PINGGAN SIHAT SAYA

Ikuti "Suku-Suku-Separuh" untuk merangkumi semua kumpulan makanan pada kadar yang betul.

Suku pinggan:
Bijian sempurna (cth. roti mil penuh, beras perang, mi bijian sempurna dll.)

Suku pinggan:
Makanan kaya protein (cth. daging atau ayam tanpa lemak, ikan, telur, produk tenusu, tauhu, kekacang dan lentil)

Separuh pinggan:
Buah-buahan dan sayur-sayuran



GO.gov.sg

Imbas untuk pelajari lebih lanjut tentang Pinggan Sihat Saya!

PINGGAN SIHAT SAYA

Suku, Suku, Separuh

ialah cara mudah untuk mengingati kadar yang betul bagi setiap kumpulan makanan dalam hidangan yang seimbang.

Begini caranya:

Isikan Suku pinggan dengan bijian sempurna

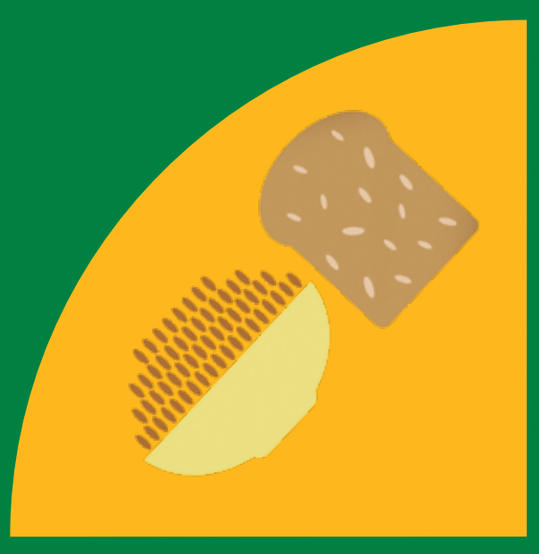


Isikan Suku pinggan dengan sumber protein yang baik

Isikah Separuh pinggan dengan buah-buahan dan sayur-sayuran

*Saiz pinggan yang disyorkan bergaris pusat 10 inci

PINGGAN SIHAT SAYA



Suku Pinggan Bijian Sempurna

Bijian sempurna kaya dengan zat makanan kerana tidak terlebih diproses, tidak seperti bijirin halus seperti nasi putih dan roti putih.

Apa Yang Terdapat Pada Bijian Sempurna?



Bijian sempurna membekalkan anda dengan Vitamin B dan E, mineral seperti besi, zink dan magnesium, fitokimia serta serat makanan.

Apakah Beberapa Contoh 1 Hidangan Bijian Sempurna?



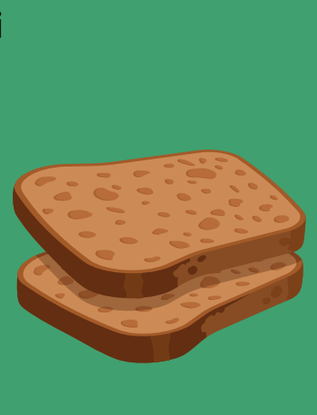
1/2 mangkuk mi, bihun atau spageti bijian sempurna (100g)



2 capati mil penuh (60g)



1/2 mangkuk beras perang (100g)



2 keping roti mil penuh (60g)



4 keping biskut tawar mil penuh (40g)

PINGGAN SIHAT SAYA



Suku Pinggan Protein

Makanan kaya protein termasuk kedua-dua sumber berasaskan haiwan seperti daging, makanan laut, telur dan produk tenusu; dan sumber berasaskan tumbuhan seperti susu soya, tauhu, tempe, kekacang dan legum.

Apa Fungsi Protein?

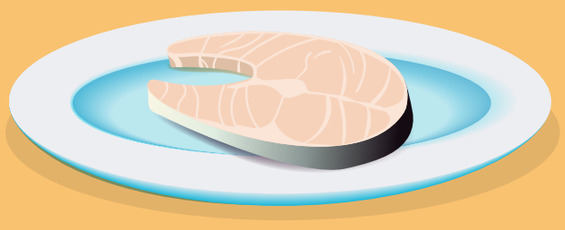


Protein membantu membina dan membaiki tisu badan serta mengawal fungsi badan untuk memastikan otot, tulang, organ, kulit dan kuku anda sihat!

Tahukah Anda?

Kehilangan otot biasanya bermula pada usia 40 tahun dan semakin meningkat apabila kita semakin tua. Warga emas harus menyasarkan untuk makan makanan kaya protein dalam SETIAP HIDANGAN untuk memastikan otot kuat.Pastikan untuksertakan makanan kaya kalsium untuk tulang yang lebih kuat.

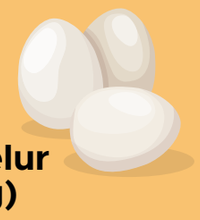
Apakah Beberapa Contoh 1 Hidangan Protein?



1 keping daging, ikan atau ayam sebesar tapak tangan (90g)



3/4 cawan kekacang masak (pea, kekacang, lentil) (120g)



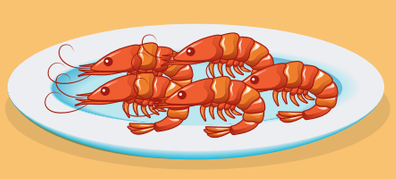
3 biji telur (150g)



2 blok kecil taufu (170g)



2 gelas susu kurang lemak (500ml)



5 udang bersaiz sederhana (90g)

PINGGAN SIHAT SAYA



Separuh Pinggan Buah Dan Sayur-sayuran

Buah-buahan dan sayur-sayuran menambah warna yang cantik, tekstur dan rasa pada makanan anda. Ia membekalkan zat makanan dan melindungi anda daripada pelbagai penyakit, seperti penyakit jantung, strok dan kanser tertentu. Apatah lagi, kandungan air dan serat yang tinggi juga menambah isi padu, mengenyangkan anda dan mengurangkan keinginan untuk makan berlebihan

Apakah Yang Terdapat Pada Buah dan Sayur-sayuran?



Rendah kalori, lemak dan natrium, buah-buahan dan sayur-sayuran juga kaya dengan serat makanan, vitamin, mineral, fitokimia dan antioksidan.

Apakah Beberapa Contoh 1 Hidangan Buah-buahan dan Sayur-sayuran?



1 hirisan betik, nanas atau tembikai (130g)



1 epal kecil, oren, pir atau mangga (130g)



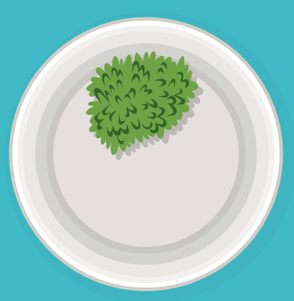
1 pisang sederhana



150g sayuran berdaun mentah



100g sayur mentah tidak berdaun



1/4 pinggan bulat sayur masak

PINGGAN SIHAT SAYA

HEALTHIER CHOICE
Health Promotion Board

Lower in Saturated Fat

HEALTHIER CHOICE
Health Promotion Board

We use
healthier oil
Eat all foods in moderation.



Pilih Minyak yang Lebih Sihat

Pastikan jantung anda sihat dan kurangkan paras kolesterol anda dengan mengehadkan pengambilan lemak tepu dan trans. Gunakan pengecam pilihan yang lebih sihat ini semasa membeli-belah barangan runcit atau makan di luar.

Jadikan Air Minuman Pilihan Anda

Tahukah anda yang air menghilangkan dahaga lebih baik daripada minuman bergula. Minuman manis juga mengandungi kalori kosong yang boleh menyebabkan penambahan berat badan.

Jika anda mahukan minuman manis, pilihlah minuman tanpa gula tambahan atau yang lebih rendah gula.



PINGGAN SIHAT SAYA

Buat Pilihan yang Lebih Sihat

Pilih barangan runcit, makanan dan minuman yang lebih sihat. Apabila memesan makanan, pesan kurang sos/kuah dan elakkan daripada meminum semuanya untuk mengurangkan pengambilan natrium.

HEALTHIER CHOICE Health Promotion Board

Eat All Foods in Moderation

HEALTHIER CHOICE Health Promotion Board
Healthier options available here

Makan Pelbagai Makanan

Untuk kesihatan optimum, makan daripada semua kumpulan makanan pada kadar yang betul. Cuba pelbagai bijian sempurna, makanan yang kaya dengan kalsium dan protein, buah-buahan dan sayur-sayuran.



Gunakan Kaedah Memasak Lebih Sihat

Rebus, gril, panggang, bakar, tumis dan kukus, bukannya goreng rendam dalam minyak.



Muat turun aplikasi Healthy 365 hari ini dan terokai program dan tawaran untuk membantu anda makan dengan lebih sihat!

1



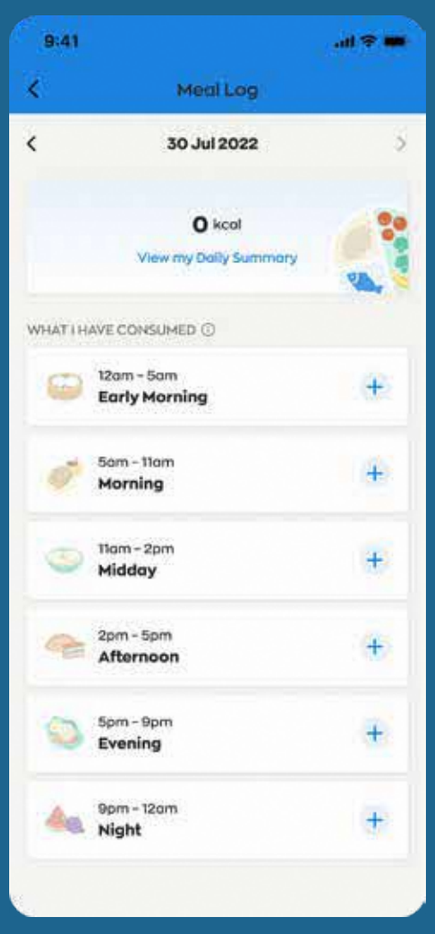
Sertai Cabaran Sihat Makan, Minum, Beli-belah

Peroleh ganjaran pasti menang dengan membeli pilihan yang lebih sihat di cawangan-cawangan yang mengambil bahagian!

Imbas untuk mengetahui lebih lanjut!

Sertai kami dalam acara Wheel of Sure Wins kami untuk menikmati ganjaran segera! Imbas kod QR untuk mendapatkan lokasi kami!

2



Gunakan Alat Catat Makanan

Peroleh ganjaran pasti menang dengan menjejaki pengambilan kalori harian anda dan memahami tabiat pemakanan anda dari masa ke masa.Anda kemudian boleh membuat perubahan yang diperlukan untuk memperbaiki diet anda atau mencapai berat badan sasaran anda!

Imbas untuk pelajari cara anda boleh mencatat makanan anda!

Nikmati Lebih Banyak Perisa dengan Kurang Garam



Tahukah anda?

- 9 daripada setiap 10 penduduk Singapura mengambil hampir 2x pengambilan garam harian yang disyorkan
- Pilih garam, sos dan perasa rendah sodium yang lebih sihat - ia mengandungi sekurang-kurangnya 25% kurang sodium, namun tetap melazatkan hidangan anda
- Tambah herba aromatik dan rempah ratus untuk membolehkan rasa semula jadi makanan anda menyerlah
- Semasa makan di luar, minta kurangkan sos/kuah dan elakkan daripada minum semua sup untuk mengurangkan pengambilan sodium

GO.gov.sg

Imbas untuk mengetahui lebih lanjut

Nikmati Lebih Banyak Perisa dengan Kurang Garam



Tahukah anda?

- 9 daripada setiap 10 penduduk Singapura mengambil hampir 2x pengambilan garam harian yang disyorkan
- Pilih garam, sos dan perasa rendah sodium yang lebih sihat - ia mengandungi sekurang-kurangnya 25% kurang sodium, namun tetap melazatkan hidangan anda
- Tambah herba aromatik dan rempah ratus untuk membolehkan rasa semula jadi makanan anda menyerlah
- Semasa makan di luar, minta kurangkan sos/kuah dan elakkan daripada minum semua sup untuk mengurangkan pengambilan sodium

GO.gov.sg

Imbas untuk mengetahui lebih lanjut

Nikmati Lebih Banyak Perisa dengan Kurang Garam



Tahukah anda?

- 9 daripada setiap 10 penduduk Singapura mengambil hampir 2x pengambilan garam harian yang disyorkan
- Pilih garam, sos dan perasa rendah sodium yang lebih sihat - ia mengandungi sekurang-kurangnya 25% kurang sodium, namun tetap melazatkan hidangan anda
- Tambah herba aromatik dan rempah ratus untuk membolehkan rasa semula jadi makanan anda menyerlah
- Semasa makan di luar, minta kurangkan sos/kuah dan elakkan daripada minum semua sup untuk mengurangkan pengambilan sodium

GO.gov.sg

Imbas untuk mengetahui lebih lanjut

Nikmati Lebih Banyak Perisa dengan Kurang Garam



Tahukah anda?

- 9 daripada setiap 10 penduduk Singapura mengambil hampir 2x pengambilan garam harian yang disyorkan
- Pilih garam, sos dan perasa rendah sodium yang lebih sihat - ia mengandungi sekurang-kurangnya 25% kurang sodium, namun tetap melazatkan hidangan anda
- Tambah herba aromatik dan rempah ratus untuk membolehkan rasa semula jadi makanan anda menyerlah
- Semasa makan di luar, minta kurangkan sos/kuah dan elakkan daripada minum semua sup untuk mengurangkan pengambilan sodium

Imbas untuk mengetahui lebih lanjut

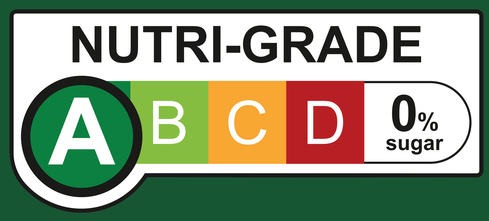
Pemakanan yang sihat adalah mengenai diet seimbang dan membuat pilihan yang lebih sihat. Dengan berbuat demikian, anda berupaya membina sistem imun yang lebih kuat untuk kesihatan fizikal yang lebih baik.

Pemakanan dan masakan yang sihat juga boleh merapatkan hubungan sesama kita. Cubalah:

- Memasak bersama keluarga atau rakan anda
- Mempelajari resipi baharu
- Makan makanan yang lebih sihat bersama-sama

Kesemua ini boleh membina pertalian, topik perbualan dan rasa kebersamaan –baik untuk kesejahteraan mental anda.

KENALI MINUMAN ANDA LEBIH BAIK DENGAN NUTRI-GRADE



Nutri-Grade membantu anda memahami paras kandungan gula dan lemak tepu dalam minuman anda, daripada Gred A sebagai yang terendah hingga Gred D sebagai yang tertinggi.

MEMILIH MINUMAN YANG LEBIH SIHAT ADALAH SEMUDAH

Imbas untuk mengetahui lebih lanjut tentang Nutri-Grade

	A	B	C	D
	Lower in Sugar Lower in Saturated Fat	Lower in Sugar Lower in Saturated Fat		
KANDUNGAN GULA (gram setiap 100ml)	≤1 and no sweetener	> 1 to 5	> 5 to 10	> 10
KANDUNGAN LEMAK TEPU (gram setiap 100ml)	≤ 0.7	> 0.7 to 1.2	> 1.2 to 2.8	>2.8



Nota: Minuman Nutri-Grade C dan D tertentu mungkin masih diperlukan pada jumlah sederhana bagi mereka yang mempunyai keperluan diet khusus, seperti susu penuh krim untuk kanak-kanak berumur 1 hingga 2 tahun, dan 100% jus untuk warga emas yang mengalami kesukaran mengunyah buah-buahan.