

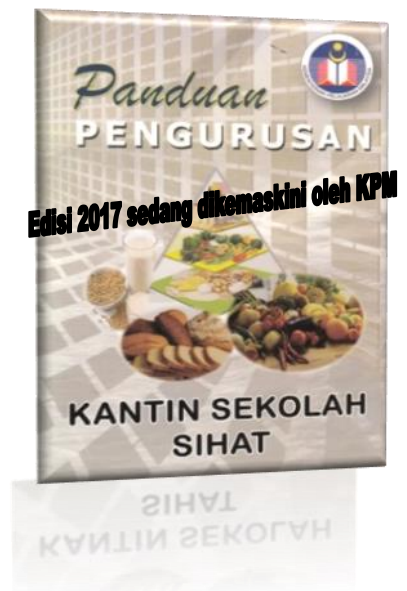
SIRI PROMOSI PEMAKANAN SIHAT DI SEKOLAH: POLISI YANG MENYOKONG PEMAKANAN SIHAT DI SEKOLAH (SIRI 1)

Dasar Pemakanan Kebangsaan Malaysia bertujuan untuk memastikan kesejahteraan pemakanan dapat dicapai dan dikekalkan oleh segenap lapisan masyarakat termasuklah di kalangan murid sekolah. Menurut UNESCO, sekolah menawarkan peluang yang lebih efektif, efisien dan sama rata berbanding "setting" yang lain dalam mempromosikan cara hidup sihat.

Di Malaysia terdapat dua buah polisi yang menyokong persekitaran yang kondusif untuk amalan makan secara sihat di sekolah. Dua polisi berkenaan adalah Panduan Pengurusan Kantin Sekolah Sihat dan Garis Panduan Penguatkuasaan Larangan Penjualan Makanan dan Minuman di Luar Pagar Sekolah.

Panduan Pengurusan Kantin Sekolah Sihat

Panduan Pengurusan Kantin Sekolah Sihat telah diterbitkan pada 2011 oleh Kementerian Pendidikan Malaysia dengan kerjasama Kementerian Kesihatan Malaysia. Pada tahun 2017, Panduan ini telah dikemaskini dengan menggariskan senarai makanan dan minuman yang boleh dijual dan dilarang dijual di kantin sekolah. Tujuan panduan ini adalah sebagai rujukan pihak sekolah dan pengusaha kantin di dalam menyediakan persekitaran yang menyokong penjualan makanan dan minuman yang berkhasiat di sekolah.



A. Senarai makanan dan minuman yang boleh dijual di kantin sekolah

Terdapat 220 jenis makanan dan 18 jenis minuman yang boleh dijual di kantin sekolah seperti yang tertera di dalam Panduan berkenaan. Berikut merupakan contoh makanan dan minuman yang dikategorikan dalam kumpulan ini.

Kategori	Jenis makanan
Nasi	Nasi putih, bubur nasi, nasi lemak, nasi ayam, nasi berlauk, lontong, pulut kuning
Mi/ bihun/ kuetiau	Mi wantan, mi sup, <i>loh shi fun</i> sup, yee mee ladna, laksa, bihun goreng putih

Kategori	Jenis makanan
Lauk-pauk	Ikan masak ampap, ikan sambal tumis, ayam masak sup, ayam goreng, telur masak kurma, tempe masak sambal
Sayur-sayuran	Sayur campur, sup sayur, dalca sayur
Roti	Tosai, roti goreng inti sambal bilis, bun kacang merah, roti benjo, sandwic telur
Kuih-muih	Cucur sayur, keledak goreng, cakoi, keropok lekor goreng, pau kaya
Buah-buahan	Betik, epal merah/ hijau, limau manis, pisang, tembikai
Bijirin sarapan	Emping jagung (beserta susu), oatmeal (beserta susu)
Kudapan/ snek	Kismis, jagung rebus, kacang pis goreng
Biskut	Biskut Marie, biskut kraker

B. Senarai makanan dan minuman yang dilarang dijual di kantin sekolah pula adalah seperti berikut:

- i. Makanan dan minuman yang melanggar Peraturan-pertauran Makanan 1985 seperti:
 - makanan yang melampai tarikh luput
 - semua jenis makanan yang berupa permaianan atau dijual bersama permaianan seperti cincin, gambar, belon dan lain-lain
- ii. Makanan diproses seperti kentang goreng (*french fries*)/ daging burger/ sosej/ bebola (ikan/ ayam/ daging & makanan laut)/ *nugget*/ kek ikan/ sate ikan (*lok cheng*) termasuk sebarang penyediaan makanan yang mengandungi produk di atas.
- iii. Makanan ringan (*unhealthy snacks/ junk food*) seperti *extruded snacks* (seperti *potato chips, prawn chips, crackers*), keropok berperisa (seperti keropok berperisa udang, sotong), kerepek, muruku.
- iv. Gula-gula dan coklat
- v. Jenis-jenis makanan yang telah dijeruk sama ada masam, masin atau manis, basah atau kering seperti asam masin, jeruk manga, kulit limau dan jeruk bawang dan lain-lain makanan yang dijeruk.
- vi. Semua jenis makanan yang berkrim atau bersalut gula.

- vii. Produk-produk mi/ bihun/ ramen/ kuetiau/ bubur nasi/ sup SEGERA dan lain-lain berserta perencah.
- viii. Produk konfeksi ais dan aiskrim.
- ix. Minuman yang dibancuh atau ditambah (*topping*) menggunakan kordial/ *syrup* berperisa/ krimmer/ manisan/ serbuk 3 dalam 1/ serbuk manisan/ *whipping cream*.
- x. Minuman tenaga/ isotonik/ botani (herba)/ berperisa/ berkarbonat/ buah atau berperisa buah (yang mengandungi <35% berat bagi isipadu jus buah).
- xi. Teh dan kopi (larangan penjualan dan penyediaan hanya diguna pakai kepada murid sahaja).
- xii. Makanan dan minuman yang beralkohol

Disediakan oleh:

Sektor Pemakanan Kanak-kanak dan Remaja
Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia