



12

Quick Info

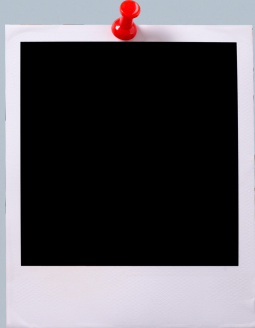
**5 Min
Info**

**Teks Perkongsian
Maklumat Pemakanan**

Disediakan Oleh :

Kumpulan Panel Pembangunan I-booklet
Komuniti Sekolah

5 Min Info : Teks Perkongsian Maklumat Pemakanan



Apa Itu Quick Card 5 Min Info?

Merupakan maklumat pemakanan yang ringkas dalam bentuk teks sebagai bacaan dan pendedahan kepada murid-murid berkaitan amalan makan secara sihat.

Terdapat 12 topik berkaitan pemakanan sihat yang boleh digunakan untuk memberi maklumat pendidikan berterusan kepada murid-murid

Objektif	1 Guru-guru boleh memberikan maklumat ringkas tentang pemakanan sihat kepada murid-murid	2 Meningkatkan pengetahuan murid berkaitan amalan pemakanan sihat	3 Murid-murid dapat mengamalkan konsep makan secara sihat dalam kehidupan seharian
Konsep Perlaksanaan	1 Aktiviti boleh dijalankan secara dalam talian semasa PDPR atau semasa aktiviti di sekolah	2 Guru memberikan Quick Info ini mengikut topik. 5-10 minit di baca kan oleh murid terpilih semasa perhimpunan pagi/aktiviti berkaitan kesihatan dalam kelas mahupun semasa kokurikulum/kurikulum/pdpr	3 Selepas teks 5 min info dibacakan guru perlu melaksanakan cadangan aktiviti yang diberikan pada setiap topik Quick 5 min Info
12 Topik 5 Min Info Quick Card	Kepentingan Minum Air Kosong 	Bahaya Obesiti 	Kepentingan Sarapan Pagi 
	Kepentingan Minum Susu 	Kepentingan Makan Sayur dan Buah 	Makan secukupnya sumber karbohidrat 
	Makan secukupnya sumber protein 	Awas! Gula, Lemak dan Garam 	Snek Sihat 
	Piramid Makanan Malaysia 2020 	Pinggan Sihat Malaysia 	Saya Aktif 

Nama Murid : _____

Tarikh: _____

Tahun: _____

Kelas: _____

QUICK INFO 1

8 gelas

sehari untuk kekal sihat!



Air Kosong

KEPENTINGAN MINUM AIR KOSONG

- 1: Pengambilan Minuman manis yang berlebihan boleh menyebabkan masalah obesiti/kegemukan serta meningkatkan risiko penyakit seperti diabetes
- 2: Oleh itu kita perlu mengambil **banyak air kosong berbanding minuman manis.**
3. Kita perlu **minum 6-8 gelas air setiap hari.**
- 4: Air kosong sangat penting dalam:
 - Mengawal suhu badan
 - Memastikan badan kita sentiasa terhidrat/cukup air bagi menjaga kesihatan terutamanya di **MUSIM COVID-19**
 - Meningkatkan tahap kognitif (prestasi otak) kita
 - Melancarkan sistem pencernaan seperti mencegah masalah sembelit
 - Mencegah kerosakan gigi
 - Membuang toksin yang boleh membahayakan kesihatan buah pinggang kita
 - Mengawal masalah obesiti
 - Mengelakkan keletihan dan kelesuan

OBJEKTIF

- 1 Meningkatkan kefahaman murid-murid tentang kepentingan minum air kosong
- 2 Memastikan murid-murid mengambil air kosong yang cukup setiap hari



AKTIVITI YANG DICADANGKAN

- 1 **Knowledge Check**
Guru bertanya semula apakah kebaikan minum air kosong (disekolah)
Soalan: Senaraikan kebaikan minum air kosong(Pdpr) dan berapa gelas sehari?
- 2 **Guru menggalakkan** murid minum dan membawa air kosong ke sekolah.



Nama Murid : _____

Tarikh: _____

Tahun: _____

Kelas: _____

QUICK INFO 2



Obesiti

BAHAYA OBESITI

- 1: Obesiti atau kegemukan terjadi apabila terdapat pengumpulan lemak yang berlebihan dalam tubuh badan kita.
- 2: Bagaimanakah ia berlaku? : Akibat daripada amalan pemakanan yang tidak sihat iaitu mengambil banyak makanan dan minuman yang tinggi gula, lemak dan garam serta kurang bersenam.
- 3: Obesiti boleh menyebabkan pelbagai masalah kesihatan seperti kencing manis, darah tinggi, masalah jantung dan penyakit kulit serta menurunkan fungsi otak kita.
- 4: Obesiti dalam kalangan kanak-kanak boleh berlanjutan sehingga dewasa
- 5: Maka kita perlu:
 - a) Amalkan pemakanan yang sihat dan seimbang mengikut piramid makanan Malaysia.
 - b) Sentiasa melakukan aktiviti fizikal dan bersenam.
 - c) Elakkan aktiviti tidak aktif seperti bermain game, melayari internet dan menonton tv dalam tempoh masa melebihi 2 jam sehari.

OBJEKTIF

- 1 Meningkatkan pengetahuan murid-murid terhadap kesan dan bahaya obesiti
- 2 Meningkatkan pengetahuan murid terhadap amalan gaya hidup sihat dalam mencegah masalah obesiti

AKTIVITI YANG DICADANGKAN

- 1 **Knowledge Check**
Guru bertanya semula soalan
Apakah itu obesiti?
Apakah kesan buruk terhadap kesihatan akibat daripada obesiti?
Apakah sebab berlakunya obesiti (di sekolah/pdpr)
- 2 **Beri galakkan kepada murid** untuk melakukan senaman di rumah/disekolah
Ambil masa 5-10 minit sebelum mulakan sesi PdPR dengan melakukan regangan/senaman ringan kepada murid-murid



Nama Murid : _____

Tarikh: _____

Tahun: _____

Kelas: _____

QUICK INFO 3



Sarapan Pagi

KEPENTINGAN SARAPAN PAGI

Kenapa kita perlu mengambil sarapan pagi ?

Ini kerana dengan bersarapan kita dapat meningkatkan semula paras gula/glukosa dalam badan setelah tidak mengambil sebarang makanan atau minuman selama lapan hingga dua belas jam semasa tidur. Glukosa merupakan sumber utama tenaga untuk memulakan hari kita. Kita perlu bertenaga kerana:

- 1: Membantu mengekalkan berat badan sihat
- 2: Meningkatkan daya tumpuan dan ingatan semasa pembelajaran di dalam kelas
- 3: Tidak mudah letih dan lesu
- 4: Kekal aktif sepanjang hari
- 5: Membekalkan tenaga dan zat yang penting kepada badan

Pukul berapa kita perlu bersarapan pagi?:

Sebaik-baiknya mulakan sarapan pagi sebelum ke sekolah antara jam 6.30 pagi hingga 9.00 pagi

Contoh Sarapan Pagi yang sihat:

Boleh ambil sarapan yang ringkas seperti segelas susu bersama bijirin sarapan pagi, 2 keping biskut, 1-2 keping roti putih serta buah-buahan

Elak minum kopi dan teh kerana kopi dan teh tidak ada sebarang zat dan boleh mengganggu daya tumpuan ketika belajar!

OBJEKTIF

1

Murid-murid dapat mengamalkan sarapan pagi yang sihat setiap hari.

AKTIVITI YANG DICADANGKAN

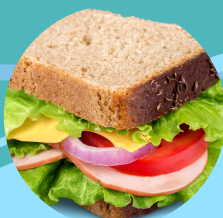
1

Knowledge Check:

Guru bertanya semula apakah kebaikan mengambil sarapan pagi dan senaraikan contoh sarapan ringkas yang boleh diambil (di sekolah/pdpr)

2

Beri galakkan kepada murid-murid supaya sentiasa bersarapan sebelum ke sekolah. Berikan senarai contoh-contoh sarapan ringkas yang boleh diambil oleh murid-murid: (contoh sarapan: roti bersama susu)



Nama Murid : _____

Tarikh: _____

Tahun: _____

Kelas: _____

QUICK INFO 4



Susu

KEPENTINGAN MINUM SUSU

Kenapa kita perlu Minum Susu?

1. Susu adalah minuman yang mengandungi hampir kesemua nutrien termasuk vitamin dan mineral yang diperlukan oleh badan.
2. Nutrien seperti protein yang ada dalam susu penting untuk pertumbuhan dan perkembangan kanak-kanak.
3. Susu juga mengandungi sumber kalsium untuk pembentukan dan kekuatan gigi dan tulang.
4. Selain itu kalsium juga berfungsi dalam proses pembekuan darah dan sangat baik penting untuk kesihatan jantung.
5. Oleh itu kita perlu minum susu sebanyak 1-3 gelas setiap hari.
6. Selain susu, hasil tenusu lain juga boleh diambil bagi memenuhi keperluan kalsium iaitu seperti keju, yogurt dan juga kecacang.

OBJEKTIF

1

Menggalakkan murid-murid minum susu.

AKTIVITI YANG DICADANGKAN

1

Knowledge Check:

Guru bertanya semula apakah kebaikan minum susu/senaraikan kebaikan minum susu (di sekolah/pdpr)

2

Guru memberi ganjaran susu kotak kepada murid yang boleh menjawab soalan dengan baik.
Meneruskan pelaksanaan program susu sekolah.



Nama Murid : _____

Tarikh: _____

Tahun: _____

Kelas: _____

QUICK INFO 5



Sayur dan Buah

KEPENTINGAN MAKAN SAYUR DAN BUAH

1. Sayur dan buah mengandung vitamin dan mineral yang diperlukan oleh tubuh badan kita untuk berfungsi dengan baik.
2. Setiap warna di dalam buah dan sayur mengandung nutrien tertentu. Semakin gelap dan terang warna sayur dan buah, semakin tinggi kandungan vitamin, mineral dan antioksidan.
3. Buah dan Sayur juga mengandung air dan serat yang tinggi serta rendah nilai kalori.
4. Kita perlu makan banyak sayur dan buah setiap hari. Ini adalah kerana, Buah dan sayur dapat:
 - Mengawal berat badan
 - Meningkatkan sistem imuniti/pertahanan badan untuk melawan penyakit
 - Mencegah penyakit tidak berjangkit seperti kanser, diabetes
 - Mencegah masalah sembelit

OBJEKTIF

- 1 Menggalakkan murid-murid makan buah dan sayur

AKTIVITI YANG DICADANGKAN

- 1 **Knowledge Check:**
Guru bertanya semula apakah kebaikan/ senaraikan kebaikan sayur dan buah (di sekolah/pdpr)
- 2 Guru menggalakkan murid-murid mengambil hidangan sayur dan buah semasa makan utama atau buah sebagai snek sihat
- 3 Pihak sekolah menggalakkan pengusaha kantin menyediakan hidangan buah bagi setiap hari persekolahan **DAN** menganjurkan aktiviti kempen makan buah dan sayur di sekolah



Nama Murid : _____

Tarikh: _____

Tahun: _____

Kelas: _____

QUICK INFO 6



Karbohidrat

MAKAN SECUKUPNYA SUMBER KARBOHIDRAT

1. Apa itu Karbohidrat?

Karbohidrat adalah sumber tenaga utama yang diperlukan oleh tubuh badan kita.

2. Apakah Fungsi Karbohidrat?

Ianya penting dalam memastikan kita bertenaga untuk menjalani kehidupan seharian.

Kita perlu makan secukupnya makanan daripada sumber karbohidrat. Tetapi AWAS jika dimakan secara berlebihan ianya akan disimpan sebagai lemak dalam badan kita dan boleh menyebabkan kegemukan.

Jika berkurangan pula boleh menyebabkan keletihan.

3. Contoh makanan yang mengandungi sumber karbohidrat adalah : Nasi, roti, biskut, tepung, bijirin, bihun, mi, pasta, oat, ubi kentang, jagung.

4. Karbohidrat juga mengandungi serat yang baik untuk penghadaman kita contoh seperti yang terdapat dalam roti mil penuh dan oat yang sangat baik untuk kesihatan kita.

OBJEKTIF

1

Meningkatkan pengetahuan tentang kepentingan sumber karbohidrat.

2

Meningkatkan pengetahuan murid-murid terhadap sumber karbohidrat yang tinggi kandungan serat seperti oat dan bijirin penuh

AKTIVITI YANG DICADANGKAN

1

Knowledge Check:

Guru bertanya semula/senaraikan apakah fungsi karbohidrat dan contohnya (di sekolah/pdpr)

2

Guru memberikan beberapa jenis gambar dari sumber karbohidrat dan meminta murid memilih jenis karbohidrat yang tinggi kandungan serat
contoh **roti putih** dan **roti mil penuh**
:contoh **biskut cream cracker biasa** dan biskut **cracker high fiber**
contoh **bijirin Nestum** dan **Oatmeal**



Nama Murid : _____

Tarikh: _____

Tahun: _____

Kelas: _____

QUICK INFO 7

Protein



MAKAN SECUKUPNYA SUMBER PROTEIN

1. Apa itu Protein?

Protein juga merupakan sumber nutrien utama yang penting selain daripada karbohidrat dan lemak.

2. Apakah fungsi Protein kepada kanak-kanak?

- Untuk pertumbuhan dan perkembangan
- Membbaiki sel-sel tisu
- Membina otot
- Sumber tenaga

3. Apakah kesan kekurangan protein kepada kanak-kanak?

- Mengalami masalah pertumbuhan seperti terbantut dan kekurangan zat makanan
- Rambut mudah gugur dan kuku menjadi rapuh
- Cepat letih dan lesu
- Luka lambat sembuh
- Mudah mendapat jangkitan
- Kekurangan sel darah merah iaitu anemia

4. Apakah sumber makanan yang mengandungi protein?

Sumber makanan yang tinggi kandungan protein adalah sumber dari haiwan seperti ikan, daging, ayam, telur dan produk tenusu seperti susu

Manakala sumber tumbuhan seperti kacang juga mengandungi protein yang baik untuk fungsi badan.

OBJEKTIF

- 1 Meningkatkan pengetahuan tentang kepentingan sumber pengambilan sumber protein.
- 2 Murid-murid boleh memberikan contoh-contoh makanan yang tinggi kandungan protein

AKTIVITI YANG DICADANGKAN

- 1 **Knowledge Check:**
Guru bertanya semula/senaraikan apakah fungsi protein dan contohnya (disekolah/pdpr)



Nama Murid : _____

Tarikh: _____

Tahun: _____

Kelas: _____

QUICK INFO 8



AWAS! Gula, Lemak dan Garam

BAHAYA GULA

1. Apa itu Gula?

- o Gula adalah karbohidrat ringkas yang membekalkan sumber tenaga segera yang mudah diserap oleh tubuh.
- o Gula adalah kumpulan paling atas dalam piramid makanan Malaysia dan perlu dihadkan pengambilannya
- o Ini kerana **jika gula diambil berlebihan ianya boleh memberi kesan buruk** pada kesihatan kita seperti:

- obesiti
- Penyakit Diabetes/kencing manis

2. Oleh itu kita perlu hadkan makanan dan minuman tinggi gula

3. Kurangkan dan minuman tinggi gula: **Contoh makanan tinggi gula:** kuih-muih seperti donut bersalut coklat, kek, gula-gula dan aiskrim.

4. **Contoh minuman tinggi gula** seperti air karbonat dan air yang dibancuh menggunakan gula serta pewarna seperti kordial.

5. **Lebihkan minum air kosong berbanding minuman manis** terutamanya semasa makan utama.

OBJEKTIF

1

Meningkatkan pengetahuan murid-murid tentang bahaya dan kesan pengambilan gula yang berlebihan terhadap kesihatan.

2

Murid-murid dapat mengurangkan pengambilan makanan dan minuman yang tinggi gula.

AKTIVITI YANG DICADANGKAN

1

Knowledge Check:

Guru bertanya semula/senaraikan apakah kesan pengambilan makanan tinggi gula. Senaraikan contoh makanan dan minuman tinggi gula

Bahan yang diperlukan: contoh-contoh gambar/bentuk sebenar makanan dan minuman tinggi gula



Nama Murid : _____

Tarikh: _____

Tahun: _____

Kelas: _____

QUICK INFO 8

AWAS! Gula, Lemak dan Garam



LEMAK

1. Lemak adalah merupakan sumber tenaga. Lemak juga diperlukan untuk:

- Pertumbuhan dan perkembangan.
- Mengangkut vitamin seperti A, D, E dan K ke seluruh tubuh badan kita
- Meningkatkan fungsi penglihatan dan kognitif seperti membantu fungsi otak dan saraf.

2. Terdapat 2 jenis Lemak dalam Makanan iaitu:

Lemak tak tepu (Lemak Baik) dan lemak trans, lemak tepu dan kolesterol (Lemak Jahat)

3. Kita perlu menghadkan pengambilan lemak jahat kerana ianya akan menyebabkan pelbagai masalah kesihatan seperti penyakit jantung dan obesiti.

Contoh makanan yang mengandungi Lemak Jahat :

1. Marjerin, makanan terproses (nuget, sosej) dan sejuk beku.
2. Organ dalaman (hati, limpa), kepala udang, kuning telur.
3. Kulit ayam, santan, produk tenusu yang tinggi lemak.

OBJEKTIF

1

Meningkatkan pengetahuan murid-murid tentang jenis-jenis lemak dalam makanan.

2

Murid-murid dapat mengurangkan pengambilan makanan yang tinggi kandungan lemak.

AKTIVITI YANG DICADANGKAN

Knowledge Check:

1

Guru bertanya semula jenis-jenis lemak/senaraikan apakah kesan pengambilan makanan yang tinggi lemak. Senaraikan contoh makanan tinggi lemak.

**Bahan yang diperlukan:
contoh-contoh gambar/bentuk sebenar makanan tinggi lemak**



Nama Murid : _____

Tarikh: _____

Tahun: _____

Kelas: _____

QUICK INFO 8



AWAS! Gula, Lemak dan Garam

GARAM

1. **Garam adalah sejenis mineral** yang diperlukan oleh tubuh badan kita.
 - Garam juga tergolong dalam kumpulan paling atas dalam piramid makanan Malaysia yang mana ianya merupakan indikasi bahawa hanya sedikit sahaja yang diperlukan oleh tubuh.
2. Pengambilan garam yang berlebihan boleh menyebabkan penyakit darah tinggi.
 - Hadkan makanan yang tinggi garam
 - seperti:
Makanan terproses (nuget, sosej, daging burger)
Makanan ringan (keropok berperisa).
Makanan dalam tin.
Makanan yang dijeruk.

OBJEKTIF

1

Meningkatkan pengetahuan murid-murid tentang kesan pengambilan garam yang berlebihan.

2

Murid-murid dapat mengurangkan pengambilan makanan yang tinggi kandungan garam.

AKTIVITI YANG DICADANGKAN

1

Knowledge Check:

Guru bertanya semula kesan pengambilan garam yang berlebihan. Senaraikan contoh makanan tinggi garam.

**Bahan yang diperlukan:
contoh-contoh gambar/bentuk sebenar makanan tinggi garam**



Nama Murid : _____

Tarikh: _____

Tahun: _____

Kelas: _____

QUICK INFO 9

Utamakan Snek Sihat



SNEK

1. Snek ialah makanan atau minuman yang dimakan dalam **sukatan kecil** berbanding hidangan utama dan dimakan di antara waktu makan.
2. Snek diambil di antara waktu hidangan utama untuk memenuhi keperluan tenaga seharian kita.
3. Snek boleh dibahagikan kepada dua jenis iaitu **SNEK sihat** dan **SNEK tidak Sihat**.
4. **SNEK Sihat** adalah makanan atau minuman yang rendah kandungan gula, lemak dan garam.
5. **SNEK Tidak Sihat** adalah makanan atau minuman yang **TINGGI** kandungan gula, lemak dan garam.

OBJEKTIF

- 1 Menggalakkan murid mengambil snek yang lebih sihat bagi menggantikan snek yang tidak sihat.

AKTIVITI YANG DICADANGKAN

- 1 **Knowledge Check:**
Guru bertanya semula apakah jenis snek sihat/tidak sihat.
- 2 Menggalakkan penjualan snek sihat di sekolah.

Bahan yang diperlukan: contoh-contoh gambar/bentuk sebenar snek sihat dan tidak sihat



Nama Murid : _____

Tarikh: _____

Tahun: _____

Kelas: _____

QUICK INFO 10

Piramid Makanan Malaysia

KONSEP MAKAN SIHAT, SEIMBANG DAN PELBAGAI

1. Kita perlu makan makanan yang **seimbang** dalam kuantiti **yang sederhana** dan daripada **pelbagai sumber** mengikut piramid makanan.
2. ARAS 1= Sumber paling banyak perlu di ambil iaitu Sayur dan Buah.
3. ARAS 2= Ambil secukupnya sumber karbohidrat seperti nasi. (digalakkan daripada sumber bijirin penuh)
4. ARAS 3= Ambil secukupnya sumber protein seperti ikan, daging, susu dan hasil tenusu dan kekacang perlu diambil setiap hari.
5. ARAS 4= Hadkan pengambilan sumber lemak, minyak, gula dan garam
6. Minum air kosong 6-8 gelas sehari.
7. Guna konsep pinggan sihat Malaysia (suku-suku separuh) bagi memenuhi kesemua saranan nutrient/zat yang diperlukan dalam piramid makanan Malaysia.

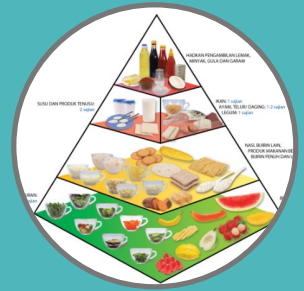
OBJEKTIF

- 1 Murid-murid boleh memahami konsep makan secara seimbang, sederhana dan pelbagai mengikut piramid makanan Malaysia 2020.

AKTIVITI YANG DICADANGKAN

- 1 **Knowledge Check:**
Guru bertanya semula kumpulan makanan dalam piramid makanan Malaysia mengikut ARAS serta fungsi setiap kumpulan makanan tersebut.

Bahan yang diperlukan: gambar atau model kertas piramid makanan Malaysia 2020



Nama Murid :

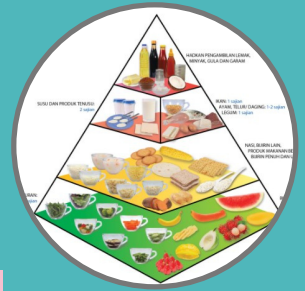
Tarikh:

Tahun:

Kelas:

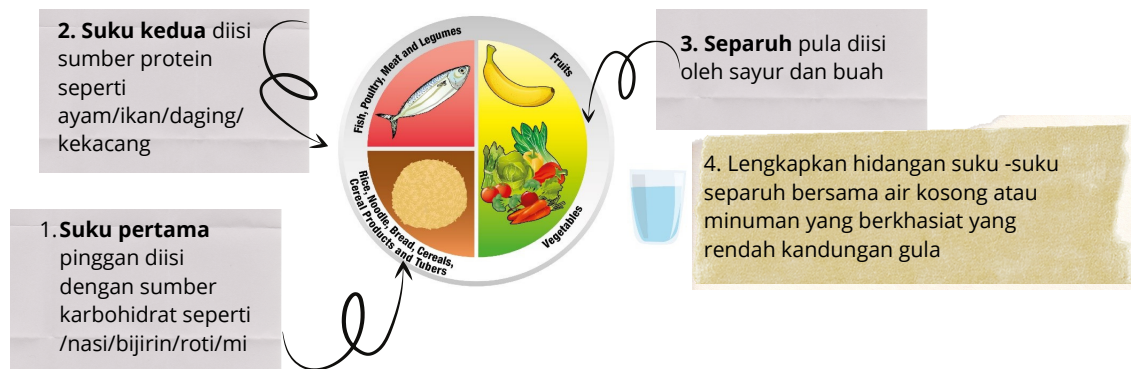
QUICK INFO 11

Piramid Sihat



PINGGAN SIHAT MALAYSIA

1. Pinggan Sihat Malaysia diwujudkan sebagai panduan untuk menggalakkan rakyat Malaysia mengambil makanan yang sihat, seimbang, dan pelbagai mengikut kuantiti serta saiz hidangan yang betul.
2. Pinggan sihat adalah gambaran sebenar kuantiti makanan yang perlu diambil berpanduan saranan daripada piramid makanan Malaysia.
3. Amalkan konsep pinggan sihat Malaysia setiap kali mengambil hidangan utama iaitu Sarapan Pagi, Makan tengah hari dan Makan Malam.



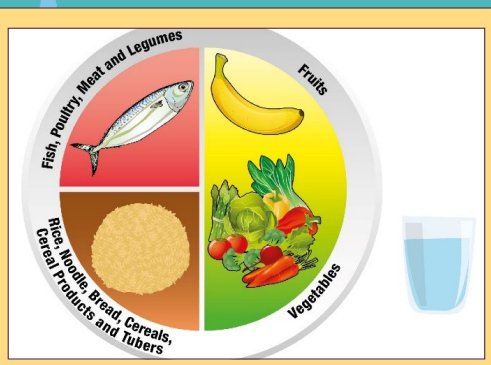
OBJEKTIF

- 1 Menggalakkan murid-murid mengambil hidangan sihat dalam saiz sajian yang disarankan.
- 2 Menggalakkan murid-murid makan mengikut konsep sihat, pelbagai, seimbang dan sederhana.

AKTIVITI YANG DICADANGKAN

- 1 **Knowledge Check:**
Guru bertanya semula konsep Pinggan Sihat Malaysia.

Bahan yang diperlukan:
gambar pinggan sihat
atau model kertas
pinggan sihat Malaysia



Nama Murid : _____

Tarikh: _____

Tahun: _____

Kelas: _____

QUICK INFO 12



Saya Aktif dan Cergas

KEPENTINGAN KEKAL AKTIF

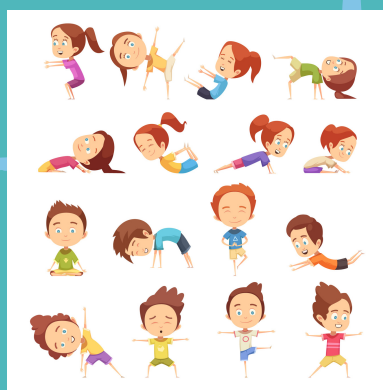
1. Kita disarankan melakukan senaman dan aktiviti fizikal sekurang-kurangnya 60 minit setiap hari
2. Senaman penting kerana dengan bersenam, Anda dapat:
 - meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot.
 - menambahbaik ketegangan otot dan postur badan.
 - Membina tulang yang sihat.
 - Meningkatkan prestasi pembelajaran
 - mengekalkan berat badan yang sihat.
 - Mengurangkan tahap stres.
 - Meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru.
3. **Lebihkan senaman dan Hadkan Aktiviti Sedentari :**
4. **Aktiviti sedentari adalah aktiviti tidak aktif** seperti:
Menggunakan masa lebih lama dengan duduk, termasuk menonton TV, bermain permainan video, penggunaan komputer (turut disebut juga sebagai "waktu skrin".
Hadkan aktiviti sedentari ini sebolehnya 2 jam sahaja sehari.

OBJEKTIF

- 1 Murid-murid dapat mengamalkan aktiviti fizikal dan senaman secara berterusan di rumah mahupun di sekolah.

AKTIVITI YANG DICADANGKAN

- 1 5-10 minit sesi senaman ringkas elepas teks Perkongsian dibacakan oleh murid.
- 2 Perlaksanaan sesi PJK mengikut jadual yang telah ditetapkan di sekolah dengan SOP yang perlu dipatuhi.
- 3 Sebelum/semasa sesi pengajaran di dalam kelas semua guru menggalakkan murid melakukan aktiviti regangan 5-10 minit di tempat duduk masing-masing.



Bahan yang diperlukan :
seorang murid
menunjukkan contoh
senaman mengikut
arahan
guru/gambarajah
aktiviti regangan