

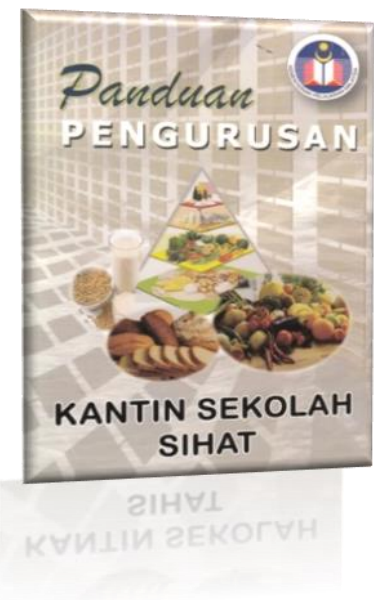
SIRI PROMOSI PEMAKANAN SIHAT DI SEKOLAH: POLISI YANG MENYOKONG PEMAKANAN SIHAT DI SEKOLAH (SIRI 1)

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 diterbitkan pada 2011 oleh Kementerian Pendidikan Malaysia dengan kerjasama Kementerian Kesihatan Malaysia. Panduan ini dan menggariskan senarai makanan dan minuman yang boleh dijual, tidak digalakkan 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 210 jenis makanan dan 17 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	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	Thosai, roti goreng inti sardine, bun kacang merah, roti benjo, sanwic 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, sagu, 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. Gula-gula dan coklat
- iii. Makanan yang dijeruk seperti asam masin, jeruk manga, kulit limau dan jeruk bawang
- iv. Makanan ringan yang mengandungi bahan perisa dan pewarna tiruan, kecuali susu berperisa
- v. Makanan dan minuman yang beralkohol

C. Senarai makanan dan minuman yang tidak digalakkan dijual di kantin sekolah adalah seperti berikut:

- i. Mi segera
- ii. Konfeksi ais dan aiskrim
- iii. Teh dan kopi
- iv. Minuman berperisa berkarbonat
- v. Makanan yang berkrim atau bersalut gula
- vi. Makanan diproses seperti daging burger, sosej dan nuget

Disediakan oleh:

Ainan Nasrina Ismail
Penolong Pengarah Kanan
Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia

