

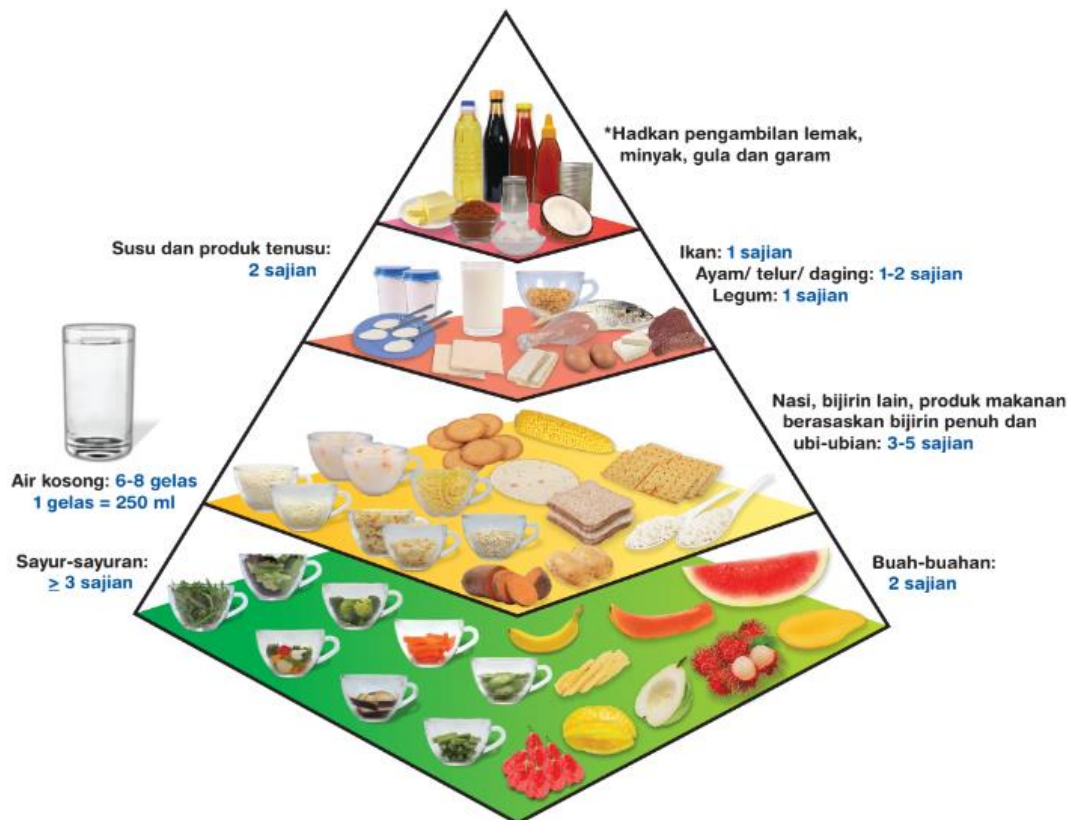
# PIRAMID MAKANAN MALAYSIA 2020

Tahukah anda, di Malaysia terdapat saranan pemakanan untuk warga emas di Malaysia? Panduan Diet Malaysia kepada warga emas telah diterbitkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia pada tahun 2023. Panduan ini mengandungi saranan berkaitan amalan pemakanan, aktiviti fizikal serta penyediaan makanan secara sihat yang memberi fokus kepada warga emas ([Sila klik untuk mendapatkan buku panduan ini](#)).

Pengambilan makanan seharian perlu terdiri daripada pelbagai jenis kumpulan makanan. Oleh itu, jadikan Piramid Makanan Malaysia 2020 sebagai panduan dalam merancang menu harian anda.

## PIRAMID MAKANAN MALAYSIA 2020

Panduan Pengambilan Makanan **HARIAN** Anda



### Nota:

- Bilangan sajian dikira berdasarkan 1500 hingga 2300 kcal.
- Piramid ini adalah untuk kumpulan umur 7 tahun dan ke atas sahaja: bagi kumpulan umur 7 tahun ke bawah, rujuk saranan pengambilan makanan dalam *Malaysian Dietary Guidelines (MDG) for Children and Adolescents*.
- Hadkan pengambilan lemak, minyak, gula dan garam. Ini juga termasuk *ultra-processed* foods yang mengandungi bahan-bahan tiruan seperti pewarna, pemanis, penambah perisa, pengawet dan bahan tambahan yang lain.

## Berapakah sajian yang anda perlukan seharian?

Setiap kumpulan makanan juga harus diambil mengikut saiz sajian yang tertentu bagi mengawal jumlah kalori berlebihan yang boleh menyebabkan kenaikan berat badan yang tidak sepatutnya. Contoh bagi satu sajian makanan adalah seperti berikut:

**Kumpulan 1:  
Sayur-sayuran**



### Contoh Satu Sajian Sayur-sayuran



1 cawan ulam raja  
(mentah)



½ cawan  
sayur campur  
(dimasak)



½ cawan  
kacang panjang  
(dimasak)



½ cawan terung  
(dimasak)

**Kumpulan 2:  
Buah-buahan**



### Contoh Satu Sajian Buah-Buahan



1 biji oren  
(bersaiz  
sederhana)



1/2 biji jambu  
batu (bersaiz  
sederhana)



1 potong  
tembikai



1/2 biji mangga  
(bersaiz  
sederhana)

Kumpulan 3:  
Nasi, Bijirin Lain,  
Produk Makanan  
Berasaskan  
Bijirin Penuh &  
Ubi-Ubian



**Tips makan dengan lebih  
sihat:**

Pastikan sajian daripada  
kumpulan ini terdiri  
daripada bijirin penuh,  
contohnya roti bijirin  
penuh dan nasi beras  
perang

Contoh Satu Sajian Nasi, Bijirin Lain, Produk Makanan Berasaskan  
Bijirin Penuh dan Ubi-ubian



2 senduk nasi  
putih (dimasak)



2 keping roti  
bijirin penuh



1½ cawan makaroni/ 1½  
cawan bihun/ 1 cawan mee  
kuning/



6 keping biskut  
krim kraker bijirin  
penuh

Kumpulan 4:  
Ikan, Ayam, Telur,  
Daging & Legum



Contoh Satu Sajian Ikan, Ayam/ Telur/ Daging dan Legum



1 ketul paha  
ayam tanpa  
kulit



1 ekor ikan kembung  
(bersaiz sederhana)



2 biji telur  
ayam



2 keping tempe

**Kumpulan 5:  
Susu & Produk  
Tenusu**



**Tips makan dengan lebih  
sihat:**

Pengambilan protein  
daripada sumber haiwan  
dan tumbuhan yang  
mencukupi dapat  
mengkalkan kekuatan  
otot.

**Contoh Satu Sajian Susu dan Produk Tenusu**



**1 gelas susu**



**2 bekas yogurt  
(plain/ unflavoured)/  
1 bekas Greek  
yogurt**



**2 keping keju**



**4 sudu makan susu  
tepung  
(membungkus)**

*Nama Penulis* : *Irma Hanim binti Abdullah*

*Penyunting* : *Ainan Nasrina binti Ismail*

*Rujukan* :  
1. *Malaysian Dietary Guidelines 2020*  
2. *Malaysian Dietary Guidelines for Older Persons*