



Kementerian Kesihatan Malaysia

Panduan Penyajian *Hidangan Sihat* Semasa Mesyuarat



BAHAGIAN PEMAKANAN
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
2011
EDISI KEDUA



Panduan Penyajian Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat

**BAHAGIAN PEMAKANAN
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
2011
EDISI KEDUA**



Kandungan

Pengenalan	3
Kepentingan Penyajian Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat	3
Panduan Penyajian Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat	5
Pengenalan Kalori	6
Panduan Saiz Sajian Individu	8
8 Amalan Makan Secara Sihat	10
Panduan Untuk Membuat Tempahan Makanan	13
8 Prinsip Asas Menghidang Makanan Semasa Mesyuarat	16
Tatacara Menghidang dan Melabel	17
Contoh-contoh Menu Mengikut Waktu	24
Senarai Pertukaran Hidangan	33



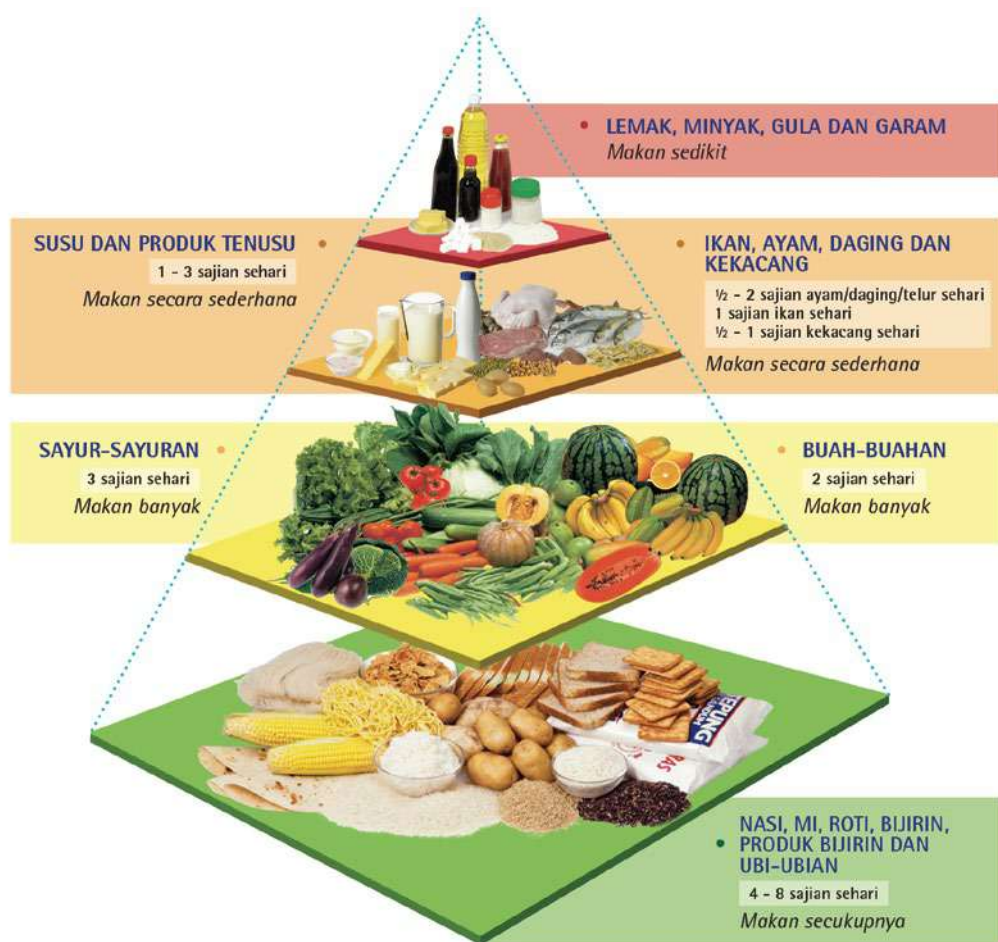
Pengenalan

Mesyuarat, kursus atau seminar merupakan sebahagian daripada tuntutan kerja pada hari ini. Seseorang pekerja menghabiskan masa sekurang-kurangnya 8 jam sehari untuk bekerja selama 5 hari seminggu dan kebanyakan daripada masa tersebut habis dengan duduk di pejabat dan di bilik mesyuarat. Kadang-kadang di hujung minggu juga, kita akan menghadiri kursus, seminar, konferens ataupun bengkel. Kebiasaannya makanan dan minuman akan disediakan untuk peserta. Memandangkan sebahagian besar masa dihabiskan dengan duduk sepanjang hari, sewajarnya makanan yang dihidangkan semasa mesyuarat adalah makanan yang sihat.

Kepentingan Penyajian Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat

Penyajian hidangan sihat semasa mesyuarat adalah penting untuk memberi pilihan yang lebih sihat kepada ahli mesyuarat. Ia juga secara tidak langsung dapat mengawal pengambilan makanan semasa mesyuarat dan menggalakkan amalan makan secara sihat di kalangan ahli mesyuarat. Penyediaan hidangan sihat semasa mesyuarat juga dapat memastikan pengambilan kalori harian yang betul iaitu 1500 kalori bagi wanita dan 2000 kalori bagi lelaki.

Piramid Makanan Malaysia



Jadikan Piramid Makanan Malaysia sebagai panduan dalam merancang menu untuk mesyuarat/majlis rasmi. Panduan Piramid Makanan Malaysia ini mengambil kira pengambilan makanan harian bagi 1500 kalori sehingga 2500 kalori.

Panduan Penyajian Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat

1) Hidangkan pelbagai jenis makanan

Panduan Diet Malaysia menekankan pengambilan pelbagai jenis makanan berasaskan Piramid Makanan Malaysia. Pelbagai jenis makanan membekalkan nutrien-nutrien berbeza yang diperlukan oleh tubuh. Tiada satu pun jenis makanan dapat memberi kesemua tenaga, nutrien dan komponen makanan yang kita perlukan. Oleh itu, sekiranya anda merancang menu untuk mesyuarat atau majlis rasmi, pastikan ianya terdiri daripada pelbagai jenis makanan untuk memenuhi sebahagian daripada keperluan harian peserta mesyuarat.

2) Hidangkan mengikut saiz sajian yang disarankan

Panduan saiz sajian di dalam panduan ini dapat membantu anda membuat anggaran apabila membuat tempahan makanan. Saranan saiz sajian ini dibuat berdasarkan keperluan pemakanan seseorang. Ini akan membantu anda mengelakkan pembaziran dan menggalakkan peserta mengambil makanan dalam sukatan yang bersesuaian. Berikut adalah beberapa panduan yang boleh digunakan untuk menghidang makanan dengan saiz sajian yang disarankan:

- Sediakan kuih-muih dengan saiz sajian yang lebih kecil daripada biasa iaitu di antara 30–50 g bagi sekeping kuih. Sebagai contoh, seketul kuih seri muka dengan berat 30 g membekalkan 60 kalori. Bagi kuih seri muka yang beratnya 50 g pula akan mengandungi 100 kalori.
- Potong ayam dalam saiz yang kecil iaitu di antara 80–120 g bagi setiap hidangan. Sebagai contoh, seketul ayam goreng dengan berat 80 g membekalkan 170 kalori. Tetapi bagi ayam goreng yang sama dengan berat 120 g pula membekalkan 250 kalori.
- Hidang ikan yang bersaiz sederhana (80–120 g) atau potong mengikut saiz yang bersesuaian untuk hidangan individu iaitu di antara 50–60 g bagi satu potong. Sebagai contoh seekor ikan masak tiga rasa dengan berat 80 g membekalkan 150 kalori. Manakala, ikan yang sama dengan berat 120 g pula membekalkan 230 kalori. Bagi ikan yang dipotong pula, seketul ikan pari masak asam dengan berat 50 g membekalkan 100 kalori. Manakala, ikan pari yang sama dengan berat 60 g pula membekalkan 120 kalori.

Pengenalan Kalori

Kalori adalah pengukuran nilai tenaga dalam makanan. Setiap makanan mempunyai nilai kalori yang berbeza. Kandungan kalori dalam makanan bergantung kepada kandungan karbohidrat, protein dan lemak. Berikut adalah pengiraan nilai kalori :

1 g karbohidrat	=	4 kalori
1 g protein	=	4 kalori
1 g lemak	=	9 kalori

Contoh Pengiraan Kalori dalam Makanan

1 sudu teh gula (5 g)	=	20 kalori
1 sudu teh minyak masak (5 g)	=	45 kalori

Contoh 1

a) 1 cawan mihun kosong direndam (45 g)	=	75 kalori
b) 1 cawan mihun (45 g) + 1 sudu teh minyak (5 g)	=	120 kalori
c) 1 cawan mihun (45 g) + 2 sudu teh minyak (10 g) + 1 biji telur (50 g) + ½ cawan sayur berdaun (30 g)	=	255 kalori

Contoh 2

a) 1 senduk nasi putih (75 g)	=	100 kalori
b) 1 senduk nasi minyak (75 g)	=	134 kalori
c) 1 senduk nasi minyak (75 g) + 1 ketul ayam masak merah (90 g) + 1 senduk dalca sayur (80 g)	=	364 kalori

Contoh 3

a) 1 cawan air teh O kosong (200 ml)	=	0 kalori
b) 1 cawan teh O (200 ml) + 1 sudu teh gula (5 g)	=	20 kalori
c) 1 cawan teh O (200 ml) + 1 sudu teh gula (5 g) + 1 sudu makan krim manis (10 g)	=	110 kalori

Carta Perbandingan Kalori dan Penggunaan Tenaga

Makanan	Kuantiti/ Berat (g)	Kandungan Kalori	Aktiviti / jam
Kek	1 potong (20 g)	100	Cuci kereta
Kuetiau sup	1 mangkuk (320 g)	180	Berbasikal (5 km/j)
Mi sup	1 mangkuk (320 g)	220	Berjalan (2 km/j)
Pengat pisang	1 mangkuk kecil (150 g)	250	Mengemas rumah
Roti canai	1 keping kecil (80 g)	250	Bermain bola tampar
Kentang goreng	1 cawan (90 g)	290	Berenang (20 ela/ min)
Sate ayam	10 cucuk (150 g)	360	Kecergasan kalistenik
Nasi lemak	1 pinggan (230 g)	400	Bermain tenis
'Burger' daging lembu	1 keping (180 g)	430	Bermain bola keranjang
Nasi briyani (nasi sahaja)	1 pinggan (245 g)	440	Mengelap lantai
Mi kari	1 mangkuk (360 g)	460	Mengangkat berat
Nasi dagang	1 pinggan (250 g)	510	Bermain bola sepak
Mi bandung	1 mangkuk (450 g)	550	Menari aerobik
Nasi goreng	1 pinggan (330 g)	640	Joging (5½ km/j)
Set ayam goreng	2 ketul ayam goreng (240 g) + coleslaw (74 g) + mashed potato (94 g)	700	Melompat tali

Rujukan :

- 1) Tee ES, Mohd. Ismail N, Mohd Nasir A, Khatijah I. (1997). *Nutrient Composition of Malaysian Food 4th Edition*. Institute for Medical Research, Kuala Lumpur.
- 2) The National Association for Sport and Physical Education (NASPE). (2011). *Physical Best Activity Guide : Middle & High School Levels, 3rd edition: Elementary Level*. Human Kinetics, United States of America.
- 3) Willian D. et al, "Exercise Physiology : Energy, Nutrition and Human Performance" (2nd Edition). Lea & Febiger, Philadelphia.

Panduan Saiz Sajian Individu

Makanan/Minuman	Saiz Sajian Individu	Berat	Kalori
Bijirin dan produk bijirin serta ubi-ubian 	2 keping roti putih	60 g	160 kcal
	2 keping roti bijirin penuh	60 g	140 kcal
	6 keping biskut krim kraker	40 g	250 kcal
	1 cawan mi basah	110 g	230 kcal
	1 cawan kuetiau	110 g	150 kcal
	1½ cawan bihun (direndam)	110 g	190 kcal
	2 biji kentang	90 g	80 kcal
	2 senduk/ 1 cawan nasi putih	150 g	200 kcal
	2 cawan bubur nasi	330 g	130 kcal
Buah-buahan 	1 biji epal	130 g	60 kcal
	1 biji lai	170 g	50 kcal
	1 biji mangga	100 g	70 kcal
	1 biji ciku	70 g	40 kcal
	1 biji pisang berangan (saiz sederhana)	90 g	60 kcal
	2 biji pisang emas	100 g	80 kcal
	3 ulas durian	110 g	40 kcal
	8 biji anggur	90 g	60 kcal
	½ biji jambu batu	160 g	70 kcal
	½ biji pir	100 g	60 kcal
	1 biji oren (saiz sederhana)	130 g	30 kcal
	1 potong betik	200 g	70 kcal
	1 potong nenas	130 g	60 kcal
	1 potong kecil tembikai	130 g	40 kcal
	4 biji prun (bersaiz kecil)	30 g	70 kcal
	1 sudu makan kismis	20 g	60 kcal
Sayur-sayuran 	½ cawan sayur-sayuran yang telah dimasak	40 g	10 - 40 kcal
	1 cawan ulam-ulaman	30 g	10 kcal

* Bagi sayuran berubi seperti lobak merah dan sengkuang, kandungan kalori adalah lebih tinggi.

Makanan/Minuman	Saiz Sajian Individu	Berat	Kalori
Daging/ ayam/ telur/ sotong/ kerang 	2 ketul daging lembu tanpa lemak (7.5 cm x 9 cm x 0.5 cm)	80 g	90 kcal
	1 ketul paha ayam	100 g	170 kcal
	2 biji telur ayam	110 g	140 kcal
	12 biji telur puyuh	140 g	200 kcal
	2 ketul hati ayam	110 g	120 kcal
	2 ekor sotong (saiz sederhana)	180 g	120 kcal
	1 cawan kerang tanpa cengkerang (dimasak)	90 g	20 kcal
Ikan 	2/3 cawan ikan bilis (tanpa kepala)	30 g	80 kcal
	1 ekor ikan kembung (saiz sederhana)	120 g	80 kcal
	1 ekor ikan selar (saiz sederhana)	200 g	100 kcal
	1 ketul ikan tenggiri (14 cm x 8 cm x 1 cm)	80 g	90 kcal
Kekacang 	1 cawan kacang kuda (dimasak)	50 g	180 kcal
	1 cawan kacang dal (dimasak)	50 g	170 kcal
	1½ cawan kacang hijau (dimasak)	50 g	160 kcal
	1½ cawan kacang panggang dalam tin	360 g	290 kcal
	2 keping tempe (12 x 9 x 0.5 cm)	140 g	220 kcal
	2 keping taukua (5.5 x 6 x 2.5 cm)	210 g	210 kcal
	2 keping tauhu (6 x 7.5 x 3.5 cm)	300 g	200 kcal
	1½ gelas susu soya tanpa gula	300 ml	180 kcal
Susu dan produk tenusu 	1 keping keju (8.4 x 8.4 x 0.3 cm)	20 g	60 kcal
	1 gelas susu rendah lemak	250 ml	130 kcal
	2/3 cawan susu sejat	170 ml	250 kcal
	4 sudu makan susu tepung (membungkus)	30 g	120 kcal
	1 cawan yogurt	150 ml	90 kcal

Rujukan :

- 1) Tee ES, Mohd. Ismail N, Mohd Nasir A, Khatijah I. (1997). *Nutrient Composition of Malaysian Food 4th Edition*. Institute for Medical Research, Kuala Lumpur.
- 2) Suzara S, Noor Aini MY, Nik Shanita S, Rafidah G & Roslina A (2009). *Atlas Makanan: Saiz Pertukaran & Porsi*. MDC Publisher Sdn. Bhd. Kuala Lumpur
- 3) Panduan Diet Malaysia 2010

8 Amalan Makan Secara Sihat

Berikut adalah amalan makan secara sihat yang perlu dijadikan panduan semasa menyediakan atau menghidang makanan untuk ahli-ahli mesyuarat iaitu:

1) Hidangkan nasi dan produk bijirin lain secukupnya (utamakan bijirin penuh) serta ubi-ubian

Kumpulan makanan ini bukan sahaja merupakan sumber yang kaya dengan karbohidrat, tetapi juga sumber yang baik untuk fiber. Hidangkan nasi atau makanan dalam kumpulan yang sama bagi waktu makan utama.

2) Hidangkan lebih buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari

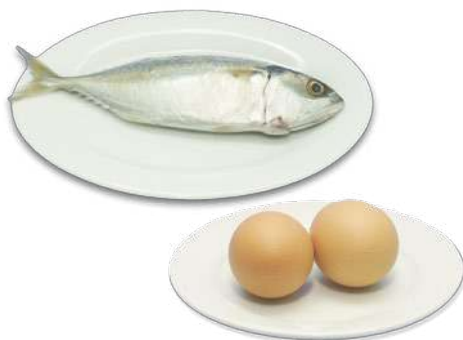
Buah-buahan dan sayur-sayuran merupakan sumber vitamin yang baik. Buah-buahan dan sayur-sayuran juga membekalkan mineral, fiber dan antioksidan, di samping mengandungi fitokimia. Pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran dalam diet seimbang dapat membekalkan nutrien-nutrien yang diperlukan. Oleh yang demikian, hidangkan buah-buahan dan sayur-sayuran pada setiap waktu makan utama semasa mesyuarat. Buah-buahan juga boleh dijadikan snek untuk minum pagi atau minum petang.

3) Hidangkan ikan, daging, ayam, telur dan kekacang secara sederhana

Daging, ikan, ayam, telur dan kekacang adalah sumber penting untuk protein. Pengambilan yang disyorkan ialah setengah hingga dua sajian ayam, daging atau telur serta satu sajian ikan sehari. Kekacang juga adalah sumber protein dan fiber yang bernilai di samping membekalkan beberapa vitamin. Saranan yang dicadangkan bagi kumpulan kekacang ialah setengah hingga satu sajian sehari.

4) Hidang susu dan produk tenusu secukupnya

Susu adalah makanan yang mengandungi hampir kesemua nutrien yang diperlukan oleh badan. Susu dan hasil tenusu merupakan sumber yang kaya dengan kalsium dalam bentuk yang mudah diserap. Kumpulan makanan ini juga penting dalam membekalkan protein, vitamin A, riboflavin, vitamin B12 dan zink. Pengambilan yang disarankan untuk kumpulan makanan ini ialah satu hingga dua sajian sehari. Walau bagaimanapun, bagi orang dewasa yang



sangat aktif disarankan untuk ambil tiga sajian sehari. Utamakan susu rendah lemak atau susu skim semasa menghidang untuk mesyuarat. Contoh kandungan kalori bagi susu adalah seperti berikut :

1 cawan susu
penuh krim = 187 kalori*
(256 ml)

1 cawan susu
rendah lemak = 131 kalori*
(257 g)

Rujukan: Tee at al, 1997.

5) Hadkan penghidangan makanan yang tinggi kandungan lemak dan kurangkan lemak dan minyak semasa menyediakan makanan

Lemak dan minyak diperlukan dalam diet kerana ia merupakan sumber tenaga penting yang membekalkan asid lemak perlu. Lemak juga sumber vitamin A,D, E dan K. Lemak juga



memberi rasa dan perisa kepada makanan. Namun, kandungan tenaga di dalam lemak adalah tinggi dan boleh menyumbang kepada berat badan berlebihan. Pengambilan makanan tinggi kolesterol, lemak haiwan dan asid lemak trans juga perlu dihadkan kerana ia menyumbang kepada penyakit jantung. Oleh yang demikian, adalah disarankan untuk menghadkan pengambilan makanan daripada kumpulan ini. Gunakan kaedah memasak yang lebih sihat dengan meminimalkan penggunaan minyak dan lemak. Ini kerana 1 sudu teh minyak masak membekalkan 45 kalori.

6) Pilih dan sediakan makanan yang kurang garam dan sos

Pengambilan garam yang berlebihan sering dikaitkan dengan tekanan darah tinggi dan pelbagai masalah kesihatan. Oleh itu, hadkan penggunaan garam, kiub perisa komersial serta sos dalam masakan. Elak menghidang makanan yang tinggi garam seperti ikan masin, telur masin serta sayur jeruk. Guna perisa asli seperti rempah ratus, bawang, daun limau purut atau serai semasa menyediakan makanan.





7) Hidang makanan dan minuman yang kurang gula

Gula membekalkan sumber tenaga segera yang mudah diserap oleh tubuh. Gula boleh didapati secara semulajadi di dalam kebanyakan makanan termasuklah dalam susu dan buah-buahan. Ia ditambah ke dalam makanan semasa pemprosesan dan penyediaan makanan untuk memberikan rasa, aroma, tekstur dan warna kepada makanan dan ia juga digunakan semasa proses mengawet. Pengambilan gula yang berlebihan boleh menyebabkan masalah kesihatan. Untuk itu, gula perlu diambil dalam jumlah yang sedikit. Bagi memberi pilihan kepada ahli mesyuarat, sediakan gula yang berasingan bagi penyediaan minuman. Kurangkan menghidang kuih-muih yang manis.



8) Sediakan air kosong pada setiap mesyuarat

Air adalah komponen utama dalam badan manusia. Ia membantu mengawal atur suhu badan, mengangkut nutrien dan bahan buangan dalam badan serta mengekalkan jumlah darah. Air minuman boleh didapati sama ada dalam bentuk air kosong, jus buah atau sup. Namun begitu, lebih digalakkan untuk minum air kosong. Jumlah pengambilan air kosong yang disarankan untuk sehari adalah sebanyak enam hingga lapan gelas sehari. Sediakan air kosong setiap kali mesyuarat diadakan.



Panduan untuk Membuat Tempahan Makanan

Tidak semua mesyuarat yang dijalankan memerlukan penyediaan makanan. Jika mesyuarat tersebut kurang dari 2 jam, anda hanya perlu sediakan air kosong sahaja. Makanan hanya perlu disediakan bagi mesyuarat yang melebihi 2 jam. Makanan yang disediakan pula mestilah bersesuaian dengan waktu makan seperti:

- Sarapan : 7.00 pagi – 8.30 pagi
- Minum pagi : 10.00 pagi – 10.30 pagi
- Makan tengah hari : 12.00 tengah hari – 2.00 petang
- Minum petang : 4.30 petang – 5.30 petang
- Makan malam : 6.30 petang – 8.30 malam

Sebaik-baiknya maklumkan kepada peserta terlebih dahulu sekiranya anda menyediakan makanan semasa mesyuarat, kursus atau seminar. Ini membolehkan mereka merancang pengambilan makanan pada hari tersebut.

Asas Pemilihan Menu

Pemilihan menu untuk dihidangkan semasa mesyuarat atau majlis rasmi mestilah bersesuaian dengan waktu makan iaitu sama ada sarapan, minum pagi, makan tengah hari, minum petang dan makan malam. Keperluan harian bagi wanita dewasa yang sedentari adalah 1500 kalori sehari, manakala keperluan harian bagi lelaki dewasa yang sedentari adalah 2000 kalori (Panduan Diet Malaysia, 2010). Bagi memudahkan penyediaan menu semasa mesyuarat, keperluan kalori yang dicadangkan adalah 1800 kalori. Bagi wanita, sekiranya mereka mengambil hidangan semasa minum pagi atau minum petang, mereka haruslah mengurangkan pengambilan makanan tengah hari atau makan malam. Berikut adalah agihan sajian hidangan sehari bagi 1500, 1800 dan 2000 kalori.

Jadual 1 : Agihan sajian harian mengikut kumpulan makanan

Kumpulan makanan	1500 kalori	1800 kalori	2000 kalori
Bijirin dan produk bijirin	4 sajian	5 sajian	6 sajian
Buah-buahan	2 sajian	2 sajian	2 sajian
Sayur-sayuran	3 sajian	3 sajian	3 sajian
Ikan	1 sajian	1 sajian	1 sajian
Daging/ayam	½ sajian	1 sajian	1 sajian
Kekacang	½ sajian	½ sajian	1 sajian
Susu dan produk tenusu	1 sajian	2 sajian	2 sajian

(Rujukan : Panduan Diet Malaysia, 2010)

Bagi tujuan pengiraan kalori untuk hidangan semasa mesyuarat, berikut adalah agihan sajian hidangan yang disarankan.

Jadual 2 : Agihan sajian makanan bagi 1800 kalori mengikut waktu makan

Kumpulan makanan	Sarapan	Minum pagi	Makan tengah hari	Minum petang	Makan malam	Minum malam
Bijirin dan produk bijirin	1 ½	½	1 ½	½	1	-
Buah-buahan	-	½	1	½	1	-
Sayur-sayuran	1	-	1	-	1	-
Ikan	-	-	1	-	-	-
Daging/ayam	-	-	-	-	1	-
Kekacang			½			-
Susu dan produk tenusu		½		½		1

(Rujukan : Panduan Diet Malaysia, 2010)

Berdasarkan agihan sajian makanan tersebut, berikut adalah saranan kalori mengikut waktu makan bagi penyediaan hidangan sihat semasa mesyuarat.

Jadual 3 : Agihan kalori mengikut waktu makan

Waktu makan	Kalori (kcal)	Peratusan sumbangan kalori
Sarapan	400 kalori	22%
Minum pagi	250 kalori	14%
Makan tengah hari	500 kalori	28%
Minum petang	250 kalori	14%
Makan malam	400 kalori	22%
Jumlah	1800 kalori	100%



Contoh hidangan makan tengah hari 500 kalori

8 Prinsip Asas Menghidang Makanan Semasa Mesyuarat



Panduan ini menekankan prinsip amalan makan secara sihat semasa menghidang atau menyediakan makanan:

1. Sajikan jus buah-buahan tanpa gula atau buah segar untuk sarapan di samping makanan lain yang disarankan.
2. Sajikan satu atau dua jenis kuih untuk minum pagi dan minum petang mengikut saiz sajian yang disarankan disamping buah-buahan segar.
3. Hidangkan kuih-muih atau makanan yang tidak mengandungi gula.
4. Sajikan satu jenis makanan berasaskan ikan/ ayam/ daging/ kekacang dan dua jenis sayur-sayuran sama ada sayur yang telah dimasak atau ulam-ulaman untuk waktu makan utama.
5. Sajikan susu rendah lemak bagi minuman kopi/ teh dan gula secara berasingan. Penggunaan krimer manis atau bukan tenusu adalah tidak digalakkan.
6. Sekiranya sarapan disediakan untuk mesyuarat, minum pagi tidak perlu lagi dihidangkan.
7. Hidangan di dalam contoh menu boleh ditukar ganti dengan hidangan lain yang sama nilai kalorinya. Disertakan juga senarai hidangan lain yang boleh menggantikan hidangan yang digunakan dalam menu. (Rujuk muka surat 33).
8. Pamerkan label kandungan kalori pada setiap makanan yang dihidangkan semasa mesyuarat.

Tatacara Menghidang dan Melabel

Tatacara berikut boleh digunakan sebagai senarai semakan semasa mesyuarat

Hidangan Individu (<i>Pre-plated</i>)	
1	Menu yang dipesan adalah berdasarkan Panduan Penyediaan Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat.
2	Makanan perlu disediakan 15 minit sebelum mesyuarat bermula.
3	Air kosong/ air mineral perlu disediakan bersama gelas.
4	Makanan dibungkus (<i>wrap</i>) dengan kemas tanpa wap air dan berminyak.
5	Pinggan mangkuk dan sudu garpu yang sesuai digunakan.
6	Tidak menggunakan pinggan mangkuk daripada <i>melamine</i> .
7	Makanan perlu dilabel dengan kandungan kalori.
8	'Kopi', 'Teh' dan 'Air Kosong' dilabel pada termos.
9	Susu rendah lemak dan gula disediakan secara berasingan.
10	Bilangan termos, susu rendah lemak dan gula disediakan adalah mencukupi. Setiap set dikongsi oleh 4 orang.
11	Minuman dalam termos adalah panas dan tiada bau yang tidak disenangi.



Contoh hidangan bagi 250 kalori

Hidangan Bufet	
1	Menu yang dipesan adalah berdasarkan Panduan Penyediaan Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat.
2	Air kosong yang disediakan bersih dan tiada bau yang tidak disenangi.
3	Makanan perlu disediakan 10 minit sebelum waktu makan.
4	Pinggan mangkuk dan sudu garpu yang sesuai digunakan. Contoh: Mangkuk sup disediakan untuk sup.
5	Tidak menggunakan pinggan mangkuk daripada <i>melamine</i> .
6	Label kalori diletakkan bagi setiap jenis makanan.
7	'Kopi', 'Teh' dan 'Air Kosong' dilabelkan pada bekas air.
8	Susu rendah lemak disediakan secara berasingan.

Hidangan (Dome/ VIP/ VVIP)	
1	Air kosong yang disediakan bersih dan tiada bau yang tidak disenangi.
2	Makanan perlu disediakan 15 minit sebelum waktu makan.
3	Pinggan mangkuk dan sudu garpu yang sesuai digunakan.
4	Tidak menggunakan pinggan mangkuk daripada <i>melamine</i> .
5	Susu rendah lemak dan gula disediakan secara berasingan.
6	'Kopi', 'Teh' dan 'Air Kosong' dilabel pada bekas air.
7	Satu kad menu yang mengandungi kalori bagi setiap makanan disediakan bagi setiap meja.

Makanan Berbungkus	
1	Bekas polisterin tidak digunakan.
2	Lauk diletak secara berasingan dan tidak bertindih.

Contoh Label untuk Makanan Berbungkus

Nasi Ayam
1 set (400 g) 410 kcal

Buah-buahan
6 hirisan kecil (80 g) 30 kcal

Air Kosong
1 gelas (250 ml) 0 kcal



Biskut Tinggi Fiber
3 keping (30 g) 160 kalori

Buah-buahan
6 hirisan kecil (80 g) 30 kcal

Kopi/ Teh
(+1 sudu teh gula + $\frac{1}{4}$ cawan
sudu rendah lemak)
1 cawan (200 ml) 50 kcal



Contoh Label untuk Bufet



Contoh label pada setiap makanan

	Buah-buahan potong	6 hirisan kecil (80 g)	30 kcal
	Karipap	1 biji (40 g)	130 kcal
	Kopi/ Teh (+ 1 sudu teh gula + ¼ cawan susu rendah lemak)	1 cawan (200 ml)	50 kcal

Contoh Kad Menu bagi Meja VIP/ Hidangan Dome



MAKAN TENGAH HARI

Nasi putih

2 senduk (150 g) 200 kcal

Asam rebus ikan kembung

1 ekor sederhana besar (100 g) 130 kcal

Sambal tempeh

1 senduk kecil (40 g) 80 kcal

Kacang buncis goreng

2 senduk (80 g) 80 kcal

Buah belimbing

6 potong kecil (80 g) 30 kcal

Air kosong

1 gelas (250 ml) 0 kcal



MAKAN TENGAH HARI (VEGETARIAN)

Nasi putih

2 senduk (150 g) 200 kcal

Ikan *vegetarian* masak masam manis

3 ketul (100 g) 180 kcal

Kangkung goreng

2 senduk (80 g) 80 kcal

Kacang buncis goreng

2 senduk (80 g) 80 kcal

Buah belimbing

6 hirisan kecil (80 g) 30 kcal

Air kosong

1 gelas (250 ml) 0 kcal

Contoh-contoh Menu Mengikut Waktu Makan

Contoh Menu Sarapan (~ 400 kcal)

Menu	Hidangan	Sukatan	Kalori
ISNIN	Bihun putih	2 senduk (120 g)	200
	Kuih cara berlauk	2 keping (60 g)	150
	Buah belimbing manis	6 hirisan kecil (80 g)	30
	Kopi/ Teh	1 cawan (+ 1 sudu teh gula + $\frac{1}{4}$ cawan susu rendah lemak)	50
	Air kosong		0
	Jumlah		430
SELASA	Nasi lemak	1 set (200 g) (1 senduk nasi lemak + 1 sudu makan sambal ikan bilis + $\frac{1}{4}$ biji telur rebus + 3 hiris timun)	340
	Belimbing	6 hirisan kecil (80 g)	30
	Kopi/ Teh	1 cawan (+ 1 sudu teh gula + $\frac{1}{4}$ cawan susu rendah lemak)	50
	Air kosong		0
	Jumlah		420
RABU	Bihun sup	1 mangkuk (320 g)	190
	Popiah basah	2 keping (80 g)	140
	Buah betik	6 hirisan kecil (80 g)	30
	Kopi/ Teh	1 cawan (+ 1 sudu teh gula + $\frac{1}{4}$ cawan susu rendah lemak)	50
	Air kosong		0
	Jumlah		410



Contoh satu hidangan nasi lemak dengan 340 kcal

Menu	Hidangan	Sukatan	Kalori
KHAMIS	Nasi goreng putih	2 senduk (150 g)	250
	Sandwic sardin	1 keping (30 g)	80
	Buah-buahan potong	6 hirisan kecil (80 g)	30
	Kopi/ Teh	1 cawan (+ 1 sudu teh gula + $\frac{1}{4}$ cawan susu rendah lemak)	50
	Air kosong		0
	Jumlah		410
JUMAAT	Bubur ayam	1 mangkuk (350 g)	210
	Vadai	1 keping (40 g)	130
	Buah-buahan potong	6 hirisan kecil (80 g)	30
	Kopi/ Teh	1 cawan (+ 1 sudu teh gula + $\frac{1}{4}$ cawan susu rendah lemak)	50
	Air kosong		0
	Jumlah		420

Contoh Menu Minum Pagi (~ 250 kcal)

Menu	Hidangan	Sukatan	Kalori
ISNIN	Biskut tinggi fiber	3 keping (30 g)	160
	Buah-buahan potong	6 hirisan kecil (80 g)	30
	Kopi/ Teh	1 cawan (+1 sudu teh gula + ¼ cawan susu rendah lemak)	50
	Air kosong		0
	Jumlah		240
SELASA	Pau ayam	1 biji kecil (60 g)	140
	Buah-buahan potong	6 hirisan kecil (80 g)	30
	Kopi/ Teh	1 cawan (+ 1 sudu teh gula + ¼ cawan susu rendah lemak)	50
	Air kosong		0
	Jumlah		220
RABU	Kuih cara berlauk	2 keping (60 g)	150
	Buah-buahan potong	6 hirisan kecil (80 g)	30
	Kopi/ Teh	1 cawan (+ 1 sudu teh gula + ¼ cawan susu rendah lemak)	50
	Air kosong		0
	Jumlah		230
KHAMIS	Ban bilis	1 biji (60 g)	180
	Buah-buahan potong	6 hirisan kecil (80 g)	30
	Kopi/ Teh	1 cawan (+ 1 sudu teh gula + ¼ cawan susu rendah lemak)	50
	Air kosong		0
	Jumlah		260
JUMAAT	Karipap	1 keping (40 g)	130
	Kuih Seri Ayu	1 keping (20 g)	40
	Buah-buahan potong	6 hirisan kecil (80 g)	30
	Kopi/ Teh	1 cawan (+1 sudu teh gula + ¼ cawan susu rendah lemak)	50
	Air kosong		0
	Jumlah		250

** Nota:*
Digalakkan menghidang buah-buahan tempatan seperti betik, belimbing, nenas, jambu batu, tembikai susu dan tembikai.



Contoh Menu Makan Tengah Hari (~ 500 kcal)

Menu	Hidangan	Sukatan	Kalori
ISNIN	Nasi putih	2 senduk (150 g)	200
	Ayam masak kicap	1 ketul (120 g)	200
	Sayur goreng campur	2 senduk (80 g)	80
	Buah-buahan potong	6 hirisan kecil (80 g)	30
	Air kosong		0
	Jumlah		510
SELASA	Nasi putih	2 senduk (150 g)	200
	Asam rebus ikan kembung	1 ekor bersaiz sederhana besar (100 g)	130
	Sambal tempeh	1 senduk kecil (40 g)	80
	Kacang buncis goreng	2 senduk (80 g)	80
	Buah belimbing	6 hirisan kecil (80 g)	30
	Air kosong		0
	Jumlah		520
RABU	Nasi putih	2 senduk (150 g)	200
	Ayam panggang	1 ketul (90 g)	160
	Tauhu, suhun dan pucuk masak air	2 senduk (100 g)	80
	Buah-buahan potong	6 hirisan kecil (80 g)	30
	Air kosong		0
	Jumlah		470
KHAMIS	Nasi putih	2 senduk (150 g)	200
	Ikan kembung sambal	1 ekor bersaiz sederhana besar (100 g)	180
	Bayam tumis air	2 senduk (80 g)	80
	Buah-buahan potong	6 hirisan kecil (80 g)	30
	Air kosong		0
	Jumlah		490

Menu	Hidangan	Sukatan	Kalori
JUMAAT	Nasi ayam	1 set (480 g)	440
	• Nasi ayam	• 2 senduk (150 g)	240
	• Ayam panggang	• 1 ketul (90 g)	160
	• Kuah sup	• 1 mangkuk kecil (150 g)	10
	• Kuah cili	• 1 sudu makan (20 g)	10
JUMAAT	• Kuah kicap	• 1 sudu makan (20 g)	10
	• Timun + tomato	• 4 hirisan (50 g)	10
	Buah betik	6 hirisan kecil (80 g)	30
	Air kosong		0
	Jumlah		470

* Nota:

1. Digalakkan menghidang ulam-ulaman dan sambal pada setiap hidangan makan tengah hari.
2. Digalakkan menghidang buah-buahan tempatan seperti betik, belimbing, nenas, jambu batu, tembikai susu dan tembikai.



Contoh hidangan makan tengah hari (~500 kcal)

Contoh Menu *Vegetarian* Makan Tengah Hari (~ 500 kcal)

Menu	Hidangan	Sukatan	Kalori
ISNIN	Nasi putih	2 senduk (150 g)	200
	Ayam <i>vegetarian</i> goreng dengan kacang buncis	3 ketul (90 g)	150
	Sayur campur	2 senduk (80 g)	80
	Buah-buahan potong	6 hirisan kecil (80 g)	30
	Air kosong		0
	Jumlah		460
SELASA	Nasi putih	2 senduk (150 g)	200
	Ikan <i>vegetarian</i> masak masam manis	3 ketul (100 g)	180
	Kangkung goreng	2 senduk (80 g)	80
	Buah belimbing manis	6 hirisan kecil (80 g)	30
	Air kosong		0
	Jumlah		490
RABU	Nasi putih	2 senduk (150 g)	200
	Ayam <i>vegetarian</i> masak lemak cili padi	3 ketul (90 g)	160
	Tauhu, suhun dan pucuk masak air	2 senduk (100 g)	80
	Buah-buahan potong	6 hirisan kecil (80 g)	30
	Air kosong		0
	Jumlah		470
KHAMIS	Nasi putih	2 senduk (150 g)	200
	Ikan <i>vegetarian</i> masak kicap	3 ketul (90 g)	160
	Bayam goreng	2 senduk (80 g)	80
	Buah-buahan potong	6 hirisan kecil (80 g)	30
	Air kosong		0
	Jumlah		470

Menu	Hidangan	Sukatan	Kalori
JUMAAT	Nasi goreng putih <i>vegetarian</i>	2 senduk (150g)	250
	Sambal tempeh dan tauhu	2 senduk kecil (80g)	200
	Papadom	3 keping (10g)	20
	Buah betik	6 hirisan kecil (80g)	30
	Air kosong		0
	Jumlah		500

* Nota:

1. Digalakkan menghidang ulam-ulaman dan sambal ala Jawa (tanpa penggunaan belacan) pada setiap hidangan makan tengah hari.
2. Digalakkan menghidang buah-buahan tempatan seperti betik, belimbing, nenas, jambu batu, tembikai susu dan tembikai.



Contoh hidangan makan tengah hari (~500 kcal)

Contoh Menu Minum Petang (~ 250 kcal)

Menu	Hidangan	Sukatan	Kalori
ISNIN	Pau kacang merah	1 biji (60 g)	160
	Buah-buahan potong	6 hirisan kecil (80 g)	30
	Kopi/ Teh	1 cawan (+1 sudu teh gula + ¼ cawan susu rendah lemak)	50
	Air kosong		0
	Jumlah		240
SELASA	Lepat pisang	2 keping kecil (90 g)	190
	Buah-buahan potong	6 hirisan kecil (80 g)	30
	Kopi/ Teh	1 cawan (+1 sudu teh gula + ¼ cawan susu rendah lemak)	50
	Air kosong		0
	Jumlah		270
RABU	Biskut oat	3 keping (30 g)	160
	Buah-buahan potong	6 hirisan kecil (80 g)	30
	Kopi/ Teh	1 cawan (+1 sudu teh gula + ¼ cawan susu rendah lemak)	50
	Air kosong		0
	Jumlah		240
KHAMIS	Bubur kacang hijau	1 mangkuk kecil (150 g)	160
	Buah betik	6 hirisan kecil (80 g)	30
	Kopi/Teh	1 cawan (+1 sudu teh gula + ¼ cawan susu rendah lemak)	50
	Air kosong		0
	Jumlah		240
JUMAAT	Vadai	1 keping (40 g)	130
	Apam putih	1 biji (40 g)	40
	Buah-buahan potong	6 hirisan kecil (80 g)	30
	Kopi/ Teh	1 cawan (+1 sudu teh gula + ¼ cawan susu rendah lemak)	50
	Air kosong		0
	Jumlah		250

* Nota:

1. Digalakkan menghidang buah-buahan tempatan seperti betik, belimbing, nenas, jambu batu, tembikai susu dan tembikai.

Senarai Makanan untuk Sarapan Pagi

Makanan	Sukat (berat)	Kalori
Bubur sup bebola ikan	1 mangkuk (350 g)	240
Bubur ayam	1 mangkuk (350 g)	210
Bubur daging	1 mangkuk (350 g)	210
Bubur ikan	1 mangkuk (350 g)	150
Capati	1 keping kecil (80 g)	240
Kuetiau bandung	1 mangkuk (320 g)	380
Kuetiau goreng	2 senduk (150 g)	280
Kuetiau sup	1 mangkuk (500 g)	280
Lontong	1 mangkuk (250 g)	260
Mi goreng	2 senduk (150 g)	250
Mi rebus	1 mangkuk (320 g)	420
Mi sup	1 mangkuk (320 g)	220
Mi udang sup	1 mangkuk (340 g)	230
Mi wanton sup	1 mangkuk (320 g)	170
Nasi dagang	1 set pinggan (150 g)	310
Nasi goreng putih	1 pinggan (150 g)	250
Putu mayam	2 keping (80 g)	160
Roti canai	1 keping kecil (80 g)	250

Senarai Makanan untuk Sarapan Pagi

Makanan	Sukat (berat)	Kalori
Apam gula hangus	1 biji (40 g)	130
Apam putih	1 biji (40 g)	40
Ban bilis	1 biji (60 g)	180
Biskut oat	3 keping (30 g)	160
Bubur pulut hitam	1 mangkuk kecil (150 g)	120
Kek coklat tanpa telur	1 keping (40 g)	150
Kek span	1 keping (30 g)	140
Kuih cara berlauk	2 keping (60 g)	150
Kuih kasturi	2 keping (80 g)	200
Kuih kole kacang	2 keping (60 g)	160
Kuih lapis	2 keping (80 g)	120
Kuih seri muka	2 keping (80 g)	160
Kuih talam	2 keping (80 g)	150
Kuih talam kacang merah	2 keping (100 g)	160
Lepat ubi	2 keping kecil (90 g)	190
Pau ayam	1 biji (60 g)	140
Pau kacang merah	1 biji (60 g)	160
Pengat pisang	1 mangkuk kecil (150 g)	240
Samosa	2 keping (60 g)	110
Sandwic keju	1 keping (30 g)	100
Sandwic sardin	1 keping (30 g)	80
Sandwic telur	1 keping (30 g)	70
Sandwic <i>vegetarian</i>	1 keping (30 g)	60
Tat buah	1 biji (40 g)	150
Tauhu sumbat	2 keping (100 g)	140
Vadai	1 keping (40 g)	130

Senarai Makanan (Lauk-pauk)

Makanan	Sukat (berat)	Kalori
Ayam		
Ayam goreng berempah	1 ketul (90 g)	190
Ayam masak halia	2 senduk (120 g)	190
Ayam masak kari	1 ketul (120 g)	200
Ayam masak kurma	1 ketul (120 g)	180
Ayam masak lemon	2 keping (120 g)	190
Daging		
Daging goreng cili	2 keping (80 g)	270
Daging masak lada hitam	2 keping (80 g)	190
Daging masak singgang	2 keping (80 g)	90
Daging rendang	2 keping (80 g)	100
Ikan/ Makanan laut		
Ikan bakar	1 ekor (120 g)	90
Ikan cencaru goreng berlada	1 ekor (120 g)	160
Ikan cencaru masak cuka	1 ekor (120 g)	230
Ikan kembung masak kari	1 ekor (120 g)	170
Ikan kembung masak kicap	1 ekor (120 g)	240
Ikan kukus	1 ekor (120 g)	120
Ikan masak masam manis	2 keping (60 g)	170
Ikan masak tiga rasa	1 ekor (120 g)	230
Ikan merah masak asam pedas	1 potong (60 g)	140
Ikan pari masak asam pedas	1 potong (60 g)	120
Ikan tenggiri masak lemak	1 potong (60 g)	130
Sotong masak sambal	1 senduk (50 g)	60
Udang masak sambal	1 senduk (50 g)	120

Senarai Makanan (Lauk-pauk)

Makanan	Sukat (berat)	Kalori
Kekacang		
Sambal tempe (ala jawa)	1 senduk kecil (40 g)	100
Tauhu masak sos tiram	1 senduk (50 g)	70
Tauhu masak cendawan	1 senduk (50 g)	70
Tauhu masam manis	1 senduk (50 g)	50
Tempe goreng cili	1 senduk (40 g)	80
<i>Claypot</i> tauhu lembut	1 senduk (50 g)	40
Sayur-sayuran		
Acar timun/ nenas	1 senduk (40 g)	50
Bayam goreng lobak merah	1 senduk (40 g)	40
Brokoli + cendawan goreng sos tiram	1 senduk (50 g)	80
Cendawan tiram masak halia	1 senduk (40 g)	40
<i>Chap chye</i> (sayur campur)	1 senduk (40 g)	40
Dalca sayur	1 senduk (40 g)	70
Kacang buncis goreng	1 senduk (40 g)	40
Kacang panjang goreng cili	1 senduk (40 g)	40
Kailan goreng ikan masin	1 senduk (40 g)	60
Keladi masak asam rebus	1 mangkuk kecil (50 g)	30
Kubis goreng ikan bilis	1 senduk (40 g)	40
Peria goreng telur	1 senduk (40 g)	70
Pucuk manis masak air	1 mangkuk kecil (50 g)	50
Sawi goreng ikan bilis	1 senduk (40 g)	40
Sup sayur	1 mangkuk kecil (150 g)	50
Ulam-ulaman	1 cawan (30 g)	10

Panduan Penyajian *Hidangan Sihat* Semasa Mesyuarat



2011 EDISI KEDUA



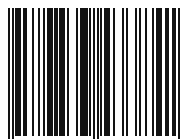
Makan Untuk Kesihatan. Resepi Kehidupan Sihat

BAHAGIAN PEMAKANAN

Kementerian Kesihatan Malaysia
Aras 7, Blok E 10, Parcel E, Presint 1
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62590 Wilayah Persekutuan Putrajaya
Malaysia.

www.nutrition.moh.gov.my

ISBN 978-983-3433-84-1



9 789833 433841