

UPM Pinggan Sihat!

"Pinggan Sihat" ialah sebuah panduan pemakanan sihat praktikal yang mudah difahami bagi mengamalkan diet yang seimbang dan lengkap.

Air buleg atau Produk ternas rendah natrium lemak

- Satu gelas setiap sehari.
- Meningkatkan kesihatan tulang dan mengawal tekanan darah.
- 1 gelas

1/4 pinggan

P - Penting untuk kesihatan badan, pembeiran otot, tulang, kulit dan darah dan juga membolehkan hormon, vitamin dan zat besi dalam badan.

O - Pilih protein tanpa lemak (membebang) untuk anak di bawah 10kg (anak).

C - Membolehkan pemakanan.

H - Terdapat sumber protein tambahan seperti kacang dan produk bekuan (tahu, tempe).

1/4 pinggan

B - Membolehkan sumber tenaga utama.

1/2 pinggan

K - Kaya dengan serat, vitamin dan mineral. Ia juga membolehkan tenaga kerana mengandungi gula semulajadi.

K - Kaya dengan serat, vitamin dan mineral. Ia juga membolehkan tenaga kerana mengandungi gula semulajadi.

S - Buah dan sayur ialah sumber serat yang baik. Mereka dapat membolehkan bekuan dengan mengawal gula dalam darah dan mengurangkan tekanan darah ke dalam badan.

S - Pengambilan buah dan sayur yang mencukupi dapat mengurangkan risiko penyakit jantung, tekanan darah, obesiti dan beberapa jenis kanser.

T - Boleh antara, buah dan sayur rendah lemak, sodium dan tenaga.

INFO TAMBAHAN!

- Mengelakkan jenis makanan bagi setiap kumpulan.
- Memilih cara masak yang sihat.
- Menghadkan penggunaan dan pengambilan garam dan gula.
- Makan secara sederhana dengan mengawal porsi.

Sumber:
1. World Health Organization
2. UPM, Centre for Nutrition Policy and Promotion