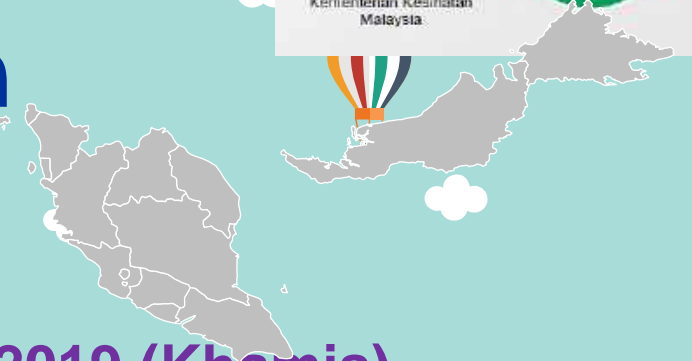


JOM BERTINDAK!

#SedapTakSemestinyaMasin



: 19 September 2019 (Khamis)



: 11.00 pagi – 12.00 tengahari



: Bilik Mesyuarat Ibnu Sina (BM1)
Aras 1, Blok E1, Program Perubatan
Kementerian Kesihatan Malaysia



12 April 2019
Sarawak



14 Mei 2018
ZON UTARA



26 April 2018
ZON TENGAH



10 Julai 2018
ZON SELATAN



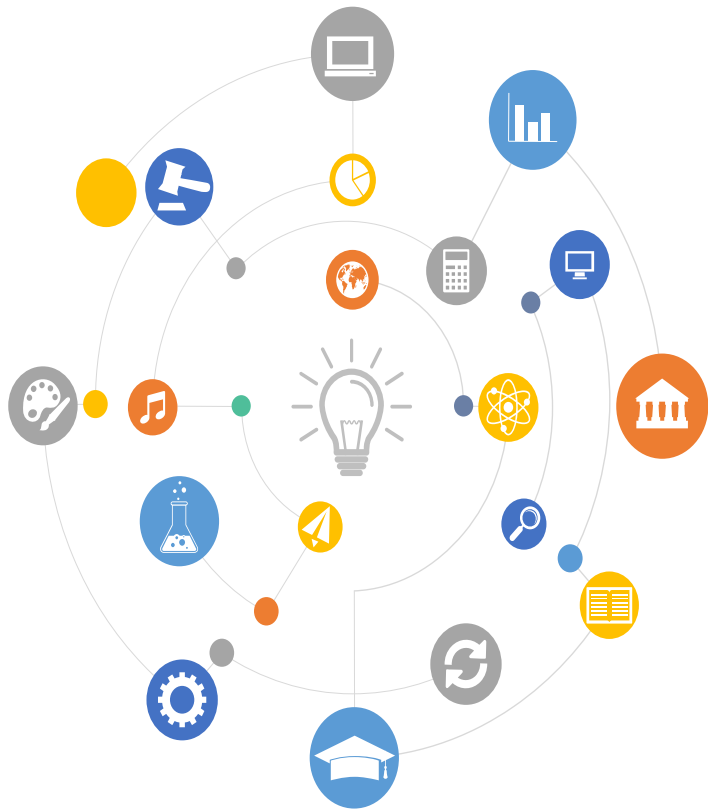
30 Oktober 2018
ZON TIMUR



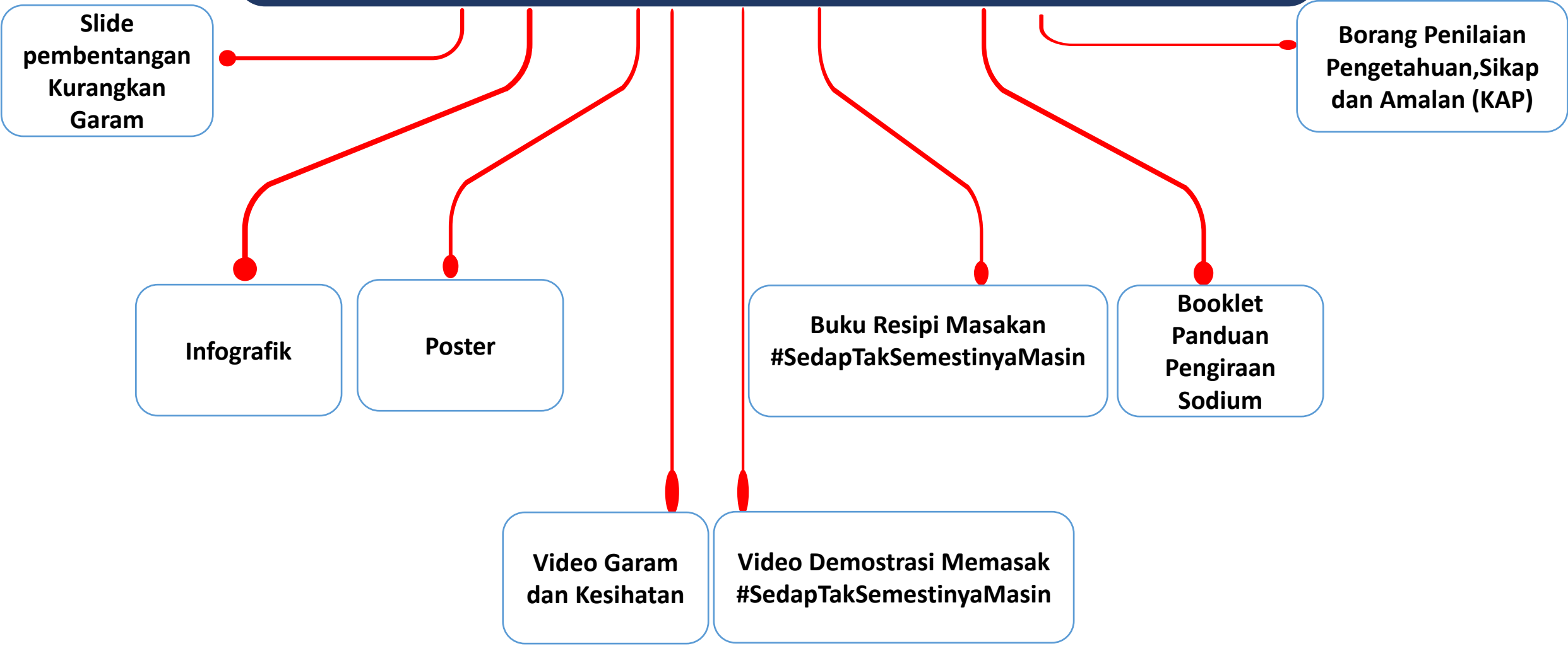
14 Ogos 2018
ZON BORNEO



Manual Penggunaan Bahan Pendidikan Kesihatan



Bahan-bahan pendidikan yang terkandung dalam buku manual



Slide pembentangan Kurangkan Garam

Borang Penilaian Pengetahuan, Sikap dan Amalan (KAP)

Infografik

Poster

Video Garam dan Kesehatan

Video Demonstrasi Memasak #SedapTakSemestinyaMasin

Buku Resipi Masakan #SedapTakSemestinyaMasin

Booklet Panduan Pengiraan Sodium



TUJUAN

Panduan bagi melaksanakan pendidikan kesihatan dengan menggunakan bahan pendidikan yang telah disediakan



Infografik



Buku Resipi
#SedapTakSemestinyaMasin



Video Garam
dan Kesihatan



Slide
Pembentangan

BAHAN-BAHAN PENDIDIKAN KESIHATAN



Poster



Video Demonstrasi Memasak
#SedapTakSemestinyaMasin



Borang Penilaian
Pengetahuan, Sikap
dan Amalan



Booklet Panduan
Pengiraan Sodium

Kegunaan:



Tempat Kerja



Komuniti



Hospital /
Klinik



Sekolah
Rendah /
Menengah



Institusi
Pengajian
Tinggi IPTA / IPTS



IMPLIKASI

- Memastikan sasaran strategi *Monitoring, Awareness & Product (MAP)* tercapai
- Pengurangan 30% pengambilan garam populasi menjelang tahun 2025



JADUAL 1 : KUMPULAN SASARAN

Kumpulan Sasaran Mengikut Bahan	Pegawai Dietetik	Pegawai Sains Pemakanan	Doktor	Pegawai Penerangan (Kesihatan)	Anggota Paramedik	Anggota Bahagian Sains Kesihatan Bersekutu	Sukarelawan Komuniti	Pelajar Institut Pendidikan (cth: IPT/ Sekolah)
Infografik (No 1-15)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Infografik (No 16-19)	✓	✓						
Poster	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Slide Pembentangan Kurangkan Garam	✓	✓	✓					
Video Garam dan Kesihatan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Video Demonstrasi Memasak #SedapTakSemestinyaMasin	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Buku Resipi Masakan #SedapTakSemestinyaMasin	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Booklet Panduan Pengiraan Sodium	✓	✓						
Borang Penilaian Pengetahuan, Sikap dan Amalan (Knowledge, Attitude and Practice, KAP)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

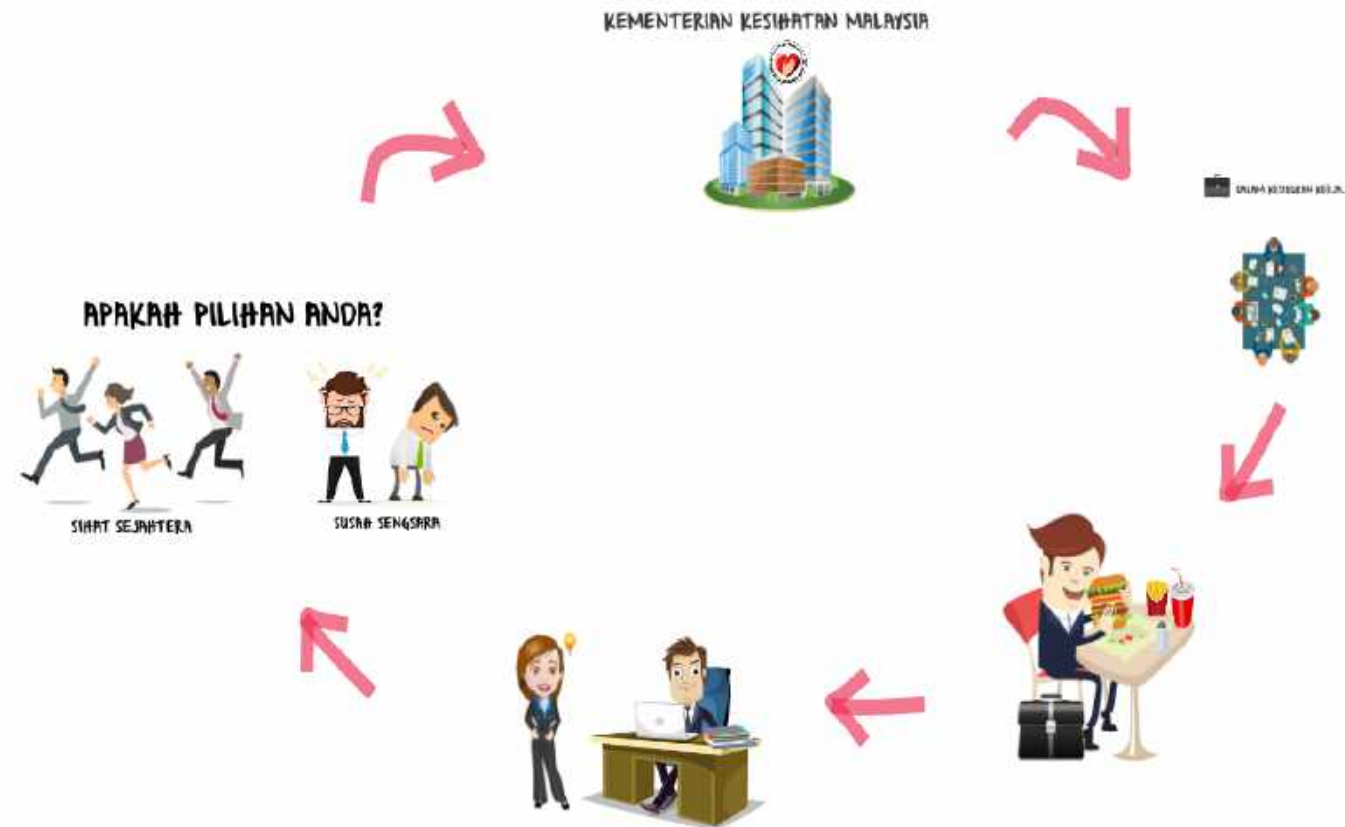
Kumpulan Sasaran



Slide presentation

- Prezi
- Power point

MODUL 1: KURANGKAN GARAM!



Infografik



Panel 1

Panel 2

Panel 3



Panel 4

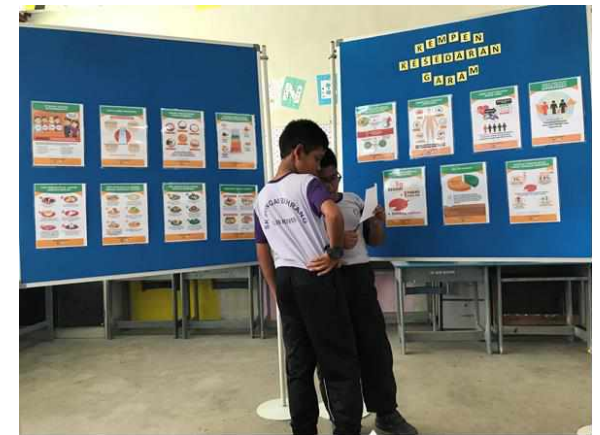
Panel 5

Panel 6



03

Poster



Video Garam dan Kesihatan

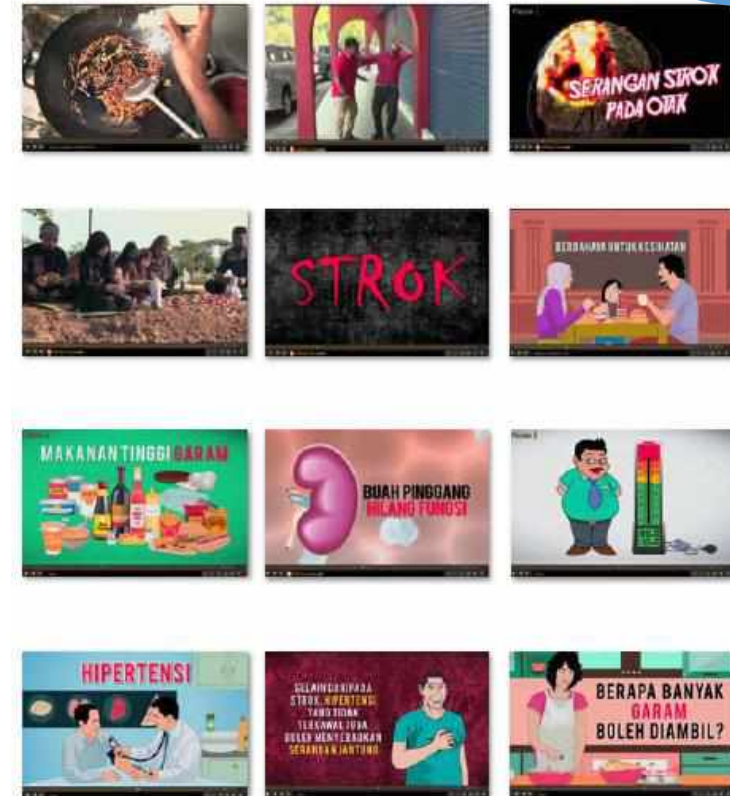
04

- boleh didapati didalam  YouTube

 <https://youtu.be/HN5622YM6tM> (Bahasa Melayu)

 https://youtu.be/_9-ZC_mq6M8 (Bahasa English)

VIDEO GARAM DAN KESIHATAN
(Terdapat 17 visual dalam satu video)



Video masakan #SedapTakSemestinyaMasin

boleh didapati di dalam 

- <https://youtu.be/qUqYqIK90cY> (Hari Pertama)
- <https://youtu.be/vZzPG065Lug> (Hari Kedua)
- <https://youtu.be/2hmZRdaZ5Kk> (Hari Ketiga)
- <https://youtu.be/kCsRJQH-SAI> (Hari Keempat)
- <https://youtu.be/bVMgHDEMT24> (Hari Kelima)



Buku Resipi #SedapTakSemestinyaMasin



Booklet Panduan Pengiraan Sodium (Garam)


Cawangan Penyakit Tidak Berjangkit
Bahagian Kawalan Penyakit
Kementerian Kesihatan Malaysia
&
Jabatan Dietetik dan Sajian
Hospital Selangor

PANDUAN PENGIRAAN SODIUM (GARAM)

#SedapTakSemestinyaMasin

PENGENALAN

Pengambilan garam atau dikenali *sodium chloride*, yang berlebihan, akan meningkatkan risiko penyakit tekanan darah tinggi, strok dan jantung.

AMBIL GARAM
5g SEHARI = 1 PARAS SUDU TEH
= 2000mg sodium
2000mg sodium = 10 Point

PENGIRAAN SODIUM

Kaedah mengenal pasti kandungan sodium dalam makanan menggunakan sistem *point sodium*. Pengiraan sodium boleh dibahagikan kepada:

- Penambahan sodium sewaktu penyediaan makanan dan sewaktu makan
- Pemilihan makanan sewaktu di luar

1 POINT = 200mg sodium

MAKANAN SEMULAJADI (2 POINT / HARI)	POINT KIRA (8 POINT / HARI)
MAKANAN SEGAR (MAKANAN YANG BELUM DIPROSES / DIMASAK DISEDIAKAN)	HIDANGAN SAMPINGAN (0-2 POINT / HARI)
	HIDANGAN UTAMA (6-8 POINT / HARI)

UKURAN RUMAH TANGGA

Sudu besar (20ml)	Sudu sup (10ml)	Sudu makan (10ml)	Sudu teh (5ml)
Sudu cina (20ml)	Mangkuk cina (230ml)	Senduk nasi (60ml)	Senduk (80ml)
Cawan (200ml)	Mug (300ml)	Gelas (300ml)	Botol air (500 - 600ml)



Borang penilaian tahap pengetahuan, sikap dan amalan (KAP)

- Melalui borang @ docs. Google.com

(KNOWLEDGE, ATTITUDE AND PRACTICE, KAP)

KAP 1
Pre Test

BORANG PENILAIAN K-A-P PENGAMBILAN GARAM

A. POSTER / INFOGRAFIK / SLIDES PEMBENTANGAN

Pengetahuan

- Garam ialah persa makanan yang terdiri daripada 60% klorida dan 40% sodium.
A. Betul B. Salah
- Apakah saranan pengambilan garam bagi orang dewasa dalam sehari?
A. 1 sudu makan (15gm) B. 1 sudu teh (5gm)
C. 2 sudu teh (10gm) D. ½ sudu teh (2.5gm)
E. Tidak Tahu
- Berikut adalah masalah kesihatan akibat pengambilan makanan yang tinggi garam, kecuali:
A. Hipertensi B. Strok
C. Sakit Jantung D. Tipl
E. Kanser
- Pengambilan makanan tinggi garam secara berferusen akan menyebabkan bebanan jantung dan tekanan dalam salur darah meningkat?
A. Ya B. Tidak
- Apakah bacaan tekanan darah yang sihat?
A. 160 / 80 B. 140 / 90
C. 120 / 70 D. 150 / 100
- Berikut adalah komplikasi penyakit hipertensi, kecuali?
A. Kegagalan buah pinggang B. Strok
C. Diabebes D. Kanser
E. Kegagalan jantung
- Kandungan sodium dalam garam bukit adalah jauh lebih rendah daripada garam halus?
A. Betul B. Salah
- Nama saintifik garam ialah:
A. Potassium klorida B. Natrium klorida
C. Natrium bikarbonat D. Potassium bikarbonat
E. Tidak tahu
- MSG dari Baking Soda merupakan garam yang tersembunyi.
A. Betul B. Salah
- Makanan berikut mengandungi garam tersembunyi, kecuali?
A. Pizza B. Papadom
C. Ikan bills D. Mayonis
E. Buah-buahan segar
- Pilih tips yang betul bagi mengurangkan garam semasa memasak
A. Tambah garam semasa memasak dengan banyak
B. Gunakan perecah masakan yang telah diproses (bukan perecah asli)
C. Rendamkan bahan kering seperti ikan bills sebelum dimasak
D. Utamakan masakan yang digoreng dan bersos
E. Guna bahan masakan yang telah diproses
- Berikut adalah tips kurangkan garam semasa makan, kecuali:
A. Kunyah dengan lebih laju untuk menghayati rasa masin
B. Lebihkan makan buah-buahan tanpa serbuk asam
C. Jangan tambah sos / kicap tambahan dalam makanan
D. Kurangkan menghirup kuah / sup
E. Berhenti segera makan sekiranya makanan yang dipesan di kedai terasa lebih masin

Sekiranya menggunakan Modul 7 Booklet Panduan Pengiraan Sodium, berikut adalah soalan tambahan bagi melihat tahap pengetahuan peserta (No 13- 17)

- Point sodium adalah bersamaan dengan 500mg sodium
A. Betul B. Salah
A. 4 B. 6 C. 8 D. 10
- Saranan pengambilan sodium sehari adalah 2000mg, maka saya disarankan untuk mengambil _____ point sodium sehari.
A. 4 B. 6 C. 8 D. 10
- Tiga (3) sudu makan mi kuning bersamaan dengan 1-point sodium
A. Betul B. Salah
A. Betul B. Salah
- Menu 2000mg sodium tidak membenarkan pengambilan roti canal
A. Betul B. Salah
- Set nasi lemak (290g) mengandungi _____ point sodium
A. 4 B. 5 C. 6 D. 7

Jawapan: 1. A 2. B 3. D 4. A 5. C 6. C 7. B 8. B 9. A 10. E 11. C 12. A 13. B 14. D 15. A 16. B 17. A

Skor Pengetahuan :

Total Markah: 17 (campur markah betul dari no 1 hingga 17)

Skor Markah: Jawapan betul dibahagi jumlah skor (17) dan didarab dengan 100

Tahap Pengetahuan Berdasarkan Skor Markah:

0 - 49.9 : Rendah, 50.0 - 79.9 : Sederhana, 80.0 - 100.0 : Tinggi

Sikap

- Saya ambil kisah (concerned) mengenai jumlah garam / sodium dalam makanan yang saya makan.
A. Sangat setuju B. Setuju C. Tidak pasti D. Tidak setuju E. Sangat tidak setuju
- Mengurangkan pengambilan garam dalam masakan adalah tingkah laku yang penting bagi saya.
A. Sangat setuju B. Setuju C. Tidak pasti D. Tidak setuju E. Sangat tidak setuju
- Mengurangkan pengambilan makanan yang diproses seperti sardin, sosej, sup cendawan dan pizza merupakan tingkah laku yang penting bagi saya.
A. Sangat setuju B. Setuju C. Tidak pasti D. Tidak setuju E. Sangat tidak setuju
- Pengambilan garam yang berlebihan dalam makanan boleh menyebabkan masalah kesihatan kepada saya.
A. Sangat setuju B. Setuju C. Tidak pasti D. Tidak setuju E. Sangat tidak setuju
- Menambah kicap dan sos ke dalam makanan yang dirasakan kurang masin tidak akan memberi kesan kepada tekanan dalam salur darah saya dan tidak meningkatkan beban jantung saya.
A. Sangat setuju B. Setuju C. Tidak pasti D. Tidak setuju E. Sangat tidak setuju

Skor Sikap :

Total Markah: campur skor berdasarkan jawapan yang diberikan- A: 5 markah, B:4 markah, C:3 markah, D: 2 markah, E : 1 markah bagi soalan 1 hingga 5

Skor Markah: 1 hingga 5 (jumlah markah di bahagi 25 dan didarab dengan 100)

Tahap Sikap Berdasarkan Skor Markah:

0 - 49.9 : Rendah, 50.0 - 79.9 : Sederhana, 80.0 - 100.0 : Tinggi

Kesemua bahan-bahan pendidikan ini boleh didapati didalam laman sesawang rasmi Kementerian Kesihatan Malaysia melalui



www.moh.gov.my/index.php/pages/view/1937

The image shows the official website of the Ministry of Health Malaysia (MAM). The main header features the MAM logo and the text "Portal Rasmi Kementerian Kesihatan Malaysia". Below the header, there are navigation tabs for "LAMAN UTAMA", "INFO KORPORAT", "DIREKTORI", "PENERBITAN", "KERJAYA", and "ARKIB". The "PENERBITAN" tab is circled in red. Below the navigation tabs, there are buttons for "ORANG AWAM", "SWASTA", and "WARGA KKM". The main content area displays "PROGRAM PENERAPAN & PENGU... BUDAYA KORPORAT".

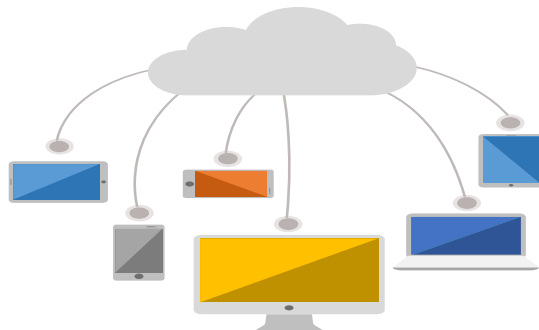
A zoomed-in view of the "PENERBITAN" menu is shown on the right. The menu items include:

- Penerbitan Utama KKM
- Garis Panduan
- Keputusan
- Laporan
- Majlis
- Organ Tissue and Cell Transplantation
- Panduan Amalan Klinikal (CPC)
- Program Bebas Kesakitan
- Perkhidmatan Rawatan Harian
- Perkhidmatan Pembedahan
- Pengurusan Aset, Alih Dan Stor
- i-Integrasi
- Buletin

The zoomed-in view also shows a sub-menu for "Non-Communicable Diseases (NCD)" with the following items:

- Ulcer
- Injuri Makmal Kesihatan
- Non-Communicable Diseases (NCD)
- Pemakanan
- Towards Safer Motherhood
- Persidangan Pengurusan KKM
- Forum Pengurusan Strategik
- Mesyuarat Pegawai ICT
- Seminar Health Facility Planning
- Pemohonan Kelulusan Berangan
- Report

Red arrows point from the "PENERBITAN" tab in the main screenshot to the zoomed-in view, and from the "Non-Communicable Diseases (NCD)" item to the sub-menu.



Segala Bahan Pendidikan Boleh Didapati Melalui:



<https://bit.ly/KKMGaram>

