



BDP @ BDR : KEKAL SIHAT DAN CERGAS

Coach Shahrul Azuan Shahrudin
Justfit League Malaysia

PENGENALAN

Bagaimana kekal sihat dan cergas ketika PKP/PKPB

1. Senaman semasa PKP/PKPB
2. Pemilihan Makanan seimbang semasa PKP/PKPB



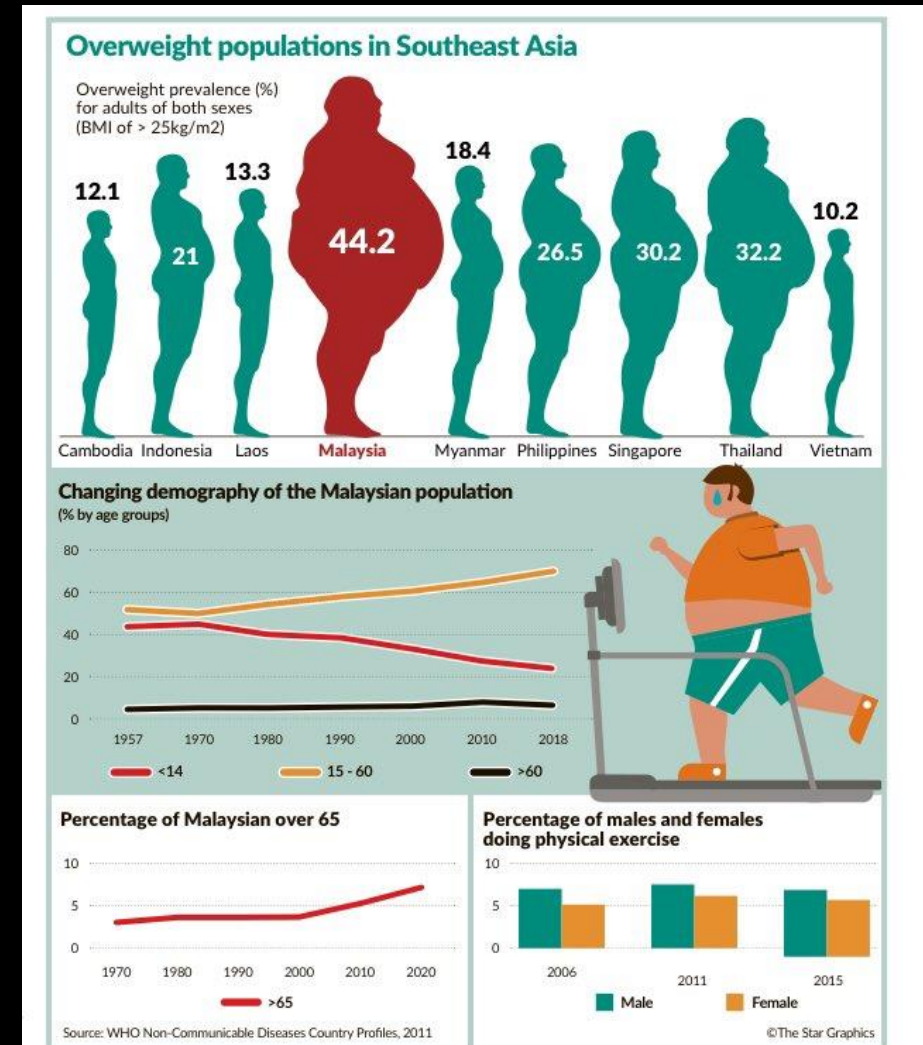
INDEX JISIM BADAN (BMI)

FORMULA BMI:

BERAT / (TINGGI X TINGGI)

*Gunakan [calculator .net](http://calculator.net) untuk mengira BMI (Fitness & Health)

WHO CLASSIFICATION OF WEIGHT STATUS	
WEIGHT STATUS	BODY MASS INDEX (BMI), kg/m ²
Underweight	<18.5
Normal range	18.5 – 24.9
Overweight	25.0 – 29.9
Obese	≥ 30
Obese class I	30.0 – 34.9
Obese class II	35.0 – 39.9
Obese class III	≥ 40



PEMILIHAN MAKANAN SEIMBANG

1. Pelbagaikan Nutrisi
 - Karbihidrat
 - Protein
 - Vitamin/Fiber
 - Lemak
2. Kurangkan pengambilan gula, garam, minyak dan lemak
3. Makan mengikut masa
4. Pelbagaikan warna buah-buahan dan sayur-sayuran
5. Kaedah memasak perlu di pelbagaikan
6. Elak makanan dalam tin atau makanan yang diproses
7. Minum air kosong secukupnya.
8. Kawal pengambilan pencucu mulut.



- 1 Isikan separuh pinggan dengan buah dan sayur
- 2 Isikan suku pinggan dengan nasi atau sumber karbohidrat yang lain
- 3 Isikan suku pinggan dengan ikan atau sumber protein yang lain

SUKU-SUKU SEPARUH

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
BAHAGIAN PEMAKANAN

4 ITEM WAJIB DALAM PINGGAN #SUKUSUKUSEPARUH

nutritionist
KKM

".Peneraju Pemakanan Negara.."

Bahagian Pemakanan, KKM

PINGGAN SIHAT MALAYSIA

MESEJ :

- 1 Makan 3 hidangan utama yang sihat dalam sehari.
- 2 Makan 1-2 snek yang sihat, jika perlu.
- 3 Makan bijirin daripada jenis bijirin penuh.
- 4 Makan hidangan tidak bergoreng dan tanpa santan.
- 5 Makan makanan yang dimasak di rumah lebih kerap.

#SukuSukuSeparuh

Unit Pemakanan, Pejabat Kesihatan Daerah Kulim Pusat Maklumat Pemakanan Negeri Kedah

PANDUAN SUKU-SUKU SEPARUH

Karbohidrat



■ Saiz genggaman

Protein



■ Saiz tapak tangan



Buah-buahan dan sayuran

■ Saiz cekup



- 1 Suku pinggan diisi nasi, roti, bijirin atau sumber karbohidrat
- 2 Suku pinggan sumber protein seperti ikan, ayam, atau daging
- 3 Separuh pinggan diisi sayur dan buah-buahan
- 4 Makan sederhana dan mengikut keperluan kalori harian
- 5 Air kosong merupakan pilihan terbaik
- 6 Pilih untuk makan di rumah
- 7 Beli pelbagai buah dan sayuran segar
- 8 Hidangan lengkap mempunyai 400 kalori, tinggi vitamin, mineral dan serat

KONSEP DEFISIT KALORI

- Naik Berat Badan –
Makan lebih kalori dari kalori keperluan badan
- Turun Berat Badan –
Makan Defesit kalori dari kalori keperluan badan

Defesit 7700 kalori = 1 KG berat badan

Calculator.net
home / fitness & health / bmr calculator

BMR Calculator

The *Basal Metabolic Rate (BMR) Calculator* estimates your basal metabolic rate—the amount of energy expended while at rest in a neutrally temperate environment, and in a post-absorptive state (meaning that the digestive system is inactive, which requires about 12 hours of fasting).

Result

BMR = **1,694** Calories/day

Daily calorie needs based on activity level

Activity Level	Calorie
Sedentary: little or no exercise	2,033
Exercise 1-3 times/week	2,329
Exercise 4-5 times/week	2,481
Daily exercise or intense exercise 3-4 times/week	2,625
Intense exercise 6-7 times/week	2,922
Very intense exercise daily, or physical job	3,218

Exercise: 15-30 minutes of elevated heart rate activity.
Intense exercise: 45-120 minutes of elevated heart rate activity.
Very intense exercise: 2+ hours of elevated heart rate activity.

US Units | **Metric Units** | **Other Units**

Age: ages 15 - 80
Gender: male female
Height: cm
Weight: kg

RANCANG PENGAMBILAN KALORI

- sarapan 7 – 8 pagi
- snacking 10 pagi
- lunch 12 – 2 petang
- snacking 5 petang
- dinner 7 – 8 malam

KECERGASAN FIZIKAL

- Keupayaan seseorang melakukan aktiviti fizikal tanpa rasa lesu dan menggunakan masa lapang dengan efektif disamping mempunyai lebih tenaga pada untuk kecemasan.



KECERGASAN FIZIKAL

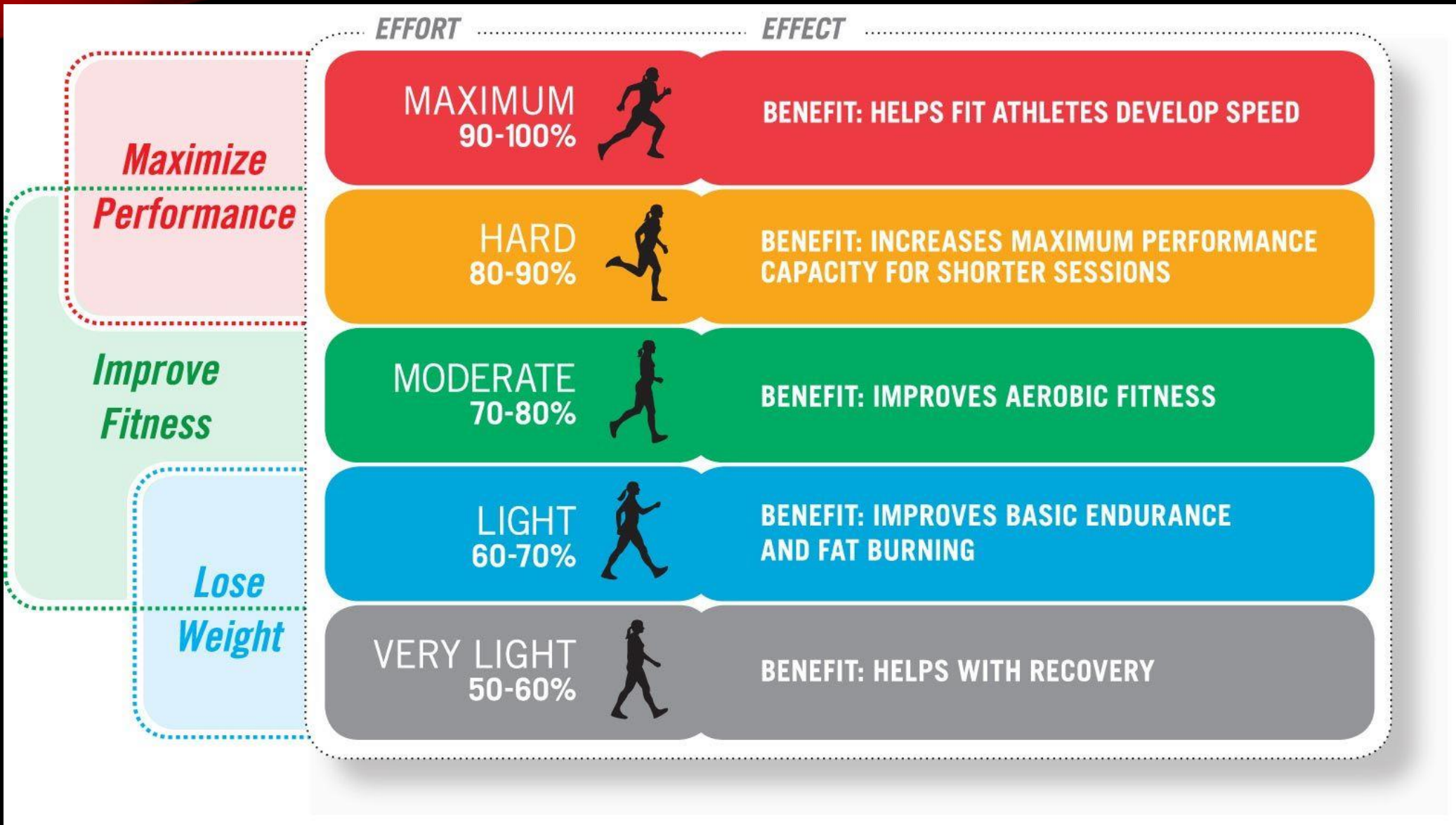
```
graph TD; A[KECERGASAN FIZIKAL] --> B[KESIHATAN]; A --> C[KEMAHIRAN]; B --- B1[1. DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR]; B --- B2[2. DAYA TAHAN OTOT]; B --- B3[3. KEKUATAN OTOT]; B --- B4[4. FLEKSIBILITI/ KELENTURAN]; B --- B5[5. KOMPOSISI TUBUH BADAN]; C --- C1[1. KELAJUAN]; C --- C2[2. KETANGKASAN]; C --- C3[3. KUASA]; C --- C4[4. IMBANGAN]; C --- C5[5. MASA TINDAKBALAS]; C --- C6[6. KOORDINASI];
```

KESIHATAN

1. DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR
2. DAYA TAHAN OTOT
3. KEKUATAN OTOT
4. FLEKSIBILITI/ KELENTURAN
5. KOMPOSISI TUBUH BADAN

KEMAHIRAN

1. KELAJUAN
2. KETANGKASAN
3. KUASA
4. IMBANGAN
5. MASA TINDAKBALAS
6. KOORDINASI



**Maximize
Performance**

**Improve
Fitness**

**Lose
Weight**

EFFORT

EFFECT

**MAXIMUM
90-100%**



BENEFIT: HELPS FIT ATHLETES DEVELOP SPEED

**HARD
80-90%**



BENEFIT: INCREASES MAXIMUM PERFORMANCE CAPACITY FOR SHORTER SESSIONS

**MODERATE
70-80%**



BENEFIT: IMPROVES AEROBIC FITNESS

**LIGHT
60-70%**



BENEFIT: IMPROVES BASIC ENDURANCE AND FAT BURNING

**VERY LIGHT
50-60%**



BENEFIT: HELPS WITH RECOVERY

KADAR NADI LATIHAN

FORMULA : $220 - \text{UMUR} \times 60\%/70\%$

CONTOH:

$220 - 40 \text{ tahun} = 180 \text{ bpm}$

$180 \times 60/100 = 108$

$180 \times 70/100 = 126$

Target HR = 108 - 126

% LEMAK BADAN



PRINSIP-PRINSIP LATIHAN (SENAMAN)

1. ANSUR MAJU (OVERLOAD PROGRESSION)
2. INTENSITI SENAMAN
3. PENGKhususan (SPESIFICITY)
4. KEKERAPAN SENAMAN
5. MASA SENAMAN (TIME)
6. KEBOLEHBALIKAN (REVERSIBILITY)
7. KEPELBAGAIAN SENAMAN

60 Nama Lain Bagi

GULA

Buttered syrup Sirap Cane sugar Krimer Manis
Brown sugar Corn syrup Cane juice Dextrose Caramel
Beet sugar Confectioners' sugar Dehydrated cane juice Galactose
Agave nectar Demerara sugar Fruit juice concentrate
Maltodextrin Diastatic malt Diastase Maltose
Fructose Malt sugar Mannitol Florida crystals Molasses
Gula Batu Sucrose Sorghum syrup Sorbitol Yellow sugar
Carob syrup Treacle
MADU Lactose Panocha Raw sugar Rice syrup
Castor sugar HFCS (High Fructose Corn Syrup) Golden sugar Muscovado
Barbados sugar Grape sugar Maple syrup Honey
Barley malt Refiner's Syrup Sugar (granulated) Turbinado sugar
Golden syrup Fruit juice Icing sugar
Glucose Date sugar Ethyl maltol Dextran
Gula Merah

Public Health Malaysia

W - walk or workout
E - eat healthy choices
I - imagine yourself thin
G - gain confidence, not weight
H - have a support system
T - think before you eat
L - little by little, small changes
O - only eat when hungry
S - start now, set things up to win
S - **SUCCESS!!!**

www.beliteweight.com

APAKAH SANTAN PILIHAN ANDA?

by Nutritionist Thiru



Produk daripada sumber tumbuhan tidak mengandungi kolesterol tetapi boleh mengandungi lemak / lemak tepu

Pastikan terdapat **Sayur** dalam **NASI LEMAK** anda!

nutritionist
KKM

"..Peneraju Pemakanan Negara.."

Bahagian Pemakanan, KKM

A plate of Nasi Lemak is shown, featuring white rice, a fried egg, a piece of chicken, a slice of cucumber, and a portion of green vegetables. The text 'Pastikan terdapat Sayur dalam NASI LEMAK anda!' is overlaid on the image. At the bottom, there is a logo for 'nutritionist KKM' and the text '"..Peneraju Pemakanan Negara.."' and 'Bahagian Pemakanan, KKM'.