



**RINGKASAN SENARAI  
MAKANAN DAN MINUMAN  
YANG **BOLEH DIJUAL** DAN  
**DILARANG DIJUAL** DI  
KANTIN SEKOLAH**  
Sebagai Panduan Kepada Guru &  
Pengusaha Kantin





## Pengenalan:

Tujuan Ringkasan Senarai makanan dan minuman yang boleh dijual ini adalah untuk:

Memberi pilihan kepada sekolah dalam menyediakan akses kepada pelbagai pilihan makanan dan minuman yang sihat di sekolah

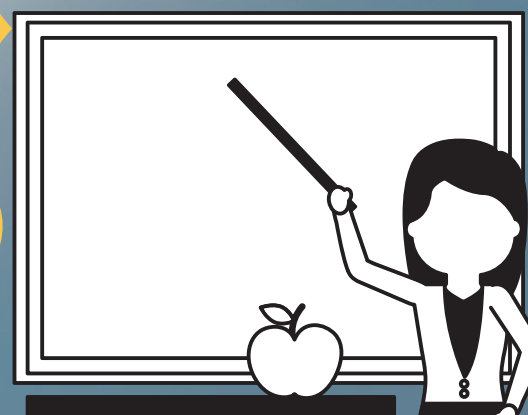
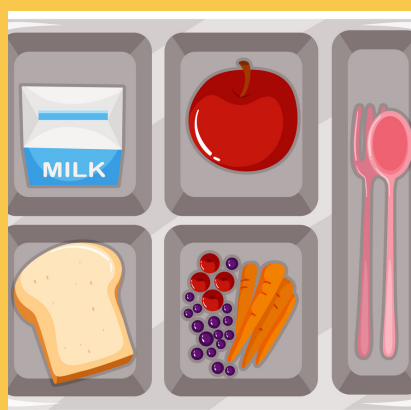
## Siapa yang perlu ambil tahu?

✓ **Pengusaha kantin/Pengendali** makanan yang menyediakan hidangan kepada murid sama ada semasa penjualan makanan dan minuman di kantin sekolah atau sempena aktiviti-aktiviti tertentu seperti karnival, sukan dan sebagainya.

✓ **Pihak sekolah dan Guru** sebagai panduan dalam memantau penjualan makanan dan minuman di kantin sekolah serta dalam mewujudkan persekitaran sihat di sekolah.

✓ **Boleh diaplikasikan dalam semua situasi** iaitu penjualan makanan di kantin sekolah mahupun sempena aktiviti-aktiviti sekolah yang lain yang melibatkan penyediaan serta penjualan makanan kepada murid.

✓ Diaplikasikan juga kepada **pengusaha koperasi** sekolah.







# Terdapat **220** Jenis Makanan yang boleh dijual di sekolah



## Kategori Makanan

| Kategori                                                                                                 | Jenis Makanan                                                                                           | JUMLAH     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Nasi                                                                                                     | Nasi putih, bubur nasi, nasi lemak, nasi ayam, nasi berlauk, lontong, pulut kuning                      | 14         |
| Mi/ bihun/ kuetiau<br>Mi wantan, mi sup,<br>loh shi fun sup, yee mee ladna, laksa,<br>bihun goreng putih | Mi/ bihun/ kuetiau Mi wantan, mi sup, loh shi fun sup, yee mee ladna, laksa, bihun goreng putih         | 34         |
| Lauk-pauk                                                                                                | Ikan masak ampap, ikan sambal tumis, ayam masak sup, ayam goreng, telur masak kurma, tempe masak sambal | 67         |
| Sayur-sayuran                                                                                            | Sayur campur, sup sayur, dalca sayur                                                                    | 9          |
| Roti                                                                                                     | Tosai, roti goreng inti sambal bilis, bun kacang merah, roti benjo, sandwic telur                       | 19         |
| Kuih-muih                                                                                                | Cucur sayur, keledak goreng, cakoi, keropok lekor goreng, pau kaya                                      | 41         |
| Buah-buahan                                                                                              | Betik, epal merah/ hijau, limau manis, pisang, tembikai                                                 | 22         |
| Bijirin sarapan                                                                                          | Emping jagung (beserta susu), oatmeal (beserta susu)                                                    | 2          |
| Kudapan/ snek                                                                                            | Kismis, jagung rebus, kacang pis goreng                                                                 | 7          |
| Biskut                                                                                                   | Biskut Marie, biskut kraker                                                                             | 5          |
| <b>JUMLAH KESELURUHAN</b>                                                                                |                                                                                                         | <b>220</b> |

# Terdapat **18** Jenis Minuman yang boleh dijual di sekolah



## Kategori Minuman Dibancuh

| Senarai Minuman                                                    | Berat (g) | Kalori (kcal) |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|---------------|
| Minuman susu bercoklat<br>(contoh: <i>Milo, Vico, Ovaltine</i> )   | 250       | 140           |
| Minuman bermalta<br>Contoh horlicks                                | 250       | 140           |
| Air perahan Limau                                                  | 250       | 25            |
| Susu Rendah Lemak<br>(dibancuh menggunakan susu tanpa gula tepung) | 250       | 110           |
| Susu penuh krim<br>(dibancuh menggunakan susu tanpa gula)          | 250       | 150           |
| Air barli                                                          | 250       | 130           |
| Air soya                                                           | 250       | 140           |
| Jus buah-buahan                                                    | 300       | 70            |
| Jus lobak merah                                                    | 300       | 60            |
| Air kelapa                                                         | 250       | 20            |
| Air cincau                                                         | 250       | 110           |



1

Bagi minuman jenis **JUS Buah** yang dibancuh dilarang menambahkan pewarna/ perisa bagi menambah warna pada jus buah tersebut

2

Elakkan penggunaan susu pekat manis dalam minuman yang dibancuh seperti minuman bercoklat  
Sebaliknya ganti susu rendah lemak





# Terdapat **18** Jenis Minuman yang boleh dijual di sekolah

## Kategori Minuman Sedia diminum



| Senarai Minuman            | Berat (g) | Kalori (kcal) |
|----------------------------|-----------|---------------|
| Air mineral                | 250       | 0             |
| Susu Soya                  | 250       | 160           |
| Yogurt                     | 150       | 100           |
| Susu Segar                 | 250       | 160           |
| Susu UHT                   | 250       | 180           |
| Susu berkultur kurang gula | 150       | 80            |



Pilih Minuman yang dilabel dengan rendah kandungan gula atau tanpa gula tambahan



# Pelbagaikan Menu berkhasiat yang dijual bagi memenuhi keperluan saranan seharian kanak-kanak

Makanan dan Minuman yang dijual perlu mengikut **saiz hidangan** yang telah dicadangkan

**Pelbagaikan Menu setiap hari** supaya setiap hidangan menu **seimbang, sederhana dan pelbagai** mengikut konsep dalam Piramid Makanan Malaysia 2020

Gabungkan **5 kumpulan** makanan yang terdapat dalam piramid makanan Malaysia merangkumi sumber karbohidrat, protein, lemak, sayur-sayuran dan buah-buahan

Hidangkan dalam bentuk yang pelbagai untuk menarik minat makan makanan yang sihat dan berkhasiat terutamanya dari hidangan sayur dan buah

**Pelbagaikan snek yang lebih sihat** untuk dijual seperti biskut, buah-buahan serta kekacang berbanding snek tidak sihat seperti makanan segera dan makanan terproses.

**SNEK TIDAK SIHAT dilarang dijual** di sekolah sama ada di kantin atau semasa apa-apa aktiviti yang dijalankan seperti karnival sukan dan sebagainya.

Menyediakan atau Menjual **air kosong** di sekolah.



# Contoh Saiz Hidangan yang Dicadangkan Dijual di Sekolah

**Pengusaha kantin/pengendali kantin sekolah** perlu menyediakan hidangan makanan dan minuman yang dijual mengikut SAIZ HIDANGAN yang telah dicadangkan. **Pihak sekolah** perlu memantau dalam memastikan **Garis Panduan Penjualan Makanan dan Minuman** di patuhi oleh pengusaha kantin

## Contoh Saiz Hidangan Menu Utama

### Satu Set Nasi berlauk



### kategori Nasi

2 senduk nasi

4 sudu makan sayur

1 ketul ayam

Cadangan nasi putih berlauk ini sebagai contoh hidangan sahaja. Namun hidangan lauk dan sayur boleh dipelbagaikan mengikut kegemaran murid seperti ayam masak merah, masak kicap dan sayur campur / sup sayur

# Contoh Saiz Hidangan yang Dicapangkan Dijual di Sekolah

## Contoh Saiz Hidangan Menu Utama

Satu Set Soto

kategori Nasi

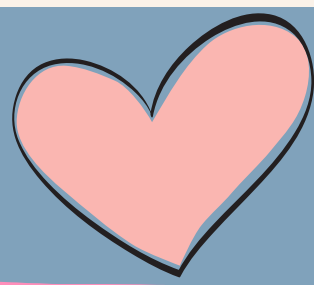
1 biji telur rebus

sayur

8 kiub nasi impit



# Contoh Saiz Hidangan Menu Utama



## NASI LEMAK : 300 kalori

Nasi : 1 cawan (2 senduk)  
Kuah Sambal: 1 sudu makan  
Telur Rebus: ½ biji  
Timun: 2 hiris



## kategori Nasi

## NASI GORENG : 260 kalori

Nasi : 1 cawan (2 senduk)  
Hirisan Ayam : 1 sudu makan  
Sayur Campur : 1 sudu makan



## NASI AYAM : 330 kalori

Nasi ayam : 1 cawan (2 senduk)  
Ayam : 1 ketul  
Timun : 2 keping hiris halus  
Sup : 1 mangkuk kecil



## SOTO: 100 kalori

Nasi impit : 8 biji  
kuah sup : 1 mangkuk kecil  
Ayam carik : 1 sudu makan  
Daun sup : 1 sudu teh  
Taugeh : 1 sudu makan  
Kacang tanah : 1 sudu teh

### Nasi:

Pelbagai jenis hidangan nasi dibenarkan dijual dengan syarat: Dijual mengikut sukatan hidangan yang ditetapkan  
Setiap hidangan hendaklah mengandungi sekurang-kurangnya satu jenis sayuran  
Dimasak tanpa serbuk perasa

# Contoh Saiz Hidangan yang Dicapangkan Dijual di Sekolah

## Contoh Saiz Hidangan Menu Utama

kategori Mi /Bihun  
/Pasta

1 biji telur rebus

Timun

2 senduk mi goreng

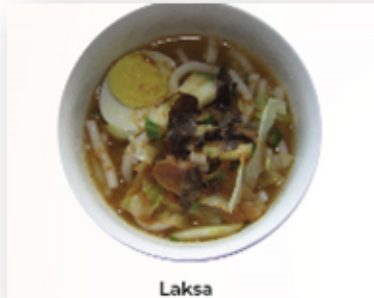
# Contoh Saiz Hidangan Menu Utama

## kategori Mi /Bihun /Pasta

Contoh jualan hidangan di sekolah



Bihun Sup



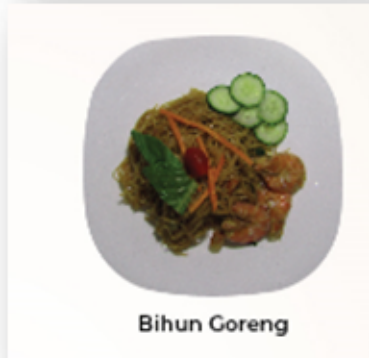
Laksa



Pasta /spageti



Mee Kari



Bihun Goreng



Mee Goreng

Pelbagaikan jenis  
masakan berasaskan ni,  
bihun, pasta, keoy teow

Mi/bihun/keutiau/pasta: Pelbagai jenis hidangan mi/bihun/keutiau /pasta dibenarkan dijual dengan syarat:

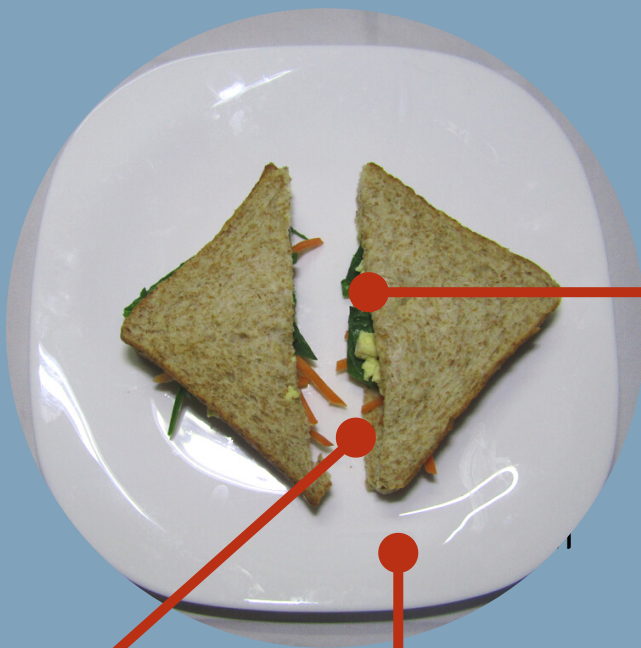
- 1: Dijual mengikut sukatan hidangan yang dicadangkan
2. Setiap hidangan hendaklah mengandungi sekurang-kurangnya satu jenis sayur
3. Masukkan sekurang-kurangnya satu jenis sumber protein seperti telur, ayam dan daging
4. Gunakan minyak yang sedikit untuk menumis
5. Jika kuah berasaskan santan kurangkan/cairkan santan atau gantikan dengan susu rendah lemak
6. Jika kuah berasaskan sup elakkan penggunaan MSG atau serbuk perasa.



# Contoh Saiz Hidangan yang Dicapangkan Dijual di Sekolah

## Contoh Saiz Hidangan Menu Utama

### kategori Roti



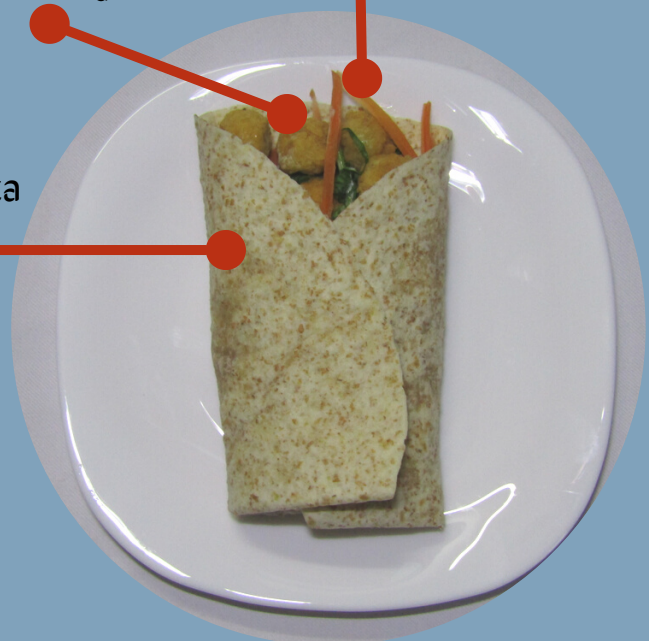
1 biji telur hancur

2 keping roti

1 keping roti pita

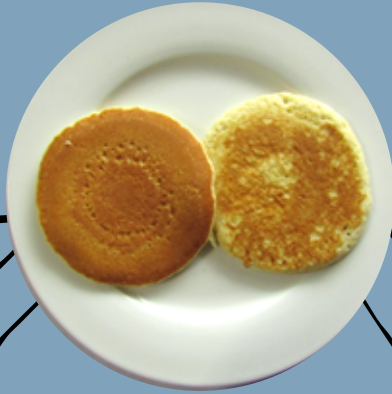
salad/timun/tomato/  
salad

Isi ayam



# Contoh Saiz Hidangan Menu Utama

## kategori Roti



Lemping  
2 keping:  
:120 kalori



Roti Pita telur  
1 keping  
:280 kalori



French Toast  
2 keping  
: 160 kalori



Roti Benjo  
1 biji  
: 250 kalori



Roti Canai dan  
kuah dhal 1  
keping  
: 400 kalori



Bun Kacang Merah  
1 biji (60g)  
:210 kalori

Roti juga sumber karbohidrat bagi membekalkan tenaga. Sediakan juga hidangan roti dengan menggabungkan sumber protein dan sayur seperti sandwich dan roti pita. Sebaiknya pilih roti dari sumber bijirin penuh

# Contoh Saiz Hidangan yang Dicapadangkan Dijual di Sekolah

## Contoh Saiz Hidangan SNEK

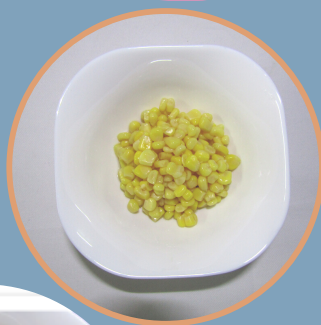
**BISKUT**



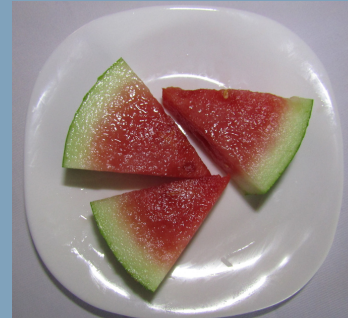
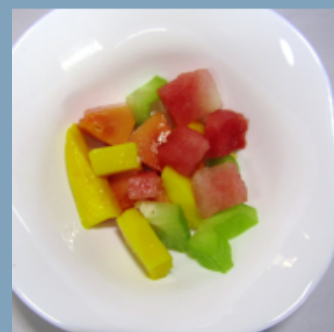
**BIJIRIN SARAPAN**



**KUIH MUIH/  
JAGUNG REBUS/KEACANG**



**BUAH**





# Contoh Sukatan Isi Rumah

A



B



C



## Saiz Pinggan

**A: Pinggan Dewasa**

Saiz=25.5 cm

**B: Pinggan Kanak-kanak**

(Nasi lemak/berlauk/makanan yang digoreng)

Saiz=22.5 cm

**C: Piring kuih**

Saiz=13 cm

A



B



## Saiz Mangkuk

**A: Mangkuk Besar**

Saiz=15 cm

Untuk hidangan berasaskan kuah seperti bihun sup, laksa dan sebagainya

**B: Mangkuk Sederhana**

=13.5 cm

Untuk hidangan bijirin sarapan pagi

C



D



**C: Mangkuk sederhana kecil**

Saiz=11 cm

Untuk sajian nasi/kekacang

**D: Mangkuk kecil**

Saiz=9 cm

Untuk sajian sup seperti sup nasi ayam/kuah roti canai dan sebagainya

Pastikan saiz hidangan yang disediakan menggunakan saiz sukatan isi rumah/saiz sajian yang betul bagi mengelakkan pengambilan kalori yang berlebihan

# Contoh Sukatan Isi Rumah

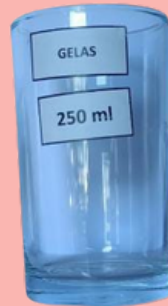
A



B



C



## Saiz cawan/gelas

**A: Pinggan Dewasa**

Saiz=25.5 cm

**B: Pinggan Kanak-kanak**

(Nasi lemak/berlauk/makanan yang digoreng)

Saiz=22.5 cm

**C: Piring kuih**

Saiz=13 cm

A



B



## Saiz Senduk/sudu

**A: Senduk Nasi**

Saiz=50gm

Untuk hidangan/sajian berasaskan nasi/mee/bihun/keoy teow/pasta

**B: Senduk sup**

=80ml

Untuk hidangan berasaskan kuah

C



D



E



**C:Sudu cina**

Saiz=20 ml

**D:Sudu makan**

Saiz=15ml

**E: Sudu teh**

Saiz=5ml

Pastikan saiz hidangan yang disediakan menggunakan saiz sukatan isi rumah/saiz sajian yang betul bagi mengelakkan pengambilan kalori yang berlebihan

# Tips Pengubahsuaian Resepi Sihat



Bagi Minuman Jenis Jus Buah yang dijual **DILARANG** menambah pewarna tambahan bagi menambah warna pada jus tersebut. ELAKKAN juga penggunaan gula tambahan berlebihan dalam Jus buah



**ELAKKAN** penggunaan susu pekat manis pada minuman yang dibancuh seperti minuman bercoklat/bermalta. Sebaliknya digalakkan menggunakan susu rendah lemak UHT atau susu tepung

**Kurangkan penggunaan garam** serta serbuk penambah perasa dalam makanan seperti MSG sebaliknya gantikan dengan perasa semula jadi seperti rempah ratus, limau dan sebagainya.



**Sediakan hidangan yang lebih sihat** yang kurang kandungan lemak dan minyak dengan menggunakan kaedah memasak seperti kukus, panggang dan bakar



# Tips Pengubahsuaian Resepi Sihat



Pilih bahan memasak yang lebih sihat seperti berikut:

| BAHAN MASAKAN                 | GANTIAN LEBIH SIHAT                                                                                  |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Santan                        | Susu rendah lemak<br>Susu skim<br>Santan yang dicairkan<br>Yogurt rendah lemak                       |
| Susu Pekat Manis              | Susu Rendah Lemak<br>Susu Skim<br>Susu tepung                                                        |
| Gula                          | Buah-buahan segar<br>Buah-buahan kering<br>Bawang besar<br>Serai<br>Jintan manis<br>Kulit kayu manis |
| Sos , garam dan serbuk perasa | Halia<br>Bawang putih<br>Herba (daun sup daun bawang , lada)<br>Rempah ratus                         |
| Roti putih                    | Roti mil penuh<br>( <i>wholegrain, wholemeal, multigrain</i> )                                       |
| Beras putih                   | Beras perang<br><i>Parboiled rice</i><br><i>Basmathi rice</i>                                        |

# 13 SENARAI MAKANAN YANG DILARANG DIJUAL DI SEKOLAH

## 1 MAKANAN YANG MELEBIHI TARIKH LUPUT

- Makanan dan minuman yang melanggar peraturan makanan 1985: contoh tarikh luput



## 2 MAKANAN YANG DIJUAL BERSAMA PERMAINAN

- Semua jenis makanan yang berupa permainan atau dijual bersama permainan seperti cincin, gambar, belon dan lain-lain



## 4 MAKANAN DAN MINUMAN BERALKOHOL

- Larangan kepada semua jenis sekolah



## 3 TEH DAN KOPI

- Larangan kepada murid sahaja (guru dibenarkan)



## 5 MINUMAN ISOTONIK/KARBONAT

- Minuman tenaga/ isotonik/ botani (herba)/ berperisa/ berkarbonat/ buah atau berperisa buah (yang mengandungi < 35% berat bagi isipadu jus buah)



## MAKANAN DAN MINUMAN YANG TINGGI KANDUNGAN GULA

## 8 GULA-GULA DAN COKLAT



## 9 SEMUA JENIS MAKANAN BERKRIM ATAU BERSALUT GULA

## 6 MINUMAN YANG DIBANCUIH ATAU DITAMBAH (TOPPING)

- laitu menggunakan kordial, sirap berperisa, krimer, manisan, serbuk 3 in 1, serbuk manisan dan whipping cream



## 7 PRODUK KONFEKSI AIS DAN AISKRIM



## 10 MAKANAN RINGAN

- Makanan ringan (unhealthy snacks/ junk food) seperti extruded snacks (seperti potato chips, prawn chips, crackers), keropok berperisa (seperti keropok berperisa udang, sotong), kerepek, muruku



## MAKANAN DAN MINUMAN YANG TINGGI LEMAK DAN GARAM

## 11 MAKANAN YANG DIPROSES

- Contoh kentang goreng, daging burger, sosej



## 12 MAKANAN SEGERA

- Produk-produk mi/bihun/ramen/bubur nasi sup SEGERA berserta perencah



## 13 JENIS MAKANAN YANG DIJERUK

- sama ada masam, masin, basah atau kering seperti jeruk mangga, kulit limau, bawang dan sebagainya



# Senarai Semak Penjualan Makanan dan Minuman di kantin sekolah

Senarai semak ini boleh digunakan oleh Guru dan pengusaha kantin bagi memastikan penjualan makanan dan minuman di sekolah adalah sihat dan mematuhi garis panduan yang telah ditetapkan. **Tiga perkara utama** yang perlu dipatuhi adalah:

1

## Paparan Nilai Kalori Makanan dan Minuman yang dijual



Senarai penuh nilai kalori makanan dan minuman yang boleh dijual boleh diperoleh daripada website I-booklet Kantin( Bahagian B Yes or No) **ATAU** boleh melayari website MYFCD. Kedua-dua info ini boleh didapati dengan **mengimbas QR code** di bawah atau pautan yang disediakan.



Ibooklet Kantin – My Booklet  
([ibookletgibk.com.my](http://ibookletgibk.com.my))



<https://myfcd.moh.gov.my/>



# Senarai Semak Penjualan Makanan dan Minuman di kantin sekolah

2

**Tidak** Menjual/Menyediakan Makanan dan Minuman Yang **DILARANG**



- Makanan dan Minuman yang melampaui tarikh luput
- Makanan yang dijual bersama permainan
- Makanan dan Minuman beralkohol
- Teh dan Kopi(larangan kepada murid sahaja)
- Minuman Tenaga/Isotonik/Karbonat
- Minuman kordial yang dibancuh/ditambah topping
- Produk konfeksi Ais dan Aiskrim
- Gula-gula dan coklat
- Semua jenis makanan bekrim atau bersalut gula
- Makanan Ringan/*Junk Food/Unhealthy snack*
- Makanan terproses
- Makanan segera
- Makanan yang dijeruk kering/basah

# Senarai Semak Penjualan Makanan dan Minuman di kantin sekolah

3

**MENYEDIAKAN/Menjual**  
Makanan dan Minuman yang lebih **Sihat**



Menjual sekurang-kurangnya satu jenis hidangan buah



Menjual sayur atau menghidangkan sayur dalam menu yang dijual contoh: bihun goreng perlu ada sayur-sayuran



Menjual hidangan dari sumber protein sama ada berasingan atau bersama menu utama



Menyediakan/menjual air kosong/air mineral



Menyediakan/menjual menu menggunakan kaedah memasak yang lebih sihat : hidangan berkuah/sup berbanding hidangan bergoreng



# Rujukan

- 1: Garis Panduan Penjualan Makanan dan Minuman di kantin sekolah
2. Borang pemantauan penjualan makanan dan minuman di kantin sekolah KSS 1A. pind1/2020