



# SODIUM COUNTING

**TEONG LEE FANG (SELAYANG HOSPITAL)  
VIOLA MICHAEL (NCD SECTION, DISEASE CONTROL DIVISION, MOH)**

**#ItDoesntHaveToBeSaltyToBeTasty..**



# CONTENT



- 1 Introduction To Sodium Counting
- 2 Sodium inside the natural foods
- 3 Sodium inside the foods that need to be counted
- 3 Sample menu based on point system



# Evidence-based



Source	Component	Impact
Bibbins-Domingo K. et al. <i>New England Journal of Medicine</i> . 2010 (United States)	Reduction of 400mg sodium intake per day	Save 28,000 lives dan \$7 billion healthcare cost per year
Smith-Spangler CM. et al. <i>Annal of Internal Medicine</i> . 2010 (United States)	Reduction of 9% sodium intake daily	Reduce 513885 stroke and 480358 heart attack, Save USD 32.1 billion per year
Joffres MR et al. <i>Canadian Journal of Cardiology</i> . 2007 (Canada)	Reduction of 1840mg sodium intake per day	Reduction incidence of hypertension by 30%, save \$430 million and 23% of healthcare cost per year

**#ItDoesntHaveToBeSaltyToBeTasty**

**PANDUAN PENCIRAAN SODIUM (GARAM)**  
#SedapTakSemestinyaMasin

**PENGANTARAN**

Pengambilan garam yang dibatasi sodium akan lebih sihat berkesan, serta meningkatkan nilai pemakanan dan meningkatkan kesihatan.

**AMBIL GARAM 5g SEHARI = 1 PINTAS SUDU TEN = 2000mg sodium**

**PENGIRAAN SODIUM**

Keupayaan mengawal jumlah kandungan sodium dalam makanan menggunakan sistem point sodium. Pengiraan sodium boleh dilakukan seperti berikut:

- Panambahan sodium secara pernyediaan makanan dan saiznya sodium.
- Pengiraan makanan secara di dapur.

**1 POINT = 200mg sodium**

1 Pintas Sudu Ten = 2000mg sodium

1 Pintas Sudu Ten = 2000mg sodium

page 1/8

**PENGIRAAN SODIUM SODIUM DALAM MAKANAN SEMULAJADI**

NO.	MINUMAN	BEKUTU	KUANTITI
1	Serbuk teh dan kopi	20	1 cawan
2	Sirip	20	1 cawan
3	Gula	20	1 cawan
4	Serbuk krimar	20	1 cawan
5	Susu segar	20	1 cawan
6	Susu rendah lemak	20	1 cawan

NO.	MINUMAN	BEKUTU	KUANTITI
1	Mentega, unsalted	20	1 cawan
2	Margarine, reduced salt	20	1 cawan
3	Cuka	20	1 cawan
4	Serbuk kari	20	1 cawan
5	Serbuk kunyit	20	1 cawan
6	Serbuk koko putih	20	1 cawan
7	Sempang rotos pati	20	1 cawan

**Green Table :  
List of natural foods  
(naturally occurred sodium)**

**PENGIRAAN SODIUM SODIUM DALAM MAKANAN SEMULAJADI**

NO.	MINUMAN	BEKUTU	KUANTITI
1	Serbuk teh dan kopi	20	1 cawan
2	Sirip	20	1 cawan
3	Gula	20	1 cawan
4	Serbuk krimar	20	1 cawan
5	Susu segar	20	1 cawan
6	Susu rendah lemak	20	1 cawan

NO.	MINUMAN	BEKUTU	KUANTITI
1	Mentega, unsalted	20	1 cawan
2	Margarine, reduced salt	20	1 cawan
3	Cuka	20	1 cawan
4	Serbuk kari	20	1 cawan
5	Serbuk kunyit	20	1 cawan
6	Serbuk koko putih	20	1 cawan
7	Sempang rotos pati	20	1 cawan

page 1/8

**PENGIRAAN SODIUM (1 POINT = 200mg SODIUM)**

Sodium Dalam Makanan Yang Perlu Diambil Kira

NO.	MINUMAN	BEKUTU	KUANTITI
1	Serbuk teh dan kopi	20	1 cawan
2	Sirip	20	1 cawan
3	Gula	20	1 cawan
4	Serbuk krimar	20	1 cawan
5	Susu segar	20	1 cawan
6	Susu rendah lemak	20	1 cawan

NO.	MINUMAN	BEKUTU	KUANTITI
1	Mentega, unsalted	20	1 cawan
2	Margarine, reduced salt	20	1 cawan
3	Cuka	20	1 cawan
4	Serbuk kari	20	1 cawan
5	Serbuk kunyit	20	1 cawan
6	Serbuk koko putih	20	1 cawan
7	Sempang rotos pati	20	1 cawan

page 4/8

**PENGIRAAN SODIUM (1 POINT = 200mg SODIUM)**

Sodium Dalam Makanan Yang Perlu Diambil Kira

NO.	MINUMAN	BEKUTU	KUANTITI
1	Serbuk teh dan kopi	20	1 cawan
2	Sirip	20	1 cawan
3	Gula	20	1 cawan
4	Serbuk krimar	20	1 cawan
5	Susu segar	20	1 cawan
6	Susu rendah lemak	20	1 cawan

page 5/8

**PENGIRAAN SODIUM (1 POINT = 200mg SODIUM)**

Sodium Dalam Makanan

NO.	MINUMAN	BEKUTU	KUANTITI
1	Serbuk teh dan kopi	20	1 cawan
2	Sirip	20	1 cawan
3	Gula	20	1 cawan
4	Serbuk krimar	20	1 cawan
5	Susu segar	20	1 cawan
6	Susu rendah lemak	20	1 cawan

page 6/8

**Orange Table :  
List of foods based on 1-Point Sodium**

**PENGIRAAN SODIUM (1 POINT = 200mg SODIUM)**

Sodium Dalam Makanan

NO.	MINUMAN	BEKUTU	KUANTITI
1	Serbuk teh dan kopi	20	1 cawan
2	Sirip	20	1 cawan
3	Gula	20	1 cawan
4	Serbuk krimar	20	1 cawan
5	Susu segar	20	1 cawan
6	Susu rendah lemak	20	1 cawan

Page 7/8

**Red table :  
List of foods with total amount of Point Sodium**

**PENGIRAAN SODIUM (1 POINT = 200mg SODIUM)**

Sodium Dalam Makanan

NO.	MINUMAN	BEKUTU	KUANTITI
1	Serbuk teh dan kopi	20	1 cawan
2	Sirip	20	1 cawan
3	Gula	20	1 cawan
4	Serbuk krimar	20	1 cawan
5	Susu segar	20	1 cawan
6	Susu rendah lemak	20	1 cawan

page 8/8



# Introduction



## Sodium Counting

A method to identify sodium content in the foods/drink using the points system or concept .

Sodium content in foods is based on:

- 1) Malaysian food composition database (1997-2015)

<http://myfcd.moh.gov.my/index.php/1997-food-compositon-database>

- 1) Energy & Nutrient Composition of Food, Singapore Healthy Promotion Board (2011)

<https://focos.hpb.gov.sg/eservices/ENCF/foodsearch.aspx>

#ItDoesntHaveToBeSaltyToBeTasty

# BOOKLET SODIUM COUNTING

**PANDUAN PENGIRAAN SODIUM (GARAM)**  
#SedapTakSemestinyaMasin

**AMBIL GARAM 5g SEHARI = 1 PIRAS BUDU TEH = 2000mg sodium = 2000mg sodium = 10 Poin**

Muka Surat 1/8

**PENGIRAAN SODIUM SODIUM DALAM MAKANAN SEMULAJADI**

NO.	NASI / MI / KAHU
1	Kuah rebus, rebus
2	Bihun, rebus
3	Nasi perang
4	Nasi putih
5	Yang hoon, rebus
6	Pasta, rebus
7	Spagetti, rebus
8	Laksa, mi sobaja, rebus

NO.	PROTEIN
1	Daging lembu, tanpa lemak, mentah
2	ayam, dada, tanpa kulit dan tulang, mentah
3	Telur rebus
4	Ikan, air tawar, mentah
5	Ikan, air masin, mentah
6	Sotong, mentah
7	Udang, sederhana, mentah

NO.	SAYUR-SAYURAN
1	Sayuran berdaun hijau, mentah
2	Sayuran buahan berdaun hijau, mentah
3	Sayuran berbulu, mentah (contoh: ubi karentang, ubi kelekek, kelebai)
4	Sayuran kacang, mentah (contoh: kacang panjang, kacang hijau)

NO.	KACANG & KEMANG
1	Kacang (luar), mentah
2	Kacang (dalam), mentah (contoh: kacang dhal, kacang koya, soya, teful)
3	Biji & bijan, mentah (contoh: biji chia, biji, bunga matahari)

NO.	BUAH-BUAHAN
1	Buah-buahan segar
2	Buah-buahan, dalam tin

Muka Surat 2/8

**PENGIRAAN SODIUM SODIUM DALAM MAKANAN SEMULAJADI**

NO.	MINUMAN
1	Serbuk teh dan kopi
2	Sinap
3	Gula
4	Serbuk krim
5	Susu segar
6	Susu rendah lemak

NO.	PROTEIN
1	Mentega, unsalted
2	Margarine, reduced salt
3	Cuka
4	Serbuk kari
5	Serbuk kumit
6	Serbuk lada putih
7	Rempah ratus asli

Muka Surat 3/8

**PENGIRAAN SODIUM (1 POINT = 200mg SODIUM)**

**Sodium Dalam Makanan Yang Perlu Diambil Kira**

NO.	MAKANAN / MINUMAN	SERAPAT	KUANTITI	POINT
1	100g kacang, mentah	20	3 sudu makan	20
2	100g kacang, rebus	25	2 1/2 cangkir	25
3	100g kacang, rebus	30	2 1/2 cangkir	30
4	100g kacang, rebus	35	2 1/2 cangkir	35
5	100g kacang, rebus	40	2 1/2 cangkir	40
6	100g kacang, rebus	45	2 1/2 cangkir	45
7	100g kacang, rebus	50	2 1/2 cangkir	50
8	100g kacang, rebus	55	2 1/2 cangkir	55
9	100g kacang, rebus	60	2 1/2 cangkir	60
10	100g kacang, rebus	65	2 1/2 cangkir	65

NO.	MAKANAN / MINUMAN	SERAPAT	KUANTITI	POINT
1	100g kacang, rebus	70	2 1/2 cangkir	70
2	100g kacang, rebus	75	2 1/2 cangkir	75
3	100g kacang, rebus	80	2 1/2 cangkir	80
4	100g kacang, rebus	85	2 1/2 cangkir	85
5	100g kacang, rebus	90	2 1/2 cangkir	90
6	100g kacang, rebus	95	2 1/2 cangkir	95
7	100g kacang, rebus	100	2 1/2 cangkir	100
8	100g kacang, rebus	105	2 1/2 cangkir	105
9	100g kacang, rebus	110	2 1/2 cangkir	110
10	100g kacang, rebus	115	2 1/2 cangkir	115

Muka Surat 4/8

**PENGIRAAN SODIUM (1 POINT = 200mg SODIUM)**

**Sodium Dalam Makanan Yang Perlu Diambil Kira**

NO.	MAKANAN / MINUMAN	SERAPAT	KUANTITI	POINT
1	100g kacang, rebus	120	2 1/2 cangkir	120
2	100g kacang, rebus	125	2 1/2 cangkir	125
3	100g kacang, rebus	130	2 1/2 cangkir	130
4	100g kacang, rebus	135	2 1/2 cangkir	135
5	100g kacang, rebus	140	2 1/2 cangkir	140
6	100g kacang, rebus	145	2 1/2 cangkir	145
7	100g kacang, rebus	150	2 1/2 cangkir	150
8	100g kacang, rebus	155	2 1/2 cangkir	155
9	100g kacang, rebus	160	2 1/2 cangkir	160
10	100g kacang, rebus	165	2 1/2 cangkir	165

Muka Surat 5/8

**PENGIRAAN SODIUM (1 POINT = 200mg SODIUM)**

**Sodium Dalam Makanan Yang Perlu Diambil Kira**

NO.	MAKANAN / MINUMAN	SERAPAT	KUANTITI	POINT
1	100g kacang, rebus	170	2 1/2 cangkir	170
2	100g kacang, rebus	175	2 1/2 cangkir	175
3	100g kacang, rebus	180	2 1/2 cangkir	180
4	100g kacang, rebus	185	2 1/2 cangkir	185
5	100g kacang, rebus	190	2 1/2 cangkir	190
6	100g kacang, rebus	195	2 1/2 cangkir	195
7	100g kacang, rebus	200	2 1/2 cangkir	200
8	100g kacang, rebus	205	2 1/2 cangkir	205
9	100g kacang, rebus	210	2 1/2 cangkir	210
10	100g kacang, rebus	215	2 1/2 cangkir	215

Muka Surat 6/8

**PENGIRAAN SODIUM (1 POINT = 200mg SODIUM)**

**Sodium Dalam Makanan Yang Perlu Diambil Kira**

NO.	MAKANAN / MINUMAN	SERAPAT	KUANTITI	POINT
1	100g kacang, rebus	220	2 1/2 cangkir	220
2	100g kacang, rebus	225	2 1/2 cangkir	225
3	100g kacang, rebus	230	2 1/2 cangkir	230
4	100g kacang, rebus	235	2 1/2 cangkir	235
5	100g kacang, rebus	240	2 1/2 cangkir	240
6	100g kacang, rebus	245	2 1/2 cangkir	245
7	100g kacang, rebus	250	2 1/2 cangkir	250
8	100g kacang, rebus	255	2 1/2 cangkir	255
9	100g kacang, rebus	260	2 1/2 cangkir	260
10	100g kacang, rebus	265	2 1/2 cangkir	265

Muka Surat 7/8

**PENGIRAAN SODIUM (1 POINT = 200mg SODIUM)**

**Sodium Dalam Makanan Yang Perlu Diambil Kira**

NO.	MAKANAN / MINUMAN	SERAPAT	KUANTITI	POINT
1	100g kacang, rebus	270	2 1/2 cangkir	270
2	100g kacang, rebus	275	2 1/2 cangkir	275
3	100g kacang, rebus	280	2 1/2 cangkir	280
4	100g kacang, rebus	285	2 1/2 cangkir	285
5	100g kacang, rebus	290	2 1/2 cangkir	290
6	100g kacang, rebus	295	2 1/2 cangkir	295
7	100g kacang, rebus	300	2 1/2 cangkir	300
8	100g kacang, rebus	305	2 1/2 cangkir	305
9	100g kacang, rebus	310	2 1/2 cangkir	310
10	100g kacang, rebus	315	2 1/2 cangkir	315

**CONTOH MENU**

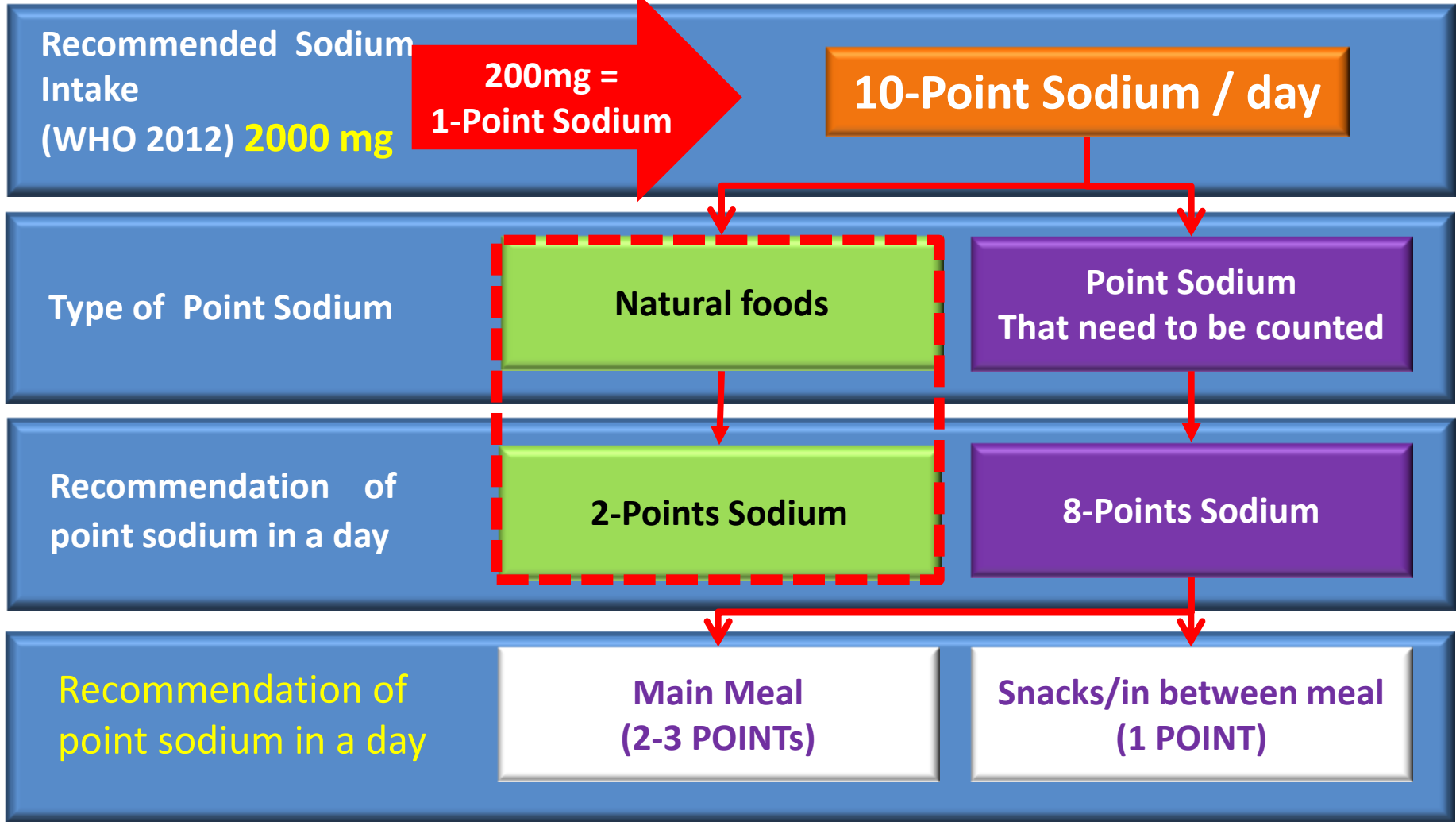
Menu	Sodium (mg)	Point
1. Nasi putih, 100g	0	0
2. Ayam goreng, 100g	10	5
3. Sayuran hijau, 100g	0	0
4. Telur rebus, 1 biji	5	2.5
5. Nasi putih, 100g	0	0
<b>Jumlah Sodium</b>	<b>15</b>	<b>7.5</b>

**AMBIL GARAM 5g SEHARI = 1 PIRAS BUDU TEH = 2000mg sodium = 2000mg sodium = 10 Poin**

Muka Surat 8/8



# SODIUM COUNTING CONCEPT



\* No need to count the point sodium for natural foods during each meal, just add 2 points sodium to the total points sodium in a day.



# CONCEPT



## SODIUM COUNTING

### POINT sodium IN NATURAL FOODS (2-POINT / DAY )

- Protein (chicken, meat, eggs, fish, seafoods )
- Fresh vegetables
- carbohydrate (rice, rice based carbohydrate, fresh fruits )
- Drinks (Tea, coffee, Syrup, Sugar, Fresh milk )

### POINT sodium NEED TO BE COUNTED (8-POINTS/ DAY )

- Cereal based carbohydrate
- Gravy/Paste/Condiments
- Foods / drinks ( processed / 3in1 / canned / packets)
- Foods / drinks (cooked, ready to eat / cakes(kuih) )

#ItDoesntHaveToBeSaltyToBeTasty





# Tips For Sodium Counting



1. Identify individual dietary pattern/( brief or in depth)

**#ItDoesntHaveToBeSaltyToBeTasty**

# BOOKLET SODIUM COUNTING

## PANDUAN PENGIRAAN SODIUM (GARAM)

### #SedapTakSemestinyaMasin

**PENGIRAAN**

Pengambilan garam atau ikutan sodium dalam gaya makan mempengaruhi sistem saraf sodium. Pengiraan sodium sangat dituntut dalam kesihatan.

**AMBIL GARAM 5g SEHARI = 1 PIRAS BUDU TEH = 2000mg sodium**

**2000mg sodium = 10 Point**

**SUNGAI PERAK TERBUKA**

Kelebihan pengambilan garam menyebabkan tekanan darah meningkat. Pengiraan sodium sangat dituntut dalam kesihatan.

**1 POINT = 200mg sodium**

1 Point = 1/2 PIRAS BUDU TEH

**SUMBER**

Energy & Nutrient Composition of Food, Singapore Health Promotion Board, 2017  
Malaysian Food Composition Database Programme, Universiti Kebangsaan Malaysia, Kuala Lumpur, 1992/2005

page 1/8

### PENGIRAAN SODIUM SODIUM DALAM MAKANAN SEMULAJADI

NO.	NASI / MI / KAHU	BERAT/QT	KUANTITI
1	Kuah rebus, rebus	10	1 piring
2	Bihun, rebus	10	1 piring
3	Nasi perang	10	1 piring
4	Nasi putih	10	1 piring
5	Yang hoon, rebus	10	1 piring
6	Pasta, rebus	10	1 piring
7	Spagetti, rebus	10	1 piring
8	Laksa, mi sobaya, rebus	10	1 piring

NO.	PROTEIN	BERAT/QT	KUANTITI
1	Daging lembu, tanpa lemak, mentah	10	1 piring
2	Ayam, dada, tanpa kulit dan tulang, mentah	10	1 piring
3	Telur rebus	10	1 biji
4	Ikan, air tawar, mentah	10	1 piring
5	Ikan, air masin, mentah	10	1 piring
6	Sotong, mentah	10	1 piring
7	Udang, sederhana, mentah	10	1 piring

NO.	SAYUR-SAYURAN	BERAT/QT	KUANTITI
1	Sayuran berdaun hijau, mentah	10	1 piring
2	Sayuran buahan berdaun hijau, mentah	10	1 piring
3	Sayuran berakar, mentah (contoh: ubi berair, ubi kelekek, kelelai)	10	1 piring
4	Sayuran kacang, mentah (contoh: kacang panjang, kacang hijau)	10	1 piring

NO.	KACANG & KEMANG	BERAT/QT	KUANTITI
1	Kacang (luar), mentah	10	1 piring
2	Kacang (dalam), mentah (contoh: kacang dhal, kacang koya, soya, tofu)	10	1 piring
3	Biji & bijan, mentah (contoh: biji chia, biji, bunga matahari)	10	1 piring

NO.	BUAH-BUAHAN	BERAT/QT	KUANTITI
1	Buah-buahan segar	10	1 piring
2	Buah-buahan, dalam tin	10	1 piring

**SUMBER**

Energy & Nutrient Composition of Food, Singapore Health Promotion Board, 2017  
Malaysian Food Composition Database Programme, Universiti Kebangsaan Malaysia, Kuala Lumpur, 1992/2005

page 2/8

### PENGIRAAN SODIUM SODIUM DALAM MAKANAN SEMULAJADI

NO.	MINUMAN	BERAT/QT	KUANTITI
1	Serbuk teh dan kopi	10	1 piring
2	Sirop	10	1 piring
3	Gula	10	1 piring
4	Serbuk krim	10	1 piring
5	Susu segar	10	1 piring
6	Susu rendah lemak	10	1 piring

NO.	PROTEIN	BERAT/QT	KUANTITI
1	Meatiga, unwhol	10	1 piring
2	Margarine, reduced salt	10	1 piring
3	Cuka	10	1 piring
4	Serbuk kari	10	1 piring
5	Serbuk kumit	10	1 piring
6	Serbuk lada putih	10	1 piring
7	Rempah ratus asli	10	1 piring

**SUMBER**

Energy & Nutrient Composition of Food, Singapore Health Promotion Board, 2017  
Malaysian Food Composition Database Programme, Universiti Kebangsaan Malaysia, Kuala Lumpur, 1992/2005

page 3/8

### PENGIRAAN SODIUM (1 POINT = 200mg SODIUM)

**Sodium Dalam Makanan Yang Perlu Diambil Kita**

NO.	MAKANAN / MINUMAN	BERAT/QT	KUANTITI
1	100ml, mentah	10	1 sudu makan
2	100ml, mentah	10	1 sudu makan
3	100ml, mentah	10	1 sudu makan
4	100ml, mentah	10	1 sudu makan
5	100ml, mentah	10	1 sudu makan
6	100ml, mentah	10	1 sudu makan
7	100ml, mentah	10	1 sudu makan
8	100ml, mentah	10	1 sudu makan
9	100ml, mentah	10	1 sudu makan
10	100ml, mentah	10	1 sudu makan
11	100ml, mentah	10	1 sudu makan
12	100ml, mentah	10	1 sudu makan
13	100ml, mentah	10	1 sudu makan
14	100ml, mentah	10	1 sudu makan
15	100ml, mentah	10	1 sudu makan
16	100ml, mentah	10	1 sudu makan
17	100ml, mentah	10	1 sudu makan
18	100ml, mentah	10	1 sudu makan
19	100ml, mentah	10	1 sudu makan
20	100ml, mentah	10	1 sudu makan

**SUMBER**

Energy & Nutrient Composition of Food, Singapore Health Promotion Board, 2017  
Malaysian Food Composition Database Programme, Universiti Kebangsaan Malaysia, Kuala Lumpur, 1992/2005

page 4/8

### PENGIRAAN SODIUM (1 POINT = 200mg SODIUM)

**Sodium Dalam Makanan Yang Perlu Diambil Kita**

NO.	MAKANAN / MINUMAN	BERAT/QT	KUANTITI
1	100ml, mentah	10	1 sudu makan
2	100ml, mentah	10	1 sudu makan
3	100ml, mentah	10	1 sudu makan
4	100ml, mentah	10	1 sudu makan
5	100ml, mentah	10	1 sudu makan
6	100ml, mentah	10	1 sudu makan
7	100ml, mentah	10	1 sudu makan
8	100ml, mentah	10	1 sudu makan
9	100ml, mentah	10	1 sudu makan
10	100ml, mentah	10	1 sudu makan
11	100ml, mentah	10	1 sudu makan
12	100ml, mentah	10	1 sudu makan
13	100ml, mentah	10	1 sudu makan
14	100ml, mentah	10	1 sudu makan
15	100ml, mentah	10	1 sudu makan
16	100ml, mentah	10	1 sudu makan
17	100ml, mentah	10	1 sudu makan
18	100ml, mentah	10	1 sudu makan
19	100ml, mentah	10	1 sudu makan
20	100ml, mentah	10	1 sudu makan

**SUMBER**

Energy & Nutrient Composition of Food, Singapore Health Promotion Board, 2017  
Malaysian Food Composition Database Programme, Universiti Kebangsaan Malaysia, Kuala Lumpur, 1992/2005

page 5/8

### PENGIRAAN SODIUM (1 POINT = 200mg SODIUM)

**Sodium Dalam Makanan Yang Perlu Diambil Kita**

NO.	MAKANAN / MINUMAN	BERAT/QT	KUANTITI
1	100ml, mentah	10	1 sudu makan
2	100ml, mentah	10	1 sudu makan
3	100ml, mentah	10	1 sudu makan
4	100ml, mentah	10	1 sudu makan
5	100ml, mentah	10	1 sudu makan
6	100ml, mentah	10	1 sudu makan
7	100ml, mentah	10	1 sudu makan
8	100ml, mentah	10	1 sudu makan
9	100ml, mentah	10	1 sudu makan
10	100ml, mentah	10	1 sudu makan
11	100ml, mentah	10	1 sudu makan
12	100ml, mentah	10	1 sudu makan
13	100ml, mentah	10	1 sudu makan
14	100ml, mentah	10	1 sudu makan
15	100ml, mentah	10	1 sudu makan
16	100ml, mentah	10	1 sudu makan
17	100ml, mentah	10	1 sudu makan
18	100ml, mentah	10	1 sudu makan
19	100ml, mentah	10	1 sudu makan
20	100ml, mentah	10	1 sudu makan

**SUMBER**

Energy & Nutrient Composition of Food, Singapore Health Promotion Board, 2017  
Malaysian Food Composition Database Programme, Universiti Kebangsaan Malaysia, Kuala Lumpur, 1992/2005

page 6/8

### PENGIRAAN SODIUM (1 POINT = 200mg SODIUM)

**Sodium Dalam Makanan Yang Perlu Diambil Kita**

NO.	MAKANAN / MINUMAN	BERAT/QT	KUANTITI
1	100ml, mentah	10	1 sudu makan
2	100ml, mentah	10	1 sudu makan
3	100ml, mentah	10	1 sudu makan
4	100ml, mentah	10	1 sudu makan
5	100ml, mentah	10	1 sudu makan
6	100ml, mentah	10	1 sudu makan
7	100ml, mentah	10	1 sudu makan
8	100ml, mentah	10	1 sudu makan
9	100ml, mentah	10	1 sudu makan
10	100ml, mentah	10	1 sudu makan
11	100ml, mentah	10	1 sudu makan
12	100ml, mentah	10	1 sudu makan
13	100ml, mentah	10	1 sudu makan
14	100ml, mentah	10	1 sudu makan
15	100ml, mentah	10	1 sudu makan
16	100ml, mentah	10	1 sudu makan
17	100ml, mentah	10	1 sudu makan
18	100ml, mentah	10	1 sudu makan
19	100ml, mentah	10	1 sudu makan
20	100ml, mentah	10	1 sudu makan

**SUMBER**

Energy & Nutrient Composition of Food, Singapore Health Promotion Board, 2017  
Malaysian Food Composition Database Programme, Universiti Kebangsaan Malaysia, Kuala Lumpur, 1992/2005

Page 7/8

### CONTOH MENU

NO.	MAKANAN / MINUMAN	BERAT/QT	KUANTITI
1	100ml, mentah	10	1 sudu makan
2	100ml, mentah	10	1 sudu makan
3	100ml, mentah	10	1 sudu makan
4	100ml, mentah	10	1 sudu makan
5	100ml, mentah	10	1 sudu makan
6	100ml, mentah	10	1 sudu makan
7	100ml, mentah	10	1 sudu makan
8	100ml, mentah	10	1 sudu makan
9	100ml, mentah	10	1 sudu makan
10	100ml, mentah	10	1 sudu makan
11	100ml, mentah	10	1 sudu makan
12	100ml, mentah	10	1 sudu makan
13	100ml, mentah	10	1 sudu makan
14	100ml, mentah	10	1 sudu makan
15	100ml, mentah	10	1 sudu makan
16	100ml, mentah	10	1 sudu makan
17	100ml, mentah	10	1 sudu makan
18	100ml, mentah	10	1 sudu makan
19	100ml, mentah	10	1 sudu makan
20	100ml, mentah	10	1 sudu makan

**SUMBER**

Energy & Nutrient Composition of Food, Singapore Health Promotion Board, 2017  
Malaysian Food Composition Database Programme, Universiti Kebangsaan Malaysia, Kuala Lumpur, 1992/2005

Page 8/8



# Tips Pendidikan Sodium



1. Identify individual dietary pattern ( brief / in depth )
2. Focus on the individual favourite foods - usually consumed( carbohydrate, processed foods, condiments, cooked or ready to eat foods, drinks)
3. Suggest to change the dietary pattern using the SMART method .
  - a) Specific – choose one type of foods
  - b) Measurable – Identify portion of foods that need to reduced
  - c) Attainable – can be done
  - d) Realistic – target can be implemented (patient-centered care)
  - e) Time – choose 1 meal in a day.

**#ItDoesntHaveToBeSaltyToBeTasty**



# POINT SODIUM - KIRA



## CARBOHYDRATE

### FOODS/DRINKS WITH SODIUM POINT CONTENT THAT NEED TO BE COUNTED

NO.	MAKANAN / MINUMAN	BERAT (G)	KUANTITI 1-POINT (200mg)
1	Mee kuning, rebus	30	3sudu makan
2	Biskut tawar	30	3keping
3	Roti putih / Roti bijirin penuh	50-60	2keping
4	Thosai / Roti Prata, kosong	40	1keping
5	Capati, kosong**	80	2keping
6	Roti canai, kosong	45	1/2keping
7	Nasi lemak / Nasi briyani / Nasi dagang, nasi sahaja	80-120	2senduk rata
8	Nasi ayam, nasi sahaja	60	1senduk rata
9	Bijirin, sarapan pagi	30-40	1cawan

\*\*Hati-hati dengan pengambilan karbohidrat yang berlebihan

**#ItDoesntHaveToBeSaltyToBeTasty**



## A) TUKAR JENIS KANJI

**Mee**

**6-Point Sodium**

Mee Goreng  
3 senduk Sodium Point:  
6-point



**Mee Hoon**

**3-Point Sodium**

Meehoon Goreng  
3 senduk Sodium Point:  
3-point



**TUKAR**

**Kurang  
3-Point Sodium**



# POINT SODIUM - KIRA



## KARBOHIDRAT

### PILIHAN MAKANAN / MINUMAN YANG RENDAH SODIUM (POINT SEGAR)

NO.	MAKANAN / MINUMAN
1	Kuey teow, rebus
2	Mee hoon, rebus
3	Nasi perang
4	Nasi putih
5	Tang hoon, rebus
6	Pasta, rebus
7	Spageti, rebus
8	Laksa, mi sahaja, rebus

[#ItDoesntHaveToBeSaltyToBeTasty](#)



# POINT SODIUM - KIRA



## PENGIRAAN SODIUM SODIUM DALAM MAKANAN SEMULAJADI

NO.	NASI / MI / KANJI
1	Kuey teay, rebus
2	Bihun, rebus
3	Nasi perang
4	Nasi putih
5	Tang hoon, rebus
6	Pasta, rebus
7	Spageti, rebus
8	Laksa, mi sahaja, rebus

NO.	PROTEIN
1	Daging lembu, tanpa lemak, mentah
2	Ayam, dada, tanpa kulit dan tulang, mentah
3	Telur rebus
4	Ikan, air tawar, mentah
5	Ikan, air masin, mentah
6	Sotong, mentah
7	Udang, sederhana, mentah

NO.	SAYUR-SAYURAH
1	Sayuran berdaun hijau, mentah
2	Sayuran bukan berdaun hijau, mentah
3	Sayuran berkanji, mentah (contoh: ubi kentang, ubi keledek, keladi)
4	Sayuran kekacang, mentah (contoh: kacang panjang, kacang hijau)

NO.	KACANG & KEKACANG
1	Kacang (nuts), mentah
2	Kacang (pulses) mentah (contoh: kacang dhal, kacang kuda, soya, tofuf)
3	Biji & bijian, mentah (contoh: biji chia biji, bunga matahari)

NO.	BUAH-BUAHAN
1	Buah-buahan segar
2	Buah-buahan, dalam tin

Sumber: Energy & Nutrient Composition of Food, Singapore Health Promotion Board, 2011  
Malaysian Food Composition Database Programme, c/o Institute for Medical Research, Kuala Lumpur, 1997/2015

## PENGIRAAN SODIUM SODIUM DALAM MAKANAN SEMULAJADI

NO.	MINUMAN
1	Serbuk teh dan kopi
2	Sirap
3	Gula
4	Serbuk krimer
5	Susu segar
6	Susu rendah lemak

NO.	PROTEIN
1	Mentega, unsalted
2	Margarine, reduced salt
3	Cuka
4	Serbuk kari
5	Serbuk kunyit
6	Serbuk lada putih
7	Rempah ratus asli

Sumber: Energy & Nutrient Composition of Food, Singapore Health Promotion Board, 2011  
Malaysian Food Composition Database Programme, c/o Institute for Medical Research, Kuala Lumpur, 1997/2015



#ItDoesntHaveToBeSaltyToBeTasty



# POINT SODIUM - KIRA



## KONDIMEN

### PILIHAN MAKANAN / MINUMAN MENGIKUT KEPERLUAN SODIUM (POINT KIRA)

NO.	MAKANAN / MINUMAN	BERAT (g)	1-POINT (200mg) KUANTITI URT
1	Monosodium glutamate (MSG)	1.5	1/3 sudu teh
2	Budu / Pes tom yam / Budu / Serbuk penaik	3-4	1/2 sudu teh
3	Sos (Tiram / Ikan / Kicap cair / Kicap pekat / Marmite) Asam boi	5-7	1 sudu teh
4	Pes (asam jawa / miso / rendang)	4-8	1 sudu teh
5	Kuah (karbonara)	5-6	1 sudu teh
6	Kicap manis / Taucu	7-11	2 sudu teh
7	Sambal / Sos (Cili / Tomato / Cili Thai) / Pes kari	12-15	3 sudu teh
8	Mentega / Marjerin, <i>salted</i> / Kuah (chee cheong fun)	33	2 sudu makan
9	Mentega kacang / Mayonis / Tempoyak / Kari dhal / Kuah pasembor	30-50	3 sudu makan
10	Chutney kelapa / Kuah (Asam Pedas / Masak lemak / Kari / Laksa)	40 -50	4 sudu makan
11	Topping karamel	60	6 sudu makan

#SedapTakSemestinyaMasin





# SODIUM COUNTING APPLICATION

## B) TAHU AMBIL KUAH MENGIKUT KUANTITI

1 mangkuk KECIL

½ mangkuk KECIL



SUKAT

**Kurang  
1-Point Sodium**

\* ROTI CANAI (1 KEPING) = 3-POINT SODIUM



## C) TAHU SUKATAN PERISA / KONDIMEN TAMBAHAN

1 sudu teh Asam Boi

1-Point  
Sodium

Jambu Batu  
1 keping  
Asam Boi  
1 sudu teh  
Sodium Point:  
1-point



Tanpa Asam Boi

0-Point  
Sodium

Jambu Batu  
1 keping  
Sodium Point:  
0-point



TANPA

Kurang  
1-Point Sodium

\*Kebiasaannya, individu 'tuang' melebihi 1 sudu teh serbuk asam boi



# POINT SODIUM - KIRA



## MAKANAN SIAP MASAK

### PILIHAN MAKANAN / MINUMAN MENGIKUT KEPERLUAN SODIUM (POINT KIRA)

NO.	MAKANAN / MINUMAN	BERAT (g)	1-POINT (200mg) KUANTITI URT
1	Yong Tau Foo, sayur, isi ikan	80	3 keping
2	Karipap	110	3 keping
3	Papadom	10	2 keping
4	Pisang goreng	120	2 keping
5	Kuih apam, gula hangus	100	2 keping
6	Muruku	25	1 keping
7	Idli	82	1 keping
8	Chee cheong fun, udang	90	1 keping
9	Putu mayam (23cm), kelapa	104	1 keping
10	Sushi roll	30	1 keping
11	Vadai, kacang dhal / Popiah basah / Kuih apam, kelapa	30-40	1 keping
12	Pau ayam	70	1 keping
13	Ikan / Ayam, vegetarian, goreng	30	1 keping
14	Lor mai kai	50	3 sudu makan
15	Lasagna daging	90	4 sudu makan

[#ItDoesntHaveToBeSaltyToBeTasty](#)



# POINT SODIUM - KIRA



## MAKANAN SEGERA / TERPROSES

### PILIHAN MAKANAN / MINUMAN MENGIKUT KEPERLUAN SODIUM (POINT KIRA)

NO.	MAKANAN / MINUMAN	BERAT (g)	1-POINT (200mg) KUANTITI URT
1	Hotdog	15	1 keping
2	Cookies, Oatmeal, Raisin, fast food	53	1 keping
3	Kentang putar, kuah, fast food	60	1 cawan
4	Kentang, hash brown, fast food	32	1 keping
5	Daging lembu	48	1/2 keping
6	Nugget	30	2 keping
7	Bebola ikan, goreng / Kedondong, jeruk	30	2 biji
8	Kentang goreng, medium, fast food	80	1/2 paket
9	Garlic bread, fast food	30	1/2 keping
10	Kerepok lekor	30	1 keping
11	Kek mentega	80	1 keping
12	Keju	15	1 keping
13	Kerepok ikan	15	2 keping
14	Nutmeg, jeruk	65	3 keping
15	Biskut (gajus / kacang / tawar/ coklat)	70-130	6 keping
16	Kerepek pisang / Biskut (marie / cornflakes)	80-90	10 keping

[#ItDoesntHaveToBeSaltyToBeTasty](#)



# POINT SODIUM - KIRA



## KONDIMEN

### PILIHAN MAKANAN / MINUMAN MENGIKUT JUMLAH POINT SODIUM (POINT KIRA)

NO.	MAKANAN / MINUMAN	BERAT (g)	KUANTITI URT	POINT SODIUM
1	Serbuk perencah nasi goreng	30	1 paket	13
2	Kiub stok	12	1 keping	11
3	Garam halus	5	1 sudu teh	10
4	Vegemite	6	1 sudu teh	9
5	Ekstrak yis	9	1 sudu teh	6
6	Belacan	44	1 kotak mancis	4

### PILIHAN MAKANAN / MINUMAN YANG RENDAH SODIUM (POINT SEGAR)

NO.	MAKANAN / MINUMAN
1	Mentega, <i>unsalted</i>
2	Cuka putih
3	Serbuk kari
4	Serbuk kunyit
5	Serbuk lada putih

#SedapTakSemestinyaMasin



# POINT SODIUM - KIRA



## MAKANAN SIAP MASAK

### PILIHAN MAKANAN / MINUMAN MENGIKUT JUMLAH POINT SODIUM (POINT KIRA)

NO.	MAKANAN / MINUMAN	BERAT (g)	KUANTITI URT	POINT SODIUM
1	Laksa	630	1 mangkuk	17
2	Tom yam, sup, makanan laut	668	1 mangkuk	13
3	Mee kari	410	1 mangkuk	12
4	Mi udang Pinang	685	1 mangkuk	11
5	Roti John	252	1 keping	10
6	Murtabak	357	1 keping	9
7	Yong Tau Foo, campur, kuah	324	1 mangkuk	9
8	Spageti, kuah bolognaise	250	1 pinggan	8
9	Mi Wonton, masak kicap	335	1 pinggan	7
10	Mee bandung	330	1 mangkuk	7
11	Mee siam goreng	450	2 cawan	6
12	Kacang pool	325	1 mangkuk	6
13	Mi Claypot, sayur campur	502	1 pinggan	6
14	Nasi Ayam, set	330	1 set	6
15	Mi goreng, mamak	170	1.5 cawan	6
16	Kuey teow goreng, ekonomi	200	1.5 cawan	5
17	Nasi tomato	267	2 cawan	5
18	Nasi lemak, telur goreng	210	1 pinggan	4
19	Mi sua, sup	100	1 cawan	4
20	Puri, set, chutney, kari	90	1 keping	3

#SedapTakSemestinyaMasin



# POINT SODIUM - KIRA



## MAKANAN SEGERA / TERPROSES

### PILIHAN MAKANAN / MINUMAN MENGIKUT JUMLAH POINT SODIUM (POINT KIRA)

NO.	MAKANAN / MINUMAN	BERAT (g)	KUANTITI URT	POINT SODIUM
1	Sandwich ayam, fast food	232	1 keping	10
2	Sup cendawan berkrim, tin	248	1 tin	9
3	Instant noodle, any flavour	83.67	1 paket	7
4	Bebola ayam, mentah	190	6 biji	7
5	Burger ayam, fast food	210	1 keping	6
6	Cheeseburger, fast food	163	1 keping	5
7	Instant noodle, seasoning flavour	5.6	1 paket	5
8	Bubur ayam, fast food	350	3.5 cawan	4
9	Pizza, pelbagai perisa, fast food	95	1 keping segitiga	4
10	Sardin, tin, sos tomato	290	1 tin	4
11	Snek mi, perisa ayam	30	1 paket	4
12	Snek jagung, perisa ayam	60	1 paket	2
13	Kacang kacang, garam	110	1 paket	2
14	Snek satay ikan	45	1 paket	2
15	Popcorn, perisa caramel, kon	140	1 paket	2

#SedapTakSemestinyaMasin



# POINT SODIUM - KIRA



## MINUMAN

### PILIHAN MAKANAN / MINUMAN MENGIKUT KEPERLUAN SODIUM (POINT KIRA)

NO.	MAKANAN / MINUMAN	BERAT (g)	1-POINT (200mg) KUANTITI URT
1	Krimer bukan tenusu	250	1 cawan
2	Minuman bijirin, 3in1	45	1 sachet
3	Jus buah-buahan komersial	490	1.5 botol
4	Minuman isotonik, 100 Plus	860	3 tin
5	Produk enteral, standard, lengkap	55	6 scoop

#ItDoesntHaveToBeSaltyToBeTasty





# Tips Pendidikan Sodium



1. Kenalpasti corak pemakanan individu (ringkas / mendalam)
2. Fokus kepada beberapa jenis makanan yang individu biasa ambil (Karbohidrat, Makanan Terproses, Kondimen, Makanan Siap Masak, Minuman)
3. Cadangkan perubahan corak pemakanan mengikut SMART
  - a) Specific – Pilih 1 jenis makanan
  - b) Measurable – Tentukan sukatan yang hendak dikurangkan
  - c) Attainable – Boleh dilaksanakan
  - d) Realistic – Sasaran boleh dilaksanakan (patient-centered care)
  - e) Time – Pilih 1 hidangan dalam sehari
4. Amalkan setiap hari
5. Kurangkan jumlah point sodium secara berperingkat sehingga mencapai sasaran 8-point sehari.

**#ItDoesntHaveToBeSaltyToBeTasty**



# BACA LABEL



RM2.85 / 80g

#ItDoesntHaveToBeSaltyToBeTasty



# BACA LABEL



RM2.85 / 80g

#SedapTakSemestinyaMasin



# SAMPEL MENU



Jenis	Kuantiti	URT	Sodium (mg)	POINT
<b>SARAPAN PAGI</b>				
<b>1) Nasi lemak, set</b>				
Nasi	1 cawan		172	1
Kacang goreng, Ikan Bilis	1 sudu makan		212	1
Sambal cili	1 sudu makan		255	1
Timun	3hiris		1	
Telur rebus	1/4 biji		20	
<b>2) Teh, dengan gula, kurang manis</b>				
	1 cawan		14	
<b>MAKAN TENGAHARI</b>				
<b>1) Nasi putih</b>				
	2 cawan		11	
<b>2) Ayam masak lemak</b>				
Ayam, tanpa kulit	1 ketul		31	
Kuah lemak	4 sudu makan		194	1
<b>3) Sayur campur</b>				
Lobak merah	3 sudu makan			
Kobis	1 cawan			
Sos tiram	1 sudu teh		271	1
<b>4) Epal merah</b>				
	1 biji		3	



#SedapTakSemestinyaMasin



# SAMPEL MENU



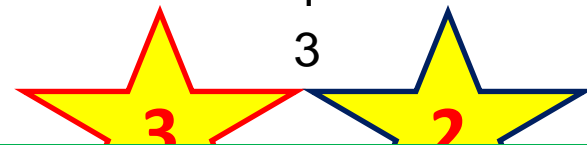
Jenis	Kuantiti	URT	Sodium (mg)	POINT
-------	----------	-----	-------------	-------

## MINUM PETANG

1) Kuih apam, gula hangus	2 biji		195	1
2) Minuman Kopi	1 cawan			
Serbuk kopi segera	1 sudu teh		3	
Susu tepung, rendah lemak	2 sudu makan		31	
Gula	2 Sudu teh		0	

## MAKAN MALAM

1) Nasi putih	2 cawan		11	
2) Kari Ikan				
Ikan tenggiri	1 keping		62	
<b>Kuah kari</b>	<b>4 sudu makan</b>		<b>154</b>	<b>1</b>
Terung	0.5 cawan		3	
3) Sayur bendi goreng				
Bendi	1 cawan		1	
<b>Kicap</b>	<b>1 sudu makan</b>		<b>281</b>	<b>1</b>
Bawang putih	1 ulas		1	
4) Buah tembikai	1 keping		3	



#ItDoesntHaveToBeSaltyToBeTasty



# SAMPEL MENU



## ANGGARAN KASAR

POINT KIRA	: 8.0
POINT SEGAR	: 2
JUMLAH POINT	: 10.0

## PENGIRAAN SEBENAR

JUMLAH SODIUM	: 1928mg
POINT SETARA	: 9.5 (10-point)

#ItDoesntHaveToBeSaltyToBeTasty



# Masih Sedap, ke??

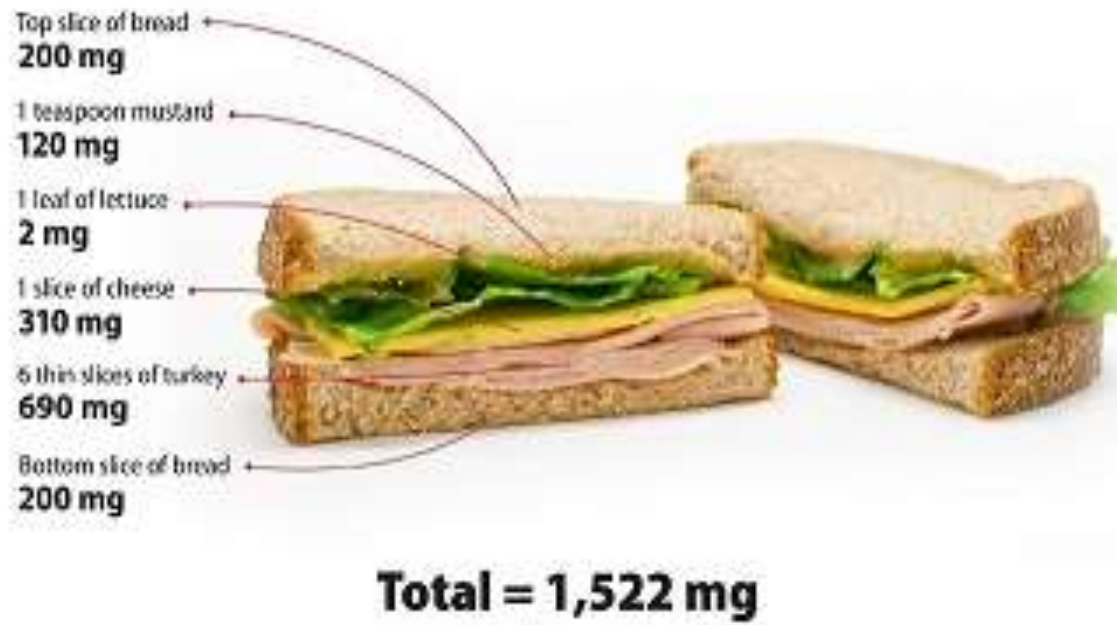
#SedapTakSemestinyaMasin



**Dah lama x makan  
dah!!!**

**#ItDoesntHaveToBeSaltyToBeTasty**





**#ItDoesntHaveToBeSaltyToBeTasty**



# Tips Pendidikan Sodium



1. Kenalpasti corak pemakanan individu (ringkas / mendalam)
2. Fokus kepada beberapa jenis makanan yang individu biasa ambil (Karbohidrat, Makanan Terproses, Kondimen, Makanan Siap Masak, Minuman)
3. Cadangkan perubahan corak pemakanan mengikut SMART
  - a) Specific – Pilih 1 jenis makanan
  - b) Measurable – Tentukan sukatan yang hendak dikurangkan
  - c) Attainable – Boleh dilaksanakan
  - d) Realistic – Sasaran boleh dilaksanakan (patient-centered care)
  - e) Time – Pilih 1 hidangan dalam sehari
4. Amalkan setiap hari
5. Kurangkan jumlah point sodium secara berperingkat sehingga mencapai sasaran 8-point sehari.

**#ItDoesntHaveToBeSaltyToBeTasty**



**SOALAN??**

**Sekian,  
Terima Kasih!!**

**#ItDoesntHaveToBeSaltyToBeTasty**