



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

GARIS PANDUAN Penilaian Pengiktirafan **KAFETERIA SIHAT**

Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia



GARIS PANDUAN PENILAIAN PENGIKTIRAFAN KAFETERIA SIHAT

KANDUNGAN

Muka Surat

1	Pendahuluan	1
2	Tujuan Garis Panduan	1
3	Definisi Kafeteria Sihat	2
4	Konsep Kafeteria Sihat	2
5	Objektif Kafeteria Sihat	
5.1	Objektif Am	2
5.2	Objektif Khusus	3
6	Komponen Penilaian Kafeteria Sihat	3
7	Kriteria Asas Hidangan Sihat	3
8	Kawalan Kualiti	7
9	Bahan Makanan Yang Digalakkan / Tidak Digalakkan / Dilarang Dalam Penyediaan Hidangan / Dijual Di Kafeteria Sihat	7
10	Kriteria Penarikan Balik	10
11	Peranan Kementerian Kesihatan Malaysia	10
12	Peranan Pengusaha Kafeteria Sihat	11
13	Carta Alir Pengiktirafan Kafeteria Sihat	12
	Rujukan	13
	Lampiran	
	Ahli Jawatankuasa Teknikal & Pengiktirafan Kafeteria Sihat Kebangsaan	14
	Ahli Jawatankuasa Kafeteria Sihat Negeri	15
	Alamat & No.Telefon Pegawai Sains (Pemakanan) Negeri	16
	Senarai Peralatan Saringan dan Runding Cara Pemakanan	18
	Borang KS/1 KKM - Borang Permohonan Pengiktirafan Kafeteria Sihat	21
	Borang KS/2 KKM - Borang Pengiktirafan / Pemantauan Kafeteria Sihat	31
	Borang KS/3 KKM - Borang Ringkasan Pengiktirafan / Pemantauan Kafeteria Sihat	32
	Borang Pengesahan / Perakuan	33

Kafeteria Sihat

1 PENDAHULUAN

Kementerian Kesihatan Malaysia telah menjalankan pelbagai aktiviti promosi pemakanan yang bertujuan mendidik masyarakat mempraktikkan amalan makan secara sihat. Amalan ini merupakan salah satu elemen yang sangat penting dalam membentuk masyarakat yang sihat dan dapat menyumbang kepada produktiviti negara.

Walau bagaimanapun, gaya hidup masyarakat yang semakin moden menyebabkan promosi makan secara sihat menjadi semakin mencabar, dan memerlukan pelbagai strategi dan pendekatan bagi meningkatkan keberkesannya. Faktor masa dan tuntutan kerja telah mendorong masyarakat mendapatkan lebih banyak makanan harian di luar rumah, sama ada di kedai-kedai makan, gerai atau restoran, ataupun membeli makanan "sedia-dimakan" (*ready-to-eat*) di pasaraya-pasaraya. Kekurangan kafeteria atau restoran yang menawarkan pilihan makanan yang berkhasiat, bersih dan selamat merupakan salah satu faktor yang menghalang masyarakat mengamalkan makan secara sihat. Oleh itu penubuhan Kafeteria Sihat merupakan salah satu strategi yang dapat membantu menyediakan persekitaran yang menyokong masyarakat bagi mengamalkan makan secara sihat. Ianya juga merupakan usaha kerajaan bagi menggalakkan pengusaha makanan menyediakan makanan yang berkhasiat, bersih dan selamat kepada pelanggan, dengan memberi keutamaan kepada keselesaan dan kebersihan premis.

2 TUJUAN GARIS PANDUAN

Garis panduan ini bertujuan membantu pengusaha makanan memahami konsep, objektif dan kaedah pelaksanaan Kafeteria Sihat.

Garis panduan ini hendaklah digunakan bersama-sama dengan:

- i. Panduan Penyajian Hidangan Sihat.
- ii. Garis Panduan Dapur Sihat Masyarakat.
- iii. Garis Panduan Amalan Pengilangan Yang Baik (*Good Manufacturing Process, GMP*).
- iv. Peraturan-peraturan Kebersihan Makanan 2009.

3 DEFINISI KAFETERIA SIHAT

Kafeteria Sihat ialah premis untuk **menyedia, memasak, menghidang** dan **menjual** makanan yang berkhasiat, bersih dan selamat di dalam bangunan kekal yang mematuhi prinsip amalan kebersihan yang baik. Kafeteria Sihat juga mempromosikan prinsip amalan makan secara sihat.

4 KONSEP KAFETERIA SIHAT

Kafeteria Sihat berkonsepkan Pusat Hentian Setempat (*One Stop Center*) yang menyediakan makanan yang berkhasiat, bersih dan selamat, berasaskan prinsip makan secara sihat. Di samping itu, Kafeteria juga boleh dibangunkan sebagai tempat bagi promosi dan latihan pemakanan yang menyediakan persekitaran yang kondusif bagi pembelajaran secara *participative* dan *hands-on*. Kafeteria Sihat menggunakan konsep kerjasama pintar di antara Kementerian Kesihatan Malaysia dan pengusaha makanan.

Ciri-ciri berikut terdapat di dalam Kafeteria Sihat :

- i) Menyediakan pilihan menu yang sihat.
- ii) Sentiasa mematuhi standard (piawaian) keselamatan dan kualiti makanan.
- iii) Tidak menjual rokok dan melarang pelanggan merokok.

5 OBJEKTIF KAFETERIA SIHAT

5.1 Objektif Am

Untuk meningkatkan kualiti makanan dan promosi pemakanan sihat di kafeteria melalui satu sistem penilaian Kafeteria Sihat.

5.2 Objektif Khusus

- i. Untuk meningkatkan pengetahuan dan kemahiran pengusaha kafeteria dalam penyediaan hidangan sihat dan selamat.
- ii. Untuk memastikan penyediaan makanan yang berkhasiat berpandukan Panduan Diet Malaysia dan Saranan Pengambilan Makanan Harian (RNI).
- iii. Untuk memastikan penyediaan makanan yang selamat berpandukan Peraturan-peraturan Kebersihan Makanan 2009.
- iv. Untuk meningkatkan kebolehdapatan pilihan makanan sihat dan selamat kepada pengguna.
- v. Untuk memberi pengiktirafan kepada kafeteria yang memenuhi kriteria Kafeteria Sihat.
- vi. Untuk menggalakkan kerjasama di antara Kementerian Kesihatan Malaysia dengan pengusaha makanan di dalam mempromosi makanan yang sihat dan selamat.

6 KOMPONEN PENILAIAN KAFETERIA SIHAT

- i. Mematuhi kriteria asas hidangan sihat.
- ii. Mempamer dan memaparkan maklumat pemakanan.
- iii. Menjalankan aktiviti promosi makan secara sihat di premis.
- iv. Mematuhi prinsip Amalan Pengilang Yang Baik (GMP).
- v. Tidak menjual rokok atau tidak menyediakan kemudahan merokok.
- vi. Mendapatkan pensijilan HALAL (digalakkan)

7 KRITERIA ASAS HIDANGAN SIHAT

- i. Melaksanakan penyediaan hidangan sihat berdasarkan kriteria asas berikut :

KATEGORI MAKANAN/ MINUMAN	PILIHAN HIDANGAN	KRITERIA HIDANGAN
Bijirin, hasil bijirin dan ubi-ubian	1) Roti, capati, tosai atau roti naan 2) Bijirin sarapan atau oat 3) Pasta, mi, mihun atau kuetiau 4) Nasi beras putih atau beras perang	1. Menyediakan sekurang-kurangnya 2 pilihan hidangan daripada kumpulan bijirin dan salah satu pilihan merupakan sumber serat (roti bijirin penuh, capati, nasi beras perang dan oat). 2. Jika tidak menyediakan makanan sumber serat sebagai pilihan hidangan, sekurang-kurangnya 1 hidangan kekacang (seperti dal dan kacang kuda) perlu disediakan.

KATEGORI MAKANAN/ MINUMAN	PILIHAN HIDANGAN	KRITERIA HIDANGAN
Sayur-sayuran dan buah-buahan	1) Sayur rebus, tumis (<i>stir fry</i>) atau sup 2) Ulam atau salad sayur-sayuran 3) Buah-buahan 4) Salad buah 5) Jus buah atau sayur 100% 6) Sos pasta berasaskan tomato 7) <i>Topping</i> berasaskan sayur-sayuran untuk pizza	1. Menyediakan sekurang-kurangnya 3 pilihan sayur-sayuran dan 3 pilihan buah-buahan, tetapi tidak termasuk sayur yang dihidangkan seperti berikut: - Sayuran untuk hiasan. - Sayuran yang digoreng dengan minyak yang banyak. - Sup sayuran berkrim (seperti sup cendawan berkrim). - Salad yang telah dicampur dengan kuah (<i>dressing</i>) seperti petis, mayones atau <i>thousand island</i>. 2. Tidak atau hanya menyediakan 1 pilihan sayuran bersantan.
Ikan, ayam, telur, daging atau alternatif daging seperti tauhu atau tempe	Pelbagai masakan yang menggunakan ikan, ayam, telur, daging atau alternatif daging seperti tauhu atau tempe	1. Menyediakan sekurang-kurangnya setengah (1/2) hidangan yang dimasak menggunakan kaedah masakan yang sihat atau menggunakan resipi sihat. Contoh : - Ikan asam rebus - Ayam panggang - Ikan kukus - Ikan pindang - Ikan bakar - Kari ikan, ayam atau daging tanpa santan - Sup tauhu - Tauhu bakar - Tauhu kukus - Telur rebus

KATEGORI MAKANAN/ MINUMAN	PILIHAN HIDANGAN	KRITERIA HIDANGAN
Susu dan hasil tenusu	1) Susu rendah lemak 2) Susu skim 3) Yogurt / Dadih rendah lemak	1. Menyediakan susu rendah lemak atau susu skim. 2. Susu pekat manis/ krimer manis tidak disediakan KECUALI atas permintaan pelanggan. 3. Tidak menyediakan minuman menggunakan krimer bukan tenusu.
Kuih-muih	Pelbagai jenis kuih-muih	1. Menyediakan sekurang-kurangnya setengah (1/2) hidangan kuih-muih yang dimasak menggunakan kaedah masakan yang sihat atau menggunakan resipi sihat. Contoh : a. Popia basah b. Pau c. Apam kukus d. Kek kukus kurang manis e. Tauhu sumbat

Di samping itu, perkara berikut juga hendaklah dipatuhi :

- a. Jika set hidangan kanak-kanak disediakan, pastikan :
 - Hidangan mempunyai gabungan makanan daripada 3 atau lebih kumpulan makanan dalam Piramid Makanan Malaysia.
 - Satu daripada pilihan makanan mestilah daripada kumpulan buah-buahan atau sayur-sayuran.
 - Susu dan 100% jus buah juga dihidangkan sebagai pilihan.
- b. Pilihan makanan dan minuman di bawah disediakan sekiranya diminta oleh pelanggan :
 - Susu rendah lemak sebagai alternatif bagi krimer untuk teh atau kopi tanpa kos tambahan.
 - Kuah, sos atau *salad dressing* dihidangkan berasingan.
 - Kentang bakar, nasi, sayur atau salad disediakan sebagai alternatif bagi kentang goreng dalam menu masakan barat seperti stik daging.

- Menyediakan *salad dressing* yang lebih sihat, jika salad dihidangkan.
- Mentega, krim atau mayones dihidangkan berasingan.
- Menyediakan hidangan dalam saiz yang kecil.
- Menambah sayur dalam hidangan.
- Mengurangkan gula dalam minuman.

- (I) Tidak menjual rokok dan tidak menyediakan kemudahan merokok.
- (II) Mendapatkan pensijilan HALAL (digalakkan).

7.1 SYARAT LAYAK MEMOHON

Setelah langkah-langkah di atas dilaksanakan, pengusaha kafeteria bolehlah membuat permohonan bagi mendapat pengiktirafan sebagai Kafeteria Sihat. Syarat layak memohon adalah seperti berikut :

Semua pengusaha dan pengendali makanan telah:

- a. menghadiri Latihan Katering Sihat.
- b. menghadiri Kursus Pengendali Makanan.
- c. mempunyai sijil vaksinasi/ Tifoid.
- d. markah penilaian pemeriksaan premis (BKKM/ PBT) adalah sekurang-kurangnya 75%.

Pengusaha perlu menghantar Borang Permohonan Pengiktirafan Kafeteria Sihat seperti di Lampiran 5. Borang permohonan yang disediakan hendaklah dihantar dalam 2 salinan kepada :

**Pengarah
Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia**

Aras 1, Blok E3, Parcel E
Kompleks Kerajaan Persekutuan
62590 Putrajaya
Malaysia

Tel : 03-8892 4556
Faks : 03-8892 4511

Kafeteria ini akan dinilai oleh Jawatankuasa Teknikal & Pengiktirafan Kafeteria Sihat Kebangsaan (JTPKSK) bagi mendapat pengiktirafan sebagai Kafeteria Sihat.

8 KAWALAN KUALITI

Sebagai langkah-langkah kawalan kualiti, pengusaha Kafeteria Sihat hendaklah melaksanakan amalan kebersihan dan keselamatan makanan yang baik serta menjalankan Pemeriksaan Kendiri dari masa ke semasa. Bagi mengekalkan kualiti makanan, tahap kebersihan dan keberkesanan aktiviti promosi pemakanan, pihak Kementerian Kesihatan Malaysia akan menjalankan pemeriksaan dan pemantauan secara berkala.

Pengusaha juga perlu memastikan setiap pekerja mengikuti Latihan Pengendali Makanan dan Latihan Katering Sihat bagi meningkatkan pengetahuan dan kemahiran mengenai pemakanan dan keselamatan makanan.

9 BAHAN MAKANAN YANG DIGALAKKAN / TIDAK DIGALAKKAN / DILARANG DALAM PENYEDIAAN HIDANGAN / DIJUAL DI KAFETERIA SIHAT

Bagi memastikan penyediaan hidangan sihat di Kafeteria Sihat, terdapat bahan-bahan makanan tertentu yang digalakkan, tidak digalakkan atau dilarang dalam penyediaan hidangan atau untuk dijual di Kafeteria Sihat.

9.1. Makanan/ minuman yang **digalakkan** dijual / digunakan

- Air kosong
- Buah-buahan segar
- Ulam-ulaman
- Bijirin dan hasil bijirin penuh seperti nasi beras perang, roti dan biskut bijirin penuh oat
- Jus sayur seperti jus lobak merah, jus peria, jus pegaga, jus timun + seleri
- Jus buah-buahan segar
- Sambal pudina
- Yogurt/ dadih rendah lemak
- Susu rendah lemak
- Susu kacang soya (bukan minuman kacang soya)
- Makanan berasaskan kekacang seperti tempe, tauhu, taukua
- Jagung rebus
- Kacang rebus



9.2. Bahan makanan yang **tidak digalakkan** dalam penyediaan hidangan

- Jeruk sayur seperti jeruk sawi, kobis dan lobak asin
- Belacan
- Cencaluk
- Budu
- Kicap / sos soya
- Sos tiram
- Sos tomato
- Sos cili
- Sos ikan
- Sos sotong
- Taucu
- Ikan masin
- Ikan pekasam
- Mayones



9.3. Bahan makanan yang **dilarang** dalam penyediaan hidangan

- Stok segera
- Penambah perisa (contoh : MSG)
- Sodium bikarbonat (kecuali produk bakeri)
- Pewarna tiruan
- Semua jenis alkohol



9.4. Makanan/ minuman yang **tidak digalakkan dijual**

- Aiskrim
- Konfeksi Ais seperti 'ais krim Malaysia'
- Makanan segera seperti roti canai segera
- Mi segera
- Makanan dalam tin
- Kek dan donut
- Minuman pra-campur (contoh: minuman 3 dalam 1)
- Kordial dan sirap

9.5. Makanan/ minuman yang **dilarang dijual**

- Jeruk seperti jeruk mangga dan jeruk betik
- Makanan ringan (*extruded snack* seperti bertih jagung berkaramel, kerepek ubi masin)
- Makanan yang diproses seperti nuget, daging burger, sosej dan *french fries*
- Minuman berperisa berkarbonat
- Minuman beralkohol
- Gula-gula
- Daging binatang liar seperti ular, harimau dan tenggiling



10 KRITERIA PENARIKAN BALIK

- i. Markah penilaian pemeriksaan premis oleh Bahagian Keselematan dan Kualiti Makanan (BKMM) atau Pihak Berkuasa Tempatan (PBT) adalah kurang 75% (selepas pemeriksaan kali kedua).
- ii. Tidak mematuhi prinsip Amalan Pengilang Yang Baik (GMP).
- iii. Markah Pemantauan Kafeteria Sihat kurang daripada 80% (selepas pemeriksaan kali kedua).
- iv. Menjual rokok atau menyediakan kemudahan merokok.

11 PERANAN KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Peranan di peringkat kebangsaan :

- i. Memberi taklimat dan khidmat nasihat teknikal kepada Jabatan Kesihatan Negeri dan pengusaha.
- ii. Menilai dan meluluskan permohonan pengiktirafan Kafeteria Sihat.
- iii. Memperakui Kafeteria Sihat dengan mengeluarkan sijil pengiktirafan bagi kafeteria yang memenuhi syarat-syarat yang ditetapkan oleh JTPKSK.
- iv. Menarik balik pengiktirafan Kafeteria Sihat berpandukan kriteria penarikan semula pengiktirafan Kafeteria Sihat yang telah ditetapkan berdasarkan laporan pemantauan berkala setiap setahun sekali.
- v. Memberi bantuan teknikal dalam penyediaan bahan promosi atau membekalkan bahan-bahan promosi kesihatan yang bersesuaian.
- vi. Memberi khidmat nasihat teknikal keselamatan makanan di premis Kafeteria Sihat.
- vii. Menjalankan penilaian dan pemantauan aspek pemakanan sihat dan kebersihan premis setahun sekali.
- viii. Menjalankan penilaian dan pemantauan keberkesanan Kafeteria Sihat.
- ix. Membantu mempromosikan Kafeteria Sihat melalui pelbagai media seperti laman-laman web, kempen-kempen kesihatan dan buletin kesihatan

Peranan di peringkat negeri/daerah :

- i. Menilai dan memperakukan kebersihan premis mengikut spesifikasi yang ditetapkan.
- ii. Menjalankan Latihan Katering Sihat atau kursus-kursus berkaitan pemakanan dan keselamatan makanan kepada pengusaha, pengendali dan pembekal makanan.
- iii. Memberi bantuan teknikal dalam penyediaan bahan promosi atau membekalkan bahan-bahan promosi kesihatan yang bersesuaian.



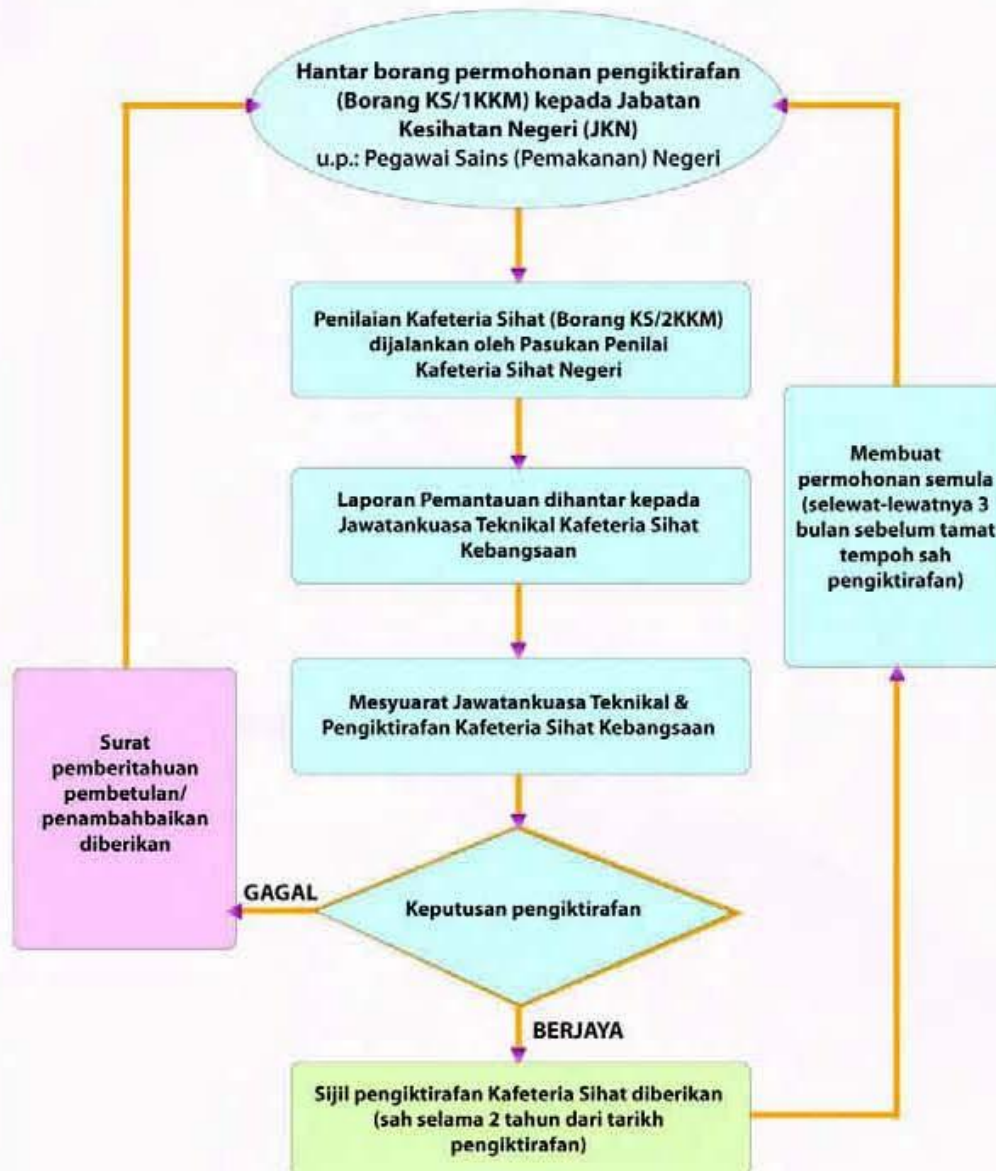
- iv. Memberi khidmat nasihat teknikal keselamatan makanan di premis Kafeteria Sihat.
- v. Menjalankan penilaian dan pemantauan aspek pemakanan sihat dan kebersihan premis sekurang-kurangnya 6 bulan sekali.
- vi. Membantu mempromosikan Kafeteria Sihat melalui pelbagai media seperti laman-laman web, kempen-kempen kesihatan dan buletin kesihatan.

12 PERANAN PENGUSAHA KAFETERIA SIHAT

Pengusaha makanan yang akan melaksanakan Kafeteria Sihat mestilah : -

- i. Menyediakan prasarana Kafeteria Sihat iaitu tapak/ ruang niaga, tenaga kerja termasuk profesional pemakanan, dan peruntukan kewangan.
- ii. Mengikuti Latihan Pengendali Makanan dan Latihan Katering Sihat yang diiktiraf oleh KKM.
- iii. Memastikan semua pengendali makanan di kafeteria masing-masing mengikuti Latihan Pengendali Makanan dan Latihan Katering Sihat yang diiktiraf oleh KKM.
- iv. Memastikan semua pengendali makanan di kafeteria masing-masing menjalani pemeriksaan kesihatan untuk pengendali makanan.
- v. Memohon untuk mendapatkan pengiktirafan Kafeteria Sihat dengan menghantar borang permohonan pengiktirafan Kafeteria Sihat seperti di Lampiran 4.
- vi. Menjalankan aktiviti pemasaran bagi mempromosikan kafeteria sihat mereka.
- vii. Memastikan harga makanan yang dijual adalah berpatutan dan setanding dengan harga makanan di premis-premis lain.
- viii. Memaklumkan kepada JTPKSK jika berpindah premis.
- ix. Membuat permohonan pengiktirafan semula sekurang-kurangnya 3 bulan sebelum tamat tempoh pengiktirafan.

13 CARTA ALIR PENGIKTIRAFAN KAFETERIA SIHAT



RUJUKAN

Report of the 34th Session of the Codex Committee on Food Hygiene, 2001, Codex alimentarius commission.

AVA's guidelines on application of Food Processing Establishment License.

Food Act 1983 and Food Regulations 1985. Malaysia.

Guidelines on Good Hygiene Practices for Small and Medium Scale Food Industries Towards HACCP. 2002.

Guidelines for Good Manufacturing Practice in Small and Medium Scale Industry. 1997.

Food Hygiene Basic Texts. Codex Alimentarius. Third Edition. 2003.

Malaysian Standard MS 1514:2001. General Principles of Food Hygiene.

Current Good Manufacturing Practise (CGMP). Part 110 of Code of Federal Regulations. USFDA.

Code of Practise for Palm Oil, Palm Olein and Palm Stearin.

Code of Practise for Cooked Peeled Prawn.

Choices International Foundation

Malaysian Dietary Guidelines, 2010

Recommended Nutrient Intakes for Malaysia (RNI), 2005

Ahli Jawatankuasa Teknikal & Pengiktirafan Kafeteria Sihat Kebangsaan

Penasihat Timbalan Ketua Pengarah Kesihatan (Kesihatan Awam)

Pengerusi Pengarah
Bahagian Pemakanan

Setiausaha Ketua Penolong Pengarah Kanan (Promosi Pemakanan)

Ahli Ketua Penolong Pengarah (Promosi Pemakanan)
Penolong Pengarah Kanan (Promosi Pemakanan)
Penolong Pengarah (Promosi Pemakanan)
Wakil Bahagian Keselamatan Kualiti Makanan
Wakil Bahagian Kawalan Penyakit
Ahli jemputan: Pegawai Sains (Pemakanan) Negeri *
Lain-lain ahli jawatankuasa yang berkaitan **

Terma Rujukan

- Menentukan hala tuju dan perkembangan Kafeteria Sihat di peringkat kebangsaan.
- Membuat keputusan terhadap penilaian pengiktirafan Kafeteria Sihat yang dijalankan oleh Pasukan Penilai Kafeteria Sihat Negeri.
- Mengenal pasti dan mengkaji isu berbangkit dalam pelaksanaan Kafeteria Sihat dan mengesyorkan penambahbaikan.
- Memastikan aktiviti Kafeteria Sihat dilaksanakan, dipantau dan dinilai.
- Mengenal pasti peranan dan sumbangan agensi kerajaan dan bukan kerajaan serta mewujudkan kolaborasi antara agensi.

* Hanya Pegawai Sains (Pemakanan) Negeri yang berkenaan yang terlibat dalam pengiktirafan Kafeteria Sihat akan dilantik sebagai ahli jawatankuasa.

** Contoh: Pegawai Dietetik (bagi setting hospital) yang terlibat dalam pengiktirafan Kafeteria Sihat akan dilantik sebagai ahli jawatankuasa.

Ahli Jawatankuasa Kafeteria Sihat Negeri

Pengerusi Timbalan Pengarah Kesihatan Negeri (Kesihatan Awam)

Setiausaha Pegawai Sains (Pemakanan) Negeri

Ahli

Pengarah Hospital

Timbalan Pengarah Kesihatan Negeri (Keselamatan dan Kualiti Makanan)

Pegawai Kesihatan (Penyakit Tidak Berjangkit)

Pegawai Pendidikan Kesihatan Negeri

Pegawai/ Penolong Pegawai Kesihatan Persekitaran Negeri

Pegawai Kesihatan Daerah

Pihak Berkuasa Tempatan

Terma Rujukan

- Menentukan hala tuju dan aktiviti Kafeteria Sihat di peringkat negeri.
- Mengenal pasti ahli Pasukan Penilai Kafeteria Sihat Negeri.
- Menilai kebersihan premis mengikut spesifikasi yang ditetapkan.
- Menjalankan Latihan Katering Sihat atau kursus-kursus berkaitan pemakanan dan keselamatan makanan kepada pengusaha, pengendali dan pembekal makanan.
- Memberi bantuan teknikal dalam penyediaan bahan promosi atau membekalkan bahan-bahan pendidikan kesihatan yang bersesuaian.
- Memberi khidmat nasihat teknikal keselamatan makanan di premis Kafeteria Sihat
- Membantu mempromosikan Kafeteria Sihat melalui pelbagai media seperti laman web, kempen kesihatan dan buletin kesihatan.

ALAMAT & NO. TELEFON Pegawai Sains (Pemakanan) Negeri

PERLIS

Pegawai Sains (Pemakanan) Negeri, Jabatan Kesihatan Negeri
Perlis, Lot 217, Mukim Utan Aji, Jalan Raja Syed Alwi,
01000 Kangar, Perlis Indera Kayangan.

Tel : 04-977 3333
Faks : 04-976 0764 / 04 - 977 4855

KEDAH

Pegawai Sains (Pemakanan) Negeri, Jabatan Kesihatan Negeri
Kedah, Kawasan Hospital Alor Setar, Lebuhraya Darul Aman
05150 Alor Setar.

Tel : 04-733 5533
Faks : 04-731 4936

PULAU PINANG

Pegawai Sains (Pemakanan), Jabatan Kesihatan Negeri Pulau
Pinang, Tingkat 35 & 37, KOMTAR, 10590 Pulau Pinang.

Tel : 04-262 5533 / 04-228 1616
Faks : 04-261 3508

PERAK

Pegawai Sains (Pemakanan) Negeri, Jabatan Kesihatan Negeri
Perak, Tingkat 6, Bangunan Tabung Haji, Jalan Panglima Bukit
Gantang Wahab, 30590 Ipoh, Perak Darul Ridzuan.

Tel : 05-253 3489
Faks : 05-255 7646

SELANGOR

Pegawai Sains (Pemakanan) Negeri, Jabatan Kesihatan Negeri
Selangor, Tingkat 9, 10 & 11, Wisma Sunwaymas, Lot 1, Jalan
Persiaran Kayangan, 40100 Shah Alam, Selangor Darul Ehsan.

Tel : 03-5123 7333 / 7334 / 7335
Faks : 03-5123 7399

KUALA LUMPUR

Pegawai Sains (Pemakanan) Negeri, Jabatan Kesihatan WP
Kuala Lumpur & Putrajaya, Jalan Cenderasari, 50590 Kuala
Lumpur, Wilayah Persekutuan.

Tel : 03-2694 0701 / 03-2694 6336
Faks : 03-2694 0702

NEGERI SEMBILAN

Pegawai Sains (Pemakanan) Negeri, Jabatan Kesihatan Negeri
Sembilan, Jalan Lee Sam, 70590 Seremban,
Negeri Sembilan Darul Khusus.

Tel : 06-762 5231
Faks : 06-763 8543

MELAKA

Pegawai Sains (Pemakanan) Negeri, Jabatan Kesihatan Negeri
Melaka, Tingkat 3, 4 dan 5, Wisma Persekutuan, Jalan Business
City, Bandar MICT, 75450 Ayer Keroh, Melaka.

Tel : 06-234 5959
Faks : 06-234 5969

JOHOR

Pegawai Sains (Pemakanan) Negeri, Jabatan Kesihatan Negeri
Johor Bahagian Kesihatan Awam. Tingkat 12A, Menara MCS
Cyberbot, Jalan Bukit Meldrum, 80300 Johor Bahru

Tel : 07-224 5188/224 5189
Faks : 07-227 7577

PAHANG

Pegawai Sains (Pemakanan) Negeri, Jabatan Kesihatan Negeri
Pahang, Tingkat 2 Bangunan KWSP Indera Mahkota
25200 Indera Mahkota, Pahang Darul Makmur.

Tel : 09-516 1366/ 516 3104/ 590
2333
Faks : 09-513 5528 / 09-517 8497



TERENGGANU

Pegawai Sains (Pemakanan) Negeri, Jabatan Kesihatan Negeri Terengganu, Kuala Terengganu Business Centre, Lot 28.01-28.05, PT 1247K Mukim Chabang Tiga, Jalan Sultan Mohamad 21100 Kuala Terengganu

Tel : 09-622 2866
Faks : 09-624 5829

KELANTAN

Pegawai Sains (Pemakanan) Negeri, Jabatan Kesihatan Negeri Kelantan, Tingkat 5, Wisma Persekutuan, 15590 Kota Baharu, Kelantan Darul Naim.

Tel : 09-741 3300
Faks : 09-744 1333

SABAH

Pegawai Sains (Pemakanan) Negeri, Jabatan Kesihatan Negeri Sabah, Tingkat 1, Rumah Persekutuan, Peti Surat No. 11290 88814 Kota Kinabalu, Sabah.

Tel : 088-265 960
Faks : 088-221 477

SARAWAK

Pegawai Sains (Pemakanan) Negeri, Jabatan Kesihatan Negeri Sarawak, Jalan Diplomatik, Off Jalan Bako, 93050 Kuching Sarawak

Tel : 082-256 566
Faks : 082-424 959

WILAYAH PERSEKUTUAN LABUAN

Pegawai Sains (Pemakanan) Negeri, Jabatan Kesihatan Wilayah Persekutuan Labuan, Peti Surat 81736 87027 Wilayah Persekutuan Labuan

Tel : 087-411 702, 412 097, 423 641, 423 581
Faks : 087-41901

SENARAI PERALATAN

Di antara peralatan yang diperlukan adalah :

- 1. Sudut ukur berat sendiri berat badan**
 - Alat penimbang berat badan
 - Alat pengukur ketinggian (*Body Meter*)
- 2. Bahan-bahan pendidikan pemakanan yang bersesuaian**

BORANG PERMOHONAN PENGIKTIRAFAN KAFETERIA SIHAT

BAHAGIAN A

MAKLUMAT PENGUSAHA

1. Nama :

2. Alamat tetap :

3. No. kad pengenalan :

4. No. telefon / bimbit (Hp) : No. faks :

5. Email :

BAHAGIAN B

MAKLUMAT PREMIS

1. Nama dan alamat premis :

2. Nama syarikat :

3. No. pendaftaran syarikat :

4. No. lesen PBT :

5. Pelan lokasi :
(sertakan sebagai lampiran)

6. Keluasan premis :
(sertakan pelan lantai dan susun atur peralatan)

7. Bilangan meja/kerusi : Meja Kerusi

8. Kemudahan premis

Bil	Perkara-perkara	Ada	Tiada
I	Sinki		
II	Pemanas		
III	Tandas		
IV	Bilik persalinan		

Bil	Perkara-perkara	Ada	Tiada
V	Kawalan makhluk perosak		
VI	Stor basah dan kering		
VII	Kumbahan		
VIII	Sumber air		
IX	Ventilasi		
X	Ruang makan pelanggan		
XI	Kemudahan membasuh tangan		
XII	Pencahayaan		
XIII	Jenis lantai		
XIV	Kemudahan penyimpanan (stor, peti sejuk)		
XV	Jenis siling	Nyatakan :	
XVI	Jenis cat	Nyatakan :	
XVII	Jenis dan material pintu	Nyatakan :	
XVIII	Sistem pembuangan sampah	Nyatakan :	

9. Kakitangan

Bil	Perkara-perkara	Bilangan (orang)
I	Bilangan	
II	Warganegara : ● Malaysia ● Lain-lain	
III	Latihan Katering Sihat ● Telah dilatih ● Belum dilatih	
IV	Latihan Pengendali Makanan ● Telah dilatih ● Belum dilatih	
V	Vaksinasi tifoid ● Terima (belum tamat tempoh) ● Tidak terima / sudah tamat tempoh	

10. Masa beroperasi

Masa : Hari :

11. Senarai berikut perlu disertakan sebagai lampiran :

- i. Carta organisasi
- ii. Pelan lantai
- iii. Senarai pembekal (nama, alamat dan barang yang dibekalkan)
- iv. Jadual Pembersihan Premis Harian dan kawalan makhluk perosak
- v. Reka bentuk dan kemudahan dapur
- vi. *Schematic Plan* (Bekalan Air)
- vii. Senarai makanan dan minuman yang dijual serta harga.

Penilaian	
Pemantauan	

BORANG PENGIKTIRAFAN / PEMANTAUAN KAFETERIA SIHAT

BAHAGIAN A

MAKLUMAT PENGUSAHA

1. Nama :

2. Alamat tetap :

3. No. kad pengenalan :

4. No. telefon / bimbit (Hp) : No. faks :

5. Email :

BAHAGIAN B

MAKLUMAT PREMIS

1. Nama dan alamat premis :

2. Nama syarikat :

3. Pensijilan HALAL : ☐ Ada ☐ Tiada

BAHAGIAN C

MAKLUMAT PENGENDALI MAKANAN :

Bil	Perkara-perkara	Bilangan (orang)
I	Bilangan	
II	Warganegara : ● Malaysia ● Lain-lain	

BAHAGIAN C

MAKLUMAT PENGENDALI MAKANAN :

Bil	Perkara-perkara	Bilangan (orang)
iii	Latihan Katering Sihat • Telah dilatih • Belum dilatih	
iii	Latihan Pengendali Makanan • Telah dilatih • Belum dilatih	
IV	Vaksinasi tifoid • Terima (belum tamat tempoh) • Tidak terima / sudah tamat tempoh	

BAHAGIAN D

MAKLUMAT KEMUDAHAN MEROKOK

Bil	Perkara-perkara	Ya	Tidak
I	Menjual rokok		
II	Menyediakan kawasan merokok		
III	Menyediakan bekas abu rokok		
IV	Amaran larangan merokok		

BAHAGIAN E

Bil	Perkara-perkara	Bulatkan pada nilai yang paling sesuai		Catatan
		Ya	Tidak	
1	Kriteria Asas Hidangan Kafeteria Sihat			
Bijirin, hasil bijirin dan ubi-ubian	Mempunyai sekurang-kurangnya 2 pilihan makanan daripada kumpulan bijirin	1	0	
	Salah satu merupakan sumber serat	1	0	
	Jika tidak menyediakan bijirin penuh sebagai salah satu menu perlu menghidangkan sekurang-kurangnya 1 hidangan kekacang.	1	0	
Buah-buahan/ sayur-sayuran	Menghidangkan sekurang-kurangnya 3 jenis sayur- sayuran [tidak termasuk hiasan, sayuran yang digoreng <i>deep-fried</i> , sup sayuran berkrim (seperti sup cendawan berkrim) serta salad yang telah dicampur dengan <i>dressing</i> seperti petis, mayones atau <i>thousand island</i>].	1	0	
	Menghidangkan sekurang-kurangnya 3 jenis buah-buahan.	1	0	
	Tiada atau hanya satu sayuran bersantan dihidangkan.	1	0	
Ikan/ ayam/ telur/ daging atau alternatif daging, tempe	Sekurang-kurangnya setengah daripada hidangan adalah hidangan sihat.	1	0	

Bil	Perkara-perkara	Bulatkan pada nilai yang paling sesuai		Catatan
1	Kriteria Asas Hidangan Kafeteria Sihat	Ya	Tidak	
Susu dan hasil tenusu	Minuman disediakan menggunakan susu rendah lemak atau susu skim.	1	0	
	Susu pekat manis / krimer manis tidak disediakan KECUALI atas permintaan pelanggan	1	0	
	Krimer bukan tenusu tidak digunakan.	1	0	
Kuih-muih	Sekurang-kurangnya setengah daripada jumlah hidangan adalah hidangan sihat.	1	0	
	Jumlah markah			
	Peratus markah			
	$\text{Peratus markah} = \frac{\text{Jumlah markah} \times 60\%}{\text{Jumlah markah maksimum}}$			
Nota : Jumlah markah = jumlah soalan yang diberi jawapan 'Ya' Jumlah Maksimum = jumlah semua soalan yang dijawab, sama ada 'Ya' atau 'Tidak'				

Bil	Perkara-perkara	Bulatkan pada nilai yang paling sesuai		Catatan
2	Kaedah Penghidangan Sihat	Ya	Tidak	
2.1	Sos tidak ditambah pada hidangan yang siap dihidang.	1	0	
2.2	Sos bagi makanan barat disediakan berasingan. Contoh: Sos barbeku	1	0	
2.3	Kuah rojak disediakan berasingan.	1	0	
2.4	Salad <i>dressing</i> disediakan berasingan.	1	0	
2.5	Kentang bakar, nasi, sayur atau salad disediakan sebagai alternatif bagi kentang goreng dalam menu masakan barat seperti stik daging.	1	0	
2.6	<i>Salad dressing</i> yang lebih sihat disediakan. Contoh : <i>Dressing</i> rendah lemak	1	0	
2.7	Mentega, krim atau mayones dihidangkan berasingan.	1	0	
2.8	Menu dalam saiz hidangan yang kecil.	1	0	
2.9	Lebih banyak sayur ditambah dalam hidangan.	1	0	
2.10	Gula disediakan berasingan.	1	0	
	Jumlah markah			
	Peratus markah $\text{Peratus markah} = \frac{\text{Jumlah markah} \times 10\%}{\text{Jumlah markah maksimum}}$			

Nota :

Jumlah markah = jumlah soalan yang diberi jawapan "Ya"

Jumlah Maksimum = jumlah semua soalan yang dijawab, sama ada "Ya" atau "Tidak"

**PERATUS
MARKAH
BAHAGIAN E**

BAHAGIAN F

Bil	Perkara-perkara	Bulatkan pada nilai yang paling sesuai		Catatan
		Ya	Tidak	
1	Kriteria Asas Hidangan Kafeteria Sihat			
1.1	Bahan pendidikan makan secara sihat	1	0	
1.2	Promosi menu sihat (contoh: potongan harga bagi menu sihat, <i>Menu of the Day</i> , air kosong percuma)	1	0	
1.3	Maklumat / pelabelan kalori makanan yang dijual	1	0	
1.4	Menyediakan alat untuk menimbang berat badan	1	0	
	Jumlah markah			
	Peratus markah			
	$\text{Peratus markah} = \frac{\text{Jumlah markah} \times 30\%}{\text{Jumlah markah maksimum}}$			

Nota :

Jumlah markah = jumlah soalan yang diberi jawapan 'Ya'

Jumlah Maksimum = jumlah semua soalan yang dijawab, sama ada 'Ya' atau 'Tidak'

**PERATUS
MARKAH
BAHAGIAN F**

BAHAGIAN G

Bil	Perkara-perkara	Bulatkan pada nilai yang paling sesuai		Catatan
		Ya	Tidak	
1	Bahan Makanan Yang Dilarang Dalam Penyediaan Hidangan			
1.1	Stok segera	1	0	
1.2	Penambah perisa (contoh: MSG)	1	0	
1.3	Sodium bikarbonat (kecuali produk bakeri)	1	0	
1.4	Pewarna tiruan	1	0	
1.5	Semua jenis alkohol	1	0	
	Jumlah markah			
	Peratus markah $\text{Peratus markah} = \frac{\text{Jumlah markah} \times 8\%}{\text{Jumlah markah maksimum}}$			

Nota :

Jumlah markah = jumlah soalan yang diberi jawapan 'Ya'

Jumlah Maksimum = jumlah semua soalan yang dijawab, sama ada 'Ya' atau 'Tidak'

**PERATUS
MARKAH
BAHAGIAN G1**

Bil	Perkara-perkara	Bulatkan pada nilai yang paling sesuai		Catatan
		Ya	Tidak	
2	Bahan Makanan Yang Tidak Digalakkan Dalam Penyediaan Hidangan Di Kafeteria Sihat			
2.1	Jeruk sayur seperti jeruk sawi, kobis dan lobak asin	1	0	
2.2	Belacan	1	0	
2.3	Cencaluk	1	0	
2.4	Budu	1	0	
2.5	Kicap / sos soya	1	0	
2.6	Sos tiram	1	0	
2.7	Sos tomato	1	0	
2.8	Sos cili	1	0	
2.9	Sos ikan	1	0	
2.10	Sos sotong	1	0	
2.11	Taucu	1	0	
2.12	Ikan masin	1	0	
2.13	Ikan pekasam	1	0	
2.14	Mayones	1	0	
	Jumlah markah			
	Peratus markah $\text{Peratus markah} = \frac{\text{Jumlah markah} \times 4\%}{\text{Jumlah markah maksimum}}$			
Nota : Jumlah markah = jumlah soalan yang diberi jawapan 'Ya' Jumlah Maksimum = jumlah semua soalan yang dijawab, sama ada 'Ya' atau 'Tidak'				

**PERATUS
MARKAH
BAHAGIAN G2**

Bil	Perkara-perkara	Bulatkan pada nilai yang paling sesuai		Catatan
		Ya	Tidak	
3	Makanan/ Minuman Yang Dilarang Dijual Di Kafeteria Sihat			
3.1	Jeruk seperti jeruk mangga dan jeruk betik	1	0	
3.2	Makanan ringan (<i>extruded snack</i> seperti bertih jagung berkaramel, kerepek ubi masin)	1	0	
3.3	Makanan yang diproses seperti nuget, daging burger, sosej dan kentang goreng	1	0	
3.4	Minuman pra-campur (Minuman 3 dalam 1)	1	0	
3.5	Minuman berperisa berkarbonat	1	0	
3.6	Minuman beralkohol	1	0	
3.7	Gula-gula	1	0	
3.8	Daging binatang liar seperti ular, harimau, tenggiling	1	0	
	Jumlah markah			
	Peratus markah $\text{Peratus markah} = \frac{\text{Jumlah markah} \times 12\%}{\text{Jumlah markah maksimum}}$			

Nota :
 Jumlah markah = jumlah soalan yang diberi jawapan 'Ya'
 Jumlah Maksimum = jumlah semua soalan yang dijawab, sama ada 'Ya' atau 'Tidak'

**PERATUS
MARKAH
BAHAGIAN G3**

Bil	Perkara-perkara	Bulatkan pada nilai yang paling sesuai		Catatan
		Ya	Tidak	
4	Makanan/ Minuman Yang Tidak Digalakkan Dijual Di Kafeteria Sihat			
4.1	Aiskrim	1	0	
4.2	Konfeksi Ais seperti 'ais krim Malaysia'	1	0	
4.3	Makanan segera seperti roti canai segera	1	0	
4.4	Mi segera	1	0	
4.5	Makanan bertin	1	0	
4.6	Kek / donut	1	0	
4.7	Kordial / sirap	1	0	
	Jumlah markah			
	Peratus markah $\text{Peratus markah} = \frac{\text{Jumlah markah} \times 6\%}{\text{Jumlah markah maksimum}}$			

Nota :

Jumlah markah = jumlah soalan yang diberi jawapan 'Ya'

Jumlah Maksimum = jumlah semua soalan yang dijawab, sama ada 'Ya' atau 'Tidak'

Cara pengiraan ::

Jumlah markah keseluruhan = Peratus markah Bahagian E + F - G

Sijil pengiktirafan akan diberikan sekiranya jumlah markah keseluruhan adalah 80 dan ke atas.

**PERATUS
MARKAH
BAHAGIAN G**

G1

G2

G3

G4

**PERATUS
MARKAH
BAHAGIAN G**

**JUMLAH
MARKAH
KESELURUHAN**

BORANG RINGKASAN PENGIKTIRAFAN / PEMANTAUAN KAFETERIA SIHAT

[illegible]

- i. Bilangan pekerja
 - ii. Peratus pekerja warganegara Malaysia
 - iii. Peratus pekerja yang telah mengikuti latihan Katering Sihat
 - iv. Peratus pekerja yang telah mengikuti latihan Pengendalian Makanan
 - v. Peratus pekerja yang terima surikan anti-typhoid (dan masih belum tamat tempoh)
- Markah diperolehi daripada Barang KS/2/KM

Di perakukan oleh :

1. Tandatangan :

Nama :

Jawatan :

Tarikh :

2. Tandatangan :

Nama :

Jawatan :

Tarikh :

3. Tandatangan :

Nama :

Jawatan :

Tarikh :

4. Tandatangan :

Nama :

Jawatan :

Tarikh :

5. Tandatangan :

Nama :

Jawatan :

Tarikh :

6. Tandatangan :

Nama :

Jawatan :

Tarikh :



Disediakan Oleh :
Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

ISBN 978-967-0399-12-6



9 789670 399126