



GARIS PANDUAN PELAKSANAAN PEMAKANAN SIHAT DI SEKOLAH

Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia



Kandungan

Pengenalan	1
Latar Belakang	1
Rasional Pelaksanaan	2
Objektif Garis Panduan	3
Peranan Kementerian Kesihatan Malaysia dan Kementerian Pelajaran Malaysia	3
Bab 1: Garis Panduan Pengurusan Berat Badan Murid Sekolah	4
1.1 Pengenalan	5
1.2 Proses Kerja Pengurusan Berat Badan Murid Sekolah	5
1.3 Carta Alir Pelaksanaan Pengurusan Berat Badan Murid di Sekolah	8
1.4 Carta Alir Pengurusan Berat Badan di Sekolah oleh Guru	9
1.5 Carta Alir Pengurusan Berat Badan oleh Pihak Kesihatan	10
1.6 Proses Kerja Pengendalian Murid Dengan Masalah Berat Badan	11
1.7 Indikator Pemantauan	15
Bab 2: Garis Panduan Penjualan Makanan Dan Minuman Di Kantin Sekolah	36
2.1 Pengenalan	37
2.2 Senarai Makanan dan Minuman yang Boleh Dijual di Kantin Sekolah Beserta Maklumat Kandungan Kalori	39
2.3 Senarai Makanan dan Minuman yang Dilarang Dijual di Kantin Sekol	63
2.4 Senarai Makanan dan Minuman yang Tidak Digalakkan Dijual di Kantin Sekolah	63
2.5 Cadangan Senarai Makanan dan Minuman yang Boleh Dijual di Kantin Sekolah Mengikut Keperluan	64



2.6	Contoh Pameran Kalori Makanan dan Minuman di Kantin Sekolah	69
2.7	Keperluan Kalori Murid Sekolah	71
2.7.1:	Pengenalan	71
2.7.2:	Purata Pengambilan Kalori Sehari bagi Murid Mengikut Umur dan Jantina	72
2.8	Cadangan Pembahagian Kalori dan Menu Harian bagi Murid Sekolah Rendah Mengikut Waktu Makan bagi Murid Berumur 7-9 Tahun dan 10-12 Tahun	72
2.8.1:	Contoh Menu Harian untuk Murid Sekolah Rendah (7-9 Tahun)	72
2.8.2:	Contoh Menu Harian untuk Murid Sekolah Rendah (10-12 Tahun)	73
2.9	Cadangan Pembahagian Kalori dan Menu Harian Mengikut Waktu Makan bagi Murid Berumur 13-18 Tahun (bagi Perempuan dan Lelaki)	73
2.9.1:	Contoh Menu Harian untuk Murid Perempuan (13-18 Tahun)	73
2.9.2:	Contoh Menu Harian untuk Murid Lelaki (13-18 Tahun)	75
2.10	Panduan Pemantauan Penjualan Makanan di Kantin Sekolah	84
2.10.1:	Kaedah Pelaksanaan Pemantauan Penjualan Makanan di Kantin Sekolah	84
2.10.2:	Panduan Mengisi Borang	85
2.11	Ringkasan Mekanisme Pemantauan Penjualan Makanan dan Minuman di Kantin Sekolah	87
2.12	Indikator Pemantauan	88





Kandungan Lampiran

Lampiran 1	Cadangan Spesifikasi Alat Antropometri untuk Pengambilan Ukuran Berat dan Tinggi	17
Lampiran 2	Kaedah untuk Menjalankan Verifikasi Alat Timbang Jenis Digital	22
Lampiran 3	Buku Kecil Panduan Pemakanan Sihat bagi Kanak-Kanak Sekolah Rendah	23
Lampiran 4	Buku Ringkasan Panduan Diet Malaysia: Mesej dan Saranan Utama	24
Lampiran 5	Buku Direktori Perkhidmatan Kesihatan Remaja 2009 / 2010	25
Lampiran 6	Borang Rujukan Berkelompok Pengurusan Berat Badan Murid Sekolah ke Pejabat Kesihatan Daerah/ Klinik Kesihatan (Diisi oleh Guru) - RBS 101	26
Lampiran 7	Borang Rujukan Berkelompok Murid Sekolah ke Klinik Kesihatan oleh Pegawai Pemakanan - RBS 102	28
Lampiran 8	Laporan Bulanan Pengendalian Murid dengan Masalah Berat Badan di Bawah Program Pemakanan Sihat di Sekolah (PPSS) - RBS 201	30
Lampiran 9	Laporan Bulanan Pengendalian Murid dengan Masalah Berat Badan di Bawah Program Pemakanan Sihat di Sekolah (PPSS) (Intervensi Peringkat Klinik Kesihatan*) - RBS 202	33
Lampiran 10	Panduan Hidangan Sihat di Kantin Sekolah	90
Lampiran 11	Senarai Aktiviti Fizikal dan Pembakaran Kalori Mengikut Umur dan Berat Badan	91
Lampiran 12	Borang Pemantauan Penjualan Makanan & Minuman di Kantin Sekolah (Untuk Kegunaan Pengusaha Kantin/ Guru/ PPKP/ Pegawai Pemakanan) - KSS1/2011	93
Lampiran 13	Ringkasan Laporan Hasil Pemantauan Penjualan Makanan Dan Minuman di Kantin Sekolah (Untuk Diisi Oleh Guru Bertugas Dan Dihantar Ke Pegawai Pelajaran Daerah) - KSS 2/ 2011	97
Lampiran 14	Ringkasan Laporan Hasil Pemantauan Penjualan Makanan dan Minuman di Kantin Sekolah (Untuk Diisi oleh PPKP Daerah dan Dihantar ke Pegawai Pemakanan Daerah) - KSS3/2011	99
Lampiran 15	Ringkasan Laporan Hasil Pemantauan Penjualan Makanan dan Minuman di Kantin Sekolah (Untuk Diisi oleh Pegawai Pemakanan Daerah dan Dihantar kepada Pejabat Pelajaran Daerah) - KSS4/2011	101
Lampiran 16	Laporan Suku Tahun/ Tahunan Pemantauan Penjualan Makanan dan Minuman di Kantin Sekolah (Untuk Diisi oleh Pegawai Pemakanan Daerah dan Dihantar kepada Pegawai Pemakanan Negeri) - KSS4A/2011	103
Lampiran 17	Laporan Suku Tahun/ Tahunan Pemantauan Penjualan Makanan dan Minuman di Kantin Sekolah (Untuk Diisi Oleh Pegawai Pemakanan Negeri dan Dihantar kepada Bahagian Pemakanan KKM) - KSS5/2011	105

1. PENGENALAN

Garis panduan ini merupakan gabungan dua garis panduan bagi Pelaksanaan Pemakanan Sihat di Sekolah (PPSS) yang terdiri daripada:

- i. Garis Panduan Pengurusan Berat Badan Murid Sekolah.
- ii. Garis Panduan Penjualan Makanan dan Minuman di Kantin Sekolah.

1.1 Tujuan Garis Panduan Pengurusan Berat Badan Murid Sekolah

- i. Menjelaskan kaedah merekod pengiraan BMI (*Body Mass Index* atau Indeks Jisim Tubuh) dalam buku Rekod Kesihatan Murid (RKM).
- ii. Menjelaskan kaedah rujukan murid-murid yang mengalami masalah pemakanan (obes dan susut teruk) ke klinik kesihatan.

1.2 Tujuan Garis Panduan Penjualan Makanan dan Minuman di Kantin Sekolah

- i. Menyenaraikan makanan dan minuman yang boleh dijual, tidak digalakkan dan dilarang dijual di premis sekolah.
- ii. Memberi maklumat kaedah mempamerkan kandungan kalori makanan dan minuman di kantin sekolah.
- iii. Menggariskan kaedah pemantauan pelaksanaan PPSS di kantin sekolah.

2. LATAR BELAKANG

- 2.1 Dalam kajian yang dijalankan oleh Universiti Kebangsaan Malaysia (2008) didapati obesiti dalam kalangan murid sekolah rendah (6 hingga 12 tahun) telah meningkat daripada 9.7% pada tahun 2001 kepada 13.7% pada tahun 2007.
- 2.2 Berdasarkan kajian NHMS III (2006), didapati 11.2% murid sekolah rendah berumur 7 tahun adalah susut/ susut teruk dan 15.5% adalah terbantut. Kajian yang sama juga menunjukkan 10.1% murid sekolah menengah yang berumur 15 tahun adalah susut/ susut teruk dan 13.7% adalah terbantut.
- 2.3 Faktor-faktor penyumbang utama masalah pemakanan berlebihan berat badan adalah gaya hidup yang tidak sihat iaitu tidak mengamalkan makan secara sihat dan kurang melakukan aktiviti fizikal.
- 2.4 Mesyuarat Jawatankuasa Kabinet bagi Persekitaran Hidup Yang Sihat (JKPHS) Siri 1 Bil. 1/2011 yang dipengerusikan oleh YAB Tan Sri Dato' Haji Muhyiddin bin Haji Mohd. Yassin, Timbalan Perdana Menteri Malaysia pada 4 April 2011 telah memutuskan mengenai perkara-perkara berikut:
 - 2.4.1 Bersetuju Dasar 1Murid 1Sukan yang diperkenalkan oleh Kementerian Pelajaran adalah selaras dengan strategi-strategi yang terkandung di dalam *National Strategic Plan – Non Communicable Disease (NSP-NCD)* untuk meningkatkan tahap aktiviti fizikal dalam kalangan pelajar. Oleh itu, satu mekanisme perlu dibangunkan untuk menyampaikan maklumat status BMI murid secara berkala kepada ibu bapa di mana murid malnutrisi akan dirujuk ke klinik kesihatan untuk pengurusan berat badan.

- 2.4.2 Memperkukuhkan persekitaran sekolah sihat melalui pelaksanaan usaha-usaha ke arah pemakanan yang sihat dan mengelakkan kebolehdapatan makanan dan minuman yang tidak sihat di sekolah, selaras dengan pelaksanaan Program Bersepadu Sekolah Sihat (PBSS).

3. RASIONAL PELAKSANAAN

- 3.1 Pelaksanaan PPSS bertujuan mewujudkan kesedaran dalam kalangan murid sekolah, ibu bapa, guru dan pengusaha kantin mengenai pemakanan sihat dengan menggunakan status pemakanan sebagai pintu masuk atau *entry point*. Ianya akan membuka ruang kepada murid sekolah, ibu bapa, guru dan pengusaha kantin untuk menyedari kepentingan pemakanan sihat dan pengekalan berat badan unggul dalam penjagaan kesihatan.
- 3.2 Pelaksanaan pemakanan sihat di sekolah juga merupakan satu strategi perubahan tingkah laku dalam aspek pemilihan makanan yang sihat oleh murid sekolah dan penyediaan makanan sihat oleh pengusaha kantin. Kesan kepada perubahan tingkahlaku ini akan dapat dilihat dalam jangka masa yang panjang dan ianya selaras dengan usaha Kementerian Kesihatan Malaysia bagi membendung masalah penyakit tidak berjangkit yang semakin meningkat di negara ini.
- 3.3 Pelaksanaan pemakanan sihat di sekolah ini juga dapat menyediakan persekitaran yang boleh membantu warga sekolah mengamalkan cara hidup sihat.

4. OBJEKTIF GARIS PANDUAN

Garis panduan ini adalah untuk kegunaan penjawat awam di Kementerian Kesihatan Malaysia, guru dan pentadbir sekolah bagi mengendalikan pemakanan sihat di sekolah dari segi:

- i. Memantau dan merekod BMI murid menggunakan Buku Rekod Kesihatan Murid (RKM) oleh guru dan pentadbir sekolah.
- ii. Membuat rujukan murid yang mengalami masalah obes dan susut teruk ke klinik kesihatan dan membuat tindakan susulan.
- iii. Memastikan penjualan makanan dan minuman di kantin sekolah mematuhi Garis Panduan Penjualan Makanan di Kantin Sekolah.
- iv. Memastikan kandungan kalori makanan dan minuman dipamer di kantin sekolah.
- v. Kaedah pelaksanaan dan pemantauan oleh pengendali kantin, pihak sekolah dan penjawat awam kesihatan.

5. PERANAN KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA DAN KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

- 5.1 Kementerian Kesihatan Malaysia
- Memberi bantuan teknikal kepada Kementerian Pelajaran Malaysia bagi melaksanakan PPSS.
 - Memberi perkhidmatan susulan bagi murid yang dirujuk.
 - Pemantauan kepatuhan pelaksanaan PPSS.
- 5.2 Kementerian Pelajaran Malaysia
- Memastikan pelaksanaan garis panduan ini dijalankan di sekolah-sekolah.
 - Memastikan semua yang terlibat dalam pelaksanaan menerima latihan yang sepatutnya.
 - Menjalankan pemantauan seperti yang digariskan di dalam garis panduan ini.

Bab Satu:
Garis Panduan
Pengurusan Berat Badan
Murid Sekolah

1.1 Pengenalan

- i. Kementerian Pelajaran Malaysia amat prihatin mengenai masalah obesiti yang semakin meningkat dan merasakan perlu wujud mekanisme pemantauan dalam sistem pelajaran yang sedia ada.
- ii. Garis panduan ini menggariskan pelaksanaan pengukuran BMI (*Body Mass Index*) dan interpretasi oleh guru.
- iii. Pelaksanaan pemeriksaan BMI ini diadakan dua kali setahun dan direkodkan dalam Buku Rekod Kesihatan Murid (RKM).
- iv. Guru memaklumkan kepada ibu bapa status BMI murid semasa Hari Terbuka melalui sesi perbincangan pencapaian murid dengan ibu bapa.
- v. Merujuk murid obes dan susut teruk ke klinik kesihatan.

1.2 Proses Kerja Pengurusan Berat Badan Murid Sekolah


Langkah-langkah yang perlu diambil adalah seperti berikut:

Langkah 1

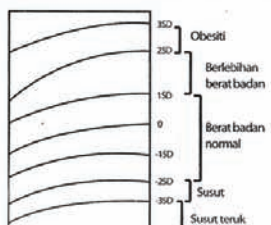
- i. Pihak pengurusan sekolah menyediakan alat penimbang dan alat pengukur ketinggian mengikut spesifikasi seperti di **Lampiran 1**.
- ii. Jika pihak pengurusan sekolah tidak dapat menyediakan peralatan seperti di **Lampiran 1**, maka peralatan yang sedia ada boleh digunakan sekiranya peralatan yang sesuai diperolehi. Semua peralatan perlu dibuat kalibrasi/ verifikasi secara berkala.
- iii. Cara untuk melakukan verifikasi adalah seperti di **Lampiran 2**.

Jadual 1:

Contoh ruangan bagi merekod BMI-untuk-umur dalam Buku RKM bagi murid Sekolah Rendah (lelaki dan perempuan)

BMI-untuk umur		Sekolah Rendah								 Kementerian Kesihatan Malaysia	
	Pra Sekolah	Tahun 1	Tahun 2	Tahun 3	Tahun 4	Tahun 5	Tahun 6				
Tarikh Pemeriksaan											
Berat (kg)											
Tinggi (cm)											
BMI (kg/m ²)											
Interpretasi											

Interpretasi carta BMI-untuk umur (Lelaki):




Jadual 2:

Contoh ruangan bagi merekod BMI-untuk-umur dalam Buku RKM bagi murid Sekolah Menengah (lelaki dan perempuan)

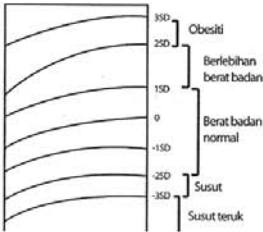
BMI-untuk umur

Sekolah Menengah


Kementerian
Kesihatan Malaysia

	Peralihan	Tingkatan 1	Tingkatan 2	Tingkatan 3	Tingkatan 4	Tingkatan 5	Tingkatan 6R	Tingkatan 6A
Tarikh Pemeriksaan								
Berat (kg)								
Tinggi (cm)								
BMI (kg/m ²)								
Interpretasi								

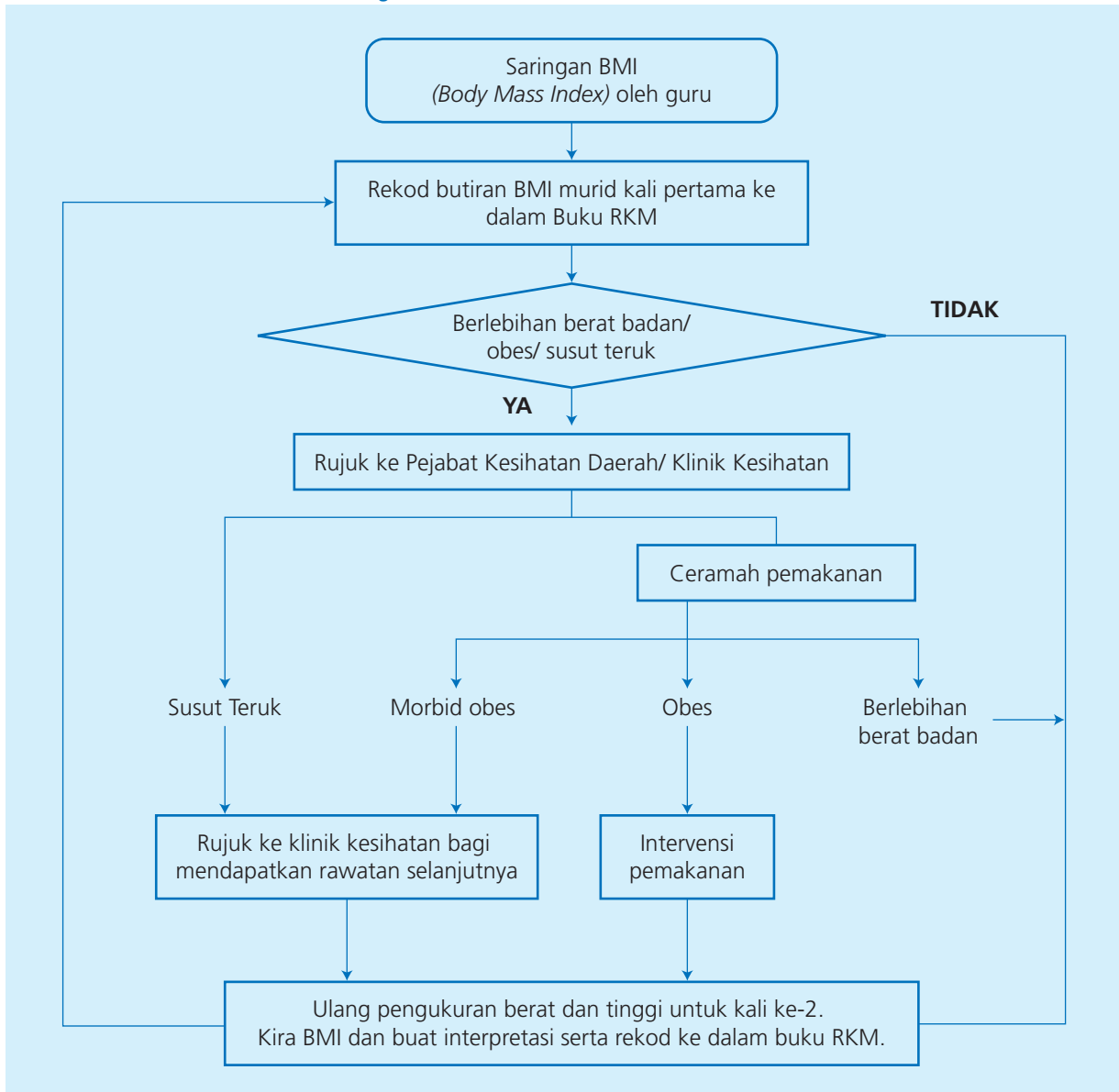
Interpretasi carta BMI-untuk umur (Perempuan):



Langkah 2

- i. Guru mengambil ukuran berat badan dan ketinggian murid mengikut panduan Buku Rekod Kesihatan Murid (RKM).
- ii. Guru mencatat berat, tinggi dan BMI murid dalam Buku RKM.
- iii. Contoh ruangan bagi mencatat berat, tinggi dan BMI bagi murid Sekolah Rendah (Jadual 1) dan Sekolah Menengah (Jadual 2) adalah seperti berikut:
- iv. Catatkan di ruangan 'Interpretasi' sama ada murid adalah normal atau mengalami masalah berat badan (berlebihan berat badan/ obes/ susut/ susut teruk) berdasarkan Carta BMI-untuk-umur lelaki dan perempuan seperti di dalam Buku RKM.
- v. Seterusnya guru mengisi Borang Pemantauan Pengurusan Berat Badan Murid Sekolah ke Klinik Kesihatan (**Lampiran 6**) bagi murid yang berlebihan berat badan, obes dan susut teruk. Borang ini dihantar ke Pejabat Kesihatan Daerah atau Klinik Kesihatan untuk ditetapkan tarikh ceramah pemakanan bagi murid yang berlebihan berat badan dan obes. Murid yang mengalami **susut teruk akan terus dirujuk ke Klinik Kesihatan** oleh Pegawai Pemakanan/ Penolong Pegawai Perubatan/ Ketua Jururawat bagi mendapatkan rawatan selanjutnya.
- vi. Pegawai Pemakanan/ penjawat awam kesihatan yang dilatih akan mengenalpasti murid yang mengalami masalah morbid obes untuk dirujuk kepada Pegawai Perubatan/ Pakar Perubatan Keluarga di Klinik Kesihatan menggunakan Borang Rujukan Berkelompok Murid Sekolah ke Klinik Kesihatan (**Lampiran 7**).

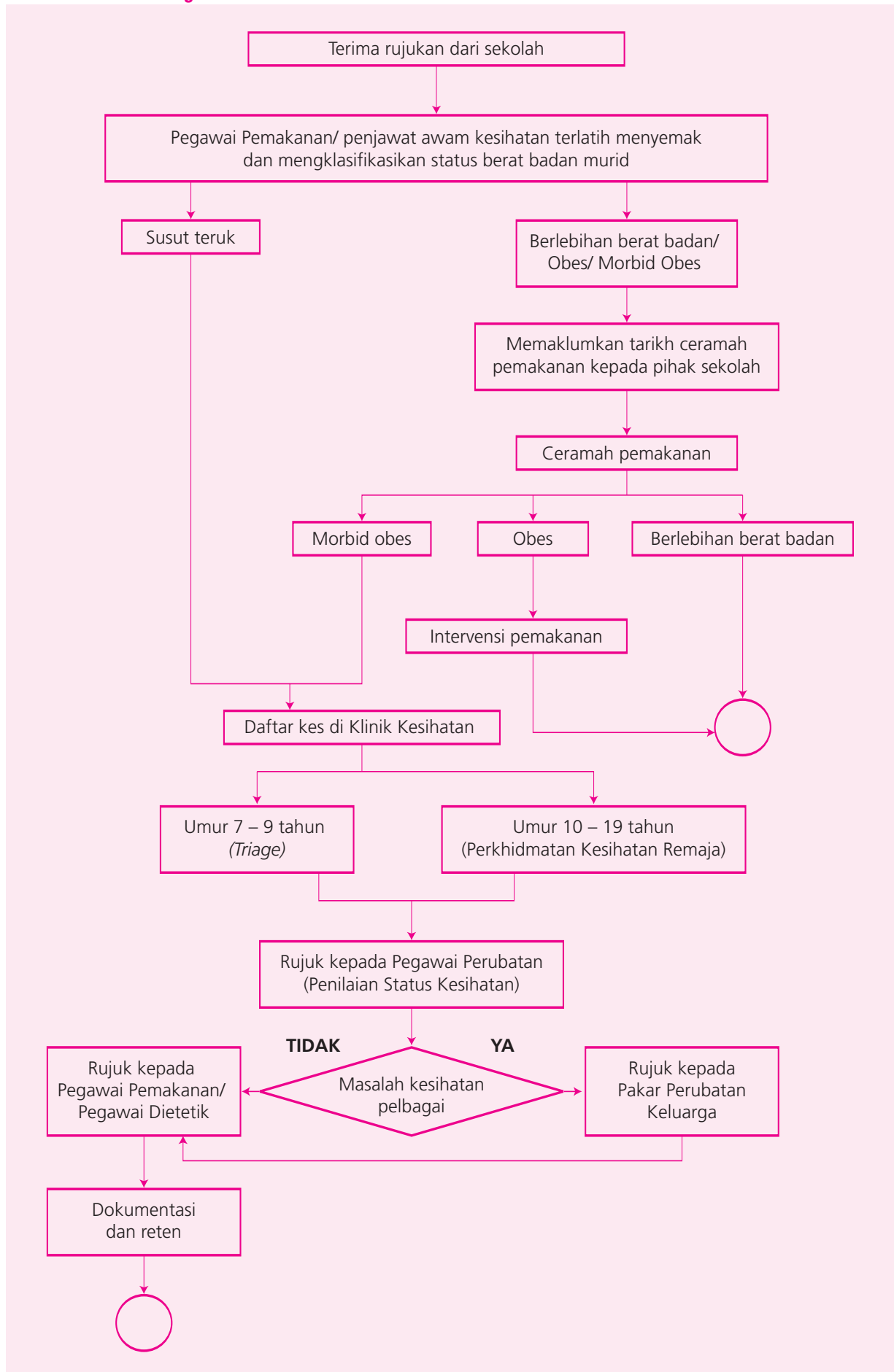
1.3 Carta Alir Pelaksanaan Pengurusan Berat Badan Murid di Sekolah



1.4 Carta Alir Pengurusan Berat Badan di Sekolah oleh Guru



1.5 Carta Alir Pengurusan Berat Badan oleh Pihak Kesihatan



1.6 Proses Kerja Pengendalian Murid dengan Masalah Berat Badan

Bil	Proses Kerja	Standard	Sumber Rujukan	Peralatan	Pegawai Bertanggungjawab
1	Terima rujukan dari sekolah	Semua murid dengan masalah obes, morbid obes dan susut teruk diterima dari sekolah.		Borang Pemantauan Pengurusan Berat badan Murid Sekolah (RBS101)	Penyelia Jururawat Kesihatan/ Ketua Jururawat Kesihatan
2	Pegawai Pemakanan/ penjawat awam kesihatan menyemak dan mengklasifikasikan status berat badan murid	Semua data perlu disemak dan diklasifikasikan mengikut status berat badan: i. Susut teruk ii. Obes iii. Morbid obes	Carta WHO 2007	1. Carta BMI untuk umur WHO 2007 (5-19 tahun) 2. Borang Pemantauan Pengurusan Berat badan Murid Sekolah (RBS101)	Pegawai Pemakanan/ Penyelia Jururawat/ Ketua Jururawat Kesihatan
3	Memaklumkan tarikh ceramah pemakanan kepada pihak sekolah	Pihak sekolah dimaklumkan tarikh ceramah pemakanan yang telah ditetapkan.			Pegawai Pemakanan/ Penyelia Jururawat/ Ketua Jururawat Kesihatan/ Penolong Pegawai Perubatan
4	Menentukan status berat badan	Mengklasifikasikan murid mengikut status berat badan: - BMI-untuk-umur $\geq +3SD$ (Morbid obes) - BMI-untuk-umur $\geq +2SD$ - $< +3SD$ (Obes) - BMI-untuk-umur $\geq +1SD$ - $< +2SD$ (Berlebihan berat badan) - BMI-untuk-umur $< -3SD$ (Susut teruk)	Carta BMI-untuk-umur WHO 2007 (5-19 tahun)	Carta BMI-untuk-umur WHO 2007 (5-19 tahun)	Jururawat Masyarakat/ Jururawat/ Pembantu Perubatan/ Pembantu Perawatan Kesihatan
5	Ceramah pemakanan	Semua murid yang berlebihan berat badan, obes dan morbid obes perlu menghadiri sesi ceramah pemakanan.	Garis Panduan Pelaksanaan Pemakanan Sihat di Sekolah	Borang Pemantauan Pengurusan Berat Badan Murid Sekolah (RBS 101)	Pegawai Pemakanan/ Jururawat/ Penolong Pegawai Perubatan
6	Intervensi pemakanan	Semua murid obes ($\geq +2SD$ - $< +3SD$) menghadiri sesi intervensi pemakanan. Contoh intervensi pemakanan: - <i>Focus Group Discussion (FGD)</i> - Kembara Riang Ria Pemakanan - <i>Cabaran Sihat (HEO)</i>	SOP Pengurusan Pemakanan Kesihatan Remaja Berlebihan Berat Badan	Borang Pemantauan Pengurusan Berat Badan Murid Sekolah (RBS 101)	Pegawai Pemakanan/ Jururawat/ Penolong Pegawai Perubatan

Bil	Proses Kerja	Standard	Sumber Rujukan	Peralatan	Pegawai Bertanggungjawab
7	Murid dirujuk ke klinik kesihatan	Semua murid yang mengalami masalah morbid obes dan susut teruk dirujuk ke Klinik Kesihatan. * murid yang berlebihan berat badan tidak perlu didaftarkan di Klinik Kesihatan.	Garis Panduan Pelaksanaan Pemakanan Sihat di Sekolah	Borang Pemantauan Pengurusan Berat Badan Murid Sekolah (RBS 101)	Pembantu Tadbir/ Pembantu Perawatan Kesihatan/ Jururawat Masyarakat
8	Daftar kes di klinik kesihatan	Semua kes susut teruk dan morbid obes yang telah dikenalpasti didaftar seperti berikut: 1) 7-9 tahun – <i>Triage</i> 2) 10-19 tahun – (Perkhidmatan Kesihatan Remaja)	Carta BMI-untuk-umur WHO 2007 (5-19 tahun) Garis Panduan Perkhidmatan Kesihatan Remaja	1. Carta BMI-untuk-umur WHO 2007 (5-19 tahun) 2. Alat ukur tinggi dan penimbang berat badan	Jururawat Masyarakat/ Jururawat/ Pembantu Perubatan/ Pembantu Perawatan Kesihatan
9	Rujuk kepada Pegawai Perubatan	Semua kes susut teruk dan morbid obes dirujuk kepada Pegawai Perubatan. 1. Garis Panduan Perkhidmatan Kesihatan Remaja 2. SOP Pengurusan Pemakanan Remaja Berlebihan Berat Badan 3. <i>Engaging The Adolescent Module Using HEADSS</i> Framework Penolong Pegawai Perubatan/ Jururawat Kesihatan			
10	Penilaian status kesihatan	Mengenalpasti punca murid yang morbid obes ($\geq+3SD$) dan susut teruk ($<-3SD$): - Mempunyai masalah pemakanan sahaja - Mempunyai masalah kesihatan pelbagai Merujuk kes morbid obes dan susut teruk yang berkaitan pemakanan kepada Pegawai Pemakanan. Merujuk kes obes dan susut teruk dengan masalah kesihatan pelbagai kepada Pakar Perubatan Keluarga.	SOP Pengurusan Pemakanan Remaja Berlebihan Berat Badan Garis Panduan Pkhidmatan Kesihatan Remaja	Borang Rujukan Runding Cara Pemakanan	Pegawai Perubatan

Bil	Proses Kerja	Standard	Sumber Rujukan	Peralatan	Pegawai Bertanggungjawab
11	Rujuk kepada Pegawai Pemakanan/ Pegawai Dietetik	Mengendali kes-kes morbid obes dan susut teruk berkaitan pemakanan mengikut SOP Pengurusan Pemakanan Remaja Berlebihan Berat Badan. Membuat janji temu susulan.	SOP Pengurusan Pemakanan Remaja Berlebihan Berat Badan	1. Borang Pengurusan Runding Cara Pemakanan Remaja 2. Carta BMI- untuk-umur WHO 2007 (5-19 tahun)	Pegawai Perubatan
12	Merujuk kepada Pakar Perubatan Keluarga	Mengenalpasti punca penyakit, membuat ujian makmal dan merawat murid berkaitan masalah kesihatan pelbagai. Merujuk murid ke klinik pakar sekiranya perlu. Membuat janji temu susulan.	Garis Panduan Pekhidmatan Kesihatan Remaja <i>Engaging The Adolescent Module Using HEADSS Framework</i>	Buku Rekod Janji Temu	Pegawai Perubatan
13	Dokumentasi dan reten	Menyediakan dokumentasi selepas runding cara. Menyediakan reten runding cara pemakanan individu dan berkelompok.		Borang reten runding cara pemakanan Borang PL206 Borang PKR 301/ 201A Borang reten RBS 201	Pegawai Pegawai Dietetik/ Jururawat/ Penolong Pegawai Pemakanan/ Perubatan

1.7 Indikator Pemantauan

- i. Bilangan sekolah yang terlibat dalam latihan.
- ii. Bilangan murid sekolah (berlebihan berat badan, morbid obes dan susut teruk) yang dirujuk ke klinik kesihatan.
- iii. Bilangan murid sekolah (morbid obes dan susut teruk) yang menghadiri sesi runding cara pemakanan di klinik kesihatan.
- iv. Bilangan dan peratus murid dengan berlebihan berat badan, obes dan susut teruk.
- v. Bilangan murid yang hadir ke sesi ceramah pemakanan.

Lampiran

Lampiran 1:

Cadangan Spesifikasi Alat Antropometri Untuk Pengambilan Ukuran Berat Dan Tinggi

1) Penimbang Digital dengan Pengukur Tinggi

a) **Model** : **SECA 703**

Kapasiti : 250 kg
Skala senggatan : Ketepatan sehingga 100 gm
Fungsi : Mengukur berat dan tinggi
Measuring rod seca 220
Berat : 16 kg
Dimensi (LxTxD) : 14 X 36.5 X 20.5 inci
Platform : 14 X 3.5 X 14 inci
Bateri/ *AC Adapter*
Mudah alih (*Portable*)
Anggaran harga : RM4,000.00



b) **Model** : **TANITA WB 3000 Digital electronic scale with stature measure**

Kapasiti : 200 kg
Skala senggatan : Ketepatan sehingga 100 gm
Fungsi : Mengukur berat dan tinggi
Mechanical height rod
Platform : 380 x 380 x 50 mm
Dimensi : 528 x 380 x 1381 mm
Bateri/ *AC Adapter*
Mudah alih (*Portable*)
Anggaran harga : RM3,000.00



2) Penimbang Berat Baan

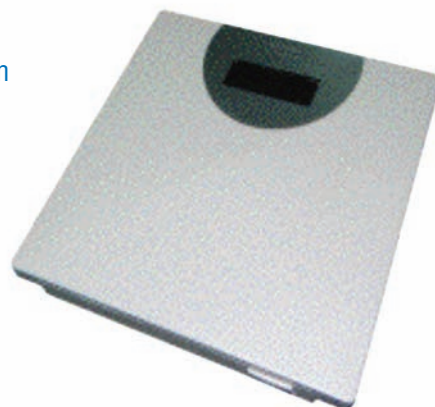
a) **Model** : **Tanita Digital Bathroom Scale**

Kapasiti : 150 kg
Skala senggatan : Ketepatan sehingga 100 gm
Fungsi : Mengukur berat
Platform : 380 x 380 x 50 mm
Bateri saiz AA (4 biji)
Mudah alih (*Portable*)
Anggaran harga : RM300.00



b) **Model** : **Tanita Digital HD 319**

Kapasiti : 150 kg
Skala senggatan : Ketepatan sehingga 100 gm
Fungsi : Mengukur berat
4 digit skrin LCD
Mudah alih (*Portable*)
Anggaran harga : RM200.00



c) **Model** : **Omron HD 286/ HD 283**

Kapasiti : 180 kg / 150 kg
Skala senggatan : Ketepatan sehingga 100 gm
Fungsi : Mengukur berat
Mudah alih (*Portable*)
Anggaran harga : RM170.00



3) Pengukur Tinggi

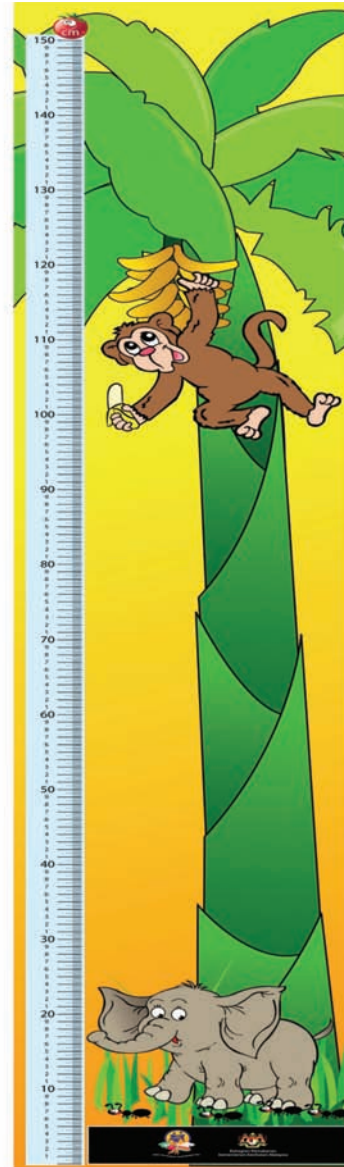
a) Model : **Seca Bodymeter 206**

Boleh dilekapkan pada dinding yang rata untuk pengukuran yang lebih tepat.
Ukuran sehingga 220 cm

Anggaran harga : RM180.00



b) Carta Mengukur Tinggi



Lampiran 2:

Kaedah Untuk Menjalankan Verifikasi Alat Timbang Jenis Digital

- a) Pastikan alat timbang diletakkan di atas permukaan yang keras dan rata.
- b) Pastikan tiada barang diletakkan di atas alat timbang.
- c) Pastikan bacaan menunjukkan angka “00” tertera di skrin apabila alat timbang dihidupkan atau /disentuh.
- d) Letakkan *standard weight* yang mempunyai berat 5.0 kg di atas alat timbang.
- e) Pastikan skrin alat timbang menunjukkan angka 5.0 kg dan alihkan *standard weight* daripada alat timbang.
- f) Minta seorang dewasa berdiri atas alat timbang. Catat bacaan berat badannya pada satu angka perpuluhan (contoh: 50.0 kg).
- g) Letakkan semula *standard weight* di antara kaki orang dewasa tadi. Catat bacaan pada satu angka perpuluhan.
- h) Semak bacaan yang telah dicatatkan. Berat *standard weight* sepatutnya tepat 5.0 kg. Bacaan ketiga sepatutnya adalah sama dengan bacaan berat badan orang dewasa dicampur dengan berat *standard weight* (50.0 kg + 5.0 kg = 55.0 kg).
- i) Sekiranya perbezaan bacaan pada alat timbang didapati melebihi 0.5 kg, ini bermakna alat timbang tersebut telah rosak.
- j) Sekiranya skrin alat timbang menunjukkan huruf “EEEE” atau “error”, ini bermakna bateri perlu diganti atau alat timbang mengalami kerosakan.
- k) Lakukan verifikasi setiap kali sebelum sesi dan di pertengahan sesi yang melebihi 100 orang.

Perhatian:

Alat timbang digital yang rosak tidak boleh dibaiki sendiri tetapi perlu dihantar ke syarikat pembekal untuk dibaiki.





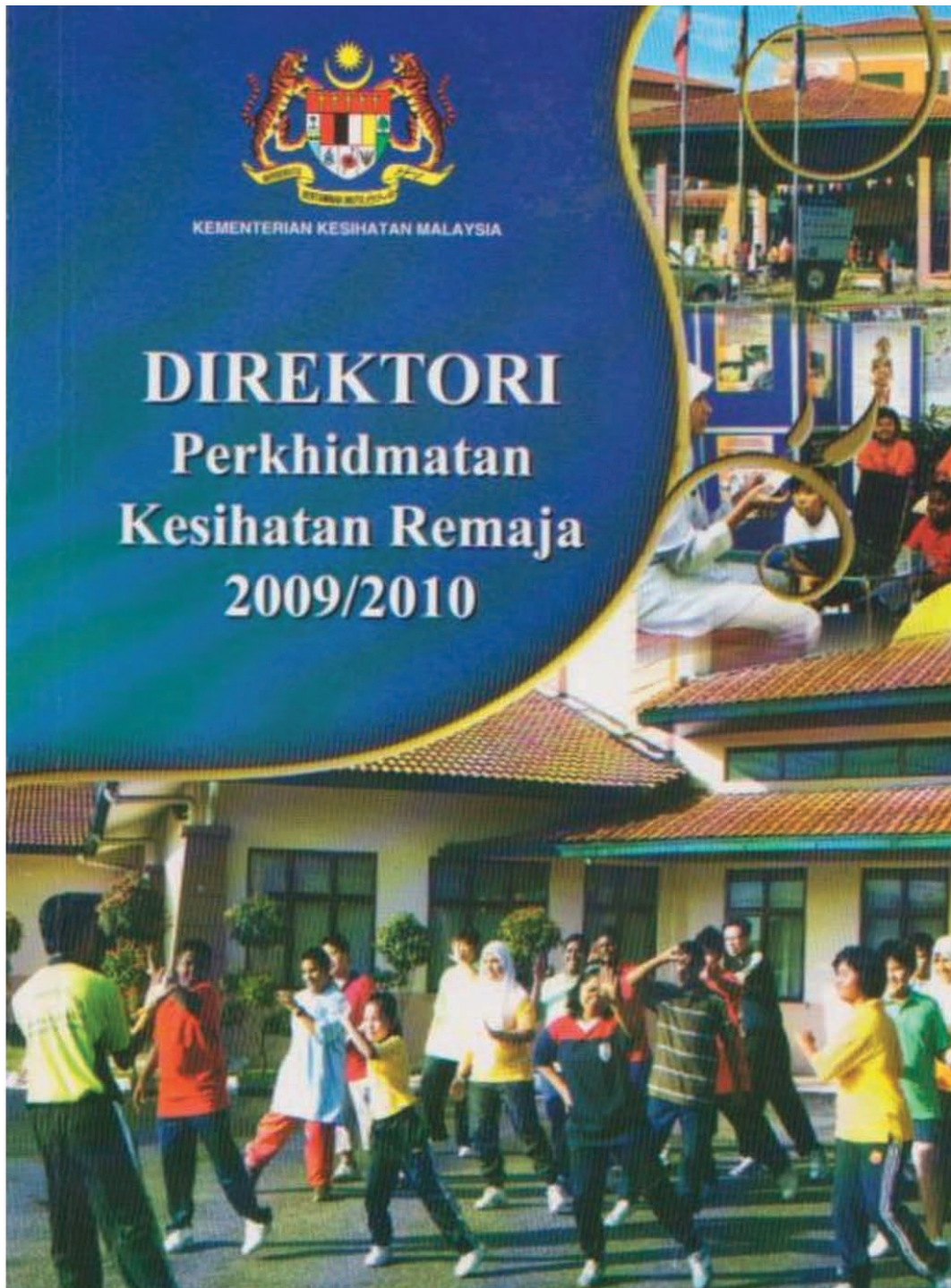
- Boleh didapati di laman web www.moh.gov atau www.nutrition.moh.gov.my

Lampiran 4:

Buku Ringkasan Panduan Diet Malaysia: Mesej dan Saranan Utama



- Boleh didapati di laman web www.moh.gov atau www.nutrition.moh.gov.my



- Boleh didapati di laman web www.moh.gov atau www.nutrition.moh.gov.my

GARIS PANDUAN MENGISI BORANG RUJUKAN BERKELOMPOK PENGURUSAN BERAT BADAN MURID SEKOLAH KE PEJABAT KESIHATAN DAERAH/ KLINIK KESIHATAN (RBS 101)

Ruangan	Butiran	Penerangan
1	Tahun	Catat tahun semasa.
2	Bulan	Catat mengikut bulan semasa.
3	Nama sekolah	Catitkan nama penuh sekolah.
4	Alamat sekolah	Catitkan alamat penuh sekolah.
5	No tel/faks/e-mel sekolah	Catitkan nombor telefon, nombor faks serta alamat e-mel yang berkaitan.
6	Nama guru	Catitkan nama penuh guru yang mengisi borang.
7	Bilangan	Nombor bilangan murid yang dirujuk ke Klinik Kesihatan atau Pejabat Kesihatan Daerah.
8	Nama murid	Nama penuh murid mengikut kad pengenalan/ sijil kelahiran dengan jelas.
9	Tahun/ Tingkatan	Catat tahun atau tingkatan murid berkenaan. Contoh: Tahun 3 Biru/ Tingkatan 4 Sains 1.
10	No. KP/ Sijil Kelahiran	Catat dengan lengkap nombor kad pengenalan/ sijil kelahiran atau nombor surat pengenalan diri yang sah.
11	Jantina	Sila isikan (L) untuk lelaki atau (P) untuk perempuan bagi jantina murid.
12	Umur	Catitkan umur (dalam tahun) pada tahun semasa mengikut tarikh lahir di sijil kelahiran atau kad pengenalan.
13-14	Ukuran	Catitkan ukuran berat badan (dalam unit kg) dan ketinggian (dalam unit meter) yang diambil mengikut kaedah yang betul.
15	BMI	Catat BMI (kg/ m ²) setelah dikira menggunakan formula yang tepat. BMI = berat (kg)÷[tinggi (m)] ²
16-18	Interpretasi (BMI-untuk-umur)	Tandakan “x” pada ruangan yang berkaitan berdasarkan interpretasi BMI-untuk-umur (WHO 2007). Bagi ruangan ‘Obes’ (ruangan 17), tandakan x bagi murid yang diinterpretasi sebagai obes (BMI-untuk-umur ≥ 2SD).
19	Tarikh hadir ke ceramah pemakanan	Catatkan tarikh mengikut tarikh ceramah pemakanan yang telah diberikan kepada murid. Ini dikira sebagai kes baru. * Murid yang diklasifikasikan sebagai berlebihan berat badan tidak perlu direkod sebagai kes baru.
20	Jumlah	Jumlah bilangan murid berlebihan berat badan, obes dan susut teruk yang telah ditandakan ‘x’.

**GARIS PANDUAN MENGISI BORANG RUJUKAN BERKELOMPOK MURID SEKOLAH
OLEH PEGAWAI PEMAKANAN (RBS 102)**

Ruangan	Butiran	Penerangan
1	Daerah	Catitkan nama daerah.
2	Tahun	Catitkan tahun semasa.
3	Bulan	Catitkan mengikut bulan semasa.
4	Nama sekolah	Catitkan nama penuh sekolah.
5	Alamat sekolah	Catitkan alamat penuh sekolah.
6	No. Tel/faks/e-mel	Catitkan nombor telefon dan faks sekolah. Catitkan alamat e-mel sekolah.
7	Nama Pegawai Pemakanan	Catitkan nama penuh Pegawai Pemakanan.
8	No. Tel Pegawai Pemakanan	Catitkan nombor telefon Pegawai Pemakanan.9BilanganNombor bilangan murid yang dirujuk ke klinik kesihatan.
9	Bilangan	Nombor bilangan murid yang dirujuk ke klinik kesihatan
10	Nama Murid	Catat nama penuh murid mengikut kad pengenalan/ sijil kelahiran dengan jelas.
11	Tahun/ Tingkatan	Catitkan Tahun/ Tingkatan murid. Contoh : Tahun 3 Biru/ Tingkatan 4 Sains 1.
12	No. KP/ Sijil Kelahiran	Catat dengan lengkap nombor kad pengenalan, sijil kelahiran atau no. surat pengenalan diri yang sah.
13	Jantina	Sila isikan (L) untuk lelaki atau (P) untuk perempuan bagi jantina murid.
14	Umur	Catitkan umur (dalam tahun) pada tahun semasa mengikut tarikh lahir di sijil kelahiran atau kad pengenalan.
15-16	Ukuran	Catitkan ukuran berat badan (dalam unit kg) dan ketinggian (dalam unit meter) yang diambil mengikut kaedah yang betul.
17	BMI	Catat BMI (kg/ m ²) setelah dikira menggunakan formula yang tepat. BMI = berat (kg) ÷ [tinggi (m)] ²
18-19	Interpretasi (BMI-untuk-umur)	Tandakan “x” pada ruangan yang berkaitan berdasarkan interpretasi BMI-untuk-umur (WHO 2007).
20	Jumlah	Jumlahkan bilangan murid yang diinterpretasi sebagai ‘morbid obes’ dan ‘susut teruk’.

Lampiran 8:

(RBS 201)

**KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
BAHAGIAN PEMAKANAN**
LAPORAN BULANAN PENGENDALIAN MURID DENGAN MASALAH BERAT BADAN DI BAWAH PROGRAM PEMAKANAN SIHAT DI SEKOLAH (PPSS)

1. Negeri : 2. Tahun : 3. Bulan :

Daerah	Sekolah Rendah						Sekolah Menengah									
	Bil. yang dirujuk oleh sekolah		Bilangan murid obes		Intervensi pemakanan murid obes (Bilangan murid)		Bil. yang dirujuk oleh sekolah		Bilangan murid obes		Intervensi pemakanan murid obes (Bilangan murid)					
	Berlebihan berat badan	Obes	Kes baru	Kes ulangan	Jumlah	Ceramah	Runding cara	Lain-lain	Berlebihan berat badan	Obes	Kes baru	Kes ulangan	Jumlah	Ceramah	Runding cara	
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Jumlah 21																

**PANDUAN MENGISI LAPORAN BULANAN PENGENDALIAN MURID DENGAN MASALAH BERAT BADAN
(DI BAWAH PROGRAM PEMAKANAN SIHAT DI SEKOLAH) RBS 201**

Ruangan	Butiran	Penerangan
1	Negeri	Catatkan nama negeri yang menghantar laporan.
2	Tahun	Catatkan tahun menghantar laporan.
3	Bulan	Catatkan bulan menghantar laporan.
4	Daerah	Catatkan nama daerah yang menghantar laporan.
Sekolah Rendah		
Bilangan yang dirujuk oleh sekolah		
5	Berlebihan berat badan	Isikan jumlah bilangan murid sekolah rendah yang berlebihan berat badan yang dirujuk ke Pejabat Kesihatan Daerah/ Klinik Kesihatan. Punca data adalah dari borang RBS 101.
6	Obes	Isikan jumlah bilangan murid sekolah rendah obes yang dirujuk ke Pejabat Kesihatan Daerah/ Klinik Kesihatan. Punca data adalah dari borang RBS 101.
Bilangan murid obes		
7	Kes baru	Isikan jumlah kedatangan baru murid sekolah rendah mengikut lawatan pertama berpandukan ruangan 12 di dalam borang RBS 101 yang telah diisi oleh pegawai yang menjalankan saringan kesihatan di klinik/ sekolah mengikut bulan laporan disediakan.
8	Kes ulangan	Isikan jumlah kedatangan susulan murid sekolah berpandukan borang runding cara pemakanan mengikut bulan laporan disediakan.
9	Jumlah	Isikan jumlah bagi ruangan 4 dan 5.
Intervensi pemakanan (Bilangan murid)		
10	Ceramah	Isikan jumlah murid yang telah diberi intervensi pemakanan berbentuk ceramah.
11	Runding cara	Isikan jumlah murid yang telah diberi intervensi pemakanan berbentuk runding cara individu.
12	Lain-lain	Isikan jumlah murid yang telah diberi intervensi pemakanan selain daripada ceramah dan runding cara.
Sekolah Menengah		
Bilangan yang dirujuk oleh sekolah		
13	Berlebihan berat badan	Isikan jumlah bilangan murid sekolah menengah berlebihan berat badan yang dirujuk ke Pejabat Kesihatan Daerah/ Klinik Kesihatan. Punca data adalah dari borang RBS 101.

Ruangan	Butiran	Penerangan
14	Obes	Isikan jumlah bilangan murid sekolah menengah obes yang dirujuk ke Pejabat Kesihatan Daerah/ Klinik Kesihatan. Punca data adalah dari borang RBS 101.
Bilangan murid obes		
15	Kes baru	Isikan jumlah kedatangan baru murid sekolah menengah mengikut lawatan pertama berpandukan ruangan 12 di dalam borang RBS 101 yang telah diisi oleh pegawai yang menjalankan saringan kesihatan di klinik/ sekolah mengikut bulan laporan disediakan.
16	Kes ulangan	Isikan jumlah kedatangan susulan murid sekolah menengah berpandukan borang runding cara pemakanan mengikut bulan laporan disediakan.
17	Jumlah	Isikan jumlah bagi ruangan 10 dan 11.
Intervensi pemakanan (Bilangan murid)		
18	Ceramah	Isikan jumlah bilangan murid yang telah diberi intervensi pemakanan berbentuk ceramah.
19	Runding cara	Isikan jumlah bilangan murid yang telah diberi intervensi pemakanan berbentuk runding cara individu.
20	Lain-lain	Isikan jumlah bilangan murid yang telah diberi intervensi pemakanan selain daripada ceramah dan runding cara.
21	Jumlah	Jumlahkan data setiap ruangan di bawah sekolah rendah dan menengah

Lampiran 9:

(RBS 202)

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
BAHAGIAN PEMAKANAN
Laporan Bulanan Pengendalian Murid Dengan Masalah Berat Badan Di Bawah Program Pemakanan Sihat di Sekolah (PPSS)
(Intervensi Peringkat Klinik Kesihatan *)

1. Negeri : 2. Tahun : 3. Bulan :

Daerah/ Bahagian/ Kawasan	Sekolah Rendah						Sekolah Menengah														
	Bil yang dirujuk	Kes baru			Kes ulangan			Intervensi Pemakanan (Bilangan murid)	Ceramah	Runding cara	Lain-lain										
		Status BMI			Status BMI																
		Morbid obes	Susut teruk	Jumlah	Morbid obes	Susut teruk	Jumlah														
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Jumlah 21																					

*intervensi pemakanan yang dijalankan di peringkat klinik setelah murid disahkan tidak mempunyai masalah kesihatan pelbagai dan dirujuk semula oleh Pegawai Perubatan kepada Pegawai Pemakanan.

**PANDUAN MENGISI LAPORAN BULANAN PENGENDALIAN MURID DENGAN MASALAH BERAT BADAN
(INTERVENSI PERINGKAT KLINIK KESIHATAN) RBS 202**

Ruangan	Butiran	Penerangan
1	Negeri	Catatkan nama negeri yang menghantar laporan.
2	Tahun	Catatkan tahun menghantar laporan.
3	Bulan	Catatkan bulan menghantar laporan.
4	Daerah/ Bahagian/ Kawasan	Catatkan nama daerah (Semenanjung Malaysia), bahagian (Sarawak) atau kawasan (Sabah) yang menghantar laporan.
Sekolah Rendah		
5	Bilangan yang dirujuk	Jumlah bilangan murid sekolah rendah yang dirujuk ke klinik kesihatan. Punca data adalah dari borang RBS 102.
Status BMI (kes baru)		
6	Morbid obes	Isikan jumlah kedatangan baru murid sekolah rendah yang mengalami morbid obes berdasarkan lawatan pertama ke klinik kesihatan berpandukan borang RBS 102 yang telah diisi oleh pegawai yang menjalankan saringan kesihatan di klinik/ sekolah mengikut bulan laporan disediakan.
7	Susut teruk	Isikan jumlah kedatangan baru murid sekolah rendah yang mengalami susut teruk berdasarkan lawatan pertama ke klinik kesihatan berpandukan borang RBS 102 yang telah diisi oleh pegawai yang menjalankan saringan kesihatan di klinik/ sekolah mengikut bulan laporan disediakan.
8	Jumlah	Isikan jumlah bagi ruangan 3 dan 4.
Status BMI (kes ulangan)		
9	Morbid obes	Isikan jumlah kedatangan ulangan murid sekolah rendah yang mengalami morbid obes berdasarkan lawatan pertama ke klinik kesihatan berpandukan borang RBS 102 yang telah diisi oleh pegawai yang menjalankan saringan kesihatan di klinik/ sekolah mengikut bulan laporan disediakan.
10	Susut teruk	Isikan jumlah kedatangan ulangan murid sekolah rendah yang mengalami susut teruk berdasarkan lawatan pertama ke klinik kesihatan berpandukan borang RBS 102 yang telah diisi oleh pegawai yang menjalankan saringan kesihatan di klinik/ sekolah mengikut bulan laporan disediakan.
11	Jumlah	Isikan jumlah bagi ruangan 6 dan 7.
Intervensi pemakanan (bilangan murid)		
12	Ceramah	Isikan jumlah bilangan murid yang telah diberi intervensi pemakanan berbentuk ceramah.
13	Runding cara	Isikan jumlah bilangan murid yang telah diberi intervensi pemakanan berbentuk runding cara individu.
14	Lain-lain	Isikan jumlah bilangan murid yang telah diberi intervensi pemakanan selain daripada ceramah dan runding cara.

Ruangan	Butiran	Penerangan
Sekolah Menengah		
15	Bilangan yang dirujuk	Isikan jumlah bilangan murid sekolah menengah yang dirujuk ke klinik kesihatan. Punca data adalah dari borang RBS 102.
Status BMI (kes baru)		
16	Morbid obes	Isikan jumlah kedatangan baru murid sekolah menengah yang mengalami morbid obes berdasarkan lawatan pertama ke klinik kesihatan berpandukan borang RBS 102 yang telah diisi oleh pegawai yang menjalankan saringan kesihatan di klinik/ sekolah mengikut bulan laporan disediakan.
17	Susut teruk	Isikan jumlah kedatangan baru murid sekolah menengah yang mengalami susut teruk berdasarkan lawatan pertama ke klinik kesihatan berpandukan borang RBS 102 yang telah diisi oleh pegawai yang menjalankan saringan kesihatan di klinik/ sekolah mengikut bulan laporan disediakan.
18	Jumlah	Isikan jumlah bagi ruangan 13 dan 14.
Status BMI (kes ulangan)		
19	Morbid obes	Isikan jumlah kedatangan ulangan murid sekolah menengah yang mengalami morbid obes berdasarkan lawatan pertama ke klinik kesihatan berpandukan borang RBS 102 yang telah diisi oleh pegawai yang menjalankan saringan kesihatan di klinik/ sekolah mengikut bulan laporan disediakan.
20	Susut teruk	Isikan jumlah kedatangan ulangan murid sekolah menengah yang mengalami susut teruk berdasarkan lawatan pertama ke klinik kesihatan berpandukan borang RBS 102 yang telah diisi oleh pegawai yang menjalankan saringan kesihatan di klinik/ sekolah mengikut bulan laporan disediakan.
21	Jumlah	Isikan jumlah bagi ruangan 16 dan 17.
Intervensi pemakanan (bilangan murid)		
22	Ceramah	Isikan jumlah bilangan murid yang telah diberi intervensi pemakanan berbentuk ceramah.
23	Runding cara	Isikan jumlah bilangan murid yang telah diberi intervensi pemakanan berbentuk runding cara individu.
24	Lain-lain	Isikan jumlah bilangan murid yang telah diberi intervensi pemakanan selain daripada ceramah dan runding cara.
25	Jumlah	Jumlahkan data setiap ruangan di bawah sekolah rendah dan menengah.

Bab Dua:
Garis Panduan Penjualan
Makanan Dan Minuman
Di Kantin Sekolah

2.1 PENGENALAN

- i. Garis panduan ini meliputi penyediaan dan penjualan makanan di sekolah termasuk kantin sekolah dan mana-mana lokasi lain di sekolah. Penjualan makanan sempena aktiviti-aktiviti khusus seperti Hari Sukan dan Hari Kantin juga termasuk di dalam skop garis panduan ini.
- ii. Guru yang bertanggungjawab hendaklah:
 - a) memastikan senarai makanan dan minuman yang boleh dijual, tidak digalakkan dan dilarang di kantin sekolah dipatuhi setiap masa.
 - b) memastikan kandungan kalori dalam semua makanan dan minuman dipamerkan oleh pengusaha kantin.
 - c) menjalankan pemantauan secara berkala (**setiap minggu**) dan memaklumkan kepada pihak pengurusan sekolah jika terdapat sebarang ketidakpatuhan.
 - d) memberi nasihat penambahbaikan kepada pengusaha kantin berdasarkan pemantauan yang telah dijalankan.
- iii. Pihak pengurusan sekolah juga digalakkan menyediakan makanan dan minuman berpandukan Cadangan Senarai Makanan Dan Minuman Yang Boleh Dijual Di Kantin Sekolah Mengikut Keperluan Dan Hari (rujuk perkara 2.5). Ini bertujuan mengurangkan kekerapan pengambilan makanan yang tinggi kandungan lemak dan gula di kalangan murid sekolah.
- iv. Bagi membantu guru untuk membimbing murid sekolah supaya mengambil makanan mengikut keperluan yang disarankan, disertakan maklumat berikut sebagai rujukan:
 - a) Keperluan kalori murid sekolah.
 - b) Cadangan pembahagian kalori dan cadangan menu harian (1700 kcal) mengikut waktu makan bagi murid berumur 7 – 9 tahun (Lelaki dan Perempuan).
 - c) Cadangan pembahagian kalori dan cadangan menu harian (2000 kcal) mengikut waktu makan bagi murid berumur 10 – 12 tahun (Lelaki dan Perempuan).
 - d) Cadangan pembahagian kalori dan cadangan menu harian (2100 kcal) mengikut waktu makan bagi murid berumur 13 – 18 tahun (Perempuan).
 - e) Cadangan pembahagian kalori dan cadangan menu harian (2700 kcal) mengikut waktu makan bagi murid berumur 13 – 18 tahun (Lelaki).
- v. Pihak pengurusan sekolah perlu memastikan pengusaha kantin menyediakan hidangan mengikut panduan penyediaan hidangan sihat seperti di **LAMPIRAN 10**.
- vi. Pihak pengurusan sekolah perlu memastikan pematuan kepada garis panduan dimasukkan di dalam syarat kontrak perjanjian pengusaha kantin. Syarat-syarat adalah seperti berikut:

- a. Markah pemeriksaan kantin adalah melebihi 75%.
- b. Semua pengusaha dan pengendali makanan di kantin mempunyai:
 - 1. Sijil Pengendali Makanan (dikeluarkan oleh Sekolah Latihan Pengendali Makanan yang diiktiraf oleh Kementerian Kesihatan Malaysia).
 - 2. Sijil Vaksinasi/ Tifoid.
 - 3. Sijil Latihan Katering Sihat.
- vii. Pihak pengurusan sekolah hendaklah memastikan laporan pemantauan dihantar kepada Penyelia Hal Ehwal Murid di Pejabat Pelajaran Daerah (PPD) setiap bulan.
- viii. Sekiranya pengusaha kantin tidak mematuhi syarat yang ditetapkan selama 6 bulan berturut-turut, tindakan sewajarnya perlu diambil. Pejabat Pelajaran Daerah adalah bertanggungjawab untuk menentukan tindakan yang perlu diambil ke atas pengusaha kantin yang gagal mematuhi syarat penjualan makanan dan minuman yang dijual dan dilarang di kantin sekolah (Contoh: penamatan kontrak, disenarai hitam).

2.2 SENARAI MAKANAN DAN MINUMAN YANG BOLEH DIJUAL DI KANTIN SEKOLAH BESERTA MAKLUMAT KANDUNGAN KALORI

Pihak pengurusan sekolah perlu memastikan makanan dan minuman yang dijual di kantin dilabel nilai kalorinya. Pihak pengusaha kantin adalah bertanggungjawab di dalam melaksanakan pelabelan ini. Pihak kantin hanya perlu melabel kalori mengikut jenis makanan dan minuman yang dijual di kantin masing-masing.

Berikut adalah senarai makanan dan minuman berserta kandungan kalori yang boleh dijadikan panduan di dalam membuat pelabelan tersebut:



Bil	Senarai Makanan	Sukatannya	Berat (g)	Kalori (kcal)
1	Nasi putih	1 cawan (2 senduk)	100	130
2	Bubur nasi		470	170
	- Nasi	1 ½ cawan	450	
	- Hirisan ayam	1 sudu makan	15	
	- Daun sup	1 sudu makan	5	
3	Soto		335	180
	- Nasi himpit/ kapit	8 ketul kecil	100	
	- Kuah sup	1 mangkuk Cina	200	
	- Ayam carik	1 sudu makan	15	
	- Taugeh	1 sudu makan	15	
	- Daun sup	1 sudu makan	5	
4	Nasi goreng		135	260
	- Nasi	1 cawan (2 senduk)	100	
	- Hirisan ayam	1 sudu makan	15	
	- Sayur campur	1 sudu makan	20	
5	Lontong		320	310
	- Nasi himpit/ kapit	8 ketul kecil	100	
	- Kuah lontong	1 mangkuk Cina	200	
	- Sambal	1 sudu makan	20	
6	Nasi berlauk		220	310
	- Nasi	1 cawan (2 senduk)	100	
	- Gulai ikan tongkol	1 potong	80	
	- Jelatah	1 senduk kecil	40	

Bil	Senarai Makanan	Sukatan Isi Rumah	Berat (g)	Kalori (kcal)
7	Nasi lemak		175	320
	- Nasi	1 cawan (2 senduk)	100	
	- Kuah sambal tumis	1 sudu makan	20	
	- Ikan bilis goreng	1 sudu makan	5	
	- Kacang tanah	1 sudu teh	5	
	- Telur rebus	1/2 biji	25	
	- Timun	2 hiris	20	
8	Nasi ayam		325	330
	- Nasi	1 cawan (2 senduk)	100	
	- Ayam panggang	1 ketul	70	
	- Timun	2 hiris	20	
	- Salad	2 tangkai	5	
	- Sup	1 mangkuk kecil	100	
	- Sos cili	1 sudu makan	15	
	- Kicap	1 sudu makan	15	
9	Nasi ambang		210	360
	- Nasi	1/2 cawan (1 senduk)	50	
	- Ayam semur	1 ketul	60	
	- Kacang panjang goreng	1 sudu makan	20	
	- Sambal tempeh	1 sudu makan	20	
	- Mi goreng Jawa	1 senduk	60	
10	Pulut kuning		180	530
	- Pulut	2 senduk	100	
	- Daging rendang	2 ketul (saiz kotak mancis)	80	
11	Nasi kuning		200	550
	- Nasi	1 cawan (2 senduk)	100	
	- Ikan goreng berlada	1 ekor	100	

Mi/Bihun/ Kuetiau



Bil	Senarai Makanan	Sukatan Isi Rumah	Berat (g)	Kalori (kcal)
12	Mi wantan		335	180
	- Mi wantan	1 cawan	100	
	- Kuah sup	1 mangkuk Cina	200	
	- Wantan	3 biji	20	
	- Sayur	1 sudu makan	15	
13	Mi sup		330	210
	- Mi	1 cawan	100	
	- Kuah sup	1 mangkuk Cina	200	
	- Ayam	1 sudu makan	15	
	- Sayur	1 sudu makan	15	
14	Kuetiau sup		330	210
	- Kuetiau	1 cawan	100	
	- Kuah Sup	1 mangkuk Cina	200	
	- Ayam	1 sudu makan	15	
	- Sayur	1 sudu makan	15	
15	Mi Tung Kow sup/ Mi Hunan sup		330	210
	- Mi	1 cawan	100	
	- Kuah sup	1 mangkuk Cina	200	
	- Ayam	1 sudu makan	15	
	- Sayur	1 sudu makan	15	
16	Bihun kicap		235	220
	- Bihun	1 cawan	90	
	- Kuah sup	1 mangkuk kecil	100	
	- Sayur	1 sudu makan	15	
	- Ayam	1 sudu makan	15	
	- Kicap cair	1 sudu makan	15	
17	Loh shi fun sup		335	240
	- Loh shi fun	1 cawan	100	
	- Kuah sup	1 mangkuk Cina	200	
	- Taugeh	1 sudu makan	15	
	- Ayam	1 sudu makan	15	
	- Daun bawang	1 sudu makan	5	

Bil	Senarai Makanan	Sukatan Isi Rumah	Berat (g)	Kalori (kcal)
18	Wantan ho (Kuetiau ladna)		230	250
	- Kuetiau	1 cawan	100	
	- Kuah	1 mangkuk kecil	100	
	- Sayur	1 sudu makan	15	
	- Ayam	1 sudu makan	15	
19	Bihun sup		320	250
	- Bihun	1 cawan	90	
	- Kuah sup	1 mangkuk Cina	200	
	- Sayur	1 sudu makan	15	
	- Ayam	1 sudu makan	15	
20	Yee mee ladna		230	250
	- Yee mee	1 cawan	100	
	- Kuah	1 mangkuk kecil	100	
	- Ayam	1 sudu makan	15	
	- Sayur	1 sudu makan	15	
21	Mi soto		335	270
	- Mi kuning	1 cawan	100	
	- Kuah sup	1 mangkuk Cina	200	
	- Ayam carik	1 sudu makan	15	
	- Daun sup	1 sudu makan	5	
	- Taugeh	1 sudu makan	15	
22	Konlo mi (Mi kicap)		245	280
	- Mi	1 cawan	100	
	- Kuah	1 mangkuk kecil	100	
	- Sayur	1 sudu makan	15	
	- Ayam	1 sudu makan	15	
	- Kicap pekat	1 sudu makan	15	
23	Mi ladna		230	320
	- Mi	1 cawan	100	
	- Kuah	1 mangkuk kecil	100	
	- Ayam	1 sudu makan	15	
	- Sayur	1 sudu makan	15	
24	Mi tomyam		330	270
	- Mi	1 cawan	100	
	- Kuah	1 mangkuk Cina	200	
	- Ayam	1 sudu makan	15	
	- Sayur	1 sudu makan	15	
25	Laksa Kedah/ Penang/ Perlis		360	340
	- Laksa	1 cawan	130	
	- Kuah laksa	1 mangkuk Cina	200	
	- Timun	2 sudu makan	20	
	- Bawang besar	1 sudu makan	10	

Bil	Senarai Makanan	Sukatannya	Berat (g)	Kalori (kcal)
26	Bihun ladna		220	300
	- Bihun	1 cawan	90	
	- Kuah	1 mangkuk kecil	100	
	- Ayam	1 sudu makan	15	
	- Sayur	1 sudu makan	15	
27	Bihun tomyam		320	250
	- Bihun	1 cawan	90	
	- Kuah	1 mangkuk Cina	200	
	- Ayam	1 sudu makan	15	
	- Sayur	1 sudu makan	15	
28	Loh shi fun goreng		145	290
	- Loh shi fun	1 cawan	100	
	- Taugeh	1 sudu makan	15	
	- Daun bawang	1 sudu makan	5	
	- Telur	½ biji	25	
29	Bihun goreng putih		175	260
	- Bihun	1 cawan	90	
	- Ayam	1 sudu makan	15	
	- Taugeh	1 sudu makan	15	
	- Sawi	1 sudu makan	15	
	- Tomato	1 sudu makan	15	
	- Telur	½ biji	25	
30	Bihun kari		345	260
	- Bihun	1 cawan	90	
	- Kuah kari	1 mangkuk Cina	200	
	- Sayur	1 sudu makan	15	
	- Taugeh	1 sudu makan	15	
	- Telur	½ biji	25	
31	Chee cheong fun		180	290
	- Chee cheong fun	1 cawan	100	
	- Sayur	1 sudu makan	15	
	- Ayam	1 sudu makan	15	
	- Kuah cendawan	1 senduk kecil	50	
32	Bihun goreng		175	300
	- Bihun	1 cawan	90	
	- Ayam	1 sudu makan	15	
	- Taugeh	1 sudu makan	15	
	- Sawi	1 sudu makan	15	
	- Tomato	1 sudu makan	15	
	- Telur	½ biji	25	
33	Mi goreng/ Mi Hunan goreng		185	310
	- Mi	1 cawan	100	
	- Ayam	1 sudu makan	15	
	- Taugeh	1 sudu makan	15	
	- Sawi	1 sudu makan	15	
	- Tomato	1 sudu makan	15	
	- Telur	½ biji	25	

Bil	Senarai Makanan	Sukat an Isi Rumah	Berat (g)	Kalori (kcal)
34	Kuetiau hailam		330	380
	- Kuetiau	1 cawan	100	
	- Kuah	1 cawan	200	
	- Ayam	1 sudu makan	15	
	- Sayur	1 sudu makan	15	
35	Laksa Sarawak		360	380
	- Laksa	1 cawan	130	
	- Kuah	1 mangkuk Cina	200	
	- Hirisan telur dadar	1 sudu makan	15	
	- Hirisan ayam	1 sudu makan	15	
36	Laksa kari		360	380
	- Laksa	1 cawan	130	
	- Kuah	1 mangkuk cina	200	
	- Kerang rebus	5 kerang	15	
	- Sayur	1 sudu makan	15	
37	Laksa Johor		330	400
	- Spaghetti	1 cawan	100	
	- Kuah	1 mangkuk kecil	200	
	- Timun	2 sudu makan	20	
	- Bawang	1 sudu makan	10	
38	Mi Bandung		355	400
	- Mi kuning	1 cawan	100	
	- Kuah	1 mangkuk Cina	200	
	- Telur rebus	1/2 biji	25	
	- Sayur	1 sudu makan	15	
	- Ayam	1 sudu makan	15	
39	Mi sanggul goreng		185	410
	- Mi sanggul (dicelur)	1 cawan	100	
	- Ayam	1 sudu makan	15	
	- Taugeh	1 sudu makan	15	
	- Sawi	1 sudu makan	15	
	- Tomato	1 sudu makan	15	
	- Telur	1/2 biji	25	
40	Spaghetti goreng		160	440
	- Spaghetti	1 cawan	100	
	- Ayam	2 sudu makan	30	
	- Sawi	1 sudu makan	15	
	- Tomato	1 sudu makan	15	
41	Laksa Kelantan		260	440
	- Laksa	1 cawan	130	
	- Kuah laksam	1 mangkuk kecil	100	
	- Timun	2 sudu makan	20	
	- Hirisan bawang	1 sudu makan	10	

Bil	Senarai Makanan	Sukatani Isi Rumah	Berat (g)	Kalori (kcal)
42	Laksam		260	440
	- Laksa	1 cawan	130	
	- Kuah laksam	1 mangkuk kecil	100	
	- Timun	2 hiris	20	
	- Hirisan bawang	1 sudu makan	10	
43	Mi hailam		330	440
	- Mi	1 cawan	100	
	- Kuah	1 mangkuk Cina	200	
	- Ayam	1 sudu makan	15	
	- Sayur	1 sudu makan	15	
44	Pan mian sup		230	460
	- Pan Mian	1 cawan	100	
	- Kuah	1 mangkuk kecil	100	
	- Sayur	1 sudu makan	15	
	- Ayam	1 sudu makan	15	
	- Ikan bilis goreng	1 sudu makan	5	
45	Mi rebus		350	470
	- Mi	1 cawan	100	
	- Kuah	1 mangkuk Cina	200	
	- Ayam	1 sudu makan	15	
	- Sayur	1 sudu makan	15	
	- Cucur	1 ketul	20	
46	Mi kering goreng		185	530
	- Mi kering (dicelur)	1 cawan	100	
	- Ayam	1 sudu makan	15	
	- Taugeh	1 sudu makan	15	
	- Sawi	1 sudu makan	15	
	- Tomato	1 sudu makan	15	
	- Telur	1/2 biji	25	
47	Bihun hailam		320	560
	- Bihun	1 cawan	90	
	- Kuah	1 mangkuk Cina	200	
	- Ayam	1 sudu makan	15	
	- Sayur	1 sudu makan	15	
48	Yee Mee goreng		185	590
	- Yee Mee (dicelur)	1 cawan	100	
	- Ayam	1 sudu makan	15	
	- Taugeh	1 sudu makan	15	
	- Sawi	1 sudu makan	15	
	- Tomato	1 sudu makan	15	
	- Telur	1/2 biji	25	
49	Mi kari		355	460
	- Mi kuning	1 cawan	100	
	- Kuah kari	1 mangkuk Cina	200	
	- Sawi	1 sudu makan	15	
	- Taugeh	1 sudu makan	15	
	- Telur rebus	1/2 biji	25	

Bil	Senarai Makanan	Sukat an Isi Rumah	Berat (g)	Kalori (kcal)
50	Mi kampua		330	600
	- Mi kampua	1 cawan	100	
	- Kuah sup	1 mangkuk Cina	200	
	- Ayam	1 sudu makan	15	
	- Sayur	1 sudu makan	15	
51	Mi kolok sup		345	680
	- Mi kolok	1 cawan	100	
	- Kuah sup	1 mangkuk Cina	200	
	- Sawi	1 sudu makan	15	
	- Taugeh	1 sudu makan	15	
	- Ayam	1 sudu makan	15	

Hidangan Lauk Pauk



Bil	Senarai Makanan	Sukatn Isi Rumah	Berat (g)	Kalori (kcal)
52	Ikan masak sup		130	70
	- Ikan	1 potong	80	
	- Sup	1 senduk kecil	50	
53	Ikan masak ampap		80	100
	- Ikan kembong	1 ekor	80	
54	Ikan selar pindang		130	130
	- Ikan selar	1 ekor	80	
	- Kuah	1 senduk kecil	50	
55	Ikan selar singgang		130	130
	- Ikan selar	1 ekor	80	
	- Kuah	1 senduk kecil	50	
56	Ikan masak kari ala mamak		130	140
	- Ikan kembong	1 ekor	80	
	- Kuah	1 senduk kecil	50	
57	Ikan bakar		100	100
	- Ikan kembong	1 ekor	80	
	- Kuah asam	2 sudu makan	20	
58	Ikan masak asam tempoyak		130	110
	- Ikan kembong	1 ekor	80	
	- Kuah	1 senduk kecil	50	
59	Ikan masak asam		130	110
	- Ikan kembong	1 ekor	80	
	- Kuah	1 senduk kecil	50	
60	Ikan masak lemak		130	140
	- Ikan kembong	1 ekor	80	
	- Kuah	1 senduk kecil	50	
61	Ikan masak ampap goreng		80	190
	- Ikan kembong	1 ekor	80	
62	Ikan sambal tumis		100	200
	- Ikan kembong	1 ekor	80	
	- Kuah	2 sudu makan	20	

Bil	Senarai Makanan	Sukatannya	Berat (g)	Kalori (kcal)
63	Ikan bilis masak sambal		30	100
	- Ikan bilis	2 sudu makan	10	
	- Kuah sambal	2 sudu makan	20	
64	Sardin masak sambal (dalam tin)			70 120
	- Ikan	1 ekor	50	
	- Kuah	2 sudu makan	20	
65	Ikan kembong goreng		80	220
	- Ikan kembong	1 ekor	80	
66	Ikan masak kicap		100	260
	- Ikan kembong	1 ekor	80	
	- Kuah	2 sudu makan	20	
67	Ikan masam manis		100	280
	- Ikan kembong	1 ekor	80	
	- Kuah	2 sudu makan	20	
68	Ayam masak tomyam		125	75
	- Ayam	1 ketul	60	
	- Kuah	1 senduk kecil	50	
	- Sayur	1 sudu makan	15	
69	Ayam dan cendawan masak sos tiram		115	90
	- Ayam	1 ketul	60	
	- Cendawan	1 sudu makan	20	
	- Kuah	2 sudu makan	20	
	- Lobak merah	1 sudu makan	15	
70	Ayam masak paprik		95	95
	- Ayam	1 senduk	60	
	- Kuah	2 sudu makan	20	
	- Sayur	1 sudu makan	15	
71	Begedil ayam	1 biji	60	90
72	Ayam panggang	1 ketul	60	90
73	Ayam masak halia		80	90
	- Ayam	1 ketul	60	
	- Kuah	2 sudu makan	20	
74	Ayam masak asam pedas		80	110
	- Ikan	1 ketul	60	
	- Kuah asam	2 sudu makan	20	
75	Ayam masak sup		110	130
	- Ayam	1 ketul	60	
	- Sup	1 senduk kecil	50	
76	Ayam tandoori	1 ketul	60	120

Bil	Senarai Makanan	Sukat Isi Rumah	Berat (g)	Kalori (kcal)
77	Ayam masak kicap		80	180
	- Ayam	1 ketul	60	
	- Kuah	2 sudu makan	20	
78	Ayam goreng celup tepung	1 ketul	60	190
79	Ayam kurma		110	140
	- Ayam	1 ketul	60	
	- Kuah	2 sudu makan	20	
	- Lobak merah	1 sudu makan	15	
	- Kentang	1 sudu makan	15	
80	Ayam masak rendang		80	160
	- Ayam	1 ketul	60	
	- Kuah rendang	2 sudu makan	20	
81	Ayam goreng	1 ketul	60	170
82	Ayam masak kari		125	200
	- Ayam	1 ketul	60	
	- Kuah	1 senduk kecil	50	
	- Kentang	1 ketul	15	
83	Daging bakar		80	70
	- Daging	2 ketul (saiz kotak mancis)	60	
	- Air asam	2 sudu makan	20	
84	Daging masak sup		125	70
	- Daging	2 ketul (saiz kotak mancis)	60	
	- Sup	1 senduk kecil	50	
	- Lobak merah	1 sudu makan	15	
85	Daging masak halia		80	80
	- Daging	2 ketul (saiz kotak mancis)	60	
	- Kuah	2 sudu makan	20	
86	Daging goreng berlada		80	100
	- Daging	2 ketul (saiz kotak mancis)	60	
	- Kuah sambal	2 sudu makan	20	
87	Daging masak tomato		95	110
	- Daging	2 ketul (saiz kotak mancis)	60	
	- Kuah	2 sudu makan	20	
	- Tomato	1 sudu makan	15	
88	Daging masak kicap		80	120
	- Daging	2 ketul (saiz kotak mancis)	60	
	- Kuah	2 sudu makan	20	
89	Daging masak lemak		110	130
	- Daging	2 ketul (saiz kotak mancis)	60	
	- Kuah	1 senduk kecil	50	

Bil	Senarai Makanan	Sukatan Isi Rumah	Berat (g)	Kalori (kcal)
90	Daging kurma		110	130
	- Daging	2 ketul (saiz kotak mancis)	60	
	- Kuah	2 sudu makan	20	
	- Lobak merah	1 sudu makan	15	
	- Kentang	1 ketul kecil	15	
91	Daging masak kari		110	155
	- Daging	2 ketul (saiz kotak mancis)	60	
	- Kuah	1 senduk kecil	50	
92	Daging goreng kunyit	2 ketul (saiz kotak mancis)	60	145
93	Daging masak rendang		80	200
	- Daging	2 ketul (saiz kotak mancis)	60	
	- Kuah rendang	2 sudu makan	20	
94	Sotong goreng berlada		110	120
	- Sotong	2 ekor	90	
	- Kuah sambal	2 sudu makan	20	
95	Udang masak lemak		90	100
	- Udang	4 ekor	40	
	- Kuah lemak	1 senduk kecil	50	
96	Udang masak sambal		60	120
	- Udang	4 ekor	40	
	- Kuah sambal	2 sudu makan	20	
97	Telur masak sup		90	50
	- Telur	1 biji	40	
	- Sup	1 senduk kecil	50	
98	Telur masak kurma		130	120
	- Telur	1 biji	50	
	- Kuah	1 senduk kecil	50	
	- Lobak merah	1 sudu makan	15	
	- Kentang	1 ketul kecil	15	
99	Telur dadar	1 potong	50	80
100	Telur kukus	1 potong	40	90
101	Telur goreng kicap		70	130
	- Telur	1 biji	50	
	- Kuah kicap	2 sudu makan	20	
102	Telur rebus sambal		70	160
	- Telur	1 biji	50	
	- Kuah sambal	2 sudu makan	20	
103	Telur goreng sambal		70	160
	- Telur	1 biji	50	
	- Kuah sambal	2 sudu makan	20	

Bil	Senarai Makanan	Sukatani Isi Rumah	Berat (g)	Kalori (kcal)
104	Tempeh masak sambal	1 senduk kecil	50	100
105	Tauhu bakar		100	140
	- Tauhu	1 keping	60	
	- Kuah kacang	1 senduk	40	
106	Tauhu masak sambal		80	140
	- Tauhu	1 keping	60	
	- Kuah sambal	2 sudu makan	20	
107	Puyuh goreng	1 ketul	60	170

Hidangan Sayur-Sayuran



Bil	Senarai Makanan	Sukatn Isi Rumah	Berat (g)	Kalori (kcal)
108	Sayur masak air - Sayur - Kuah sayur	$\frac{1}{2}$ cawan 1 senduk kecil	100 50 50	20
109	Sayur campur/ kangkung/ kacang panjang/ kobis/ taugeh goreng atau tumis		$\frac{1}{2}$ cawan	50 30
110	Tomyam sayur - Sayur - Kuah	$\frac{1}{2}$ cawan 1 senduk kecil	100 50 50	30
111	Sup sayur - Sayur - Sup	$\frac{1}{2}$ cawan 1 senduk kecil	100 50 50	40
112	Sup suhun - Kentang - Lobak merah - Suhun - Tauhu kering - Kuah	1 sudu makan 1 sudu makan 1 sudu makan 1 sudu makan 1 senduk kecil	100 15 15 10 10 50	50
113	Sayur masak lemak - Sayur - Kuah	$\frac{1}{2}$ cawan 1 senduk kecil	100 50 50	90
114	Dalca sayur - Sayur (kentang/ lobak merah/ tomato) - Kacang dhal - Kuah	$\frac{1}{2}$ cawan 1 sudu makan 1 senduk kecil	125 60 15 50	150

Roti



Bil	Senarai Makanan	Sukatn Isi Rumah	Berat (g)	Kalori (kcal)
115	Idli		130	180
	- Idli	1 keping	80	
	- Chutney	1 senduk kecil	50	
116	Dosai		160	370
	- Dosai	1 keping	110	
	- Kuah dhal	1 senduk kecil	50	
117	Roti goreng inti sardin	1 keping	50	110
118	Roti telur (<i>French toast</i>)	2 keping	60	160
119	Bun ikan bilis	1 biji	60	180
120	Bun kacang merah	1 biji	60	210
121	Sandwic mentega kacang		75	225
	- Roti putih	2 keping	60	
	- Mentega kacang	1 sudu makan	15	
122	Roti benjo		115	240
	- Roti putih	2 keping	60	
	- Telur goreng	1 biji	55	
123	Roti piza	1 biji	120	290
124	Sandwic sardin		120	300
	- Roti putih	2 keping	60	
	- Sardin	2 sudu makan	60	
125	Roti tempayan/ Roti naan		110	335
	- Roti	1 keping	60	
	- Kuah dhal	1 senduk kecil	50	
126	Capati		115	365
	- Capati	1 keping	65	
	- Kuah dhal	1 senduk kecil	50	
127	Roti canai		150	400
	- Roti canai	1 keping	100	
	- Kuah dhal	1 senduk kecil	50	

Bil	Senarai Makanan	Sukat an Isi Rumah	Berat (g)	Kalori (kcal)
128	Sandwic kaya		75	185
	- Roti putih	2 keping	60	
	- Kaya	1 sudu makan	15	
129	Sandwic marjerin		75	245
	- Roti putih	2 keping	60	
	- Marjerin	1 sudu makan	15	
130	Sandwic telur		120	280
	- Roti putih	2 keping	60	
	- Telur hancur	2 sudu makan	60	
131	Sandwic ayam		120	340
	- Roti putih	2 keping	60	
	- Ayam bermayonis	2 sudu makan	60	
132	Roti John	1 ketul	150	430
133	Roti puri		110	490
	- Roti puri	1 keping	60	
	- Kuah dhal	1 senduk kecil	50	

Kuih-Muih



Bil	Senarai Makanan	Sukatn Isi Rumah	Berat (g)	Kalori (kcal)
134	Pisang rebus	1 biji, sederhana	80	80
135	Cucur sayur	1 biji, besar	50	80
136	Pau sayur	1 biji, sederhana	50	100
137	Keladi rebus	1 biji, kecil	80	100
138	Ubi keledak rebus	1 biji, kecil	80	110
139	Ubi kayu rebus	1 biji, kecil	80	130
140	Pau ayam/ daging	1 biji, sederhana	60	140
141	Keropok lekor rebus	3 keping, sederhana	70	190
142	Samosa	1 biji, sederhana	40	60
143	Cucur udang	1 biji, besar	50	70
144	Tauhu sumbat (sayur dicelur)	1 biji, sederhana	60	70
145	Ubi kayu goreng	3 keping nipis	50	100
146	Pulut panggang	1 biji, sederhana	50	110
147	Ketayap	1 biji, sederhana	60	120
148	Cucur ikan bilis	3 biji, kecil	60	120
149	Keledak goreng	3 keping, nipis	90	120
150	Cakoi	2 keping, kecil	60	120
151	Cucur cempedak	1 biji, besar	50	140
152	Bubur kacang	1 mangkuk Cina	140	150
153	Lempeng tepung	1 keping, sederhana	50	160
154	Pisang goreng	3 keping, sederhana	90	180

Bil	Senarai Makanan	Sukat Isi Rumah	Berat (g)	Kalori (kcal)
155	Roti jala - Roti jala - Kuah kari	3 keping 1 senduk kecil	110 60 50	180 80 100
156	Keropok lekor goreng	3 keping, sederhana	70	210
157	Puteri mandi	3 biji, kecil	60	220
158	Apam	1 biji, sederhana	30	50
159	Lompang	1 biji, sederhana	50	90
160	Apam Sri Ayu	1 biji, sederhana	30	90
161	Lepat pisang	1 keping, sederhana	60	90
162	Kasui	1 potong, sederhana	60	90
163	Kuih talam keladi	1 potong, sederhana	50	110
164	Karipap	1 biji, sederhana	40	130
165	Wajik	1 biji, sederhana	50	150
166	Seri muka	1 potong, sederhana	50	150
167	Tepung bungkus	1 biji, sederhana	50	160
168	Vadai	1 biji, sederhana	50	160
169	Lempeng pisang	1 keping, sederhana	60	160
170	Kuih roti keramat	1 biji, sederhana	50	170
171	Kuih kasturi	1 biji, sederhana	60	200
172	Keladi goreng	3 keping, nipis	90	260
173	Pau kacang	1 biji, sederhana	50	150
174	Pau kacang tanah	1 biji, sederhana	50	170
175	Pau kaya	1 biji, sederhana	50	130
176	Muachi	1 biji, sederhana	50	170

Buah- Buahan



Bil	Senarai Makanan	Sukatan Isi Rumah	Berat (g)	Kalori (kcal)
177	Anggur	8 biji, sederhana	90	60
178	Belimbing manis	1 biji, sederhana	200	60
179	Betik	1 potong, sederhana	200	70
180	Ciku	1 biji, sederhana	80	65
181	Duku	6 biji, sederhana	130	70
182	Epal merah/ hijau	1 biji, sederhana	110	60
183	Jambu batu	½ biji tanpa biji, sederhana	150	70
184	Lai	1 biji, sederhana	200	70
185	Limau Cina	1 biji, sederhana	160	70
186	Limau manis	1 biji, sederhana	140	70
187	Mangga	1 biji, sederhana	100	70
188	Nangka	4 ulas tanpa biji, sederhana	200	70
189	Nanas	1 potong, sederhana	140	60
190	Pir hijau	1 biji, sederhana	90	60
191	Pisang berangan	1 biji, sederhana	60	60
192	Pisang emas	2 biji, sederhana	60	60
193	Rambutan	7 biji, sederhana	220	60
194	Tembikai	1 potong, sederhana	250	70
195	Tembikai susu	1 potong, sederhana	170	60

Bijirin Sarapan



Bil	Senarai Makanan	Sukatani Isi Rumah	Berat (g)	Kalori (kcal)
196	Emping jagung - Emping jagung - Susu penuh krim	$\frac{1}{2}$ cawan 1 gelas kecil	155 30 125	200
197	Oatmeal - Oat - Susu penuh krim	$\frac{1}{2}$ cawan 1 gelas kecil	155 30 125	220

Kudapan/ Snek



Bil	Senarai Makanan	Sukatn Isi Rumah	Berat (g)	Kalori (kcal)
198	Prun	3 biji	30	70
199	Kismis	2 sudu makan	30	90
200	Kurma	3 biji	30	90
201	Jagung rebus/ bakar	1 tongkol	120	110
202	Kacang kuda rebus	1 bungkus kecil	80	130
203	Sagu	1 bungkus kecil	50	100
204	Kerepek bawang	1 bungkus kecil	60	140
205	Kacang tanah rebus	1 bungkus kecil	80	220
206	Kacang pis goreng	1 bungkus kecil	60	280

Biskut



Bil	Senarai Makanan	Sukatani Isi Rumah	Berat (g)	Kalori (kcal)
207	Biskut bijan	3 keping	30	130
208	Biskut bijirin penuh	3 keping	30	110
209	Biskut Marie	3 keping	30	140
210	Biskut krim kraker	3 keping	30	160

Minuman Yang Dibancuh



Bil	Senarai Makanan	Sukatn Isi Rumah	Berat (g)	Kalori (kcal)
211	Air perahan limau - Jus perahan limau - Air - Gula		250 20 225 5	25
212	Air kacang merah - Kacang merah - Air - Gula		250 30 215 5	120
213	Air kacang hijau - Kacang hijau - Air - Gula		250 30 215 5	120
214	Susu rendah lemak - Susu tepung - Air		250 30 220	110
215	Air beras barli - Barli - Air - Gula		250 30 215 5	130
216	Air soya - Soya - Air - Gula		250 30 215 5	140
217	Jus buah-buahan (tembikai, limau, epal hijau, jambu batu) - Buah - Air		300 100 200	70
218	Jus lobak merah - Lobak merah - Susu segar - Air		300 100 30 170	60

Bil	Senarai Makanan	Sukat Isi Rumah	Berat (g)	Kalori (kcal)
219	Minuman bermalta (contoh: Horlicks)		250	140
	- Serbuk bermalta		30	
	- Air		190	
	- Susu segar		30	
220	Minuman susu bercoklat (contoh: Milo, Vico, Ovaltine)		250	140
	- Serbuk malta bercoklat		30	
	- Susu segar		30	
	- Air		190	
221	Susu penuh krim		250	150
	- Susu tepung penuh krim		30	
	- Air		220	

Minuman Sedia Diminum



Bil	Senarai Makanan	Sukatan Isi Rumah	Berat (g)	Kalori (kcal)
222	Air mineral		250	0
223	Susu berkultur		150	80
224	Susu soya		250	80
225	Yogurt		150	100
226	Susu segar		250	160
227	Susu UHT		250	180

2.3 SENARAI MAKANAN DAN MINUMAN YANG DILARANG DIJUAL DI KANTIN SEKOLAH

1. Makanan dan minuman yang melanggar Peraturan-Peraturan Makanan 1985 seperti:
 - Makanan yang melampaui tarikh luput.
 - Semua jenis makanan yang berupa permainan atau dijual bersama permainan seperti cincin, gambar, belon dan lain-lain.
2. Gula-gula dan coklat.
3. Jenis-jenis makanan yang telah dijeruk sama ada masam, masin atau manis, basah atau kering seperti asam masin, jeruk mangga, kulit limau dan jeruk bawang.
4. Makanan ringan dan minuman yang mengandungi bahan perisa dan pewarna tiruan, kecuali susu berperisa.
5. Makanan dan minuman yang beralkohol.

2.4 SENARAI MAKANAN DAN MINUMAN YANG TIDAK DIGALAKKAN DIJUAL DI KANTIN SEKOLAH

1. Mi segera.
2. Konfeksi ais dan ais krim.
3. Teh dan kopi.
4. Minuman berperisa berkarbonat.
5. Makanan yang berkrim atau bersalut gula.
6. Makanan diproses seperti daging burger, sosej dan nugget.

2.5 CADANGAN SENARAI MAKANAN DAN MINUMAN YANG BOLEH DIJUAL DI KANTIN SEKOLAH MENGIKUT KEKERAPAN

Senarai cadangan makanan dan minuman mengikut kekerapan ini adalah sebagai pilihan kepada pihak pengurusan sekolah. Senarai ini boleh dijadikan rujukan untuk sekolah yang ingin melaksanakannya dan pelaksanaannya adalah tidak diwajibkan.

JENIS MAKANAN	SETIAP HARI Kriteria: i) Lemak : $\leq 3.0g/100g$ dan/atau ii) Gula : $\leq 5.0g/100g$ atau : $\leq 5.0g/100ml$	3 KALI SEMINGGU Kriteria: i) Lemak : $> 3.0g-20.0g/100g$ dan/atau ii) Gula : $> 5.0g-12.5g/100g$ atau $> 5.0g-12.5g/100ml$
NASI	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi putih • Bubur nasi • Soto 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi ambang • Nasi lemak • Nasi goreng • Nasi ayam • Lontong • Nasi berlauk • Nasi kuning • Pulut kuning
MI/BIHUN/KUETIAU	<ul style="list-style-type: none"> • Mi/ bihun/ kuetiau sup • Laksa Kedah/ Penang/ Perlis • Mi/ bihun/ kuetiau ladna • Mi/ bihun tomyam • Mi <i>Tung Kow</i> sup/ mi <i>Hunan</i> sup • Mi wantan • <i>Loh shi fun</i> sup • Mi soto • <i>Konlo</i> mi (Mi kicap)/ bihun kicap 	<ul style="list-style-type: none"> • Mi rebus • Bihun kari • Mi/ bihun/ kuetiau hailam • Mi/ mi <i>Hunan/ yee mee/ loh shi fun/ mi</i> sanggul/ mi kering/ bihun goreng • Mi bandung • <i>Chee cheong fun</i> • Pan mian sup • Laksa kari • Laksa Kelantan/ Johor/ Sarawak • Laksam • <i>Spaghetti</i> goreng • Mi kari • Mi kampua • Mi kolok sup
HIDANGAN LAUK PAUK	<ul style="list-style-type: none"> • Ikan selar masak pindang/ singgang • Ikan masak sup • Ikan masak ampap • Ikan masak kari ala mamak • Ayam masak tomyam • Daging bakar • Telur masak sup 	<ul style="list-style-type: none"> • Ikan sambal tumis • Ikan masak asam/ asam tempoyak • Ikan masak ampap goreng • Ikan masak merah/ masam manis • Ikan bakar • Ikan/ daging/ udang masak lemak • Ikan masak kicap • Ikan goreng • Ayam/ daging masak kicap • Ayam masak asam pedas • Ayam/ daging masak sup • Ayam campur cendawan masak tiram • Ayam tandoori • Ayam panggang • Ayam masak paprik • Ayam/ daging masak halia • Ayam/ puyuh goreng • Ayam masak kari • Ayam masak kurma • Ayam goreng celup tepung • Ayam/ daging masak rendang • Begedil ayam

JENIS MAKANAN	SETIAP HARI Kriteria: i) Lemak : $\leq 3.0g/100g$ dan/atau ii) Gula : $\leq 5.0g/100g$ atau : $\leq 5.0g/100ml$	3 KALI SEMINGGU Kriteria: i) Lemak : $> 3.0g-20.0g/100g$ dan/atau ii) Gula : $> 5.0g-12.5g/100g$ atau : $> 5.0g-12.5g/100ml$
		<ul style="list-style-type: none"> • Daging/ telur masak kurma • Daging masak tomato • Daging goreng kunyit • Daging/ sotong goreng berlada • Tempeh/ tauhu masak sambal • Daging masak kari • Tauhu bakar • Telur goreng sambal • Sardin masak sambal (dalam tin) • Udang/ ikan bilis/ telur rebus masak sambal • Telur goreng kicap • Telur kukus/ telur dadar
HIDANGAN SAYUR-SAYURAN	<ul style="list-style-type: none"> • Sup sayur • Sayur masak air • Sup suhun • Tomyam sayur 	<ul style="list-style-type: none"> • Sayur campur/ kangkung/ kacang panjang/ kobis/ taugheh goreng atau tumis • Sayur masak lemak • Dalca sayur
ROTI	<ul style="list-style-type: none"> • Dosai • Idli 	<ul style="list-style-type: none"> • Roti piza • Roti banjo • Roti tempayan/ roti naan • Sandwic sardin • Sandwic mentega kacang • Roti telur • Roti puri • Roti John • Sandwic ayam/ telur • Sandwic marjerin/ kaya • Bun kacang merah • Bun ikan bilis • Capati • Roti goreng inti sardin • Roti canai
HIDANGAN BUAH-BUAHAN Semua buah-buahan segar tanpa asam dan kuah rojak		
KUIH-MUIH	<ul style="list-style-type: none"> • Keropok lekor rebus • Pau sayur • Pisang/ ubi keledak/ keladi/ubi kayu rebus • Cucur sayur • Pau ayam/ daging 	<ul style="list-style-type: none"> • Tauhu sumbat (sayur dicelur) • Samosa • Lempeng tepung • Ubi kayu/ pisang/ keledak goreng • Pulut panggang • Cucur udang/ ikan bilis • <i>Muachi</i> • Keropok lekor goreng • Ketayap • Roti jala • Bubur kacang • Roti canai • Pau kacang merah/ kacang tanah/ kaya /kelapa • Cakoi • Cucur cempedak • Puteri mandi • Apam • Keladi goreng

JENIS MAKANAN	SETIAP HARI Kriteria: i) Lemak : $\leq 3.0g/100g$ dan/atau ii) Gula : $\leq 5.0g/100g$ atau : $\leq 5.0g/100ml$	3 KALI SEMINGGU Kriteria: i) Lemak : $> 3.0g-20.0g/100g$ dan/atau ii) Gula : $> 5.0g-12.5g/100g$ atau : $> 5.0g-12.5g/100ml$
		<ul style="list-style-type: none"> • Karipap • Tepung bungkus • Lompang • Apam Sri Ayu • Lempeng pisang • Talam keladi • Lepat pisang • Vadai • Kasui • Kasturi • Wajik • Seri muka • Kuih roti keramat
Bijirin Sarapan	<ul style="list-style-type: none"> • Oatmeal • Emping jagung 	
Kudapan/ Snek	<ul style="list-style-type: none"> • Kismis • Prun • Kurma • Kacang kuda rebus • Jagung bakar/ rebus 	<ul style="list-style-type: none"> • Sagu • Kacang pis goreng • Kacang tanah rebus • Kerepek bawang
Biskut		<ul style="list-style-type: none"> • Biskut bijan • Biskut Marie • Biskut bijirin penuh • Biskut krim kraker
Minuman	<ul style="list-style-type: none"> • Air soya • Air beras barli • Air kacang merah/ kacang hijau • Minuman bermalta (<i>Milo, Vico, Ovaltine, Horlicks</i>) • Susu (susu tepung penuh krim/ rendah lemak) • Air perahan limau • Jus buah-buahan • Susu segar • Susu UHT • Susu berkultur • Air mineral • Susu soya • Yogurt 	

Sumber: Diadaptasi dari Food Standards Agency. *Front-of-pack Traffic Light Signpost Labelling Technical Guidance. Issue 2. November 2007.*

2.6 CONTOH PAMERAN KALORI MAKANAN DAN MINUMAN DI KANTIN SEKOLAH

Berikut adalah contoh-contoh pelabelan kalori yang boleh dijadikan rujukan dan panduan di dalam melaksanakan aktiviti pameran kalori makanan dan minuman di kantin sekolah. Sebaiknya, bahan yang digunakan diperbuat dari bahan yang kalis air dan tidak mudah rosak atau koyak.

Contoh 1:

Kandungan kalori dipamer secara individu.



Contoh 2:

Papan tanda yang mempamerkan senarai makanan dan minuman yang biasa dijual di kantin sekolah

SENARAI MAKANAN DAN MINUMAN BERSERTA KANDUNGAN KALORI					
Makanan	Berat (g)	Kalori (kcal)	Makanan	Berat (g)	Kalori (kcal)
Nasi Lemak	175 g	320 kcal	Jambu Batu	150 g	70 kcal
Nasi Goreng	135 g	260 kcal	Tembikai	250 g	70 kcal
Nasi Ayam	325 g	330 kcal	Betik	200 g	70 kcal
Laksa Kedah/ Penang	360 g	340 kcal	Air Mineral	250 g	0 kcal
Bihun Tomyam	320 g	250 kcal	Jus Buah-buahan	300 g	70 kcal
Mi Sup	330 g	210 kcal	Air Soya	250 g	140 kcal
Pau Ayam	60 g	140 kcal	Susu UHT	250 g	180 kcal
Pulut Panggang	50 g	110 kcal	Susu Berkultur	150 g	80 kcal
Keropok Lekor Goreng	70 g	210 kcal	Minuman Susu Bercoklat	250 g	140 kcal

2.7 KEPERLUAN KALORI MURID SEKOLAH

2.7.1 Pengenalan

Recommended Nutrient Intakes (RNI) for Malaysia (2005) atau Saranan Pengambilan Nutrien untuk Malaysia (2005) merupakan tahap pengambilan nutrien yang disarankan untuk seseorang individu mengikut umur dan jantina. Nutrien yang dimaksudkan termasuklah karbohidrat, protein, lemak, semua jenis vitamin dan mineral. Semua tenaga yang dihasilkan melalui makanan yang diambil dikira menggunakan ukuran kalori.

Kalori merupakan unit ukuran tenaga. Keperluan kalori berbeza mengikut jantina, umur dan tahap aktiviti fizikal. Bagi mengurangkan berat badan, seseorang individu perlu mengurangkan pengambilan kalori seharian iaitu dengan mengamalkan makan secara sihat dan melakukan aktiviti fizikal setiap hari.

Aktiviti fizikal perlu dilakukan bagi mengekal kesihatan dan kesejahteraan. Ia merupakan faktor utama dalam menggalakkan kesihatan yang optimum dan mengurangkan risiko pelbagai penyakit kronik. Setiap aktiviti fizikal mempunyai tahap pembakaran kalori yang berbeza-beza bergantung kepada umur, jantina dan tempoh masa yang diguna bagi melakukan aktiviti tersebut. Pembakaran kalori bagi beberapa contoh aktiviti fizikal adalah seperti dalam lampiran 11.

Bagi memudahkan perancangan menu harian, cadangan pengambilan kalori mengikut umur dan jantina adalah seperti berikut:

2.7.2 Purata Pengambilan Kalori Seharian bagi Murid Mengikut Umur dan Jantina

Umur dan Jantina	Kalori (kcal)
7 – 9 tahun (lelaki dan perempuan)	1700
10 – 12 tahun (lelaki dan perempuan)	2000
13 – 18 tahun (perempuan)	2100
13 – 18 tahun (lelaki)	2700

2.8 Cadangan Pembahagian Kalori dan Menu Harian bagi Murid Sekolah Rendah Mengikut Waktu Makan bagi Murid Berumur 7-9 Tahun Dan 10-12 Tahun

Jadual ini dicadang untuk dipamerkan di sekolah rendah sebagai rujukan murid.

Waktu Makan	Keperluan Kalori Murid (kcal)	
	7-9 Tahun	10-12 Tahun
Sarapan	350	400
Waktu rehat (sekolah sesi pagi)	150	250
Makan tengah hari	500	550
Waktu rehat (sekolah sesi petang)	150	250
Makan malam	400	400
Minum malam	150	150
Jumlah	1700	2000

2.8.1 Contoh Menu Harian untuk Murid Sekolah Rendah (7-9 Tahun)

Contoh sarapan pagi ~ 350 kcal			
Makanan/ Minuman	Sukat	Berat (g)	Tenaga (kcal)
Bijirin sarapan	1 cawan	60	220
Kismis	1 sudu makan	20	60
Susu kotak UHT Penuh Krim	½ gelas	130	90
Jumlah tenaga			370

Contoh minum pagi ~ 150 kcal			
Makanan/ Minuman	Sukat	Berat (g)	Tenaga (kcal)
Pau sayur	1 biji	50	100
Betik	½ potong	100	40
Air kosong	1 gelas	250	0
Jumlah tenaga			140

Contoh makan tengah hari ~ 500 kcal

Makanan/ Minuman	Sukat	Berat (g)	Tenaga (kcal)
Nasi putih	2 senduk	100	130
Ikan masam manis	1 ekor	100	280
Telur dadar	1 potong	50	80
Sup sayur campur	1 mangkuk kecil	90	40
Air kosong	1 gelas	250	0
Jumlah tenaga			530

Contoh minum petang ~ 150 kcal

Makanan/ Minuman	Sukat	Berat (g)	Tenaga (kcal)
Cucur ikan bilis	3 biji	60	120
Tembikai susu	1/2 potong	85	30
Air kosong	1 gelas	250	0
Jumlah tenaga			150

Contoh makan malam ~ 400 kcal

Makanan/ Minuman	Sukat	Berat (g)	Tenaga (kcal)
Nasi ayam	1 set	325	330
Limau	1 biji	160	70
Air kosong	1 gelas	250	0
Jumlah tenaga			400

Contoh minum malam ~ 150 kcal

Makanan/ Minuman	Sukat	Berat (g)	Tenaga (kcal)
Susu segar	1 gelas	250	160
Jumlah tenaga			160

Jumlah kalori: 1750 kcal

2.8.2 Contoh Menu Harian untuk Murid Sekolah Rendah (10 – 12 Tahun)

Contoh sarapan pagi ~ 400 kcal			
Makanan/ Minuman	Sukatan	Berat (g)	Tenaga (kcal)
Bihun sup	1 mangkuk	290	250
Susu UHT	1 gelas	250	180
Jumlah tenaga			430

Contoh minum pagi ~ 250 kcal			
Makanan/ Minuman	Sukatan	Berat (g)	Tenaga (kcal)
Apam	2 biji	60	100
Tauhu sumbat (sayur dicelur)	1 biji	60	70
Limau	1 biji	140	70
Air kosong	1 gelas	250	0
Jumlah tenaga			240

Contoh makan tengah hari ~ 550 kcal			
Makanan/ Minuman	Sukatan	Berat (g)	Tenaga (kcal)
Nasi	3 senduk	150	200
Ayam masak sup	1 mangkuk kecil	110	130
Sayur kangkung goreng	½ cawan	50	30
Telur goreng kicap	1 biji	70	130
Betik	1 potong	200	70
Air kosong	1 gelas	250	0
Jumlah tenaga			560

Contoh minum petang ~ 250 kcal			
Makanan/ Minuman	Sukatan	Berat (g)	Tenaga (kcal)
Keropok lekor rebus	3 keping	70	190
Epal merah	1 biji	110	60
Air kosong	1 gelas	250	0
Jumlah tenaga			250

Contoh makan malam ~ 400 kcal			
Makanan/ Minuman	Sukat	Berat (g)	Tenaga (kcal)
Nasi putih	3 senduk	150	200
Ikan bakar	1 ekor	100	100
Sup sayur	1 mangkuk kecil	100	40
Mangga	½ biji	50	35
Air limau	1 gelas	250	25
Air kosong	1 gelas	250	0
Jumlah tenaga			400

Contoh minum malam ~ 150 kcal			
Makanan/ Minuman	Sukat	Berat (g)	Tenaga (kcal)
Susu segar	1 gelas	250	160
Jumlah tenaga			160

Jumlah kalori : 2040 kcal

2.9 CADANGAN PEMBAHAGIAN KALORI DAN MENU HARIAN MENGIKUT WAKTU MAKAN BAGI MURID BERUMUR 13 – 18 TAHUN (BAGI PEREMPUAN DAN LELAKI)

Jadual ini dicadang untuk dipamerkan di Sekolah Menengah sebagai rujukan murid.

Waktu Makan	Keperluan Kalori Murid (kcal)	
	Perempuan 13-18 Tahun	Lelaki 13-18 Tahun
Sarapan	400	600
Waktu rehat (sekolah sesi pagi)	250	300
Makan tengah hari	550	700
Waktu rehat (sekolah sesi petang)	250	300
Makan malam	500	600
Minum malam	150	200
Jumlah	2100	2700

2.9.1 Contoh Menu Harian untuk Murid Perempuan (13-18 Tahun)

Contoh sarapan pagi ~ 400 kcal			
Makanan/ Minuman	Sukat	Berat (g)	Tenaga (kcal)
Kuetiau sup	1 mangkuk	330	210
Susu UHT	1 gelas	250	180
Jumlah tenaga			390

Contoh minum pagi ~ 250 kcal			
Makanan/ Minuman	Sukat	Berat (g)	Tenaga (kcal)
Apam	2 biji	60	100
Tauhu sumbat (sayur dicelur)	1 biji	60	70
Limau	1 biji	140	70
Air kosong	1 gelas	250	0
Jumlah tenaga			240

Contoh makan tengah hari ~ 550 kcal

Makanan/ Minuman	Sukatan	Berat (g)	Tenaga (kcal)
Nasi	3 senduk	150	200
Ayam masak sup	1 mangkuk kecil	110	130
Tempeh masak sambal	1 senduk	50	100
Sayur kangkung goreng	½ cawan	50	30
Betik	1 potong	200	70
Air kosong	1 gelas	250	0
Jumlah tenaga			530

Contoh minum petang ~ 250 kcal

Makanan/ Minuman	Sukatan	Berat (g)	Tenaga (kcal)
Keropok lekor rebus	3 keping	70	190
Epal merah	1 biji	110	60
Air kosong	1 gelas	250	0
Jumlah tenaga			250

Contoh makan malam ~ 500 kcal

Makanan/ Minuman	Sukatan	Berat (g)	Tenaga (kcal)
Nasi putih	3 senduk	150	200
Ikan bakar	1 ekor	100	100
Udang masak sambal	4 ekor, sederhana	60	120
Sup sayur	1 mangkuk kecil	100	40
Mangga	½ biji	50	35
Air limau	1 gelas	250	25
Air kosong	1 gelas	250	0
Jumlah tenaga			520

Contoh minum malam ~ 150 kcal

Makanan/ Minuman	Sukatan	Berat (g)	Tenaga (kcal)
Susu segar	1 gelas	250	160
Jumlah tenaga			160

Jumlah kalori : 2090 kcal

2.9.2 Contoh Menu Harian untuk Murid Lelaki (13-18 Tahun)

Contoh sarapan pagi ~ 600 kcal			
Makanan/ Minuman	Sukatan	Berat (g)	Tenaga (kcal)
Bihun goreng putih	3 senduk	175	260
Telur goreng sambal	1 biji	75	160
Timun	6 hiris	60	20
Minuman susu bercoklat	1 gelas	250	140
Jumlah tenaga			580

Contoh minum pagi ~ 300 kcal			
Makanan/ Minuman	Sukatan	Berat (g)	Tenaga (kcal)
Sandwic mentega kacang	2 keping	75	225
Jambu batu	½ biji	150	70
Air kosong	1 gelas	250	0
Jumlah tenaga			295

Contoh makan tengah hari ~ 700 kcal			
Makanan/ Minuman	Sukatan	Berat (g)	Tenaga (kcal)
Nasi putih	4 senduk	200	260
Daging masak tomato	1 senduk	95	110
Udang masak sambal	4 ekor	60	120
Sayur bayam masak air	1 cawan	100	20
Sayur kacang panjang goreng	½ cawan	50	30
Air barli	1 gelas	250	130
Air kosong	1 gelas	250	0
Jumlah tenaga			670

Contoh minum petang ~ 300 kcal			
Makanan/ Minuman	Sukatan	Berat (g)	Tenaga (kcal)
Jagung rebus	1 tongkol	120	110
Yogurt	1 cawan	150	100
Epal merah	1 biji	115	60
Air kosong	1 gelas	250	0
Jumlah tenaga			260

Contoh makan malam ~ 600 kcal			
Makanan/ Minuman	Sukatan	Berat (g)	Tenaga (kcal)
Nasi putih	3 senduk	150	200
Ikan masak sup	1 mangkuk	130	70
Ayam masak kicap	1 ketul	80	180
Sayur taugeh goreng	½ cawan	50	30
Sayur sawi goreng	½ cawan	50	30
Tembikai susu	1 potong	170	60
Air kosong	1 gelas	250	0
Jumlah tenaga			570

Contoh minum malam ~ 200 kcal			
Makanan/ Minuman	Sukatan	Berat (g)	Tenaga (kcal)
Susu UHT	1 gelas	250	180
Pir hijau	1 biji	90	60
Jumlah tenaga			240

Jumlah kalori : 2615 kcal

2.10 Panduan Pemantauan Penjualan Makanan Dan Minuman Di Kantin Sekolah

2.10.1 Kaedah Pelaksanaan Pemantauan Penjualan Makanan Di Kantin Sekolah

A. Kaedah Pemantauan dan Penyediaan Laporan

- a) Pemantauan oleh pengusaha kantin.
- b) Pemantauan oleh guru bertugas.
- c) Pemantauan oleh Penolong Pegawai Kesihatan Persekitaran (PPKP).
- d) Pemantauan dan penyediaan laporan oleh Pegawai Pemakanan Daerah dan Negeri.

B. Borang Pemantauan

Borang-borang yang digunakan untuk pemantauan adalah seperti berikut:

- a) Borang KSS1/2011 diisi oleh pengusaha kantin, guru bertugas, PPKP dan Pegawai Pemakanan (**LAMPIRAN 12**).
- b) Borang KSS2/2011 diisi oleh guru bertugas (**LAMPIRAN 13**).
- c) Borang KSS3/2011 diisi oleh PPKP (KKM) Daerah (**LAMPIRAN 14**).
- d) Borang KSS4/2011 diisi oleh Pegawai Pemakanan Daerah (**LAMPIRAN 15**).
- e) Borang KSS4A/2011 diisi oleh Pegawai Pemakanan Daerah (**LAMPIRAN 16**).
- f) Borang KSS5/2011 diisi oleh Pegawai Pemakanan Negeri (**LAMPIRAN 17**).

C. Tugas dan Tanggungjawab

1. Pengusaha Kantin Sekolah
 - a) Pemantauan sendiri dilakukan setiap hari menggunakan Borang Pemantauan Penjualan Makanan dan Minuman Di Kantin Sekolah KSS1/2011 (**LAMPIRAN 12**).
 - b) Borang ini diserahkan kepada guru yang bertugas selepas pemantauan sendiri dilakukan.
2. Guru yang Bertugas
 - a) Guru yang bertugas membuat semakan dan catatan sekiranya perlu ke atas borang pemantauan sendiri oleh pengusaha kantin setiap hari persekolahan.
 - b) Guru bertugas melakukan pemeriksaan berkala sekurang-kurangnya 1 kali seminggu menggunakan borang KSS1/2011 (**LAMPIRAN 12**) yang berasingan dan mengisi borang ringkasan laporan KSS2/ 2011 (**LAMPIRAN 13**).
 - c) Ringkasan laporan (KSS2/2011) ini dihantar ke Pejabat Pelajaran Daerah setiap bulan.

3. Penyelia Hal Ehwal Murid (HEM) di Pejabat Pelajaran Daerah
 - a) Penyelia HEM memastikan borang KSS2/2011 (**LAMPIRAN 13**) diterima dari semua sekolah.
 - b) Penyelia HEM mengenalpasti sekolah-sekolah yang mendapat peratus markah keseluruhan Tidak Memuaskan (0 – 59%) dan membuat tindakan sewajarnya.
4. Penolong Pegawai Kesihatan Persekitaran Daerah (PPKP Keselamatan dan Kualiti Makanan)
 - a) PPKP Daerah (KKM) menjalankan pemantauan menggunakan borang KSS1/2011 (**LAMPIRAN 12**) sekurang-kurangnya 1 kali setahun bagi setiap sekolah.
 - b) PPKP Daerah (KKM) mengisi borang Ringkasan Laporan Hasil Pemantauan Penjualan Makanan Dan Minuman Di Kantin Sekolah, KSS3/ 2011 (**LAMPIRAN 14**) dan menghantar ringkasan ini bersama-sama semua borang KSS1/2011 (**LAMPIRAN 12**) yang telah diisi kepada Pegawai Pemakanan Daerah setiap bulan.
 - c) Hasil pemantauan juga perlu dimaklumkan kepada pengusaha kantin dan pihak sekolah berkaitan untuk tindakan penambahbaikan.
5. Pegawai Pemakanan Daerah
 - a) Pegawai Pemakanan Daerah menerima borang KSS3/2011 (**LAMPIRAN 14**) dan KSS1/2011 (**LAMPIRAN 12**) daripada PPKP dan mengisi borang KSS4/2011 (**LAMPIRAN 15**) dan KSS4A/2011 (**LAMPIRAN 16**).
 - b) Pegawai Pemakanan Daerah menghantar borang KSS4A/2011 (**LAMPIRAN 16**) kepada Pegawai Pemakanan Negeri setiap 3 bulan.
 - c) Pegawai Pemakanan Daerah mengenalpasti sekolah-sekolah yang mendapat peratus markah keseluruhan Tidak Memuaskan (0 – 59%) dan membuat pemantauan susulan dengan menggunakan borang KSS1/2011 (**LAMPIRAN 12**) serta membuat tindakan susulan.
 - d) Pegawai Pemakanan Daerah menghantar borang KSS4/2011 (**LAMPIRAN 15**) secara tahunan kepada Pejabat Pelajaran Daerah.
 - e) Pegawai Pemakanan Daerah juga perlu menjalankan pemantauan secara rambang di sekolah dari masa ke semasa sebagai lawatan kawalan (QC).
 - f) Cadangan tindakan susulan yang perlu dilakukan oleh Pegawai Pemakanan Daerah bagi kantin sekolah yang mendapat peratus markah keseluruhan Tidak Memuaskan (0 – 59%):
 - i. mengedarkan Panduan Penyediaan Hidangan Sihat dan bahan pendidikan berkaitan ke sekolah berkaitan.
 - ii. memastikan pengusaha kantin, pengendali kantin dan guru bertugas berkaitan diberi Latihan Katering Sihat dan memahami konsep PPSS.

- iii. menasihati pihak pengurusan sekolah supaya penjualan makanan sihat dan pameran kalori dimasukkan sebagai sebahagian dari kontrak seperti di dalam Perjanjian Penyewaan dan Pengurusan Kantin Sekolah.

6. Pegawai Pemakanan Negeri

- a) Pegawai Pemakanan Negeri mengumpul borang KSS4A/2011 (**LAMPIRAN 16**) daripada Pegawai Pemakanan Daerah dan menverifikasi data yang diterima.
- b) Pegawai Pemakanan Negeri melengkapkan borang KSS5/2011 (**LAMPIRAN 17**) dan menghantar kepada Bahagian Pemakanan Kementerian Kesihatan Malaysia secara tahunan.
- c) Pegawai Pemakanan Negeri menghantar borang KSS5/2011 (**LAMPIRAN 17**) secara tahunan kepada Jabatan Pelajaran Negeri dan berbincang tentang cadangan penambahbaikan.
- d) Pegawai Pemakanan Negeri menganalisa pencapaian keseluruhan dan memastikan penambahbaikan dibuat di peringkat daerah.
- e) Pegawai Pemakanan Negeri perlu memastikan Pegawai Pemakanan Daerah telah mengambil tindakan susulan ke atas sekolah yang mendapat skor <60%.

7. Jabatan Pelajaran Negeri

- a) Penyelia Kesihatan Negeri terima borang KSS5/2011 (**LAMPIRAN 17**) daripada Pegawai Pemakanan Negeri dan menghantar sesalinan borang tersebut kepada Kementerian Pelajaran Malaysia secara tahunan.
- b) Cadangan:
 - Penyelia Kesihatan Negeri perlu memastikan penyediaan makanan sihat dan pameran kalori dimasukkan sebagai satu syarat wajib dalam Perjanjian Sewaan dan Pengurusan Kantin.
 - Memastikan sesi Latihan Katering Sihat dijalankan kepada pengendali kantin dan pihak sekolah sekurang-kurangnya sekali setahun.

8. Bahagian Pemakanan, KKM

Bahagian Pemakanan akan menghantar laporan kepada Kementerian Pelajaran Malaysia secara tahunan dan membincangkan isu berbangkit serta isu yang melibatkan pembentukan atau pindaan dasar.

2.10.2 Panduan Mengisi Borang

Tujuan Borang

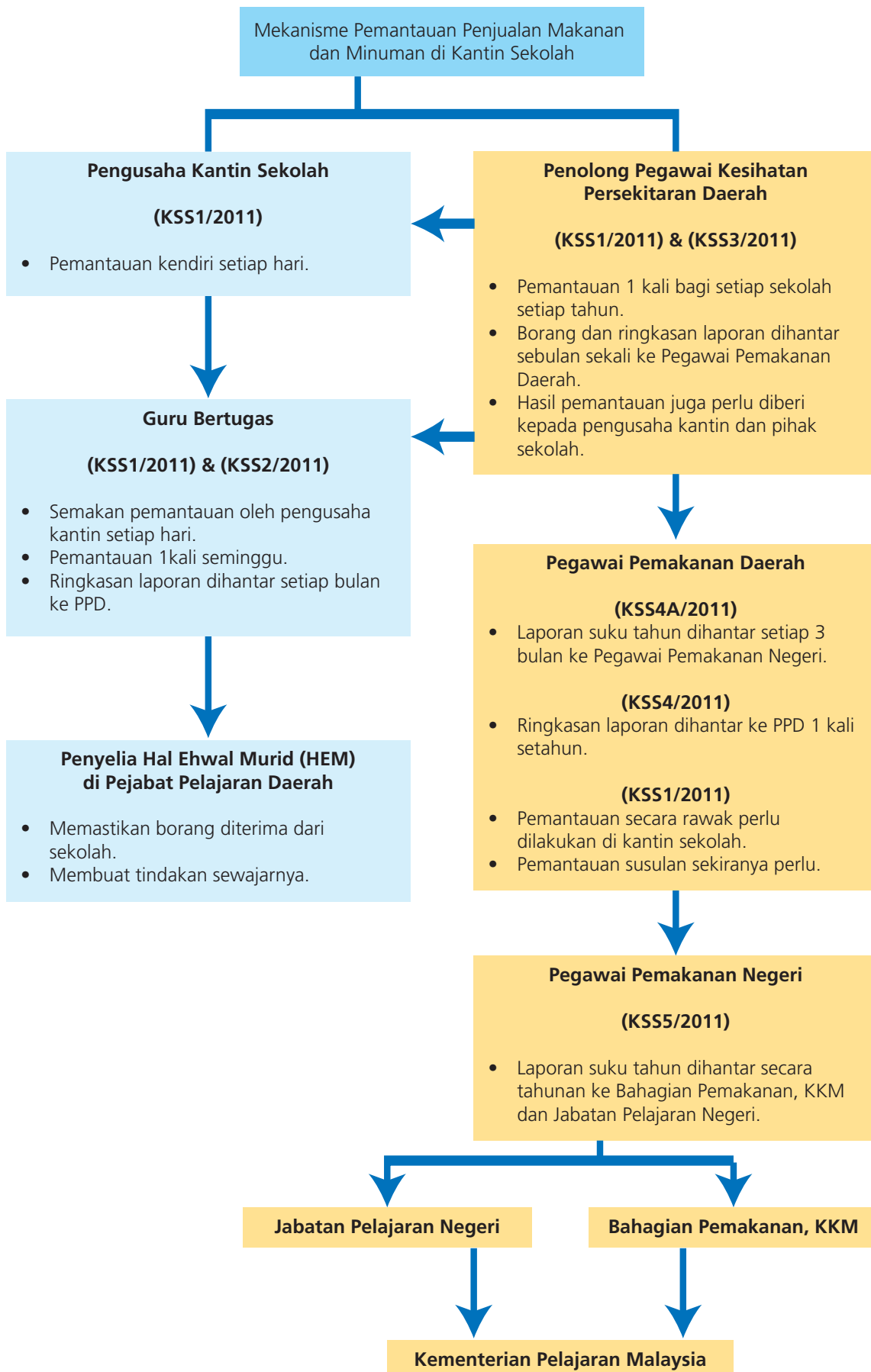
Untuk menilai amalan penjualan makanan dan minuman di kantin sekolah selaras dengan Bab 2: Garis Panduan Penjualan Makanan dan Minuman di Kantin Sekolah.

Borang KSS1/2011

- a) Pengisian borang ini dijalankan setiap hari sebelum waktu rehat pertama.
- b) Sila bulatkan markah bagi item yang berkenaan sahaja (yang ada semasa pemantauan dijalankan). Sebagai contoh, di bawah perkara 1 Bahagian A, sekiranya '**Lebih 50% makanan/ minuman yang dijual tidak mempamerkan kandungan kalori**' bulatkan nilai 10. Begitulah seterusnya.
- c) Jika terdapat perkara/ item yang tidak berkaitan, jangan bulatkan sebarang nombor dan tulis '**Tidak Berkaitan**' (**TB**) pada ruangan catatan.
- d) Jumlah markah *demerit* ialah nilai keseluruhan markah yang dibulatkan.
- e) Jumlah markah *demerit* maksimum ialah 40.
- f) Kiraan peratus markah adalah menggunakan formula yang berikut:

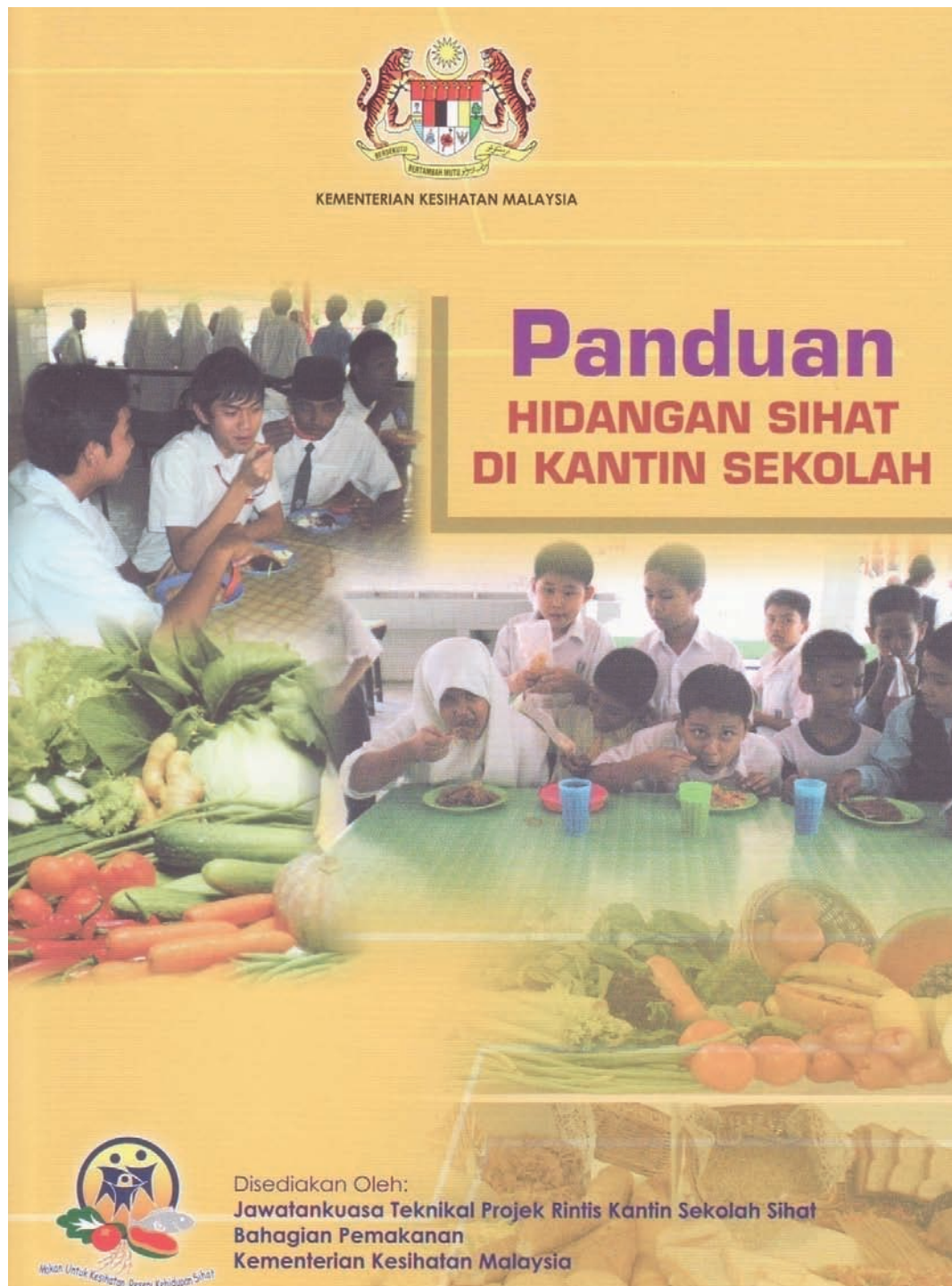
$$\text{Peratus pematuhan} = \frac{(40 - \text{Jumlah markah } \textit{demerit}) \times 100\%}{\text{Jumlah markah maksimum}}$$

2.11 RINGKASAN MEKANISME PEMANTAUAN PENJUALAN MAKANAN DAN MINUMAN DI KANTIN SEKOLAH



2.12 INDIKATOR PEMANTAUAN

- i. Bilangan dan peratus guru dan pengusaha kantin yang telah dilatih dalam pelabelan kalori dan katering sihat.
- ii. Bilangan sesi latihan yang telah dijalankan.
- iii. Peratus sekolah yang mendapat markah memuaskan bagi pemantauan penjualan makanan dan minuman di kantin sekolah.



- Boleh didapati di laman web www.moh.gov.my atau www.nutrition.moh.gov.my

Lampiran 11:

Senarai Aktiviti Fizikal Dan Pembakaran Kalori Mengikut Umur Dan Berat Badan

Jenis Aktiviti	Pembakaran Kalori (kcal) Bagi Setiap Jam	
	Untuk Murid Berumur 7-12 Tahun, Berat ~ 30 kg	Untuk Murid Berumur 13-17 Tahun, Berat ~ 50 kg
Membasuh pinggan mangkuk, menggosok baju (berdiri)	70	120
Menyapu lantai, memasak/ menyediakan makanan	80	130
Boling	100	170
<i>Frisbee</i>	100	170
Bola tampar, bukan pertandingan; 6-9 ahli pasukan	100	170
Mengemas rumah	110	200
Pancaragam, <i>drum major</i> (berjalan)	110	200
Memanah (bukan untuk tujuan memburu)	110	200
Berjalan ke tempat kerja atau kelas	130	230
Gimnastik	130	230
Ping pong	130	230
Berjalan 7.2 km sejam, datar, permukaan kukuh, secara pantas	140	260
Badminton, perseorangan dan beregu	140	260
Permainan kanak-kanak (permainan lompat garisan, alatan taman permainan – bermain gelongsor, jongkang-jongket, buaian)	160	290
<i>Skateboard</i>	160	290
Berjoging	220	400
Tenis	220	400
Berbasikal, 19.3-22.4 km/ jam, secara sederhana	250	460
Bola keranjang, pertandingan	250	460
Bola sepak	250	460
Hoki, padang	250	460
Berenang, <i>backstroke</i>	250	460
Berenang, <i>butterfly</i>	350	640



**BORANG PEMANTAUAN PENJUALAN MAKANAN & MINUMAN
DI KANTIN SEKOLAH**
**(Untuk kegunaan Pengusaha kantin/ Guru/ PPKP/
Pegawai Pemakanan)**

Tarikh Pemantauan : _____

Nama Pegawai : _____

Jawatan : _____

Nama Sekolah : _____

Alamat Sekolah : _____

Daerah : _____

Negeri : _____

Nombor Telefon/ Faks Sekolah : _____

Email : _____

A. MEMPAMERKAN KANDUNGAN KALORI MAKANAN/ MINUMAN YANG DIJUAL DI KANTIN SEKOLAH

Bil	Perkara/ item	Bulatkan markah yang <i>demerit</i>	Untuk Kegunaan Pegawai Bertugas
			Catatan
1.	Lebih 50% makanan/ minuman yang dijual tidak mempamerkan kandungan kalori.	10	

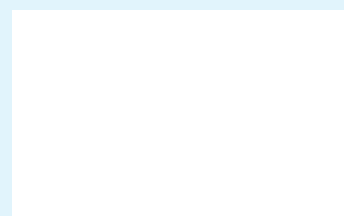
B. PENJUALAN MAKANAN/MINUMAN DI KANTIN SEKOLAH

Bil	Perkara/ item	Bulatkan markah yang <i>demerit</i>	Untuk Kegunaan Pegawai Bertugas
			Catatan
1.	<p>Menjual sekurang-kurangnya satu dari makanan atau minuman yang tersenarai di dalam senarai yang dilarang:</p> <p style="text-align: right;">Tandakan "x"</p> <p>a. Makanan yang melampaui tarikh luput. <input type="checkbox"/></p> <p>b. Makanan berupa permainan atau dijual bersama permainan seperti cincin, gambar, belon, dan lain-lain. <input type="checkbox"/></p> <p>c. Gula-gula dan coklat. <input type="checkbox"/></p> <p>d. Jeruk, asam masin/ manis dan lain-lain. <input type="checkbox"/></p> <p>e. Makanan ringan dan minuman yang mengandungi bahan perisa atau pewarna tiruan. <input type="checkbox"/></p> <p>f. Makanan dan minuman yang beralkohol. <input type="checkbox"/></p> <p><i>*Tandakan "x" bagi makanan/ minuman yang ditemui adalah dilarang dijual di kantin sekolah.</i></p>	10	

Bil	Perkara/ item	Bulatkan markah yang <i>demerit</i>	Untuk Kegunaan Pegawai Bertugas
			Catatan
2.	<p>Menjual sekurang-kurangnya satu makanan atau minuman yang tidak digalakkan:</p> <p style="text-align: center;">Tandakan "x"</p> <p>a. Mi segera. <input type="checkbox"/></p> <p>b. Konfeksi ais dan aiskrim. <input type="checkbox"/></p> <p>c. Teh dan kopi. <input type="checkbox"/></p> <p>d. Minuman berperisa berkarbonat. <input type="checkbox"/></p> <p>e. Makanan yang berkrim atau bersalut gula. <input type="checkbox"/></p> <p>f. Makanan diproses seperti daging <i>burger</i>, sosej dan nugget. <input type="checkbox"/></p> <p><i>*Tandakan "x" bagi makanan/ minuman yang ditemui adalah tidak digalakkan dijual di kantin sekolah.</i></p>	5	
3.	Tidak menjual buah-buahan segar.	3	
4.	Tidak menjual hidangan sayur/ ulam atau menggunakan sayur dalam hidangan.	3	
5.	Tidak menyediakan/ menjual air kosong/ air mineral.	3	
6.	Lebih 50% makanan utama yang dijual adalah terlalu berminyak/berlemak.	3	
7.	Menjual hidangan ayam yang tidak dibuang kulit/daging tidak dibuang lemak.	3	
	Jumlah markah <i>demerit</i>		
	<p>Peratus pematuhan =</p> $\frac{(40 - \text{Jumlah markah demerit}) \times 100\%}{40}$		

PANDUAN PENGGREDAN	
Tidak memuaskan	0% - 59%
Memuaskan	60% - 79%
Sangat memuaskan	80% - 100%

Peratus markah



CATATAN/ ULASAN KESELURUHAN PENGUSAHA KANTIN/ GURU/ PPKP/ PEGAWAI PEMAKANAN:

TINDAKAN YANG TELAH DIAMBIL/ TINDAKAN SUSULAN (JIKA ADA) OLEH PENGUSAHA KANTIN/ GURU/ PPKP/ PEGAWAI PEMAKANAN:

Nama : _____

Tandatangan : _____

Cop Rasmi Pegawai : _____

Tarikh : _____



Lampiran 13:

KSS 2/ 2011

**Ringkasan Laporan Hasil Pemantauan Penjualan Makanan dan Minuman di Kantin Sekolah
(Untuk Diisi oleh Guru Bertugas dan Dihantar ke Pegawai Pelajaran Daerah)**

1. Nama Sekolah:

2. Alamat & No. Tel. Sekolah :

3. Bulan :

Minggu	Markah Pemantauan			Pameran Kalori	
	Minggu Tidak memuaskan (0% - 59%)	Memuaskan (60% - 79%)	Sangat memuaskan (80% - 100%)	Ya	Tidak
4	5	6	7	8	9
Pertama					
Kedua					
Ketiga					
Keempat					

*Sila isi markah bagi sekolah mengikut minggu.

10. Purata markah keseluruhan:

11. Nama & tandatangan guru:

PANDUAN MENGISI RINGKASAN LAPORAN HASIL PEMANTAUAN PENJUALAN MAKANAN DAN MINUMAN DI KANTIN SEKOLAH (KSS 2/2011)
(UNTUK DIISI OLEH GURU BERTUGAS DAN DIHANTAR KE PEGAWAI PELAJARAN DAERAH)

Ruangan	Butiran	Penerangan
1	Sekolah	Isikan nama sekolah berserta alamat sekolah yang dipantau.
2	Alamat dan no. telefon sekolah	Isikan alamat penuh dan nombor telefon sekolah.
3	Bulan	Catatkan mengikut bulan semasa.
4	Minggu	Minggu pemantauan dijalankan bagi setiap bulan.
Markah pemantauan		
5	Tidak memuaskan (0% - 59%)	Isikan markah hasil pemantauan sekiranya tidak memuaskan.
6	Memuaskan (60% - 79%)	Isikan markah hasil pemantauan sekiranya memuaskan.
7	Sangat memuaskan (80% - 100%)	Isikan markah hasil pemantauan sekiranya sangat memuaskan.
Pameran Kalori		
8	Ya	Tandakan "x" sekiranya pameran kalori dilaksanakan.
9	Tidak	Tandakan "x" sekiranya pameran kalori tidak dilaksanakan.
10	Purata Markah Keseluruhan	Kirakan markah keseluruhan pemantauan bagi keempat-empat minggu/ mengikut minggu persekolahan.
11	Nama dan tandatangan guru	Isikan nama penuh guru dan tanda tangan di ruang berkaitan.

Lampiran 14:

KSS 3/2011

**RINGKASAN LAPORAN HASIL PEMANTAUAN PENJUALAN MAKANAN DAN MINUMAN DI KANTIN SEKOLAH
(UNTUK DIISI OLEH PPKP DAERAH DAN DIHANTAR KE PEGAWAI PEMAKANAN DAERAH)**

1. Daerah:

2. Bulan :

Bil	Sekolah	Markah Pemantauan			Pameran Kalori	
		Tidak memuaskan (0% - 59%)	Memuaskan (60% - 79%)	Sangat memuaskan (80% - 100%)	Ya	Tidak
3	4	5	6	7	8	9

*Sila isi markah bagi setiap sekolah di ruang berkaitan.

**PANDUAN MENGISI RINGKASAN LAPORAN HASIL PEMANTAUAN PENJUALAN MAKANAN DAN MINUMAN DI KANTIN SEKOLAH (KSS 3/2011)
(UNTUK DIISI OLEH PPKP DAERAH DAN DIHANTAR KE PEGAWAI PEMAKANAN DAERAH)**

Ruangan	Butiran	Penerangan
1	Daerah	Catatkan nama daerah.
2	Bulan	Catatkan bulan laporan dihantar.
3	Bilangan	Isikan nombor bilangan sekolah yang dipantau.
4	Sekolah	Isikan nama sekolah berserta alamat sekolah yang dipantau.
Markah pemantauan		
5	Tidak memuaskan (0% - 59%)	Isikan markah hasil pemantauan sekiranya tidak memuaskan.
6	Memuaskan (60% - 79%)	Isikan markah hasil pemantauan sekiranya memuaskan.
7	Sangat memuaskan (80% - 100%)	Isikan markah hasil pemantauan sekiranya sangat memuaskan.
Pameran Kalori		
8	Ya	Tandakan "x" sekiranya pameran kalori dilaksanakan.
9	Tidak	Tandakan "x" sekiranya pameran kalori tidak dilaksanakan.

Panduan Mengisi Ringkasan Laporan Hasil Pemantauan Penjualan Makanan dan Minuman di Kantin Sekolah

Ruangan	Butiran	Penerangan
1	Daerah	Catatkan nama daerah.
2	Tahun	Catatkan tahun bagi laporan disediakan.
3	Bilangan	Isikan bilangan sekolah yang dipantau.
4	Nama Sekolah	Isikan nama sekolah yang dipantau.
5	Tarikh Lawatan	Isikan tarikh lawatan dijalankan.
6	Peratus Markah Keseluruhan	Isikan peratus markah yang diperolehi (tidak memuaskan) bagi sekolah yang dipantau.
Pameran Kalori		
7	Ya	Tandakan “x” sekiranya pameran kalori dilaksanakan.
8	Tidak	Tandakan “x” sekiranya pameran kalori tidak dilaksanakan.
9	Nama pegawai bertugas	Catatkan nama pegawai yang menyediakan laporan
10	Tandatangan	Pegawai yang menyediakan laporan perlu tanda tangan di ruang yang disediakan.
11	Tarikh	Catatkan tarikh laporan disediakan.

Lampiran 16:

KSS 4A/2011

LAPORAN SUKU TAHUN / TAHUNAN PEMANTAUAN PENJUALAN MAKANAN DAN MINUMAN DI KANTIN SEKOLAH

1. Daerah:
2. Bulan: Jan-Mac/ April-Jun/ Julai-Sept/ Okt-Dis:
3. Tahun:

Sekolah	Bilangan Sekolah di Daerah	Bilangan Sekolah yang Dipantau	Bilangan Sekolah yang Melaksanakan Pameran Kalori		Penjualan Makanan di Kantin Sekolah					
			Bil	%	Tidak memuaskan (0% - 59%)		Memuaskan (60% - 79%)		Sangat memuaskan (80% - 100%)	
					Bil	%	Bil	%	Bil	%
Sekolah Rendah	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Sekolah Menengah										

**(UNTUK DIISI OLEH PEGAWAI PEMAKANAN DAERAH DAN DIHANTAR KEPADA PPD)
PANDUAN MENGISI LAPORAN SUKU TAHUN / TAHUNAN PEMANTAUAN PENJUALAN MAKANAN DAN
MINUMAN DI KANTIN SEKOLAH (KSS4A /2011)**

Ruangan	Butiran	Penerangan
1	Daerah	Catatkan nama daerah.
2	Bulan	Bulatkan bulan mengikut suku tahun laporan disediakan.
3	Tahun	Catatkan tahun semasa laporan disediakan.
4	Bilangan Sekolah di Daerah	Isikan jumlah bilangan sekolah di dalam daerah mengikut sekolah rendah dan sekolah menengah.
5	Bilangan Sekolah Yang Dipantau	Isikan jumlah bilangan sekolah yang dipantau mengikut sekolah rendah dan menengah.
Bilangan Sekolah yang Melaksanakan Pameran Kalori		
6	Bilangan	Isikan bilangan sekolah yang melaksanakan pameran kalori.
7	Peratus (%)	Isikan peratus sekolah yang melaksanakan pameran kalori.
Penjualan Makanan di Kantin Sekolah		
8	Tidak memuaskan (0% - 59%)	Isikan bilangan sekolah yang mendapat markah pemantauan yang tidak memuaskan.
9		Isikan peratus bilangan sekolah yang mendapat markah pemantauan yang tidak memuaskan.
10	Memuaskan (60% - 79%)	Isikan bilangan sekolah yang mendapat markah pemantauan yang memuaskan.
11		Isikan peratus bilangan sekolah yang mendapat markah pemantauan yang memuaskan.
12	Sangat memuaskan (80% - 100%)	Isikan bilangan sekolah yang mendapat markah pemantauan yang sangat memuaskan.
13		Isikan peratus bilangan sekolah yang mendapat markah pemantauan yang sangat memuaskan.

**(Untuk Diisi oleh Pegawai Pemakanan Daerah dan Dihantar kepada Pegawai Pemakanan Negeri)
Panduan Mengisi Laporan Suku Tahun / Tahunan Pemantauan Penjualan Makanan Dan Minuman
Di Kantin Sekolah KSS5 / 2011**

Ruangan	Butiran	Penerangan
1	Negeri	Catatkan nama negeri.
2	Tahun	Catatkan tahun laporan disediakan.
3	Bilangan	Isikan nombor bilangan daerah.
4	Daerah	Isikan nama daerah yang berkaitan.
Sekolah Rendah		
5	Bilangan Sekolah di Daerah	Isikan jumlah bilangan sekolah di dalam daerah.
6	Bilangan Sekolah Yang Dipantau	Isikan jumlah bilangan sekolah yang dipantau mengikut daerah.
Bilangan Sekolah yang Melaksanakan Pameran Kalori		
7	Bilangan	Isikan bilangan sekolah yang melaksanakan pameran kalori.
8	Peratus (%)	Isikan peratus sekolah yang melaksanakan pameran kalori.
Penjualan Makanan di Kantin Sekolah		
9	Tidak memuaskan (0% - 59%)	Isikan bilangan sekolah yang mendapat markah pemantauan yang tidak memuaskan bagi daerah yang berkaitan.
10		Isikan peratus bilangan sekolah yang mendapat markah pemantauan yang tidak memuaskan bagi daerah yang berkaitan.
11	Memuaskan (60% - 79%)	Isikan bilangan sekolah yang mendapat markah pemantauan yang memuaskan bagi daerah yang berkaitan.
12		Isikan peratus bilangan sekolah yang mendapat markah pemantauan yang memuaskan bagi daerah yang berkaitan.
13	Sangat memuaskan (80% - 100%)	Isikan bilangan sekolah yang mendapat markah pemantauan yang sangat memuaskan bagi daerah yang berkaitan.
14		Isikan peratus bilangan sekolah yang mendapat markah pemantauan yang sangat memuaskan bagi daerah yang berkaitan.
Sekolah Menengah		
15	Bilangan Sekolah di Daerah	Isikan jumlah bilangan sekolah di dalam daerah.
16	Bilangan Sekolah yang Dipantau	Isikan jumlah bilangan sekolah yang dipantau mengikut daerah.

Ruangan	Butiran	Penerangan
Bilangan Sekolah Yang Melaksanakan Pameran Kalori		
17	Bilangan	Isikan bilangan sekolah yang melaksanakan pameran kalori.
18	Peratus (%)	Isikan peratus sekolah yang melaksanakan pameran kalori.
Penjualan Makanan di Kantin Sekolah		
19	Tidak memuaskan (0% - 59%)	Isikan bilangan sekolah yang mendapat markah pemantauan yang tidak memuaskan bagi daerah yang berkaitan.
20		Isikan peratus bilangan sekolah yang mendapat markah pemantauan yang tidak memuaskan bagi daerah yang berkaitan.
21	Memuaskan (60% - 79%)	Isikan bilangan sekolah yang mendapat markah pemantauan yang memuaskan bagi daerah yang berkaitan.
22		Isikan peratus bilangan sekolah yang mendapat markah pemantauan yang memuaskan di dalam daerah yang berkaitan.
23	Sangat memuaskan (80% - 100%)	Isikan bilangan sekolah yang mendapat markah pemantauan yang sangat memuaskan bagi daerah yang berkaitan.
24		Isikan peratus bilangan sekolah yang mendapat markah pemantauan yang sangat memuaskan bagi daerah yang berkaitan.

**(UNTUK DIISI OLEH PEGAWAI PEMAKANAN NEGERI DAN DIHANTAR KEPADA
BAHAGIAN PEMAKANAN KKM)
JAWATAN KUASA PEMBENTUKAN GARIS PANDUAN PELAKSANAAN PEMAKANAN SIHAT DI SEKOLAH**

Penasihat:

Y.Bhg. Datuk Dr. Lokman Hakim bin Sulaiman
Timbalan Ketua Pengarah Kesihatan (Kesihatan Awam)

**Ahli Jawatan kuasa:
Bahagian Pemakanan,
Kementerian Kesihatan Malaysia**

Puan Rokiah Don
Pengarah

Puan Fatimah Salim
Timbalan Pengarah (Cawangan Pembangunan & Standard)

Cik Rusidah Selamat
Timbalan Pengarah (Cawangan Operasi)

Puan Zalma Abdul Razak
Ketua Penolong Pengarah Kanan

Puan Zaiton Hj Daud
Ketua Penolong Pengarah Kanan

Puan Siti Shuhailah Shaikh Abd. Rahim
Ketua Penolong Pengarah

Puan Nor Asyikin Abd Ghafar
Penolong Pengarah Kanan

En. Wan Mohd Nurussabah Hj Abd Karim
Penolong Pengarah Kanan

Cik Teh Wai Siew
Penolong Pengarah Kanan

Cik Gui Shir Ley
Penolong Pengarah Kanan

Puan Ili Dalila Tajudin
Pegawai Penyelidik

Cik Hazwanie Husin
Pegawai Penyelidik

Unit Inspektorat dan Perundangan JKA

Tuan Haji Wagimon Amat
Pegawai Kesihatan Persekitaran

Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga, KKM

Y.Bhg.To' Puan Dr. Hjh. Safurah Jaafar
Pengarah

Dr. Nik Rubiah Nik Abdul Rashid
Ketua Penolong Pengarah Kanan

Dr. Saidatul Norbaya Buang
Ketua Penolong Pengarah Kanan

Puan Tan Phaik Sim
Ketua Penyelia Jururawat Kesihatan

Puan Farah bt Abdullah
Penyelia Jururawat Kesihatan

En. Abdul Shukor bin Ahmad Salha
Penyelia Pembantu Perubatan

En. Shaiful Bani bin Azmi
Pembantu Perubatan Kanan

Bahagian Kawalan Penyakit, KKM

Dr. Feisul Idzwan Mustafa
Ketua Penolong Pengarah Kanan

Dr. Madihah Mustafa
Ketua Penolong Pengarah Kanan

Puan Ruhaya Salleh
Ketua Penolong Pengarah

Bahagian Keselamatan Dan Kualiti Makanan, KKM

En. Abdul Hadi Ismail
Penolong Pengarah Kanan

Puan Siti Aminah Ramli
Penolong Pengarah Kanan

En. Ruba Sundaram Muthusamy
Pegawai Kesihatan Persekitaran

En. Abdul Kadir Bin Jenu
Ketua Penolong Pegawai Kesihatan Persekitaran

Jabatan Kesihatan Negeri

En. Azmi Mohd Yusof
Ketua Penolong Pengarah Kanan (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Johor

Puan Siti Rohana Din
Ketua Penolong Pengarah Kanan (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Pulau Pinang

Puan Jamilah Ahmad
Ketua Penolong Pengarah Kanan (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Selangor

Puan Puspawati Mohamed
Ketua Penolong Pengarah Kanan (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Sabah

Puan Rohida Saleh
Ketua Penolong Pengarah (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Kedah

En. Yahya Ahmad
Ketua Penolong Pengarah Kanan (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Perak

Cik Nurul Husna Mohamad Patel
Penolong Pengarah (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Perak

En. Nazli Suhardi Ibrahim
Ketua Penolong Pengarah (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Terengganu

Puan Norhaizan Mustapha
Ketua Penolong Pengarah Kanan (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Kelantan

Puan Zahariah Mohd Nordin
Ketua Penolong Pengarah (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Pahang

Puan Suriati Abd Rahman
Penolong Pengarah Kanan (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Sembilan

Puan Mariati Muslim
Penolong Pengarah (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Melaka

Puan Nor Azah Ahmad
Ketua Penolong Pengarah (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan WP Kuala Lumpur

Puan Azlinda Hamid
Penolong Pengarah Kanan (Pemakanan)
Pejabat Kesihatan Daerah Putrajaya

Puan Nooraidaliana Abas
Penolong Pengarah (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan WP Kuala Lumpur

Puan Nurul Zaiza Zainuddin
Penolong Pengarah (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan WP Kuala Lumpur

Puan Norhazwani Roslan
Penolong Pengarah (Pemakanan)
Jabatan Kesihatan Negeri Perlis

Puan Nurunnajiha Ngatiman
Penolong Pengarah (Pemakanan)
Pejabat Kesihatan Daerah Sepang

Encik Rozaimi Abd Rahman
Penolong Pegawai Kesihatan Persekitaran
Pejabat Kesihatan Daerah Putrajaya

Puan Nor Azalifah Baharudin
Penolong Pegawai Kesihatan Persekitaran
Pejabat Kesihatan Daerah Gombak

Puan Syafeera Nadirah Sidek
Penolong Pegawai Kesihatan Persekitaran
Pejabat Kesihatan Daerah Sepang

Puan Hasliza Mohammad
Penolong Pegawai Kesihatan Persekitaran
Pejabat Kesihatan Daerah Sepang

Kementerian Pelajaran Malaysia

Tn. Hj. Zafrullah Shamsuddin
Bahagian Pengurusan Sekolah Harian

En. Mohd. Arifin Abdullah
Bahagian Pengurusan Sekolah Harian

Institusi Pengajian Tinggi

Dr. Nik Shanita Safii
Pensyarah
Universiti Kebangsaan Malaysia

Dr. Mohd Nasir Mohd Taib
Pensyarah
Universiti Putra Malaysia

~~~~~  
Setinggi penghargaan kepada semua yang terlibat secara langsung atau tidak langsung di dalam pembentukan  
Garis Panduan Pelaksanaan Pemakanan Sihat di Sekolah ini.  
~~~~~