

Makan Secara Sihat Kunci Kesihatan

7 PANDUAN PENYEDIAAN HIDANGAN SIHAT DI MUSIM PERAYAAN

1. Kurangkan gula, minyak, lemak dalam penyediaan biskut dan kek
2. Guna daging yang telah dibuang lemak@ayam yang telah dibuang kulit
3. Kurangkan menyediakan makanan bersantan, bergoreng & berminyak.
4. Gantikan santan dengan susu rendah lemak dalam penyediaan rendang @ kuah lontong
5. Potong ayam & daging dalam saiz yang kecil
6. Guna ramuan tinggi serat untuk membuat biskut dan kulit seperti

tepung bijirin penuh, oat dan buah prun.

7. Kurangkan penggunaan pewarna tiruan dalam penyediaan kuih-muih, kek dan puding.



7 PANDUAN MAKAN SECARA SIHAT DI MUSIM PERAYAAN

1. Makan dalam saiz hidangan/kuantiti yang kecil
2. Pilih makanan rendah kalori seperti buah-buahan, makanan kurang minyak, lemak & santan.
3. Pilih makanan tinggi serat untuk elakkan sembelit.
4. Hadkan pengambilan makanan yang tinggi kandungan garam seperti kerepek.

5. Minum air kosong berbanding air minuman perisa karbonat & manis.

7 PANDUAN RAI TETAMU SECARA SIHAT DI MUSIM PERAYAAN

1. Sedia makanan dalam saiz hidangan yang kecil.
2. Sedia air kosong pada setiap waktu makan
3. Asing gula apabila hidangan teh/kopi.
4. Hidang pelbagai jenis sayur bersama hidangan utama.
5. Hidang buah-buahan pada setiap waktu makan sebagai pencuci mulut.
6. Sedia pilihan makanan lebih sihat seperti sup berbanding kuah lemak
7. Elakkan hidang bersama-sama asam, jeruk, gula-gula kepada tetamu.



**Unit Pemakanan
Bahagian Pengurusan & Pemakanan
KEMAS Ibu Pejabat**