

PANDUAN PEMILIHAN MENU SIHAT

Jabatan Perubatan Komuniti & Pencegahan (SPM) memperkenalkan panduan pemilihan menu sihat semasa majlis keraian. Objektif panduan pemilihan menu ini adalah untuk menyediakan persekitaran yang positif ke arah cara pemakanan sihat di kalangan staf dan pelajar UM

diadakan persekitaran yang positif ke arah cara pemakanan sihat di kalangan staf dan pelajar UM

* ELAKKAN MAKANAN YANG HANYA BERSUMBERKAN **DAGING LEMBU** DALAM SETIAP HIDANGAN BAGI MENGHORMATI STAF & PELAJAR BERAGAMA HINDU

Sambutan
Hari
Perayaan

Hari
Keluarga

Jamuan
semasa/selepas
mesyuarat

A) CADANGAN PEMILIHAN MENU BAGI SARAPAN

1. **Air suam** adalah **WAJIB** ada bagi setiap hidangan
2. Pelbagai jenis bubur nasi (ayam/ikan/ikan bilis)
3. Pelbagai jenis sandwich (tuna/ayam/keju/telur)+hirisan timun/salad
4. Menu seperti nasi/mihun/mi goreng perlu dihidangkan bersama hirisan timun/salad
5. Terdapat 2 pilihan air panas : jenis O dan bersusu
 - Elakkan minuman produk 3 dalam 1
 - Lebih digalakkan jika gula & susu dihidangkan berasingan (dibancuh sendiri)

* cadangan pilihan adalah **2 & 3 ATAU 3 & 4**

* Sekiranya seminar/majlis diadakan untuk 2 hari, salah satu hari mestilah mengandungi sarapan yang sihat

B) CADANGAN PEMILIHAN MENU BAGI MINUM PAGI/ MINUM PETANG

1. **Air suam** adalah **WAJIB** ada bagi setiap hidangan
2. Pelbagai jenis sandwich (tuna/ayam/keju/telur) + hirisan timun/salad
3. 1 jenis kuih
4. **Buah-buahan** adalah **WAJIB** ada bagi setiap hidangan
5. Terdapat 2 pilihan air panas : jenis O dan bersusu
 - Elakkan minuman produk 3 dalam 1
 - Lebih digalakkan jika gula & susu dihidangkan berasingan (dibancuh sendiri)

* cadangan pilihan adalah **2 & 4 ATAU 3 & 4**

* buah-buahan adalah wajib, maka hendaklah terdiri daripada **1 kuih + 1 buah ATAU 1 sandwich + 1 buah**

C) CADANGAN PEMILIHAN MENU BAGI MAKAN TENGAHARI

1. **Air suam** adalah **WAJIB** ada bagi setiap hidangan
2. Setiap menu mesti mempunyai makanan berikut :
 - ⇒ Nasi/ mi/ mihun/ pasta
 - ⇒ Ayam/ ikan/ udang/ sotong] Jika ada 2 lauk utama, jika 1 bergoreng, 1 lagi mestilah dari masakan sihat (eg: tomyam/sup/singgang)
 - ⇒ Tauhu/ tempeh/ telur (cara masakan vegetarian)
 - ⇒ Sayur-sayuran (cara masakan vegetarian)
 - ⇒ Lebih sihat jika terdapat 2 jenis sayur-sayuran (1 jenis bergoreng + 1 jenis tumis air/sup) atau penambahan ulam-ulaman dalam hidangan
3. **Buah-buahan** adalah **WAJIB** ada bagi setiap hidangan (cth:betik,pisang,tembikai)
 - * Jika ada 2 hari majlis, elakkan pemilihan tembikai untuk kedua-dua hari
4. Bagi majlis keraian, sekurang-kurangnya terdapat 1 jenis hidangan ala-carte yang sihat
5. (contoh: mi/mihun/kuew teow sup, ladna, soto, laksa penang)
Setiap menu mestilah tidak terlalu masin, manis dan berminyak

“Mencegah Adalah Lebih Baik Daripada Mengubati”