Kementerian Kesihatan
Malaysia

KURANG MASIN

MANUAL PENGGUNAAN BAHAN PENDIDIKAN KESIHATAN

Penjagaan Pemakanan Dalam Pengawalan Pengambilan Garam

Edisi Pertama 2018

MANUAL PENGGUNAAN BAHAN PENDIDIKAN KESIHATAN

Penjagaan Pemakanan Dalam Pengawalan Pengambilan Garam

Kementerian Kesihatan
Malaysia

KURANG MASIN

Hak cipta terpelihara Kementerian Kesihatan Malaysia

Hak cipta terpelihara Kementerian Kesihatan Malaysia. Tiada bahagian dalam dokumen ini boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau ditukar kedalam sebarang bentuk atau sebarang alat juga, sama ada dengan cara elektronik, gambar serta rakaman dan sebagainya tanpa kebenaran dari pihak Kementerian Kesihatan Malaysia.

Edisi Pertama 2018

Penyunting:
Dr. Feisul Idzwan b Mustapha
Dr. Noor Raihan bt Khamal

Diterbitkan oleh:
Cawangan Penyakit Tidak Berjangkit
Bahagian Kawalan Penyakit
Aras 2, Blok E3, Kompleks E
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62590 Putrajaya
Malaysia

Tel : +603-8892 4412 Fax: +603-8892 4526
Laman Sesawang: http://www.moh.gov.my/index.php/pages/view/1937

ISBN: 978-967-2173-09-0

Penerbitan ini disokong oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia
World Health Organization (WHO) Malaysia

Namun pihak Pertubuhan Kesihatan Sedunia tidak menjamin bahawa maklumat yang terkandung di dalam penerbitan ini adalah lengkap dan betul serta tidak akan bertanggungjawab ke atas apa-apa kerugian yang ditanggung akibat penggunaannya.

KANDUNGAN

	Muka Surat
Pengenalan	1
Kandungan Bahan Pendidikan Kesihatan Penjagaan Pemakanan Dalam Pengawalan Pengambilan Garam	2
Kumpulan Sasaran	2
Ringkasan Isi Kandungan Manual, Objektif, Kaedah, Cadangan dan Tempoh Masa Penggunaan	3
Modul 1: Infografik	12
Modul 2: Poster	13
Modul 3: *Slide* Pembentangan Kurangkan Garam	18
Modul 4: Video Garam dan Kesihatan	19
Modul 5: Video Demonstrasi Memasak #SedapTakSemestinyaMasin	20
Modul 6: Buku Resipi Memasak #SedapTakSemestinyaMasin	21
Modul 7: *Booklet* Panduan Pengiraan Sodium	22
Modul 8: Tahap Pengetahuan, Sikap dan Amalan *(Knowledge, Attitude and Practice*, KAP)	23
Kumpulan Jawatankuasa Teknikal Penyediaan Manual	35
Rujukan	37

PENGENALAN

Pengurangan pengambilan garam merupakan salah satu intervensi utama yang sangat kos efektif dalam Pelan Tindakan Global (GAP) untuk Pencegahan dan Kawalan Penyakit Tidak Berjangkit (NCD) yang telah dipersetujui dalam Perhimpunan Kesihatan Sedunia pada tahun 2013 (WHA 2013). Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah menetapkan bahawa target bagi pengurangan garam bagi populasi adalah pengurangan 30% menjelang tahun 2025.

Bagi mencapai target WHO, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) telah merangka polisi atau strategi bagi pengurangan pengambilan garam populasi yang bertajuk "*Salt Reduction Strategy To Prevent and Control* NCD*"* (2015-2020). Strategi ini telah diringkaskan dalam 3 komponen utama iaitu (*MAP-Monitoring, Awareness and Product*). Target utama bagi program pengurangan pengambilan garam di Malaysia adalah pengurangan daripada 8.7 gram sehari ke 6.0 gram sehari menjelang tahun 2025 untuk menjawab 30% penurunan yang telah ditetapkan oleh WHO.

Bagi mencapai keperluan strategi A (*Awareness*), indikator yang diperlukan dengan menyediakan *Tool Kit* dan kajian KAP, Bahagian Kawalan Penyakit KKM dengan kolaborasi pelbagai bahagian iaitu WHO, Institut Kesihatan Umum IKU, Perkhidmatan Dietetik, Bahagian Pemakanan, Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga, Bahagian Pendidikan Kesihatan dan Bahagian Keselamatan dan Kualiti Makanan telah membuat satu program intervensi pengurangan garam yang mana telah menyediakan beberapa pakej intervensi yang melibatkan penyediaan bahan-bahan intervensi berupa pelbagai bentuk seperti infografik / poster, *slide* pendidikan, video *doodle*, buku resipi dan video demonstrasi memasak rendah garam dan risalah. Bahan-bahan intervensi ini telah dirintiskan penggunaannya di kalangan anggota kesihatan KKM di ibu pejabat dan keberkesanannya telah dikaji dalam bentuk kajian dimana perubahan KAP bagi sampel kajian telah diukur sebelum dan selepas intervensi menggunakan bahan-bahan pendidikan yang disediakan ini. Selain itu bahan-bahan intervensi yang disediakan ini juga telah mendapat input teknikal dan penambahbaikan dari ahli akademi dan jawatankuasa teknikal terutama selepas kajian dijalankan.

Bahan-bahan intervensi yang telah dirintiskan penggunaannya di kalangan anggota kesihatan ini, selepas ini akan digunakan sebagai bahan utama dalam program kesedaran dan pendidikan berterusan untuk pelbagai sasaran bukan sahaja di tempat kerja tetapi boleh digunakan di tempat lain seperti di komuniti, hospital, klinik, sekolah, institusi pengajian tinggi dan tempat-tempat lain mengikut kesesuaian.

Manual Penggunaan Bahan Pendidikan Kesihatan Penjagaan Pemakanan Dalam Pengawalan Pengambilan Garam ini disediakan dengan tujuan untuk memberi panduan kepada anggota kesihatan, sukarelawan dan individu atau kumpulan tertentu yang akan melaksanakan program, intervensi atau pendidikan kesihatan untuk pengawalan pengambilan garam dengan menggunakan bahan pendidikan yang telah disediakan.

Akhir kata diharap bahan pendidikan ini akan dapat memastikan indikator atau sasaran untuk strategi *Awareness* yang telah di tetapkan dalam *Plan of Action For Salt Reduction in Malaysia* 2015-2020 dapat dilaksanakan dan tercapai.

KANDUNGAN BAHAN PENDIDIKAN KESIHATAN PENJAGAAN PEMAKANAN DALAM KAWALAN PENGAMBILAN GARAM

Bahan-bahan pendidikan kesihatan yang terkandung dalam manual ini adalah :

- Infografik
- 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

Manual ini boleh digunapakai oleh semua anggota kesihatan serta individu seperti berikut :

- Pegawai Perubatan
- Pegawai Dietetik
- Pegawai Sains Pemakanan
- Pegawai Penerangan (Kesihatan)
- Anggota Paramedik
- Anggota Bahagian Sains Kesihatan Bersekutu
- Sukarelawan komuniti (KOSPEN, KOSPEN Plus, etc)
- Pelajar Insitusi Pendidikan (Sekolah, IPTA / IPTS, Teknik / Vokasional & Kesihatan)

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*)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

RINGKASAN ISI KANDUNGAN MANUAL, OBJEKTIF, KAEDAH, CADANGAN DAN TEMPOH MASA PENGGUNAAN

Bahan Pendidikan	Topik	Objektif	Isi Kandungan	Kaedah Pembelajaran / Cadangan Penggunaan	Tempoh Masa Dalam Setahun
Infografik	1.	Menerangkan epidemiologi terkini berkenaan penyakit hipertensi di Malaysia di kalangan penduduk dewasa	Adakah Anda Salah Seorang Penghidap Hipertensi? (Infografik 1)	• TV pendidikan di hospital, klinik kesihatan, institusi kerajaan, kafeteria, kaunter / ruang tempat menunggu • Media sosial (*Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapps, Blogger, Youtube, website,* portal *Myhealth*, email) • Pameran kesihatan	6 Bulan Sepanjang masa 1 Minggu
	2.	Definisi dan prevalen penyakit hipertensi di kalangan penduduk dewasa di Malaysia	Ambil Tahu Tekanan Darah Anda (Infografik 2)		
	3.	Menyenaraikan penyakit-penyakit yang berisiko akan berlaku disebabkan oleh penyakit hipertensi yang tidak terkawal	Komplikasi Penyakit Hipertensi (Infografik 3)		
	4.	Menerangkan kaitan pengambilan garam secara berlebihan dengan peningkatan tekanan darah	Komplikasi Pengambilan Garam Terhadap Tekanan Darah dan Jantung (Infografik 4)		
	5.	Menyenaraikan bukti saintifik mengenai kebaikan pengurangan pengambilan garam kepada kesihatan tubuh badan	Manfaat Pengurangan Garam Terhadap Kesihatan (Infografik 5)		
	6.	Menerangkan definisi garam	Apa Itu Garam? (Infografik 6)		
	7.	Menyatakan saranan pengambilan garam dalam sehari berdasarkan saranan WHO, 2012	Saranan Pengambilan Garam Sehari (Infografik 7)		
	8.	Menjelaskan sumber garam dalam makanan seharian	Ketahui Sumber Garam Dalam Diet Seharian Anda (Infografik 8)		
	9.	Menyenaraikan jenis-jenis garam yang biasa terdapat di pasaran dan kandungan *sodium* di dalam garam-garam tersebut	Keliru Dengan Jenis Garam Berbeza (Infografik 9)		

Bahan Pendidikan	Topik	Objektif	Isi Kandungan	Kaedah Pembelajaran / Cadangan Penggunaan	Tempoh Masa Dalam Setahun
Infografik	10.	Memberi pemahaman tentang kandungan *sodium* pada label makanan dengan merujuk kepada Panduan Pelabelan dan Akuan Pemakanan	Baca Label Makanan (Infografik 10)	• TV pendidikan di hospital, klinik kesihatan, institusi kerajaan, kafeteria, kaunter / ruang tempat menunggu • Media sosial *(Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp, Blogger, Youtube,* website, portal *Myhealth*, email) • Pameran kesihatan	6 Bulan Sepanjang masa 1 Minggu
	11.	Menyenaraikan nama lain yang biasa digunakan bagi garam dalam pelabelan makanan	Di Mana Garam Tersembunyi? (Infografik 11)		
	12.	Menyenaraikan contoh-contoh makanan yang tinggi garam berdasarkan pada kategori makanan	Makanan Tinggi Garam (Infografik 12)		
	13.	Panduan mengurangkan garam semasa memasak	Tips Kurangkan Garam Semasa Memasak (Infografik 13)		
	14.	Panduan mengurangkan garam semasa membuat pilihan makanan	Tips Kurangkan Garam Semasa Membuat Pilihan (Infografik 14)		
	15.	Panduan mengurangkan garam semasa makan	Tips Kurangkan Garam Semasa Makan (Infografik 15)		
	16.	Menerangkan definisi Pengiraan *Sodium*	Pengiraan *Sodium* (Infografik 16)		
	17.	Menyenaraikan contoh-contoh makanan yang biasa diambil oleh rakyat Malaysia mengikut bilangan *point sodium*	Makanan Malaysia Mengikut *Point Sodium* (Infografik 17)		
		Menyenaraikan contoh-contoh makanan berdasarkan 1 *point sodium*	Satu *Point Sodium* (Infografik 17)		
		Memberi contoh menu dalam sehari mengikut saranan pengiraan *sodium* sebanyak 10 *point* (2000mg *sodium*)	Hidangan 2000mg *Sodium* (10 *Point*) (Infografik 17)		

Rujuk Modul 1 (muka surat 12) dan DVD untuk infografik yang telah disediakan

Bahan Pendidikan	Topik	Objektif	Isi Kandungan	Kaedah Pembelajaran / cadangan Penggunaan	Tempoh Masa Dalam Setahun
Poster	1.	Menerangkan epidemiologi terkini berkenaan penyakit hipertensi di Malaysia di kalangan penduduk dewasa	Adakah Anda Salah Seorang Penghidap Hipertensi? (Poster 1)	• TV pendidikan di hospital, klinik kesihatan, Institusi kerajaan, kafeteria, kaunter / ruang tempat menunggu • Media sosial (*Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp, Blogger, Youtube*, website, portal *Myhealth*, email) • Pameran kesihatan	6 Bulan Sepanjang masa 1 Minggu
	2.	Definisi dan prevalen penyakit hipertensi di kalangan penduduk dewasa di Malaysia	Ambil Tahu Tekanan Darah Anda (Poster 2)		
	3.	Menyenaraikan penyakit-penyakit yang berisiko akan berlaku disebabkan oleh penyakit hipertensi yang tidak terkawal	Komplikasi Penyakit Hipertensi (Poster 3)		
	4.	Menerangkan kaitan pengambilan garam secara berlebihan dengan peningkatan tekanan darah	Komplikasi Pengambilan Garam Terhadap Tekanan Darah dan Jantung (Poster 4)		
	5.	Menyenaraikan bukti saintifik mengenai kebaikan pengurangan pengambilan garam kepada kesihatan tubuh badan	Manfaat Pengurangan Garam Terhadap Kesihatan (Poster 5)		
	6.	Menerangkan definisi garam	Apa Itu Garam? (Poster 6)		
	7.	Menyatakan saranan pengambilan garam dalam sehari berdasarkan saranan WHO, 2012	Saranan Pengambilan Garam Sehari (Poster 7)		
	8.	Menjelaskan sumber garam dalam makanan seharian	Ketahui Sumber Garam Dalam Diet Seharian Anda (Poster 8)		
	9.	Menyenaraikan jenis-jenis garam yang biasa terdapat di pasaran dan kandungan *sodium* di dalam garam-garam tersebut	Keliru Dengan Jenis Garam Berbeza (Poster 9)		

Bahan Pendidikan	Topik	Objektif	Isi Kandungan	Kaedah Pembelajaran / Cadangan Penggunaan	Tempoh Masa Dalam Setahun
Poster	10.	Memberi pemahaman tentang kandungan *sodium* pada label makanan dengan merujuk kepada Panduan Pelabelan dan Akuan Pemakanan	Baca Label Makanan (Poster 10)	• TV pendidikan di hospital, klinik kesihatan, institusi kerajaan, kafeteria, kaunter / ruang tempat menunggu • Media sosial (*Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp, Blogger, Youtube,* website, portal *Myhealth*, email) • Pameran kesihatan	6 Bulan Sepanjang masa 1 Minggu
	11.	Menyenaraikan nama lain yang biasa digunakan bagi garam dalam pelabelan makanan	Di Mana Garam Tersembunyi? (Poster 11)		
	12.	Menyenaraikan contoh-contoh makanan yang tinggi garam berdasarkan pada kategori makanan	Makanan Tinggi Garam (Poster 12)		
	13.	Panduan mengurangkan garam semasa memasak	Tips Kurangkan Garam Semasa Memasak (Poster 13)		
	14.	Panduan mengurangkan garam semasa membuat pilihan makanan	Tips Kurangkan Garam Semasa Membuat Pilihan (Poster 14)		
	15.	Panduan mengurangkan garam semasa makan	Tips Kurangkan Garam Semasa Makan (Poster 15)		
	16.	Menerangkan definisi pengiraan *sodium*	Pengiraan *Sodium* (Poster 16)		
	17.	Menyenaraikan contoh-contoh makanan yang biasa diambil mengikut bilangan *point sodium*	Makanan Malaysia Mengikut *Point Sodium* (Poster 17)		
	18	Menyenaraikan contoh makanan berdasarkan 1 *point sodium*	Satu *Point Sodium* (Poster 18)		
	19	Memberi contoh menu dalam sehari mengikut saranan pengiraan *sodium* sebanyak 10 *point* (2000mg *sodium*)	Hidangan 2000mg *Sodium* (10 *Point*) (Poster 19)		

Rujuk Modul 2 (muka surat 13 hingga 17) dan DVD untuk poster yang telah disediakan

Bahan Pendidikan	Topik	Objektif	Isi Kandungan	Kaedah Pembelajaran / Cadangan Penggunaan	Tempoh Masa Dalam Setahun
***Slide* Pembentangan Kurangkan Garam**		• Menerangkan secara terperinci berkenaan garam seperti definisi garam, jenis-jenis garam, fungsi garam, saranan pengambilan, risiko pengambilan secara berlebihan, tren pengambilan garam terkini di serata dunia dan di kalangan anggota kesihatan dan sumber-sumber makanan tinggi garam • Pengenalan terhadap Penggunaan Pengiraan *Sodium* dalam sehari dengan mengggunakan sistem *point sodium* • Penerangan berkenaan label makanan bagi *sodium*	• Menerangkan definisi garam, jenis-jenis garam • Kandungan Natrium Klorida dalam pelbagai jenis garam • Fungsi *sodium* dalam badan • Risiko pengambilan *sodium* secara berlebihan • Saranan pengambilan *sodium* / garam dalam sehari • Purata pengambilan *sodium* di seluruh dunia • Pengambilan *sodium* di kalangan anggota kesihatan Kementerian Kesihatan Malaysia (MySalt 2015) • Sumber makanan tinggi *sodium* / garam • Pengenalan Penggunaan Pengiraan *point sodium* • Contoh menu dalam sehari dengan 10 *point sodium* • Pelabelan *sodium* pada makanan dan minuman • Pilihan anda • Amalan tabiat makanan yang sihat	Untuk kelas / aktiviti pendidikan kesihatan (nasihat pemakanan) secara berkumpulan di hospital, klinik kesihatan komuniti, KOSPEN, KOSPEN Plus dan institusi kerajaan / pendidikan dan yang bersesuaian	1 jam untuk setiap sesi

Rujuk Modul 3 (muka surat 18) dan DVD untuk Slide Prezi dan Power Point yang telah disediakan

Bahan Pendidikan	Topik	Objektif	Isi Kandungan	Kaedah Pembelajaran / Cadangan Penggunaan	Tempoh Masa Dalam Setahun
Video Garam dan Kesihatan		• Menerangkan bagaimana strok (angin ahmar) boleh terjadi disebabkan oleh tekanan darah yang tidak terkawal • Menerangkan kaitan antara hipertensi dengan pengambilan garam secara berlebihan • Menyenaraikan contoh makanan tinggi garam • Perubahan fisiologi tubuh yang berlaku disebabkan oleh pengambilan garam yang tinggi seterusnya meningkatkan tekanan darah secara berterusan yang mengakibatkan penyakit hipertensi • Menerangkan komplikasi hipertensi seperti strok dan serangan jantung • Saranan pengambilan garam dalam sehari • Mengawal pengambilan garam dengan membaca label makanan, menghadkan pengambilan makanan tinggi garam dan pilih makanan yang rendah *sodium*. • Ketahui tekanan darah melalui ujian saringan	• Video yang berdurasi 2 minit 23 saat menerangkan mengenai kesan dan komplikasi pengambilan garam berlebihan terhadap penyakit tekanan darah tinggi • Serangan strok pada otak • Kenapa strok boleh berlaku • Makanan tinggi garam berbahaya untuk kesihatan • Contoh-contoh makanan tinggi garam • Apa akan berlaku sekiranya anda ambil garam secara berlebihan? • Garam berlebihan akan meningkatkan risiko mendapat hipertensi • Selain daripada strok, hipertensi yang tidak terkawal juga boleh menyebabkan serangan jantung • Pengambilan garam untuk dewasa dalam sehari • Kawal garam dalam makanan anda dengan membaca label makanan, kenali garam tersembunyi, pilih makanan yang kurang kandungan garam • Pastikan anda mengetahui tekanan darah anda • Kurangkan garam, cegah dan kawal hipertensi	Media sosial (*Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp, Youtube,* portal *Myhealth)*	5 minit untuk setiap sesi

Rujuk Modul 4 (muka surat 19) dan DVD untuk tayangan video "Garam dan Kesihatan"

Bahan Pendidikan	Topik	Objektif	Isi Kandungan	Kaedah Pembelajaran / Cadangan Penggunaan	Tempoh Masa Dalam Setahun
Video Demonstrasi Memasak #SedapTak Semestinya Masin		• Visual penyediaan hidangan makanan mengikut kuantiti garam yang telah disukat berdasarkan resipi yang telah dimodifikasi di mana ia masih mengekalkan kesedapan makanan yang disediakan dengan mengunakan bahan-bahan segar, perisa asli, rempah ratus dan herba • Dalam setiap resipi disertakan maklumat berkenaan kandungan kalori, *sodium* dan *point sodium,* protein, lemak, karbohidrat • Video ini disediakan sebagai panduan untuk penyediaan masakan yang sihat, mudah dan sedap terutamanya untuk mereka yang bekerjaya dengan menghadkan penggunaan garam dalam masakan tidak melebihi 2000mg *sodium* / sehari	Menu resipi yang disediakan adalah untuk 3 waktu makan utama (sarapan pagi, makan tengahari dan makan malam) Hari pertama (4.01 minit) • Nasi Goreng Cina • Aglio Olio Ikan Bilis • Cencaru Bakar Sambal Cili Hari kedua (6 minit) • *Tropical Fruits Oatmeal* • Ikan Bakar Ala Portugis • Ayam Bersos Lemon Hari ketiga (5.07 minit) • 'Casserole' Telur • Siakap Kukus Limau Nipis • Nasi Goreng Kerabu Hari keempat (4.57 minit) • Sandwich Telur • Tomyam *Seafood* • Ayam Goreng Kunyit Hari kelima (4 minit) • Tosei Oat • Telur Bistik • Sup Makaroni Udang	Media sosial (*Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp, Youtube,* portal *Myhealth)* Pembelajaran berkumpulan, demonstrasi masakan sihat, program / kem kesihatan	25 minit untuk setiap sesi

Rujuk Modul 5 (muka surat 20) dan DVD untuk tayangan video demonstrasi memasak

Bahan Pendidikan	Topik	Objektif	Isi Kandungan	Kaedah Pembelajaran / Cadangan Penggunaan	Tempoh Masa Dalam Setahun
Buku Resipi Masakan #SedapTak Semestinya Masin		• Pilihan resipi yang telah dimodifikasi kandungan garam dan ia masih mengekalkan kesedapan makanan yang disediakan dengan mengunakan bahan-bahan segar, perisa asli, rempah ratus dan herba. • Dalam setiap resipi disertakan maklumat berkenaan kandungan kalori, karbohidrat, protein, lemak, *sodium* dan *point sodium*. • Disertakan juga langkah-langkah penyediaan masakan, tips memasak serta gambar hidangan makanan	Menu resipi yang disediakan adalah untuk 3 waktu makan utama (sarapan pagi, makan tengahari dan makan malam) Hari pertama • Nasi Goreng Cina • Aglio Olio Ikan Bilis • Cencaru Bakar Sambal Cili Hari kedua • *Tropical Fruits Oatmeal* • Ikan Bakar Ala Portugis • Ayam Bersos Lemon Hari ketiga • 'Casserole' Telur • Siakap Kukus Limau Nipis • Nasi Goreng Kerabu Hari keempat • Sandwich Telur • Tomyam Seafood • Ayam Goreng Kunyit Hari kelima • Tosei Oat • Telur Bistik • Sup Makaroni • Udang	Pembelajaran berkumpulan, demonstrasi masakan sihat, program / kem kesihatan	30 minit untuk satu resipi

Rujuk Modul 6 (muka surat 21 untuk visual buku resipi) dan DVD untuk kandungan keseluruhan buku resepi

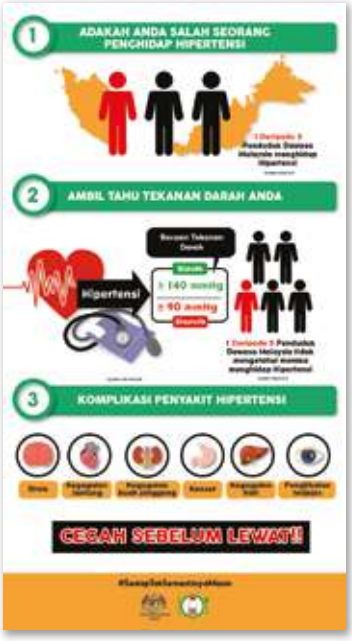
Booklet* Panduan Pengiraan *Sodium		*Booklet panduan* pengiraan *Sodium* disediakan sebagai panduan untuk pengiraan pengambilan *sodium* harian sewaktu penyediaan makanan dan sewaktu makan serta pemilihan sewaktu di luar. Kaedah yang digunakan akan dapat mengenalpasti kandungan *sodium* dalam makanan melalui sistem *point* di mana 1 *point* bersamaan 200mg *sodium*.	• Pengiraan *sodium* • Saranan *sodium point* dalam sehari • Contoh makanan siap dimasak dengan satu *point sodium* • Contoh makanan mengikut *point sodium* • Hidangan 2000mg *sodium* (10 *point sodium*) bagi satu hari	Hospital, klinik kesihatan, institusi kerajaan / pendidikan, kafeteria, kaunter / ruang tempat menunggu bahan pameran kesihatan pemantauan kendiri (*self monitoring*)	

Rujuk Modul 7 (muka surat 22 untuk visual booklet) dan DVD untuk kandungan keseluruhan booklet

Bahan Pendidikan	Topik	Objektif	Isi Kandungan	Kaedah Pembelajaran / Cadangan Penggunaan	Tempoh Masa Dalam Setahun
Penilaian Tahap Pengetahuan, Sikap dan Amalan *(Knowledge, Attitude and Practice*, KAP)		• **Menilai perubahan tahap pengetahuan, sikap dan amalan sebelum dan selepas intervensi dijalankan** Penilaian KAP dilaksanakan bagi menilai tahap pengetahuan, sikap dan amalan individu yang mendapat maklumat menerusi bahan pendidikan kesihatan yang digunakan. Penilaian ini dilaksanakan secara ujian sebelum dan selepas (*pre & post test*) sesi latihan. a. Bahan pendidikan kesihatan (Infografik, poster dan *slide*). borang penilaian ujian sebelum sesi latihan, penilaian meliputi tahap pengetahuan, sikap dan amalan (borang KAP 1 *pre test*). Manakala ujian selepas sesi latihan, borang penilaian meliputi pengetahuan, sikap dan amalan (borang KAP 1 *post test*). b. Bahan pendidikan kesihatan (Video dan demo memasak / buku resipi). Borang penilaian ujian sebelum sesi latihan, penilaian meliputi tahap pengetahuan, sikap dan amalan (borang KAP 2 *pre test*). Manakala ujian selepas sesi latihan penilaian meliputi pengetahuan, sikap dan amalan (KAP 2 *post test*).	**KAP 1** **A. Poster / infografik / *slides* pembentangan** i) Pengetahuan (*pre & post test*) ii) Sikap (*pre & post test*) iii) Amalan (*pre & post test*) **KAP 2** **B. Buku resipi masakan & video demonstrasi masakan** i) Pengetahuan (*pre & post test*) ii) Sikap (*pre & post test*) iii) Amalan (*pre & post test*)	Dijawab secara individu mengikut pengetahuan, sikap dan amalan masing-masing (sebelum dan selepas) terhadap perubahan KAP	15 minit untuk *pre & post test*

Rujuk Modul 8 (muka surat 23 hingga 34) dan DVD contoh-contoh borang penilaian tahap Pengetahuan, Sikap dan Amalan (KAP)

INFOGRAFIK



Panel 1

Panel 2

Panel 3

Panel 4

Panel 5

Panel 6

POSTER

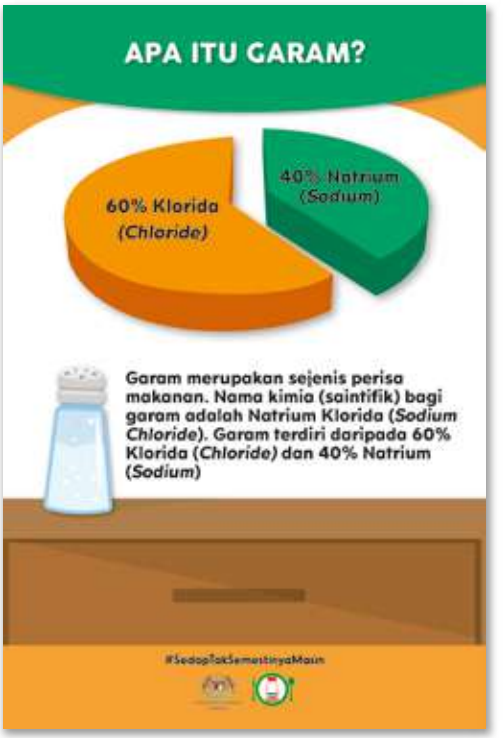
Poster 1

Poster 2

Poster 3

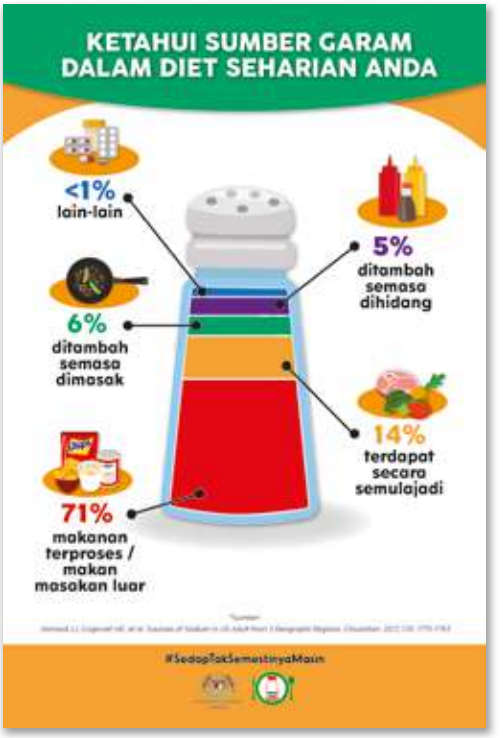
Poster 4

Poster 5



Poster 6

Poster 7



Poster 8

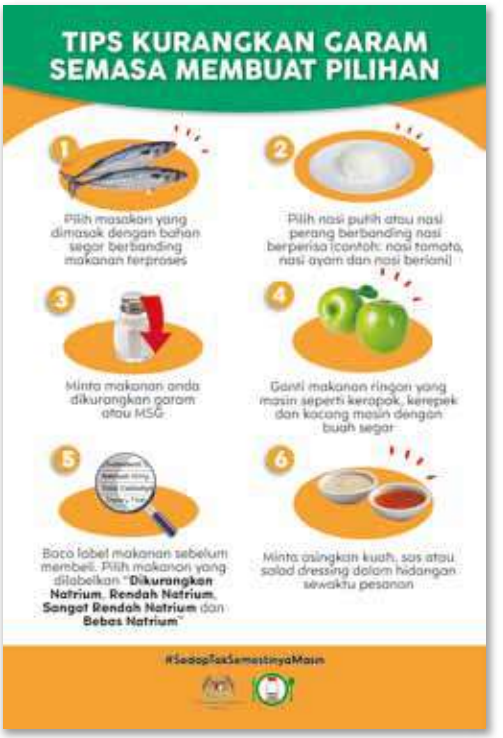
Poster 9

Poster 10

Poster 11

Poster 12

Poster 13



Poster 14

Poster 15

Poster 16

Poster 17

Poster 18

Poster 19

SLIDE KURANGKAN GARAM

- *Slide Prezi* (12 visual)
- *Slide Power Point* (40 *slide*)

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

VIDEO DEMONSTRASI MEMASAK

- Video resipi masakan untuk 5 hari
- Setiap hari terdapat 3 resipi

Resipi Hari 1

Sarapan Pagi
Nasi Goreng Cina

Makan Tengahari
Aglio Olio Ikan Bilis

Makan Malam
Ikan Cencaru Sambal Cili

Resipi Hari 2

Sarapan Pagi
Sandwich Telur

Makan Tengahari
Tom Yam Seafood

Makan Malam
Ayam Goreng Kunyit

Resipi Hari 3

Sarapan Pagi
Tropical Fruits Overnight Oatmeal

Makan Tengahari
Ikan Bakar Ala Portugis

Makan Malam
Ayam Bersos Lemon

Resipi Hari 4

Sarapan Pagi
Tosei Oat

Makan Tengahari
Telur Bistik

Makan Malam
Sup Makaroni Udang

Resipi Hari 5

Sarapan Pagi
Casserole Telur

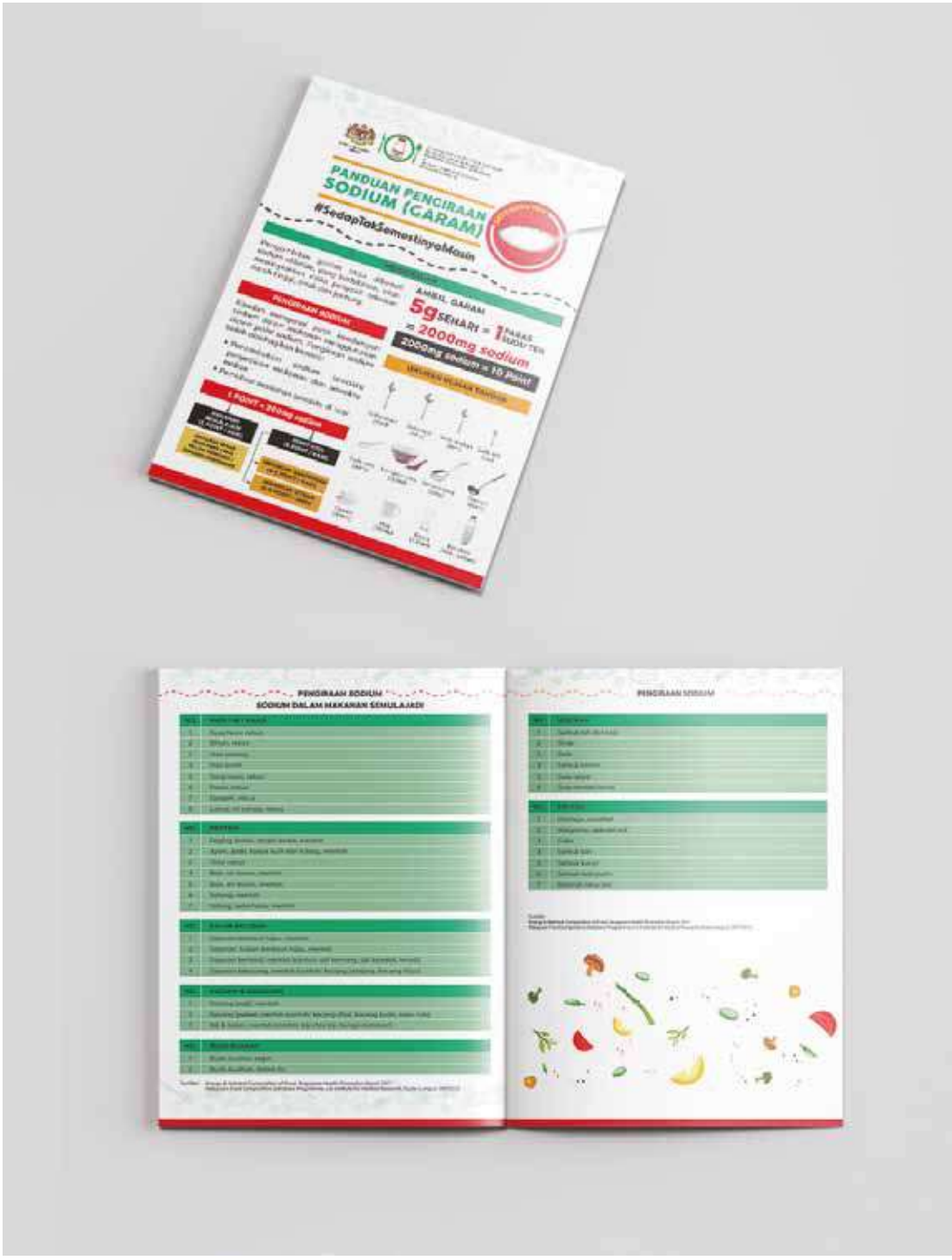
Makan Tengahari
Ikan Siakap Kukus Limau Nipis

Makan Malam
Nasi Goreng Kerabu

MODUL 6

BUKU RESIPI

BOOKLET PANDUAN PENGIRAAN *SODIUM*



TAHAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN AMALAN
(*KNOWLEDGE, ATTITUDE AND PRACTICE*, KAP)

KAP 1
Pre Test

BORANG PENILAIAN K-A-P PENGAMBILAN GARAM

A. POSTER / INFOGRAFIK / *SLIDES* PEMBENTANGAN

Pengetahuan

1. Garam ialah perisa makanan yang terdiri daripada 60% klorida dan 40% *sodium*.
   A. Betul B. Salah

2. 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

3. Berikut adalah masalah kesihatan akibat pengambilan makanan yang tinggi garam, kecuali:
   A. Hipertensi B. Strok
   C. Sakit Jantung D. Tibi
   E. Kanser

4. Pengambilan makanan tinggi garam secara berterusan akan menyebabkan bebanan jantung dan tekanan dalam salur darah meningkat?
   A. Ya B. Tidak

5. Apakah bacaan tekanan darah yang sihat?
   A. 160 / 80 B. 140 / 90
   C. 120 / 70 D. 150 / 100

6. Berikut adalah komplikasi penyakit hipertensi, kecuali?
   A. Kegagalan buah pinggang B. Strok
   C. Tuberculosis D. Kanser
   E. Kegagalan jantung

7. Kandungan *sodium* dalam garam bukit adalah jauh lebih rendah daripada garam halus?
   A. Betul B. Salah

8. Nama saintifik garam ialah:
   A. Potassium klorida B. Natrium klorida
   C. Natrium bikarbonat D. Potassium bikarbonat
   E. Tidak tahu

9. MSG dan *Baking Soda* merupakan garam yang tersembunyi.
   A. Betul B. Salah

10. Makanan berikut mengandungi garam tersembunyi, kecuali?
    A. *Pizza* B. Papadom
    C. Ikan bilis D. Mayonis
    E. Buah-buahan segar

11. Pilih tips yang betul bagi mengurangkan garam semasa memasak
    A. Tambah garam semasa memasak dengan banyak
    B. Gunakan perencah masakan yang telah diproses (bukan perencah asli)
    C. Rendamkan bahan kering seperti ikan bilis sebelum dimasak
    D. Utamakan masakan yang digoreng dan bersos
    E. Guna bahan masakan yang telah diproses

12. 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)

13. *Point sodium* adalah bersamaan dengan 500mg *sodium*

A. Betul B. Salah

14. Saranan pengambilan *sodium* sehari adalah 2000mg, maka saya disarankan untuk mengambil_____*point sodium* sehari.

A. 4 B. 6 C. 8 D. 10

15. Tiga (3) sudu makan mi kuning bersamaan dengan 1-*point sodium*

A. Betul B. Salah

16. Menu 2000mg *sodium* tidak membenarkan pengambilan roti canai

A. Betul B. Salah

17. 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

1. 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

2. 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

3. 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

4. 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

5. Menambah kicap dan sos ke dalam makanan yang dirasakan kurang masin akan memberi kesan kepada tekanan dalam salur darah saya dan meningkat 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

Amalan Pengambilan Garam

1. Dalam tempoh **3 bulan lepas**, berapa kerap anda menambah garam / sos / kicap ke dalam makanan yang anda makan dirasakan kurang masin?

   A. Sentiasa (>6 kali) B. Selalu (4-5 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Jarang-jarang (1-2 kali)
   E. Tidak pernah

2. Dalam tempoh **3 bulan lepas**, berapa kerap anda hadkan pengambilan garam kepada 5gm sehari.

   A. Tidak pernah B. Jarang-jarang (1-2 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Selalu (4-5 kali)
   E. Sentiasa (>6 kali)

3. Dalam tempoh **3 bulan lepas**, berapa kerap anda makan makanan yang telah diproses seperti sardin, sosej, sup cendawan, *pizza* dan lain-lain?

   A. Sentiasa (>6 kali) B. Selalu (4-5 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Jarang-jarang (1-2 kali)
   E. Tidak pernah

4. Dalam tempoh **3 bulan lepas**, berapa kerap anda menambah bahan perisa tambahan seperti MSG, kuib perisa, taucu, sos tiram dan lain-lain dalam masakan?

   A. Sentiasa (>6 kali) B. Selalu (4-5 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Jarang-jarang (1-2 kali)
   E. Tidak pernah

5. Saya menggantikan makanan ringan seperti keropok, kerepek dan kacang masin dengan buah-buahan?

   A. Tidak pernah B. Jarang-jarang (1-2 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Selalu (4-5 kali)
   E. Sentiasa (>6 kali)

6. Sekiranya saya makan di kedai, saya akan minta makanan saya dikurangkan garam atau MSG dalam masakan.

   A. Tidak pernah B. Jarang-arang (1-2 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Selalu (4-5 kali)
   E. Sentiasa (>6 kali)

7. Saya membaca label (berkaitan garam / *sodium*) sebelum membeli makanan.

   A. Tidak pernah B. Jarang-jarang (1-2 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Selalu (4-5 kali)
   E. Sentiasa (>6 kali)

8. Pernahkah anda memilih untuk membeli makanan yang kurang kandungan garam / *sodium* seperti di label?

   A. Tidak pernah B. Jarang-jarang (1-2 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Selalu (4-5 kali)
   E. Sentiasa (>6 kali)

9. Saya akan memaklumkan kepada penjual / peniaga / tukang masak sekiranya masakan yang disediakan masin

   A. Tidak pernah B. Jarang-jarang (1-2 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Selalu (4-5 kali)
   E. Sentiasa (>6 kali)

10. Dalam tempoh **3 bulan lepas**, saya memantau tahap tekanan darah saya bagi mengelakkan masalah Hipertensi

    A. Tidak pernah B. Jarang-jarang (1-2 kali)
    C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Selalu (4-5 kali)
    E. Sentiasa (>6 kali)

Skor Amalan :

Total Markah: Campur skor berdasarkan jawapan yang diberi A : 1 markah, B: 2 markah, C: 3 markah, D: 4 markah, E: 5 markah bagi no 1 hingga 10

Skor Markah: 1 hingga 10 (Jumlah markah dibahagi dengan 50 dan didarab dengan 100

Tahap Amalan Berdasarkan Skor Markah:

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

KAP 1
Post Test

BORANG PENILAIAN K-A-P PENGAMBILAN GARAM

A. POSTER / INFOGRAFIK / *SLIDES* PEMBENTANGAN

Pengetahuan

1. Garam ialah perisa makanan yang terdiri daripada 60% klorida dan 40% *sodium*.
   A. Betul B. Salah

2. 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

3. Berikut adalah masalah kesihatan akibat pengambilan makanan yang tinggi garam, kecuali:
   A. Hipertensi B. Strok
   C. Sakit Jantung D. Tibi
   E. Kanser

4. Pengambilan makanan tinggi garam secara berterusan akan menyebabkan bebanan jantung dan tekanan dalam salur darah meningkat?
   A. Ya B. Tidak

5. Apakah bacaan tekanan darah yang sihat?
   A. 160 / 80 B. 140 / 90
   C. 120 / 70 D. 150 / 100

6. Berikut adalah komplikasi penyakit hipertensi, kecuali?
   A. Kegagalan buah pinggang B. Strok
   C. Tuberculosis D. Kanser
   E. Kegagalan jantung

7. Kandungan *sodium* dalam garam bukit adalah jauh lebih rendah daripada garam halus?
   A. Betul B. Salah

8. Nama saintifik garam ialah:
   A. Potassium klorida B. Natrium klorida
   C. Natrium bikarbonat D. Potassium bikarbonat
   E. Tidak tahu

9. MSG dan *Baking Soda* merupakan garam yang tersembunyi.
   A. Betul B. Salah

10. Makanan berikut mengandungi garam tersembunyi, kecuali?
    A. *Pizza* B. Papadom
    C. Ikan bilis D. Mayonis
    E. Buah-buahan segar

11. Pilih tips yang betul bagi mengurangkan garam semasa memasak
    A. Tambah garam semasa memasak dengan banyak
    B. Gunakan perencah masakan yang telah diproses (bukan perencah asli)
    C. Rendamkan bahan kering seperti ikan bilis sebelum dimasak
    D. Utamakan masakan yang digoreng dan bersos
    E. Guna bahan masakan yang telah diproses

12. 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)

13. *Point sodium* adalah bersamaan dengan 500mg *sodium*

A. Betul B. Salah

14. Saranan pengambilan *sodium* sehari adalah 2000mg, maka saya disarankan untuk mengambil_____*point sodium* sehari.

A. 4 B. 6 C. 8 D. 10

15. Tiga (3) sudu makan mi kuning bersamaan dengan 1-*point sodium*

A. Betul B. Salah

16. Menu 2000mg *sodium* tidak membenarkan pengambilan roti canai

A. Betul B. Salah

17. 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

1. 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

2. 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

3. 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

4. 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

5. Menambah kicap dan sos ke dalam makanan yang dirasakan kurang masin akan memberi kesan kepada tekanan dalam salur darah saya dan meningkat 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

Amalan Pengambilan Garam

1. Dalam tempoh **3 bulan lepas**, berapa kerap anda menambah garam / sos / kicap ke dalam makanan yang anda makan dirasakan kurang masin?

   A. Sentiasa (>6 kali) B. Selalu (4-5 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Jarang-jarang (1-2 kali)
   E. Tidak pernah

2. Dalam tempoh **3 bulan lepas**, berapa kerap anda hadkan pengambilan garam kepada 5gm sehari.

   A. Tidak pernah B. Jarang-jarang (1-2 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Selalu (4-5 kali)
   E. Sentiasa (>6 kali)

3. Dalam tempoh **3 bulan lepas**, berapa kerap anda makan makanan yang telah diproses seperti sardin, sosej, sup cendawan, *pizza* dan lain-lain?

   A. Sentiasa (>6 kali) B. Selalu (4-5 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Jarang-jarang (1-2 kali)
   E. Tidak pernah

4. Dalam tempoh **3 bulan lepas**, berapa kerap anda menambah bahan perisa tambahan seperti MSG, kuib perisa, taucu, sos tiram dan lain-lain dalam masakan?

   A. Sentiasa (>6 kali) B. Selalu (4-5 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Jarang-jarang (1-2 kali)
   E. Tidak pernah

5. Saya menggantikan makanan ringan seperti keropok, kerepek dan kacang masin dengan buah-buahan?

   A. Tidak pernah B. Jarang-jarang (1-2 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Selalu (4-5 kali)
   E. Sentiasa (>6 kali)

6. Sekiranya saya makan di kedai, saya akan minta makanan saya dikurangkan garam atau MSG dalam masakan.

   A. Tidak pernah B. Jarang-arang (1-2 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Selalu (4-5 kali)
   E. Sentiasa (>6 kali)

7. Saya membaca label (berkaitan garam / *sodium*) sebelum membeli makanan.

   A. Tidak pernah B. Jarang-jarang (1-2 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Selalu (4-5 kali)
   E. Sentiasa (>6 kali)

8. Pernahkah anda memilih untuk membeli makanan yang kurang kandungan garam / *sodium* seperti di label?

   A. Tidak pernah B. Jarang-jarang (1-2 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Selalu (4-5 kali)
   E. Sentiasa (>6 kali)

9. Saya akan memaklumkan kepada penjual / peniaga / tukang masak sekiranya masakan yang disediakan masin

   A. Tidak pernah B. Jarang-jarang (1-2 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Selalu (4-5 kali)
   E. Sentiasa (>6 kali)

10. Dalam tempoh **3 bulan lepas**, saya memantau tahap tekanan darah saya bagi mengelakkan masalah Hipertensi

    A. Tidak pernah B. Jarang-jarang (1-2 kali)
    C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Selalu (4-5 kali)
    E. Sentiasa (>6 kali)

Skor Amalan :

Total Markah: Campur skor berdasarkan jawapan yang diberi A : 1 markah, B: 2 markah, C: 3 markah, D: 4 markah, E: 5 markah bagi no 1 hingga 10

Skor Markah: 1 hingga 10 (Jumlah markah dibahagi dengan 50 dan didarab dengan 100

Tahap Amalan Berdasarkan Skor Markah:

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

KAP 2
Pre Test

BORANG PENILAIAN K-A-P PENGAMBILAN GARAM

B. BUKU RESIPI MASAKAN & VIDEO DEMO MASAKAN

Pengetahuan

1. Penggunaan serbuk lada sulah tidak digalakkan kerana mengandungi *sodium* yang tinggi.

   A. Betul B. Salah

2. Penggunaan herba dan rempah seperti bawang, halia, serbuk kunyit, jintan manis, jintan putih tidak boleh menggantikan garam dalam meningkatkan perisa pada ayam.

   A. Betul B. Salah

3. Jumlah *sodium* dalam masakan dapat dikurangkan dengan penggunaan tomato segar sebagai bahan utama sos tanpa menggunakan sos cili, sos tiram atau sos tomato

   A. Betul B. Salah

4. Rasa sedap 'umami' seperti dalam MSG atau stok kiub boleh diperolehi dengan menggunakan bahan 'glutamate' semulajadi seperti cendawan, tomato, ikan, udang, tauhu dan *seaweed*.

   A. Ya B. Tidak

5. Penggunaan garam tidak boleh dikurangkan dalam masakan apabila menggunakan perencah asli seperti jus limau dan rempah ratus semulajadi.

   A. Betul B. Salah

6. Garam dalam bahan kering seperti ikan bilis dan ikan masin dapat dikurangkan dengan merendamkannya terlebih dahulu sebelum dimasak.

   A. Ya B. Tidak

7. Masakan yang menggunakan bahan semulajadi adalah lebih baik berbanding bahan yang terproses kerana ianya kurang kandungan garam

   A. Betul B. Salah

8. Penggunaan herba seperti serai, bunga kantan dan daun purut dapat meningkatkan perisa dan aroma nasi kerabu

   A. Betul B. Salah

Jawapan: 1. A 2. B 3. A 4. A 5. B 6. A 7. A 8. A

Skor Pengetahuan :
Total Markah: 8 (campur markah betul dari no 1 hingga 8)
Skor Markah: Jawapan betul dibahagi jumlah skor (8) dan didarab dengan 100
Tahap Pengetahuan Berdasarkan Skor Markah:
0 - 49.9 : Rendah, 50.0 - 79.9 : Sederhana, 80.0 - 100.0 : Tinggi

Sikap

1. 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

2. 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

3. Saya lebih mementingkan penggunaan herba dan perencah semulajadi seperti serai, bunga kantan dan daun limau purut berbanding garam dalam masakan.

   A. Sangat setuju B. Setuju C. Tidak pasti D. Tidak setuju E. Sangat tidak setuju

4. Saya berpendapat penggunaan bahan semulajadi adalah lebih baik berbanding bahan yang terproses kerana ianya kurang kandungan garam.

   A. Sangat setuju B. Setuju C. Tidak pasti D. Tidak setuju E. Sangat tidak setuju

5. Saya kisah menambah kicap dan sos dalam masakan kerana berpendapat ianya akan menambah kandungan garam dalam masakan.

   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

Amalan Pengambilan Garam

1. Saya menggunakan herba dan rempah semulajadi seperti bawang, halia, serbuk kunyit, jintan manis, jintan putih bagi menggantikan garam dalam masakan.

   A. Sentiasa (>6 kali) B. Selalu (4-5 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Jarang-jarang (1-2 kali)
   E. Tidak pernah

2. Saya menggunakan tomato segar sebagai bahan utama sos tanpa menggunakan sos cili, sos tiram atau sos tomato dalam masakan

   A. Sentiasa (>6 kali) B. Selalu (4-5 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Jarang –jarang (1-2 kali)
   E. Tidak pernah

3. Saya menggunakan bahan 'glutamate' semulajadi seperti cendawan, tomato, ikan, udang, tauhu dan *seaweed* dalam masakan untuk mendapatkan rasa sedap 'umami' seperti dalam MSG atau stok kiub

   A. Sentiasa (>6 kali) B. Selalu (4-5 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Jarang-jarang (1-2 kali)
   E. Tidak pernah

4. Menggunakan perencah asli seperti jus limau dan rempah ratus semulajadi dalam masakan.

   A. Sentiasa (>6 kali) B. Selalu (4-5 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Jarang-jarang (1-2 kali)
   E. Tidak pernah

5. Saya merendamkan bahan kering seperti ikan bilis dan ikan masin terlebih dahulu sebelum dimasak.

   A. Sentiasa (>6 kali) B. Selalu (4-5 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Jarang-jarang (1-2 kali)
   E. Tidak pernah

6. Saya menggunakan herba semulajadi seperti serai, bunga kantan dan daun purut bagi meningkatkan perisa dan aroma nasi kerabu

   A. Sentiasa (>6 kali) B. Selalu (4-5 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Jarang-jarang (1-2 kali)
   E. Tidak pernah

7. Saya menjadikan Buku Resipi Masakan / Video berkenaan sebagai bahan rujukan utama untuk saya dalam menyediakan masakan sihat dan berkhasiat.

   A. Sentiasa (>6 kali) B. Selalu (4-5 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Jarang-jarang (1-2 kali)
   E. Tidak pernah

Skor Amalan :

Total Markah: Campur skor berdasarkan jawapan yang diberi A : 5 markah, B: 4 markah, C: 3 markah, D: 2 markah, E: 1 markah bagi No 1 hingga 7

Skor Markah: 1 hingga 10 (Jumlah markah dibahagi dengan 50 dan didarab dengan 100

Tahap Amalan Berdasarkan Skor Markah:

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

KAP 2
Post Test

BORANG PENILAIAN K-A-P PENGAMBILAN GARAM

B. BUKU RESIPI MASAKAN & VIDEO DEMO MASAKAN

Pengetahuan

1. Penggunaan serbuk lada sulah tidak digalakkan kerana mengandungi *sodium* yang tinggi.

   A. Betul B. Salah

2. Penggunaan herba dan rempah seperti bawang, halia, serbuk kunyit, jintan manis, jintan putih tidak boleh menggantikan garam dalam meningkatkan perisa pada ayam.

   A. Betul B. Salah

3. Kadar *sodium* dapat dikurangkan dengan penggunaan tomato segar sebagai bahan utama sos tanpa menggunakan sos cili, sos tiram atau sos tomato.

   A. Betul B. Salah

4. Rasa sedap 'umami' seperti dalam MSG atau stok kiub boleh diperolehi dengan menggunakan bahan 'glutamate' semulajadi seperti cendawan, tomato, ikan, udang, tauhu dan *seaweed*.

   A. Ya B. Tidak

5. Penggunaan garam tidak boleh dikurangkan dalam masakan apabila menggunakan perencah asli seperti jus limau dan rempah ratus semulajadi.

   A. Betul B. Salah

6. Garam dalam bahan kering seperti ikan bilis dan ikan masin dapat dikurangkan dengan merendamkannya terlebih dahulu sebelum dimasak.

   A. Ya B. Tidak

7. Masakan yang menggunakan bahan semulajadi adalah lebih baik berbanding bahan yang terproses kerana ianya kurang kandungan garam.

   A. Betul B. Salah

8. Penggunaan herba seperti serai, bunga kantan dan daun purut dapat meningkatkan perisa dan aroma nasi kerabu.

   A. Betul B. Salah

Jawapan: 1. A 2. B 3. A 4. A 5. B 6. A 7. A 8. A

Skor Pengetahuan :
Total Markah: 8 (campur markah betul dari no 1 hingga 8)
Skor Markah: Jawapan betul dibahagi jumlah skor (8) dan didarab dengan 100
Tahap Pengetahuan Berdasarkan Skor Markah:
0 - 49.9 : Rendah, 50.0 - 79.9 : Sederhana, 80.0 - 100.0 : Tinggi

Sikap

1. 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

2. 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

3. Saya lebih mementingkan penggunaan herba dan perencah semulajadi seperti serai, bunga kantan dan daun limau purut berbanding garam dalam masakan.

   A. Sangat setuju B. Setuju C. Tidak pasti D. Tidak setuju E. Sangat tidak setuju

4. Saya berpendapat penggunaan bahan semulajadi adalah lebih baik berbanding bahan yang terproses kerana ianya kurang kandungan garam.

   A. Sangat setuju B. Setuju C. Tidak pasti D. Tidak setuju E. Sangat tidak setuju

5. Saya kisah menambah kicap dan sos dalam masakan kerana berpendapat ianya akan menambah kandungan garam dalam masakan.

   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 Pengetahuan Berdasarkan Skor Markah:

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

Amalan Pengambilan Garam

1. Saya menggunakan herba dan rempah semulajadi seperti bawang, halia, serbuk kunyit, jintan manis, jintan putih bagi menggantikan garam dalam masakan.

   A. Sentiasa (>6 kali) B. Selalu (4-5 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Jarang-jarang (1-2 kali)
   E. Tidak pernah

2. Saya menggunakan tomato segar sebagai bahan utama sos tanpa menggunakan sos cili, sos tiram atau sos tomato dalam masakan

   A. Sentiasa (>6 kali) B. Selalu (4-5 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Jarang –jarang (1-2 kali)
   E. Tidak pernah

3. Saya menggunakan bahan 'glutamate' semulajadi seperti cendawan, tomato, ikan, udang, tauhu dan *seaweed* dalam masakan untuk mendapatkan rasa sedap 'umami' seperti dalam MSG atau stok kiub

   A. Sentiasa (>6 kali) B. Selalu (4-5 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Jarang-jarang (1-2 kali)
   E. Tidak pernah

4. Menggunakan perencah asli seperti jus limau dan rempah ratus semulajadi dalam masakan.

   A. Sentiasa (>6 kali) B. Selalu (4-5 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Jarang-jarang (1-2 kali)
   E. Tidak pernah

5. Saya merendamkan bahan kering seperti ikan bilis dan ikan masin terlebih dahulu sebelum dimasak.

   A. Sentiasa (>6 kali) B. Selalu (4-5 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Jarang-jarang (1-2 kali)
   E. Tidak pernah

6. Saya menggunakan herba semulajadi seperti serai, bunga kantan dan daun purut bagi meningkatkan perisa dan aroma nasi kerabu

   A. Sentiasa (>6 kali) B. Selalu (4-5 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Jarang-jarang (1-2 kali)
   E. Tidak pernah

7. Saya menjadikan Buku Resipi Masakan / Video berkenaan sebagai bahan rujukan utama untuk saya dalam menyediakan masakan sihat dan berkhasiat.

   A. Sentiasa (>6 kali) B. Selalu (4-5 kali)
   C. Kadang-kadang (2-3 kali) D. Jarang-jarang (1-2 kali)
   E. Tidak pernah

Skor Amalan :

Total Markah: Campur skor berdasarkan jawapan yang diberi A : 5 markah, B: 4 markah, C: 3 markah, D: 2 markah, E: 1 markah bagi No 1 hingga 7

Skor Markah: 1 hingga 10 (Jumlah markah dibahagi dengan 50 dan didarab dengan 100

Tahap Amalan Berdasarkan Skor Markah:

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

KUMPULAN JAWATANKUASA TEKNIKAL PENYEDIAAN MANUAL

Penaung	
Dato' Dr Chong Chee Kheong	Bahagian Kawalan Penyakit, KKM
Penasihat	
Dr Omar b Mihat	Bahagian Kawalan Penyakit, KKM
Dr Feisul Idzwan b Mustapha	Bahagian Kawalan Penyakit, KKM
Pengerusi	
Viola Michael	Bahagian Kawalan Penyakit, KKM
Setiausaha	
Siti Farrah Zaidah bt Mohd Yazid	Bahagian Kawalan Penyakit, KKM
Ahli	
Dr Noor Raihan bt Khamal	Bahagian Kawalan Penyakit, KKM
Azhar b Yusuf	Bahagian Kawalan Penyakit, KKM
Fahimah bt Mohd Norddin	Bahagian Pemakanan, KKM
Tan Yen Nee	Bahagian Pemakanan, KKM
Umadevi Nadarajah	Bahagian Pemakanan, KKM
Nurul Huda bt Ibrahim	Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga, KKM
Norasimah bt Kassim	Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga, KKM
Maizatul Azlina bt Chee Din	Bahagian Keselamatan dan Kualiti Makanan, KKM
Norazlinda bt Zainal Abidin	Bahagian Keselamatan dan Kualiti Makanan, KKM
Dr. Affendy b Md Isa	Bahagian Pendidikan Kesihatan, KKM
Muhammad Mahfudz b Abdullah	Bahagian Pendidikan Kesihatan, KKM
Gunasundari a/p Marimuthu	Bahagian Pendidikan Kesihatan, KKM
Fatimah bt Othman	Institut Kesihatan Umum, KKM
Cheong Siew Man	Institut Kesihatan Umum, KKM
Nik Mahani bt Nik Mahmud	Hospital Pakar Sultanah Fatimah Muar, Johor
Zuwariah bt Abdul Rahman	Institut Kanser Negara, Putrajaya
Norazira bt Mhd Ghazali	Hospital Seberang Jaya, Pulau Pinang
Nor Afidah bt Jamaludin	Hospital Putrajaya
Nurulwafa bt Mohad Rafadi	Hospital Sultan Hj Ahmad Shah Temerloh, Pahang
Nor Zainora bt Hamsah	Hospital Kuala Lumpur
Maslina bt Mohamad	Hospital Kuala Lumpur
Arsyurahmah bt Abdul Rahman	Hospital Sultanah Nur Zahirah, Terengganu
Roselina bt Mokhtar	Klinik Kesihatan Bangi, Selangor
Teong Lee Fang	Hospital Selayang, Selangor
Norlaily bt Md Nasir	Pejabat Kesihatan Negeri, Negeri Sembilan
Norliza bt Zainal Abidin	Pejabat Kesihatan Negeri, Negeri Sembilan
Lim Chew Ting	Hospital Bahagia Ulu Kinta, Perak
Noor Suhaili bt Zakaria	Hospital Tengku Ampuan Rahimah Klang, Selangor
Dahlia bt Mohammad	Hospital Sultanah Nora Ismail Batu Pahat, Johor
Stephanie Chua Quee Nee	Hospital Bukit Mertajam, Pulau Pinang
Eileen Lim Fe Lin	Hospital Enche' Besar Hajjah Khalsom Kluang, Johor
Wong Hui Jie	Hospital Sultan Ahmad Shah Temerloh, Pahang
Koh Yee Ching	Hospital Pontian, Johor
Vinodhini a/p Cha Chu	Klinik Kesihatan Bandar Botanik, Klang
Nurul Zaiza bt Zainuddn	Pejabat Kesihatan Negeri, Putrajaya
Lim Siew Mee	Hospital Teluk Intan, Perak

Ahli

Lee Jia Ru	Hospital Queen Elizabeth II, Sabah
Siah Woan Yie	Klinik Kesihatan Kuala Sg Baru, Melaka
Rozlinizam b Kudori	Klinik Kesihatan Sg Chua Kajang, Selangor
Siti Balkhis bt Shafie	Klinik Kesihatan Kapar, Selangor
Jumiatin bt Othman	Bahagian Kawalan Penyakit, KKM
Kartini bt Kamaruddin	Bahagian Kawalan Penyakit, KKM
Nazri b Abdullah	Bahagian Kawalan Penyakit, KKM
Aminah bt Suhaimi	Bahagian Kawalan Penyakit, KKM

Penghargaan khas kepada

Ahli Panel Semasa Bengkel

Dr. Feisul Idzwan b Mustapha
Dr. Rosnah bt Ramly
Dr. Noor Raihan bt Khamal
Pn Mageswary a/p Lapchmanan
Pn Siti Shuhailah bt Shaikh Abd Rahim
En Ng Kheng Ban

Terima kasih kepada
Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) Malaysia
atas sokongan penerbitan ini.

RUJUKAN

1. Grimes CA, Riddell LJ, Nowson CA. *Consumer knowledge and attitudes to salt intake and labelled salt information*. Appetite. 2009;53:189 - 94.

2. Ministry of Health, 2015. *Salt reduction Strategy To Prevent and control NCD For Malaysia* 2015-2020. Disease Control Division, NCD Section (ISBN 78-967-0769-52-3)

3. Ministry of Health, 2018 & World Health Organization. *Guidelines For Healthcare Professionals to Deliver Health Educations and Communications Tools to reduce Salt Intake In Malaysia*. Disease Control Division, NCD Section.

4. Mondal, Rajib & Sarker, Rajib & Banik, Palash & Prasad Acharya, Narayan & Sultana, Sadiya & Madumita, Ms & Shamim Hosen, Md. 2017. *Knowledge, Attitude and Behavior Towards Dietary Salt Intake Among Bangladeshi Population*. SMU Medical Journal. 4. 170 - 17

5. World Health Organization, 2013. *Global Action Plan for The prevention and Control Of Non Communicable Diseases*.

6. World Health Organization *Modified Salt Module of STEPS Questionnaire http://www.who.int/chp/steps/instrument/STEPS_Instrument_V3.1.pdf*

7. World Health Organization. *Salt Reduction. [Online]*. Available from *http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs393/en/.*

8. Zhang J, Xu A, Ma J, Shi X, Guo X, Engelgau M, Yan L, Li Y, Li Y, Wang H, Lu Z, Zhang J, Liang X et al. 2013 Dietary Sodium Intake: *Knowledge, Attitudes and Practices in Shandong Province*, China, 2011. PLoS ONE. 8(3), e58973. *https://doi.org/10.1371/journal.pone.0058973*.

Kementerian Kesihatan
Malaysia

KURANG MASIN

ISBN 978-967-2173-09-0

Cawangan Penyakit Tidak Berjangkit
Bahagian Kawalan Penyakit
Aras 2, Blok E3, Kompleks E
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62590 Putrajaya
Malaysia