Khoo Teck Puat Hospital
NHG Health

Yishun Community Hospital
NHG Health

Adding Years of *Healthy Life*

Department of
Nutrition & Dietetics

Pinggan Sihat Saya



Bijirin penuh

5-7 sajian sehari

1 sajian mengandungi:



2 keping roti gandum penuh



½ mangkuk mi atau bee hoon gandum penuh



½ mangkuk nasi perang



⅔ mangkuk oat tanpa dimasak



1 ½ cawan bijirin gandum penuh



2 keping capati



4 keping biskut gandum penuh

Protein

3 sajian sehari

½ sajian harus diambil daripada produk tenusu / produk lain yang mengandungi kalsium yang tinggi. 1 sajian mengandungi:



1 saiz tapak tangan daging, ikan / ayam



2 cawan susu rendah lemak / susu soya



2 ketul kecil tauhu lembut



5 ekor udang saiz sederhana



¾ cawan kacang/ biji benih dimasak



3 biji telur

Sayur

2 sajian sehari

1 sajian mengandungi:



¾ cawan sayuran berdaun, dimasak



¾ cawan sayuran tidak berdaun, dimasak



150g sayuran salad, tanpa dimasak

Buah

2 sajian sehari

1 sajian mengandungi:



1 biji buah kecil



1 potong buah



1 biji pisang saiz sederhana



1 genggam anggur

Idea-idea untuk Pinggan Sihat Saya



Vegetarian
E.g. 2 lauk sayur dengan 1 daging atau ikan vegetarian & nasi



Nasi Campur
E.g. 2 lauk sayur dengan 1 daging atau ikan & nasi



Hidangan Barat
E.g. Salad dengan ayam panggang & kentang putar



Hidangan Mi
E.g. Yong tau foo



Hidangan Etnik
E.g. 2 lauk sayur dengan 1 daging atau ikan & chappati



Sandwic

10 Tips untuk makan dengan sihat

1. Buang kulit dan lemak daripada daging.
2. Mengamalkan cara masak yang lebih sihat seperti bakar, rebus dan kukus daripada goreng
3. Gunakan minyak yang lebih sihat seperti minyak zaitun, canola, biji bunga matahari, kacang tanah dan kacang soya
4. Cuba makan sekurang-kurangnya 2 hidangan ikan berminyak seminggu seperti salmon, kod, tuna and ikan kembung
5. Pilih makanan gandum penuh seperti beras perang, bijirin gandum penuh, roti gandum penuh dan oat.
6. Pilih buah-buahan segar daripada jus buah.
7. Minta lebih sayur-sayuran apabila makan di luar
8. Minta kurang sos atau kuah apabila makan di luar
9. Pilih air daripada minuman manis
10. Makan pada waktu yang tetap



Konsep Pinggan Sihat



Gunakan"Konsep Pinggan" sebagai panduan untuk kuantiti makanan yang diperlukan.



1 mangkuk nasi (9 – 12 sudu makan)
*pilih gandum penuh



Protein bersaiz tapak tangan



1 biji buah kecil



¾ cawan sayur

Jika anda mempunyai sebarang pertanyaan mengenai pemakanan, sila hubungi pakar Pemakanan KTPH & YCH di talian 6602 2420.

© Khoo Teck Puat Hospital Pte Ltd 2026. All rights reserved. All information correct as of JUN 2026. No part of this document may be reproduced, copied, reverse compiled, adapted, distributed, commercially exploited, displayed or stored in a database, retrieval system or transmitted in any form without prior permission of Khoo Teck Puat Hospital Pte Ltd. All information and material found in this document are for purposes of information only and are not meant to substitute any advice provided by your own physician or other medical professionals.

ND.PE.29M.0126