

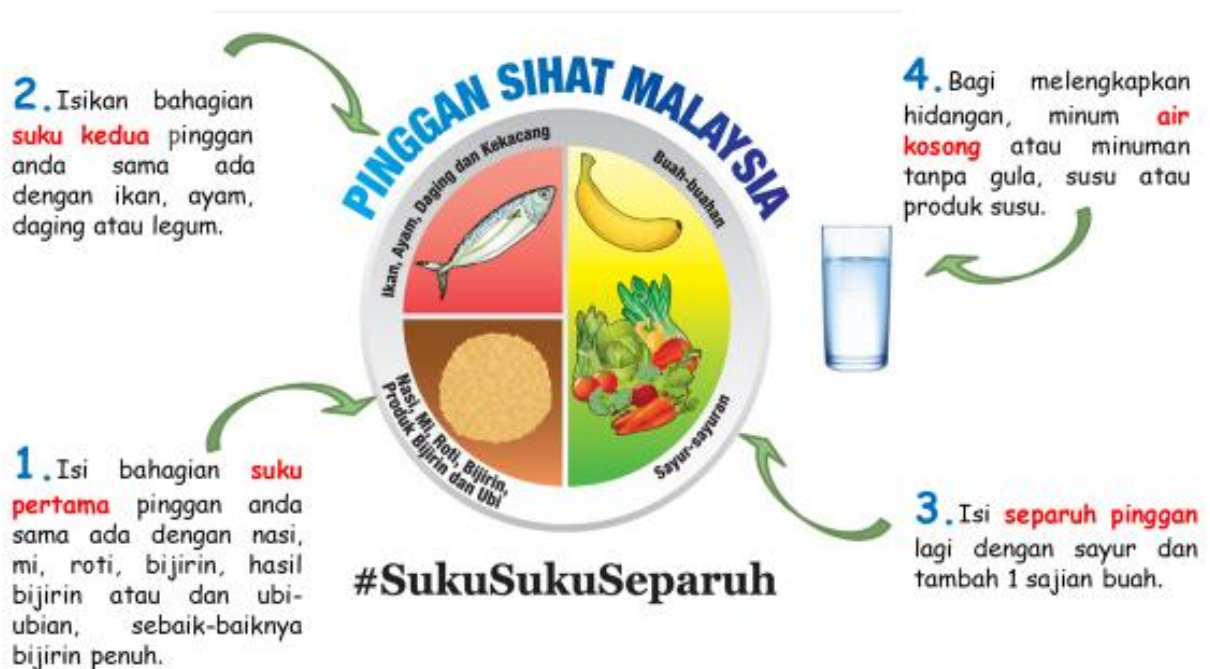
PINGGAN SIHAT MALAYSIA “SUKU SUKU SEPARUH”

Dalam artikel sebelum ini, kita telah mempelajari Piramid Makanan Malaysia 2020 yang memberi panduan tentang pengambilan makanan seharian mengikut kumpulan makanan. Namun begitu, bagaimanakah pula untuk merancang menu bagi satu hidangan?

Oleh itu, Pinggan Sihat Malaysia telah dibentuk sebagai alat visual untuk membantu rakyat Malaysia termasuk golongan warga emas dalam merancang menu seharian terutamanya pada hidangan utama seperti sarapan pagi, makan tengah hari dan makan malam. Konsep “Suku-suku Separuh” yang diketengahkan dalam Pinggan Sihat Malaysia ini memberi gambaran jelas jumlah makanan yang perlu diambil bagi setiap kumpulan makanan. Ia dapat menggalakkan kita untuk meningkatkan pengambilan sayur dan buah, memastikan pengambilan nasi, mi, roti dan bijirin lain serta ikan, ayam, daging mahupun kekacang adalah mengikut saranan yang telah ditetapkan.

Merancang hidangan menggunakan Pinggan Sihat Malaysia

Pinggan yang digunakan adalah berukuran 10 inci (25 cm), iaitu yang biasa digunakan oleh rakyat Malaysia. Seterusnya, ikuti langkah berikut untuk menyediakan hidangan suku suku separuh anda!



Contoh menu mengikut konsep suku-suku separuh adalah seperti di bawah. Sediakan makanan mengikut tekstur yang bersesuaian dengan kemampuan untuk mengunyah. Semoga ianya dapat memberi idea serta panduan dalam merancang menu yang lebih sihat untuk anda dan keluarga!

Contoh 1:

2 senduk nasi putih
1 ekor sederhana ikan kembung goreng
1 senduk tumis bayam
1 potong tembikai (4 hirisan kecil)
1 mangkuk sup
1 gelas air kosong



Tips makan lebih sihat!

Utamakan minum air kosong berbanding minuman manis kerana ianya mempunyai 0 kalori

Contoh 2:

1 mangkuk bihun sup
- Bihun
- Sayur sawi
- Taugeh
- Isi ayam
1 potong buah betik
1 gelas air kosong



Nama Penulis : Irma Hanim binti Abdullah

Penyunting : Ainan Nasrina binti Ismail

Rujukan :
1. *Buku Panduan Pinggan Sihat Malaysia, 2016*
2. *Malaysian Dietary Guidelines, 2020*
3. *Malaysian Dietary Guidelines for Older Persons, 2023*