

#SedapTakSemestinyaMaim



Poster 9

## BACA LABEL MAKANAN

PILIHAN YANG LEBIH SIHAT

**Dikurangkan Natrium  
(Reduced Sodium)**

25% kurang Natrium  
Sodium dari kandungan  
asal

**Rendah Natrium  
(Low Sodium)**

0.12g / 100g (pepejal)  
atau  
0.04g / 100ml (cecair)



**Sangat Rendah Natrium  
(Very Low Sodium)**

0.04g / 100g (pepejal)  
atau  
0.02g / 100ml (cecair)

**Bebas Natrium  
(Free Sodium)**

0.005g / 100g (pepejal)  
atau  
0.005g / 100ml (cecair)

BACA DAHULU SEBELUM PILIH

\*Sumber: Makanan Peningkatan dan Asuhan Persekitaran, 2010

#SedapTakSemestinyaMaim



Poster 10

## DI MANA GARAM BERSEMBUNYI?



**MSG**



**Natrium Klorida**



**Sodium Nitrate**



**Sodium Benzoate**



**Boleh Cik kenal pasti suspek?**

**AWAS!** Kebanyakan garam yang diambil adalah tersembunyi dalam makanan

Selain daripada GARAM, nama lain yang biasa digunakan bagi Natrium (Sodium) adalah seperti berikut:

- Sodium Chloride
- Sodium Bicarbonate
- Sodium Nitrate
- Disodium Phosphate
- Monosodium glutamate (MSG)
- Sodium Alginate
- Natrium Klorida
- Sodium Hydroxide
- Sodium Benzoate
- Sodium Propionate
- Baking Soda
- Sodium Sulfite

\*Sumber: Source of sodium, American Heart Association, 2017

#SedapTakSemestinyaMaim



Poster 11

## MAKANAN TINGGI GARAM

**Bahan Perisa**



Kicap, sos tomato, sos tiram, taucu, MSG, kiub perisa, perencoh makanan segera, mayonis dan salad dressing

**Makanan Terproses**



Makanan dalam tin (sardin, tuna, sup cendawan), sosej, keju, kacang, piza, bebola ikan, nugget dan burger

**Makanan Diawet**



Ikan bilis, udang kering, ikan masin, ikan pekasam, daging salai, telur masin, jeruk sayur, jeruk buah, acar buah, belacan, cencoluk dan budu

**Makanan Ringan**



Keropok udang/ikan, mi segera, kerepek ubi, papadom, kacang masin, kerepek kentang dan biskut masin

#SedapTakSemestinyaMaim



Poster 12

## TIPS KURANGKAN GARAM SEMASA MEMASAK

- 

**1** Banyakkan penggunaan perencah asli seperti jus limau, lengkuas, terai dan rempah-ratus
- 

**2** Gunakan garam/kicap/sos secara sedikit dalam masakan
- 

**3** Gunakan bahan masakan yang semulajadi dan bukan yang telah diproses
- 

**4** Sekiranya perlu, tambah garam selepas api ditiup. (Rasa masin akan lebih ketara dalam makanan yang kurang panas)
- 

**5** Utamakan cara masakan berkuah/bersup kerana rasa masin akan lebih ketara dalam masakan berkuah
- 

**6** Rendamkan bahan kering seperti ikan bilis, ikan kering dan udang kering sebelum dimasak untuk mengurangkan kandungan garam

#SedapTakSemestinyaMain



Poster 13

## TIPS KURANGKAN GARAM SEMASA MEMBUAT PILIHAN

- 

**1** Pilih masakan yang dimasak dengan bahan segar berbanding makanan terproses
- 

**2** Pilih nasi putih atau nasi perang berbanding nasi berperisa (contoh: nasi tomato, nasi ayam dan nasi beriani)
- 

**3** Minta makanan anda dikurangkan garam atau MSG
- 

**4** Ganti makanan ringan yang masin seperti kerapok, kerepek dan kacang masin dengan buah segar
- 

**5** Baca label makanan sebelum membeli. Pilih makanan yang ditandakan "**Dikurangkan Natrium, Rendah Natrium, Sangat Rendah Natrium dan Bebas Natrium**"
- 

**6** Minta zingkan kuah, sos atau salad dressing dalam hidangan sewaktu pesanan

#SedapTakSemestinyaMain



Poster 14

## TIPS KURANGKAN GARAM SEMASA MAKAN

- 

**1** Nikmati hidangan anda tanpa sos/kicap tambahan
- 

**2** Nikmati rasa asli buah-buahan segar tanpa serbuk asam atau garam
- 

**3** Kurangkan makan makanan segera, makanan telah diproses dan makanan ringan
- 

**4** Kuryah lebih lama sebelum telan untuk menghayati rasa masin semulajadi dalam makanan
- 

**5** Apabila makan hidangan berkuah/bersup, guna garfu dan 'chopstick' sahaja tanpa menggunakan **SUDU** bagi mengelakkan pengambilan kuah/sup yang berlebihan
- 

**6** Berhenti makan dan beritahu pengendali makanan sekiranya masakan yang dihidangkan masin

#SedapTakSemestinyaMain




Poster 15

## PENGIRAAN SODIUM

### APA ITU PENGIRAAN SODIUM?

Mengenal pasti kandungan sodium dalam makanan dan minuman menggunakan **SISTEM POINT SODIUM** dalam langkah pengurangan pengambilan garam



### 200mg SODIUM = 1 POINT SODIUM


### SARANAN PENGAMBILAN SEHARI : 2000mg SODIUM (1 paras sudu teh garam) = 10 POINT SODIUM

KUMPULAN	POINT SODIUM / HARI
MAKANAN SEMULAJADI	*2
HIDANGAN UTAMA	6 - 8
HIDANGAN SAMPINGAN	0 - 2
<b>JUMLAH</b>	<b>10</b>

\*Terdapat 2 point sodium secara semulajadi dalam makanan yang belum diproses / dimasak / disediakan

\*Sumber: Jabat Kesihatan Makanan Malaysia, 2002

#SedapTakSemestinyaMain



Poster 16

## MAKANAN MALAYSIA MENGIKUT POINT SODIUM

 <p><b>Nasi Lemak (210g)</b> 494 kcal, 640mg sodium</p>	 <p><b>Nasi Ayam (330g)</b> 525 kcal, 1112mg sodium</p>
 <p><b>Mi Kari Ayam (410g)</b> 529 kcal, 2456mg sodium</p>	 <p><b>Kuah Dhal (175g)</b> 133 kcal, 405mg sodium</p>
 <p><b>Rofi Canai (94g)</b> 298 kcal, 503mg sodium</p>	 <p><b>Laksa (629g)</b> 381 kcal, 3353mg sodium</p>
 <p><b>Burger Ayam (210g)</b> 632 kcal, 1168mg sodium</p>	

\*Sumber: Jamban Kurban, Indonesia. ©2010

#SedapTakSemestinyaMain

Poster 17

## SATU POINT SODIUM




**1 POINT SODIUM (200mg)**

<p><b>KUAH / PES / KONDIMEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> ½ mangkuk kecil kuah dhal</li> <li> 1 sudu makan sambal tumis</li> <li> 3 sudu teh mayonis</li> </ul>	<p><b>KARBOHIDRAT / KUIH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 3 sudu makan mi kuning</li> <li> 1 biji kuih apam (kelapa)</li> <li> 2 keping roti putih</li> </ul>
<p><b>MAKANAN SIAP MASAK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 1 mangkuk kecil nasi ayam (nasi sahaja)</li> <li> 1 keping thosai</li> <li> 1 biji pau ayam</li> </ul>	<p><b>MAKANAN TERPROSES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 1 biji bebola ayam</li> <li> ½ paket kecil snek mi perisa ayam</li> <li> 2 keping keropok ikan</li> </ul>

#SedapTakSemestinyaMain

Poster 18

## HIDANGAN 2000mg SODIUM (10 POINT)

CONTOH MENU					
Jumlah Point (Sodium) = 10 (Sodium: 2000mg)					
<b>Sempang Pagi</b>		1	0	0	0
	• Ikan bilis goreng, lemak tala	1	2	1	1
	• Cendawan telur	1	2	0	1
	• Telur	2	1	1	1
	• Telur celaka	3	1	1	1
	Teh, dengan gula, kembang manis	1	0	0	0
<b>Isap Malam</b>		1	0	0	0
	• Ayam masak lemak	1	1	1	1
	• Ayam goreng, kulit	1	1	1	1
	• Kacang goreng	1	1	1	1
	<b>Bayan sayuran</b>	3	0	0	0
	• Cendawan	1	0	0	0
	• Telur	1	0	0	0
	• Telur celaka	1	0	0	0
	Egget masak	1	0	0	0
	<b>Kuah ayam, gula semang</b>	1	0	0	0
	• Ikan bilis, ayam	1	0	0	0
	• Telur, ayam	1	0	0	0
	• Ikan bilis, ayam	1	0	0	0
	• Telur, ayam	1	0	0	0
	• Ikan bilis, ayam	1	0	0	0
	• Telur, ayam	1	0	0	0
	<b>Almaman</b>	1	0	0	0
	Teh, dengan gula, kembang manis	1	0	0	0
				<b>Jumlah Point (Sodium) = 10 (Sodium: 2000mg)</b>	
				<b>3 POINT SODIUM (Makanan semulajadi malap) :</b>	
	Fruites	1	0	0	0
	Sayur sayuran	1	0	0	0
	Karbohidrat	1	0	0	0
	Almaman	1	0	0	0
				<b>HIDANGAN KESAN</b>	
				POINT SODIUM (SODIUM)	8
				POINT SODIUM (SODIUM)	2
				<b>JUMLAH POINT SODIUM</b>	<b>10</b>
				<b>PENGALASAN SEDIAAN</b>	
				JUMLAH SODIUM	1128mg
				POINT SODIUM	10

\*\*Makanan Bersih (Gula) dan Air (Gula) dan Minuman dan Makanan

#SedapTakSemestinyaMain

Poster 19

# MODUL 3

## SLIDE KURANGKAN GARAM

- Slide Prezi (12 visual)
- Slide Power Point (40 slide)

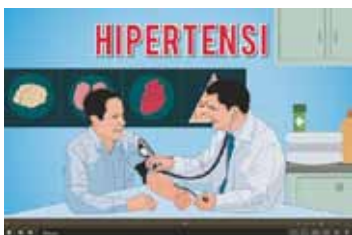


PENGAMBILAN SODIUM RAKYAT MALAYSIA	
Bahari Malaysia (Dasara Keselamatan)	2500mg / Sehari
Dring Asli Bersejarah Malaysia	950mg / Sehari
Daha	1970mg / Sehari
Garisan World Health Organization (WHO)	2200mg / Sehari
Malaya	2500mg / Sehari
Bangladesh Lela	2500mg / Sehari
Bangladesh Barokh	2700mg / Sehari
Cina	2900mg / Sehari
Bangladesh Sabah	2900mg / Sehari
Staff Kesihatan Kesihatan Malaysia	3400mg / Sehari



## MODUL 4

### VIDEO GARAM DAN KESIHATAN (Terdapat 17 visual dalam satu video)



## MODUL 5

### VIDEO DEMONSTRASI MEMASAK

- Video resipi masakan untuk 5 hari
- Setiap hari terdapat 3 resipi

#### Resipi Hari 1



Sarapan Pagi  
Nasi Goreng Cina



Makan Tengahari  
Aglio Olio Ikan Bilis



Makan Malam  
Ikan Cencaru Sambal Cili

#### Resipi Hari 2



Sarapan Pagi  
Sandwich Telur



Makan Tengahari  
Tom Yam Seafood



Makan Malam  
Ayam Goreng Kunyit

#### Resipi Hari 3



Sarapan Pagi  
Tropical Fruits Overnight Oatmeal



Makan Tengahari  
Ikan Bakar Ala Portugis



Makan Malam  
Ayam Bersos Lemon

#### Resipi Hari 4



Sarapan Pagi  
Tosei Oat



Makan Tengahari  
Telur Bistik



Makan Malam  
Sup Makaroni Udang

#### Resipi Hari 5



Sarapan Pagi  
Casserole Telur



Makan Tengahari  
Ikan Siakap Kukus Limau Nipis



Makan Malam  
Nasi Goreng Kerabu







### BORANG PENILAIAN K-A-P PENGAMBILAN GARAM

#### A. POSTER / INFOGRAFIK / SLIDES PEMBENTANGAN

##### Pengetahuan

- Garam ialah perisa makanan yang terdiri daripada 60% klorida dan 40% *sodium*.
  - Betul
  - Salah
- Apakah saranan pengambilan garam bagi orang dewasa dalam sehari?
  - 1 sudu makan (15gm)
  - 1 sudu teh (5gm)
  - 2 sudu teh (10gm)
  - ½ sudu teh (2.5gm)
  - Tidak Tahu
- Berikut adalah masalah kesihatan akibat pengambilan makanan yang tinggi garam, kecuali:
  - Hipertensi
  - Strok
  - Sakit Jantung
  - Tibi
  - Kanser
- Pengambilan makanan tinggi garam secara berterusan akan menyebabkan bebanan jantung dan tekanan dalam salur darah meningkat?
  - Ya
  - Tidak
- Apakah bacaan tekanan darah yang sihat?
  - 160 / 80
  - 140 / 90
  - 120 / 70
  - 150 / 100
- Berikut adalah komplikasi penyakit hipertensi, kecuali?
  - Kegagalan buah pinggang
  - Strok
  - Tuberculosis
  - Kanser
  - Kegagalan jantung
- Kandungan *sodium* dalam garam bukit adalah jauh lebih rendah daripada garam halus?
  - Betul
  - Salah
- Nama saintifik garam ialah:
  - Potassium klorida
  - Natrium klorida
  - Natrium bikarbonat
  - Potassium bikarbonat
  - Tidak tahu
- MSG dan *Baking Soda* merupakan garam yang tersembunyi.
  - Betul
  - Salah
- Makanan berikut mengandungi garam tersembunyi, kecuali?
  - Pizza
  - Papadom
  - Ikan bilis
  - Mayonis
  - Buah-buahan segar
- Pilih tips yang betul bagi mengurangkan garam semasa memasak
  - Tambah garam semasa memasak dengan banyak
  - Gunakan perencah masakan yang telah diproses (bukan perencah asli)
  - Rendamkan bahan kering seperti ikan bilis sebelum dimasak
  - Utamakan masakan yang digoreng dan bersos
  - Guna bahan masakan yang telah diproses
- Berikut adalah tips kurangkan garam semasa makan, kecuali.
  - Kunyah dengan lebih laju untuk menghayati rasa masin
  - Lebihkan makan buah-buahan tanpa serbuk asam
  - Jangan tambah sos / kicap tambahan dalam makanan
  - Kurangkan menghirup kuah / sup
  - Berhenti segera makan sekiranya makanan yang dipesan di kedai terasa lebih masin

Sekiranya menggunakan Modul 7 *Booklet* Panduan Pengiraan *Sodium*, berikut adalah soalan tambahan bagi melihat tahap pengetahuan peserta (No 13- 17)

13. *Point sodium* adalah bersamaan dengan 500mg *sodium*  
A. Betul B. Salah
14. Saranan pengambilan *sodium* sehari adalah 2000mg, maka saya disarankan untuk mengambil\_\_\_\_\_ *point sodium* sehari.  
A. 4 B. 6 C. 8 D. 10
15. Tiga (3) sudu makan mi kuning bersamaan dengan 1-*point sodium*  
A. Betul B. Salah
16. Menu 2000mg *sodium* tidak membenarkan pengambilan roti canai  
A. Betul B. Salah
17. Set nasi lemak (290g) mengandungi\_\_\_\_\_ *point sodium*  
A. 4 B. 5 C. 6 D. 7

**Jawapan:** 1. A 2. B 3.D 4. A 5. C 6. C 7. B 8. B 9. A 10. E 11. C 12. A 13. B 14. D 15. A 16. B 17. A

#### Skor Pengetahuan :

**Total Markah:** 17 (campur markah betul dari no 1 hingga 17)

**Skor Markah:** Jawapan betul dibahagi jumlah skor (17) dan didarab dengan 100

**Tahap Pengetahuan Berdasarkan Skor Markah:**

0 - 49.9 : Rendah, 50.0 - 79.9 : Sederhana, 80.0 - 100.0 : Tinggi

#### Sikap

1. Saya ambil kisah (*concerned*) mengenai jumlah garam / *sodium* dalam makanan yang saya makan.  
A. Sangat setuju B. Setuju C. Tidak pasti D. Tidak setuju E. Sangat tidak setuju
2. Mengurangkan pengambilan garam dalam masakan adalah tingkah laku yang penting bagi saya.  
A. Sangat setuju B. Setuju C. Tidak pasti D. Tidak setuju E. Sangat tidak setuju
3. Mengurangkan pengambilan makanan yang diproses seperti sardin, sosej, sup cendawan dan *pizza* merupakan tingkah laku yang penting bagi saya.  
A. Sangat setuju B. Setuju C. Tidak pasti D. Tidak setuju E. Sangat tidak setuju
4. Pengambilan garam yang berlebihan dalam makanan boleh menyebabkan masalah kesihatan kepada saya.  
A. Sangat setuju B. Setuju C. Tidak pasti D. Tidak setuju E. Sangat tidak setuju
5. Menambah kicap dan sos ke dalam makanan yang dirasakan kurang masin akan memberi kesan kepada tekanan dalam salur darah saya dan meningkat beban jantung saya.  
A. Sangat setuju B. Setuju C. Tidak pasti D. Tidak setuju E. Sangat tidak setuju

#### Skor Sikap :

**Total Markah:** campur skor berdasarkan jawapan yang diberikan- A: 5 markah, B:4 markah, C:3 markah, D: 2 markah, E : 1 markah bagi soalan 1 hingga 5

**Skor Markah:** 1 hingga 5 (Jumlah markah di bahagi 25 dan didarab dengan 100)

**Tahap Sikap Berdasarkan Skor Markah:**

0 - 49.9 : Rendah, 50.0 - 79.9 : Sederhana, 80.0 - 100.0 : Tinggi

## Amalan Pengambilan Garam

- Dalam tempoh **3 bulan lepas**, berapa kerap anda menambah garam / sos / kicap ke dalam makanan yang anda makan dirasakan kurang masin?  
A. Sentiasa (>6 kali)      B. Selalu (4-5 kali)  
C. Kadang-kadang (2-3 kali)      D. Jarang-jarang (1-2 kali)  
E. Tidak pernah
- Dalam tempoh **3 bulan lepas**, berapa kerap anda hadkan pengambilan garam kepada 5gm sehari.  
A. Tidak pernah      B. Jarang-jarang (1-2 kali)  
C. Kadang-kadang (2-3 kali)      D. Selalu (4-5 kali)  
E. Sentiasa (>6 kali)
- Dalam tempoh **3 bulan lepas**, berapa kerap anda makan makanan yang telah diproses seperti sardin, sosej, sup cendawan, *pizza* dan lain-lain?  
A. Sentiasa (>6 kali)      B. Selalu (4-5 kali)  
C. Kadang-kadang (2-3 kali)      D. Jarang-jarang (1-2 kali)  
E. Tidak pernah
- Dalam tempoh **3 bulan lepas**, berapa kerap anda menambah bahan perisa tambahan seperti MSG, kuib perisa, taucu, sos tiram dan lain-lain dalam masakan?  
A. Sentiasa (>6 kali)      B. Selalu (4-5 kali)  
C. Kadang-kadang (2-3 kali)      D. Jarang-jarang (1-2 kali)  
E. Tidak pernah
- Saya menggantikan makanan ringan seperti keropok, kerepek dan kacang masin dengan buah-buahan?  
A. Tidak pernah      B. Jarang-jarang (1-2 kali)  
C. Kadang-kadang (2-3 kali)      D. Selalu (4-5 kali)  
E. Sentiasa (>6 kali)
- Sekiranya saya makan di kedai, saya akan minta makanan saya dikurangkan garam atau MSG dalam masakan.  
A. Tidak pernah      B. Jarang-jarang (1-2 kali)  
C. Kadang-kadang (2-3 kali)      D. Selalu (4-5 kali)  
E. Sentiasa (>6 kali)
- Saya membaca label (berkaitan garam / *sodium*) sebelum membeli makanan.  
A. Tidak pernah      B. Jarang-jarang (1-2 kali)  
C. Kadang-kadang (2-3 kali)      D. Selalu (4-5 kali)  
E. Sentiasa (>6 kali)
- Pernahkah anda memilih untuk membeli makanan yang kurang kandungan garam / *sodium* seperti di label?  
A. Tidak pernah      B. Jarang-jarang (1-2 kali)  
C. Kadang-kadang (2-3 kali)      D. Selalu (4-5 kali)  
E. Sentiasa (>6 kali)
- Saya akan memaklumkan kepada penjual / peniaga / tukang masak sekiranya masakan yang disediakan masin
- Dalam tempoh **3 bulan lepas**, saya memantau tahap tekanan darah saya bagi mengelakkan masalah Hipertensi  
A. Tidak pernah      B. Jarang-jarang (1-2 kali)  
C. Kadang-kadang (2-3 kali)      D. Selalu (4-5 kali)  
E. Sentiasa (>6 kali)

### Skor Amalan :

**Total Markah:** Campur skor berdasarkan jawapan yang diberi A : 1 markah, B: 2 markah, C: 3 markah, D: 4 markah, E: 5 markah bagi no 1 hingga 10

**Skor Markah:** 1 hingga 10 (Jumlah markah dibahagi dengan 50 dan didarab dengan 100

### Tahap Amalan Berdasarkan Skor Markah:

0 - 49.9 : Rendah, 50.0 - 79.9 : Sederhana, 80.0 - 100.0 : Tinggi

## A. POSTER / INFOGRAFIK / SLIDES PEMBENTANGAN

## Pengetahuan

- Garam ialah perisa makanan yang terdiri daripada 60% klorida dan 40% *sodium*.  
A. Betul B. Salah
- Apakah saranan pengambilan garam bagi orang dewasa dalam sehari?  
A. 1 sudu makan (15gm) B. 1 sudu teh (5gm)  
C. 2 sudu teh (10gm) D. ½ sudu teh (2.5gm)  
E. Tidak Tahu
- Berikut adalah masalah kesihatan akibat pengambilan makanan yang tinggi garam, kecuali:  
A. Hipertensi B. Strok  
C. Sakit Jantung D. Tibi  
E. Kanser
- Pengambilan makanan tinggi garam secara berterusan akan menyebabkan bebanan jantung dan tekanan dalam salur darah meningkat?  
A. Ya B. Tidak
- Apakah bacaan tekanan darah yang sihat?  
A. 160 / 80 B. 140 / 90  
C. 120 / 70 D. 150 / 100
- Berikut adalah komplikasi penyakit hipertensi, kecuali?  
A. Kegagalan buah pinggang B. Strok  
C. Tuberculosis D. Kanser  
E. Kegagalan jantung
- Kandungan *sodium* dalam garam bukit adalah jauh lebih rendah daripada garam halus?  
A. Betul B. Salah
- Nama saintifik garam ialah:  
A. Potassium klorida B. Natrium klorida  
C. Natrium bikarbonat D. Potassium bikarbonat  
E. Tidak tahu
- MSG dan *Baking Soda* merupakan garam yang tersembunyi.  
A. Betul B. Salah
- Makanan berikut mengandungi garam tersembunyi, kecuali?  
A. *Pizza* B. Papadom  
C. Ikan bilis D. Mayonis  
E. Buah-buahan segar
- Pilih tips yang betul bagi mengurangkan garam semasa memasak  
A. Tambah garam semasa memasak dengan banyak  
B. Gunakan perencah masakan yang telah diproses (bukan perencah asli)  
C. Rendamkan bahan kering seperti ikan bilis sebelum dimasak  
D. Utamakan masakan yang digoreng dan bersos  
E. Guna bahan masakan yang telah diproses
- Berikut adalah tips kurangkan garam semasa makan, kecuali.  
A. Kunyah dengan lebih laju untuk menghayati rasa masin  
B. Lebihkan makan buah-buahan tanpa serbuk asam  
C. Jangan tambah sos / kicap tambahan dalam makanan  
D. Kurangkan menghirup kuah / sup  
E. Berhenti segera makan sekiranya makanan yang dipesan di kedai terasa lebih masin

Sekiranya menggunakan Modul 7 *Booklet* Panduan Pengiraan *Sodium*, berikut adalah soalan tambahan bagi melihat tahap pengetahuan peserta (No 13- 17)

13. *Point sodium* adalah bersamaan dengan 500mg *sodium*  
A. Betul B. Salah
14. Saranan pengambilan *sodium* sehari adalah 2000mg, maka saya disarankan untuk mengambil\_\_\_\_\_*point sodium* sehari.  
A. 4 B. 6 C. 8 D. 10
15. Tiga (3) sudu makan mi kuning bersamaan dengan 1-*point sodium*  
A. Betul B. Salah
16. Menu 2000mg *sodium* tidak membenarkan pengambilan roti canai  
A. Betul B. Salah
17. Set nasi lemak (290g) mengandungi\_\_\_\_\_*point sodium*  
A. 4 B. 5 C. 6 D. 7

**Jawapan:** 1. A 2. B 3.D 4. A 5. C 6. C 7. B 8. B 9. A 10. E 11. C 12. A 13. B 14. D 15. A 16. B 17. A

#### Skor Pengetahuan :

**Total Markah:** 17 (campur markah betul dari no 1 hingga 17)

**Skor Markah:** Jawapan betul dibahagi jumlah skor (17) dan didarab dengan 100

**Tahap Pengetahuan Berdasarkan Skor Markah:**

0 - 49.9 : Rendah, 50.0 - 79.9 : Sederhana, 80.0 - 100.0 : Tinggi

#### Sikap

1. Saya ambil kisah (*concerned*) mengenai jumlah garam / *sodium* dalam makanan yang saya makan.  
A. Sangat setuju B. Setuju C. Tidak pasti D. Tidak setuju E. Sangat tidak setuju
2. Mengurangkan pengambilan garam dalam masakan adalah tingkah laku yang penting bagi saya.  
A. Sangat setuju B. Setuju C. Tidak pasti D. Tidak setuju E. Sangat tidak setuju
3. Mengurangkan pengambilan makanan yang diproses seperti sardin, sosej, sup cendawan dan *pizza* merupakan tingkah laku yang penting bagi saya.  
A. Sangat setuju B. Setuju C. Tidak pasti D. Tidak setuju E. Sangat tidak setuju
4. Pengambilan garam yang berlebihan dalam makanan boleh menyebabkan masalah kesihatan kepada saya.  
A. Sangat setuju B. Setuju C. Tidak pasti D. Tidak setuju E. Sangat tidak setuju
5. Menambah kicap dan sos ke dalam makanan yang dirasakan kurang masin akan memberi kesan kepada tekanan dalam salur darah saya dan meningkat beban jantung saya.  
A. Sangat setuju B. Setuju C. Tidak pasti D. Tidak setuju E. Sangat tidak setuju

#### Skor Sikap :

**Total Markah:** campur skor berdasarkan jawapan yang diberikan- A: 5 markah, B:4 markah, C:3 markah, D: 2 markah, E : 1 markah bagi soalan 1 hingga 5

**Skor Markah:** 1 hingga 5 (Jumlah markah di bahagi 25 dan didarab dengan 100)

**Tahap Sikap Berdasarkan Skor Markah:**

0 - 49.9 : Rendah, 50.0 - 79.9 : Sederhana, 80.0 - 100.0 : Tinggi

## Amalan Pengambilan Garam

1. Dalam tempoh **3 bulan lepas**, berapa kerap anda menambah garam / sos / kicap ke dalam makanan yang anda makan dirasakan kurang masin?  
A. Sentiasa (>6 kali)      B. Selalu (4-5 kali)  
C. Kadang-kadang (2-3 kali)      D. Jarang-jarang (1-2 kali)  
E. Tidak pernah
2. Dalam tempoh **3 bulan lepas**, berapa kerap anda hadkan pengambilan garam kepada 5gm sehari.  
A. Tidak pernah      B. Jarang-jarang (1-2 kali)  
C. Kadang-kadang (2-3 kali)      D. Selalu (4-5 kali)  
E. Sentiasa (>6 kali)
3. Dalam tempoh **3 bulan lepas**, berapa kerap anda makan makanan yang telah diproses seperti sardin, sosej, sup cendawan, *pizza* dan lain-lain?  
A. Sentiasa (>6 kali)      B. Selalu (4-5 kali)  
C. Kadang-kadang (2-3 kali)      D. Jarang-jarang (1-2 kali)  
E. Tidak pernah
4. Dalam tempoh **3 bulan lepas**, berapa kerap anda menambah bahan perisa tambahan seperti MSG, kuib perisa, taucu, sos tiram dan lain-lain dalam masakan?  
A. Sentiasa (>6 kali)      B. Selalu (4-5 kali)  
C. Kadang-kadang (2-3 kali)      D. Jarang-jarang (1-2 kali)  
E. Tidak pernah
5. Saya menggantikan makanan ringan seperti keropok, kerepek dan kacang masin dengan buah-buahan?  
A. Tidak pernah      B. Jarang-jarang (1-2 kali)  
C. Kadang-kadang (2-3 kali)      D. Selalu (4-5 kali)  
E. Sentiasa (>6 kali)
6. Sekiranya saya makan di kedai, saya akan minta makanan saya dikurangkan garam atau MSG dalam masakan.  
A. Tidak pernah      B. Jarang-jarang (1-2 kali)  
C. Kadang-kadang (2-3 kali)      D. Selalu (4-5 kali)  
E. Sentiasa (>6 kali)
7. Saya membaca label (berkaitan garam / *sodium*) sebelum membeli makanan.  
A. Tidak pernah      B. Jarang-jarang (1-2 kali)  
C. Kadang-kadang (2-3 kali)      D. Selalu (4-5 kali)  
E. Sentiasa (>6 kali)
8. Pernahkah anda memilih untuk membeli makanan yang kurang kandungan garam / *sodium* seperti di label?  
A. Tidak pernah      B. Jarang-jarang (1-2 kali)  
C. Kadang-kadang (2-3 kali)      D. Selalu (4-5 kali)  
E. Sentiasa (>6 kali)
9. Saya akan memaklumkan kepada penjual / peniaga / tukang masak sekiranya masakan yang disediakan masin  
A. Tidak pernah      B. Jarang-jarang (1-2 kali)  
C. Kadang-kadang (2-3 kali)      D. Selalu (4-5 kali)  
E. Sentiasa (>6 kali)
10. Dalam tempoh **3 bulan lepas**, saya memantau tahap tekanan darah saya bagi mengelakkan masalah Hipertensi  
A. Tidak pernah      B. Jarang-jarang (1-2 kali)  
C. Kadang-kadang (2-3 kali)      D. Selalu (4-5 kali)  
E. Sentiasa (>6 kali)

### Skor Amalan :

**Total Markah:** Campur skor berdasarkan jawapan yang diberi A : 1 markah, B: 2 markah, C: 3 markah, D: 4 markah, E: 5 markah bagi no 1 hingga 10

**Skor Markah:** 1 hingga 10 (Jumlah markah dibahagi dengan 50 dan didarab dengan 100

### Tahap Amalan Berdasarkan Skor Markah:

0 - 49.9 : Rendah, 50.0 - 79.9 : Sederhana, 80.0 - 100.0 : Tinggi



## B. BUKU RESIPI MASAKAN & VIDEO DEMO MASAKAN

### Pengetahuan

- |  |  |
|--|--|
| 1. Penggunaan serbuk lada sudah tidak digalakkan kerana mengandungi <i>sodium</i> yang tinggi.<br>A. Betul<br>B. Salah   | 2. Penggunaan herba dan rempah seperti bawang, halia, serbuk kunyit, jintan manis, jintan putih tidak boleh menggantikan garam dalam meningkatkan perisa pada ayam.<br>A. Betul<br>B. Salah                    |
| 3. Jumlah <i>sodium</i> dalam masakan dapat dikurangkan dengan penggunaan tomato segar sebagai bahan utama sos tanpa menggunakan sos cili, sos tiram atau sos tomato<br>A. Betul<br>B. Salah | 4. Rasa sedap 'umami' seperti dalam MSG atau stok kiub boleh diperolehi dengan menggunakan bahan 'glutamate' semulajadi seperti cendawan, tomato, ikan, udang, tauhu dan <i>seaweed</i> .<br>A. Ya<br>B. Tidak |
| 5. Penggunaan garam tidak boleh dikurangkan dalam masakan apabila menggunakan perencah asli seperti jus limau dan rempah ratus semulajadi.<br>A. Betul<br>B. Salah                           | 6. Garam dalam bahan kering seperti ikan bilis dan ikan masin dapat dikurangkan dengan merendamkannya terlebih dahulu sebelum dimasak.<br>A. Ya<br>B. Tidak  |
| 7. Masakan yang menggunakan bahan semulajadi adalah lebih baik berbanding bahan yang terproses kerana ianya kurang kandungan garam<br>A. Betul<br>B. Salah                                   | 8. Penggunaan herba seperti serai, bunga kantan dan daun purut dapat meningkatkan perisa dan aroma nasi kerabu<br>A. Betul<br>B. Salah   |

**Jawapan:** 1. A 2. B 3. A 4. A 5. B 6. A 7. A 8. A

### Skor Pengetahuan :

**Total Markah:** 8 (campur markah betul dari no 1 hingga 8)

**Skor Markah:** Jawapan betul dibahagi jumlah skor (8) dan didarab dengan 100

**Tahap Pengetahuan Berdasarkan Skor Markah:**

0 - 49.9 : Rendah, 50.0 - 79.9 : Sederhana, 80.0 - 100.0 : Tinggi

## Sikap

1. Saya ambil kisah (*concerned*) mengenai jumlah garam / *sodium* dalam makanan yang saya makan.  
A. Sangat setuju      B. Setuju      C. Tidak pasti      D. Tidak setuju      E. Sangat tidak setuju
2. Mengurangkan pengambilan garam dalam masakan adalah tingkah laku yang penting bagi saya.  
A. Sangat setuju      B. Setuju      C. Tidak pasti      D. Tidak setuju      E. Sangat tidak setuju
3. Saya lebih mementingkan penggunaan herba dan perencah semulajadi seperti serai, bunga kantan dan daun limau purut berbanding garam dalam masakan.  
A. Sangat setuju      B. Setuju      C. Tidak pasti      D. Tidak setuju      E. Sangat tidak setuju
4. Saya berpendapat penggunaan bahan semulajadi adalah lebih baik berbanding bahan yang terproses kerana ianya kurang kandungan garam.  
A. Sangat setuju      B. Setuju      C. Tidak pasti      D. Tidak setuju      E. Sangat tidak setuju
5. Saya kisah menambah kicap dan sos dalam masakan kerana berpendapat ianya akan menambah kandungan garam dalam masakan.  
A. Sangat setuju      B. Setuju      C. Tidak pasti      D. Tidak setuju      E. Sangat tidak setuju

### Skor Sikap :

**Total Markah:** campur skor berdasarkan jawapan yang diberikan- A: 5 markah, B:4 markah, C:3 markah, D: 2 markah, E : 1 markah bagi soalan 1 hingga 5

**Skor Markah:** 1 hingga 5 (Jumlah markah di bahagi 25 dan didarab dengan 100)

**Tahap Sikap Berdasarkan Skor Markah:**

0 - 49.9 : Rendah, 50.0 - 79.9 : Sederhana, 80.0 - 100.0 : Tinggi

## Amalan Pengambilan Garam

1. Saya menggunakan herba dan rempah semulajadi seperti bawang, halia, serbuk kunyit, jintan manis, jintan putih bagi menggantikan garam dalam masakan.
  - A. Sentiasa (>6 kali)
  - B. Selalu (4-5 kali)
  - C. Kadang-kadang (2-3 kali)
  - D. Jarang-jarang (1-2 kali)
  - E. Tidak pernah
2. Saya menggunakan tomato segar sebagai bahan utama sos tanpa menggunakan sos cili, sos tiram atau sos tomato dalam masakan.
  - A. Sentiasa (>6 kali)
  - B. Selalu (4-5 kali)
  - C. Kadang-kadang (2-3 kali)
  - D. Jarang-jarang (1-2 kali)
  - E. Tidak pernah
3. Saya menggunakan bahan 'glutamate' semulajadi seperti cendawan, tomato, ikan, udang, tauhu dan seaweed dalam masakan untuk mendapatkan rasa sedap 'umami' seperti dalam MSG atau stok kiub.
  - A. Sentiasa (>6 kali)
  - B. Selalu (4-5 kali)
  - C. Kadang-kadang (2-3 kali)
  - D. Jarang-jarang (1-2 kali)
  - E. Tidak pernah
5. Saya merendamkan bahan kering seperti ikan bilis dan ikan masin terlebih dahulu sebelum dimasak.
  - A. Sentiasa (>6 kali)
  - B. Selalu (4-5 kali)
  - C. Kadang-kadang (2-3 kali)
  - D. Jarang-jarang (1-2 kali)
  - E. Tidak pernah
6. Saya menggunakan herba semulajadi seperti serai, bunga kantan dan daun purut bagi meningkatkan perisa dan aroma nasi kerabu.
  - A. Sentiasa (>6 kali)
  - B. Selalu (4-5 kali)
  - C. Kadang-kadang (2-3 kali)
  - D. Jarang-jarang (1-2 kali)
  - E. Tidak pernah
7. Saya menjadikan Buku Resipi Masakan / Video berkenaan sebagai bahan rujukan utama untuk saya dalam menyediakan masakan sihat dan berkhasiat.
  - A. Sentiasa (>6 kali)
  - B. Selalu (4-5 kali)
  - C. Kadang-kadang (2-3 kali)
  - D. Jarang-jarang (1-2 kali)
  - E. Tidak pernah

### Skor Amalan :

**Total Markah:** Campur skor berdasarkan jawapan yang diberi A : 5 markah, B: 4 markah, C: 3 markah, D: 2 markah, E: 1 markah bagi No 1 hingga 7

**Skor Markah:** 1 hingga 10 (Jumlah markah dibahagi dengan 50 dan didarab dengan 100

### Tahap Amalan Berdasarkan Skor Markah:

0 - 49.9 : Rendah, 50.0 - 79.9 : Sederhana, 80.0 - 100.0 : Tinggi

## BORANG PENILAIAN K-A-P PENGAMBILAN GARAM

## B. BUKU RESIPI MASAKAN &amp; VIDEO DEMO MASAKAN

## Pengetahuan

1. Penggunaan serbuk lada sudah tidak digalakkan kerana mengandungi *sodium* yang tinggi.  
A. Betul                                      B. Salah
2. Penggunaan herba dan rempah seperti bawang, halia, serbuk kunyit, jintan manis, jintan putih tidak boleh menggantikan garam dalam meningkatkan perisa pada ayam.  
A. Betul                                      B. Salah
3. Kadar *sodium* dapat dikurangkan dengan penggunaan tomato segar sebagai bahan utama sos tanpa menggunakan sos cili, sos tiram atau sos tomato.  
A. Betul                                      B. Salah
4. Rasa sedap 'umami' seperti dalam MSG atau stok kiub boleh diperolehi dengan menggunakan bahan 'glutamate' semulajadi seperti cendawan, tomato, ikan, udang, tauhu dan *seaweed*.  
A. Ya    B. Tidak
5. Penggunaan garam tidak boleh dikurangkan dalam masakan apabila menggunakan perencah asli seperti jus limau dan rempah ratus semulajadi.  
A. Betul                                      B. Salah
6. Garam dalam bahan kering seperti ikan bilis dan ikan masin dapat dikurangkan dengan merendammkannya terlebih dahulu sebelum dimasak.  
A. Ya    B. Tidak
7. Masakan yang menggunakan bahan semulajadi adalah lebih baik berbanding bahan yang terproses kerana ianya kurang kandungan garam.  
A. Betul                                      B. Salah
8. Penggunaan herba seperti serai, bunga kantan dan daun purut dapat meningkatkan perisa dan aroma nasi kerabu.  
A. Betul                                      B. Salah

Jawapan: 1. A 2. B 3. A 4. A 5. B 6. A 7. A 8. A

## Skor Pengetahuan :

Total Markah: 8 (campur markah betul dari no 1 hingga 8)

Skor Markah: Jawapan betul dibahagi jumlah skor (8) dan didarab dengan 100

## Tahap Pengetahuan Berdasarkan Skor Markah:

0 - 49.9 : Rendah, 50.0 - 79.9 : Sederhana, 80.0 - 100.0 : Tinggi

## Sikap

1. Saya ambil kisah (*concerned*) mengenai jumlah garam / *sodium* dalam makanan yang saya makan.  
A. Sangat setuju      B. Setuju      C. Tidak pasti      D. Tidak setuju      E. Sangat tidak setuju
2. Mengurangkan pengambilan garam dalam masakan adalah tingkah laku yang penting bagi saya.  
A. Sangat setuju      B. Setuju      C. Tidak pasti      D. Tidak setuju      E. Sangat tidak setuju
3. Saya lebih mementingkan penggunaan herba dan perencah semulajadi seperti serai, bunga kantan dan daun limau purut berbanding garam dalam masakan.  
A. Sangat setuju      B. Setuju      C. Tidak pasti      D. Tidak setuju      E. Sangat tidak setuju
4. Saya berpendapat penggunaan bahan semulajadi adalah lebih baik berbanding bahan yang terproses kerana ianya kurang kandungan garam.  
A. Sangat setuju      B. Setuju      C. Tidak pasti      D. Tidak setuju      E. Sangat tidak setuju
5. Saya kisah menambah kicap dan sos dalam masakan kerana berpendapat ianya akan menambah kandungan garam dalam masakan.  
A. Sangat setuju      B. Setuju      C. Tidak pasti      D. Tidak setuju      E. Sangat tidak setuju

### Skor Sikap :

**Total Markah:** campur skor berdasarkan jawapan yang diberikan- A: 5 markah, B:4 markah, C:3 markah, D: 2 markah, E : 1 markah bagi soalan 1 hingga 5

**Skor Markah:** 1 hingga 5 (Jumlah markah di bahagi 25 dan didarab dengan 100)

### Tahap Pengetahuan Berdasarkan Skor Markah:

0 - 49.9 : Rendah, 50.0 - 79.9 : Sederhana, 80.0 - 100.0 : Tinggi

## Amalan Pengambilan Garam

1. Saya menggunakan herba dan rempah semulajadi seperti bawang, halia, serbuk kunyit, jintan manis, jintan putih bagi menggantikan garam dalam masakan.  
A. Sentiasa (>6 kali)      B. Selalu (4-5 kali)  
C. Kadang-kadang (2-3 kali)      D. Jarang-jarang (1-2 kali)  
E. Tidak pernah
2. Saya menggunakan tomato segar sebagai bahan utama sos tanpa menggunakan sos cili, sos tiram atau sos tomato dalam masakan  
A. Sentiasa (>6 kali)      B. Selalu (4-5 kali)  
C. Kadang-kadang (2-3 kali)      D. Jarang-jarang (1-2 kali)  
E. Tidak pernah
3. Saya menggunakan bahan 'glutamate' semulajadi seperti cendawan, tomato, ikan, udang, tauhu dan seaweed dalam masakan untuk mendapatkan rasa sedap 'umami' seperti dalam MSG atau stok kiub  
A. Sentiasa (>6 kali)      B. Selalu (4-5 kali)  
C. Kadang-kadang (2-3 kali)      D. Jarang-jarang (1-2 kali)  
E. Tidak pernah
4. Menggunakan perencah asli seperti jus limau dan rempah ratus semulajadi dalam masakan.  
A. Sentiasa (>6 kali)      B. Selalu (4-5 kali)  
C. Kadang-kadang (2-3 kali)      D. Jarang-jarang (1-2 kali)  
E. Tidak pernah
5. Saya merendamkan bahan kering seperti ikan bilis dan ikan masin terlebih dahulu sebelum dimasak.  
A. Sentiasa (>6 kali)      B. Selalu (4-5 kali)  
C. Kadang-kadang (2-3 kali)      D. Jarang-jarang (1-2 kali)  
E. Tidak pernah
6. Saya menggunakan herba semulajadi seperti serai, bunga kantan dan daun purut bagi meningkatkan perisa dan aroma nasi kerabu  
A. Sentiasa (>6 kali)      B. Selalu (4-5 kali)  
C. Kadang-kadang (2-3 kali)      D. Jarang-jarang (1-2 kali)  
E. Tidak pernah
7. Saya menjadikan Buku Resipi Masakan / Video berkenaan sebagai bahan rujukan utama untuk saya dalam menyediakan masakan sihat dan berkhasiat.  
A. Sentiasa (>6 kali)      B. Selalu (4-5 kali)  
C. Kadang-kadang (2-3 kali)      D. Jarang-jarang (1-2 kali)  
E. Tidak pernah

### Skor Amalan :

**Total Markah:** Campur skor berdasarkan jawapan yang diberi A : 5 markah, B: 4 markah, C: 3 markah, D: 2 markah, E: 1 markah bagi No 1 hingga 7

**Skor Markah:** 1 hingga 10 (Jumlah markah dibahagi dengan 50 dan didarab dengan 100

### Tahap Amalan Berdasarkan Skor Markah:

0 - 49.9 : Rendah, 50.0 - 79.9 : Sederhana, 80.0 - 100.0 : Tinggi

# KUMPULAN JAWATANKUASA TEKNIKAL PENYEDIAAN MANUAL

## **Penaung**

Dato' Dr Chong Chee Kheong Bahagian Kawalan Penyakit, KKM

## **Penasihat**

Dr Omar b Mihat Bahagian Kawalan Penyakit, KKM

Dr Feisul Idzwan b Mustapha Bahagian Kawalan Penyakit, KKM

## **Pengerusi**

Viola Michael Bahagian Kawalan Penyakit, KKM

## **Setiausaha**

Siti Farrah Zaidah bt Mohd Yazid Bahagian Kawalan Penyakit, KKM

## **Ahli**

Dr Noor Raihan bt Khamal Bahagian Kawalan Penyakit, KKM  
Azhar b Yusuf Bahagian Kawalan Penyakit, KKM  
Fahimah bt Mohd Norddin Bahagian Pemakanan, KKM  
Tan Yen Nee Bahagian Pemakanan, KKM  
Umadevi Nadarajah Bahagian Pemakanan, KKM  
Nurul Huda bt Ibrahim Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga, KKM  
Norasimah bt Kassim Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga, KKM  
Maizatul Azlina bt Chee Din Bahagian Keselamatan dan Kualiti Makanan, KKM  
Norazlinda bt Zainal Abidin Bahagian Keselamatan dan Kualiti Makanan, KKM  
Dr. Affendy b Md Isa Bahagian Pendidikan Kesihatan, KKM  
Muhammad Mahfudz b Abdullah Bahagian Pendidikan Kesihatan, KKM  
Gunasundari a/p Marimuthu Bahagian Pendidikan Kesihatan, KKM  
Fatimah bt Othman Institut Kesihatan Umum, KKM  
Cheong Siew Man Institut Kesihatan Umum, KKM  
Nik Mahani bt Nik Mahmud Hospital Pakar Sultanah Fatimah Muar, Johor  
Zuwariah bt Abdul Rahman Institut Kanser Negara, Putrajaya  
Norazira bt Mhd Ghazali Hospital Seberang Jaya, Pulau Pinang  
Nor Afidah bt Jamaludin Hospital Putrajaya  
Nurulwafa bt Mohad Rafadi Hospital Sultan Hj Ahmad Shah Temerloh, Pahang  
Nor Zainora bt Hamsah Hospital Kuala Lumpur  
Maslina bt Mohamad Hospital Kuala Lumpur  
Arsyurahmah bt Abdul Rahman Hospital Sultanah Nur Zahirah, Terengganu  
Roselina bt Mokhtar Klinik Kesihatan Bangi, Selangor  
Teong Lee Fang Hospital Selayang, Selangor  
Norlaily bt Md Nasir Pejabat Kesihatan Negeri, Negeri Sembilan  
Norliza bt Zainal Abidin Pejabat Kesihatan Negeri, Negeri Sembilan  
Lim Chew Ting Hospital Bahagia Ulu Kinta, Perak  
Noor Suhaili bt Zakaria Hospital Tengku Ampuan Rahimah Klang, Selangor  
Dahlia bt Mohammad Hospital Sultanah Nora Ismail Batu Pahat, Johor  
Stephanie Chua Quee Nee Hospital Bukit Mertajam, Pulau Pinang  
Eileen Lim Fe Lin Hospital Enche' Besar Hajjah Khalsom Kluang, Johor  
Wong Hui Jie Hospital Sultan Ahmad Shah Temerloh, Pahang  
Koh Yee Ching Hospital Pontian, Johor  
Vinodhini a/p Cha Chu Klinik Kesihatan Bandar Botanik, Klang  
Nurul Zaiza bt Zainuddin Pejabat Kesihatan Negeri, Putrajaya  
Lim Siew Mee Hospital Teluk Intan, Perak

**Ahli**

Lee Jia Ru  
Siah Woan Yie  
Rozlinizam b Kudori  
Siti Balkhis bt Shafie  
Jumiatin bt Othman  
Kartini bt Kamaruddin  
Nazri b Abdullah  
Aminah bt Suhaimi

Hospital Queen Elizabeth II, Sabah  
Klinik Kesihatan Kuala Sg Baru, Melaka  
Klinik Kesihatan Sg Chua Kajang, Selangor  
Klinik Kesihatan Kapar, Selangor  
Bahagian Kawalan Penyakit, KKM  
Bahagian Kawalan Penyakit, KKM  
Bahagian Kawalan Penyakit, KKM  
Bahagian Kawalan Penyakit, KKM

*Penghargaan khas kepada*

**Ahli Panel Semasa Bengkel**

**Dr. Feisul Idzwan b Mustapha  
Dr. Rosnah bt Ramly  
Dr. Noor Raihan bt Khamal  
Pn Mageswary a/p Lapchmanan  
Pn Siti Shuhailah bt Shaikh Abd Rahim  
En Ng Kheng Ban**

Terima kasih kepada  
Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) Malaysia  
atas sokongan penerbitan ini.



## RUJUKAN

1. Grimes CA, Riddell LJ, Nowson CA. *Consumer knowledge and attitudes to salt intake and labelled salt information*. *Appetite*. 2009;53:189 - 94.
2. Ministry of Health, 2015. *Salt reduction Strategy To Prevent and control NCD For Malaysia 2015-2020*. Disease Control Division, NCD Section (ISBN 78-967-0769-52-3)
3. Ministry of Health, 2018 & World Health Organization. *Guidelines For Healthcare Professionals to Deliver Health Educations and Communications Tools to reduce Salt Intake In Malaysia*. Disease Control Division, NCD Section.
4. Mondal, Rajib & Sarker, Rajib & Banik, Palash & Prasad Acharya, Narayan & Sultana, Sadiya & Madumita, Ms & Shamim Hosen, Md. 2017. *Knowledge, Attitude and Behavior Towards Dietary Salt Intake Among Bangladeshi Population*. *SMU Medical Journal*. 4. 170 - 17
5. World Health Organization, 2013. *Global Action Plan for The prevention and Control Of Non Communicable Diseases*.
6. World Health Organization *Modified Salt Module of STEPS Questionnaire*  
[http://www.who.int/chp/steps/instrument/STEPS\\_Instrument\\_V3.1.pdf](http://www.who.int/chp/steps/instrument/STEPS_Instrument_V3.1.pdf)
7. World Health Organization. *Salt Reduction*. [Online]. Available from  
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs393/en/>.
8. Zhang J, Xu A, Ma J, Shi X, Guo X, Engelgau M, Yan L, Li Y, Li Y, Wang H, Lu Z, Zhang J, Liang X et al. 2013 *Dietary Sodium Intake: Knowledge, Attitudes and Practices in Shandong Province, China, 2011*. *PLoS ONE*. 8(3), e58973.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0058973>.



Kementerian Kesihatan  
Malaysia



ISBN 978-967-2173-09-0



**Cawangan Penyakit Tidak Berjangkit**  
Bahagian Kawalan Penyakit  
Aras 2, Blok E3, Kompleks E  
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan  
62590 Putrajaya  
Malaysia