



JABATAN PENDIDIKAN NEGERI PERAK
JALAN TUN ABDUL RAZAK
30640 IPOH, PERAK DARUL RIDZUAN



Tei : +605 501 5000
Faks : +605 527 7273
Laman Web : <http://jpnperak.moe.gov.my>

"1 Malaysia: Rakyat Didahulukan, Pencapaian Diutamakan"

Ruj.Kami : J.Pel.Pk.(KOKU)4531/2/16 Jld.5 (29)
Tarikh : 15 Syaaban 1438H
17 Mei 2017

Pengetua dan Guru Besar
Sekolah-sekolah seluruh Negeri Perak

Tuan,

MAKLUMAT BACAAN UMUM MAKAN LEBIH BUAH DAN SAYUR UNTUK KELAB DOKTOR MUDA

Merujuk perkara di atas. Surat rujukan JKN.PK.BKA.UPK/77 Jld.10 (52) adalah berkaitan.

2. Dengan ini dimaklumkan bahawa Unit Pendidikan Kesihatan, Jabatan Kesihatan Negeri Perak telah menyediakan teks bacaan umum mengenai Makan Lebih Buah dan Sayur untuk dijadikan panduan dan digunakan oleh Kelab Doktor Muda.
3. Sehubungan dengan itu, mohon Kelab Doktor Muda sekolah tuan untuk menyampaikan maklumat dan informasi (lampiran) tersebut kepada seluruh warga sekolah.
4. Sebarang pertanyaan, hubungi En. Hairullida Bin Suhaili, Pegawai Pendidikan Kesihatan di talian 05-5469355.

Sekian, terima kasih.

" BERKHIDMAT UNTUK NEGARA "

Saya yang menurut perintah,

(HAJ MAT JAAFAR BIN MAT ZAIN, PPT.)
Ketua Sektor,
Sektor Pembangunan Kemanusiaan,
b.p. Pengarah Pendidikan Negeri Perak.

- s.k
1. Pengarah Pendidikan Negeri Perak
 2. Pegawai Pendidikan Daerah seluruh Negeri Perak (u.p: Penyelia Kokurikulum)



Sila catatkan rujukan Jabatan ini apabila berhubung



**MAKLUMAT BACAAN UMUM
MAKAN LEBIH BUAH DAN SAYUR
PROGRAM KELAB DOKTOR MUDA
UNIT PENDIDIKAN KESIHATAN NEGERI PERAK**

Bulan: Mei

PENGENALAN

Buah dan sayur merupakan sumber utama yang membekalkan vitamin, mineral, serat dan antioksidan yang penting untuk kesihatan. Buah dan sayur juga mempunyai kandungan kalori dan lemak yang rendah serta tidak mengandungi kolestrol.

MENGAPA PERLU MAKAN BUAH DAN SAYUR?

Buah dan sayur perlu kerana ia mempunyai pelbagai kebaikan antaranya:

- Serat dapat mengurangkan masalah sembelit.
- Vitamin dan mineral membantu mencegah penyakit.
- Potassium menguatkan fungsi otot.
- Antioksidan melambatkan proses penuaan.

Selain itu ia juga boleh dijadikan sebagai snek sihat dan berkhasiat kerana ia rendah kalori dan kaya dengan serat. Kita perlu mengambil tiga (3) hingga lima (5) hidangan buah dan sayur setiap hari.

PANDUAN MENGEKALKAN KANDUNGAN NUTRIEN BUAH DAN SAYUR

- Cuci buah dan sayur sebelum dimasak atau dimakan.
- Elakkan merendam buah dan sayur selepas dipotong.
- Elakkan memasak sayur-sayuran terlalu lama.
- Masukkan sayur apabila air telah mendidih atau minyak telah cukup panas.
- Gunakan lebih air rebusan sayur untuk dijadikan stok sup anda.
- Masak bahagian sayur yang keras terlebih dahulu.
- Simpan sayur dan buah di tempat penyimpanan yang sesuai.

TIPS MENINGKATKAN PENGAMBILAN BUAH DAN SAYUR

- Makan pelbagai jenis buah segar.
- Jadikan buah-buahan sebagai gantikan makanan ringan (snek).
- Utamakan buah-buahan segar berbanding buah-buahan dalam tin atau diproses.
- Minum jus buah-buahan segar tanpa gula dan bahan pengawet.
- Makan sayur-sayuran dan buah-buahan yang terdiri dari pelbagai warna dan bentuk.
- Pilih sup sayur, kurangkan pengambilan sup berkrim.
- Amalkan pengambilan ulam-ulaman.

INGAT! AMALKAN MAKAN SECARA SIHAT (5 M)

1. Mengurangkan gula.
2. Mengurangkan minyak.
3. Mengurangkan garam.

4. Melebihkan buah-buahan.
5. Melebihkan sayur-sayuran.

Untuk maklumat lanjut sila layari www.infosihat.gov.my, www.myhealth.gov.my atau layari laman Facebook: KelabDoktorMuda untuk mendapatkan maklumat yang lebih terperinci mengenai MAKAN LEBIH BUAH DAN SAYUR.

Disediakan oleh: Unit Pendidikan Kesihatan Negeri Perak