

GENERASI pengguna

Wadah Informasi
Kelab Pengguna

NOVEMBER 2011 • EDARAN PERCUMA



**Penggunaan
Berhemat**
dalam kehidupan
seharian



**Sejarah dan
Kepentingan
STANDARD**



**Perubahan Iklim
dan Pengguna**

Kepentingan Pendidikan Kepenggunaan



**Amalan Pemakanan
yang Seimbang**

ISSN 2231-976X



9 772231 976003

Kepentingan Pendidikan Kepenggunaan

Pendidikan Kepenggunaan bertujuan untuk membina pengetahuan, kemahiran, bakat, nilai dan kapasiti seseorang agar dapat memainkan peranan sebagai pengguna yang bertanggungjawab. Terdapat lima aspek penting dalam pendidikan kepenggunaan.

• Pilihan bermaklumat

Pendidikan kepenggunaan hendaklah sesuatu yang boleh diamalkan. Sektor perniagaan pada masa ini sangat kompleks dan membingungkan. Seseorang pengguna perlu tahu cara untuk memperoleh maklumat tentang barang dan perkhidmatan, tahu membezakan sumber maklumat, memahami psikologi jualan dan pengiklanan. Pengguna perlu mempunyai pengetahuan mengenai kaedah membeli belah secara bijaksana, dapat membezakan antara keperluan dengan kehendak, dan memahami alternatif pemuliharaan dan penyimpanan daripada pembelian dan penggunaan.

• Sistem nilai

Pendidikan kepenggunaan mesti melibatkan pembangunan sistem nilai. Seseorang pengguna perlu mempelajari cara berkongsi maklumat dan bersikap prihatin. Pengguna tidak boleh memisahkan diri daripada kumpulan masyarakat yang lain. Pendidikan kepenggunaan membolehkan seseorang pengguna memahami bahawa keputusan yang diambilnya mempunyai kesan sosial yang luas dan mempengaruhi perkara penting seperti pembahagian sumber secara

keseluruhan dalam kalangan masyarakat. Seseorang pengguna juga perlu menggunakan kuasanya untuk mewujudkan nilai untuk wang, nilai untuk manusia, nilai untuk persekitaran, nilai untuk demokrasi dan nilai untuk keadilan.

• Kenal pasti tanggungjawab dan hak

Dalam menjalankan aktiviti harian, terdapat tiga peranan yang dimainkan oleh seseorang, iaitu pekerja, pengguna dan warganegara. Kadang kala peranan itu mungkin bertindih dan menimbulkan konflik antara satu sama lain. Apabila seseorang itu bertindak sebagai pengguna, dia sudah tentu ingin membeli barangan yang selamat dan berkualiti. Apabila bertindak sebagai pekerja pula, dia mungkin akan menyumbang kepada pengeluaran barangan yang kurang bermutu dan tidak sesuai untuk digunakan. Ini mewujudkan konflik antara kedua-dua peranan itu. Oleh itu, seseorang itu perlu memahami kedua-dua tanggungjawab dan hak sebagai pengguna. Ini akan membantu kita untuk melihat konflik peranan yang timbul itu dan memastikan harmoni dalam perhubungan.



Bil. 3, Edisi November 2011

Sidang Redaksi

Penasihat

Y.Bhg Datuk Marimuthu Nadason
Presiden, Gabungan Persatuan-Persatuan
Pengguna Malaysia

Ketua Sidang Pengarang

Mohd Yusof Abdul Rahman

Timbalan Ketua Sidang Pengarang

Siti Rahayu Zakaria

Sidang Pengarang

Yu Kin Len, Pusat Penyelidikan dan Sumber Pengguna
Foon Weng Lian, Forum Air Malaysia
Mohana Priya, Persatuan Pengguna Standard Malaysia
Bahagian Gerakan Kepenggunaan, KPDNKK
Bahagian Kokurikulum, Kementerian Pelajaran Malaysia

Generasi Pengguna merupakan terbitan usahasama Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan (KPDNKK) dan FOMCA. Ia diterbitkan setiap bulan khusus untuk Kelab Pengguna Sekolah. Edaran naskhah adalah percuma.

Editor

GENERASI PENGGUNA
No 1D-1, Bangunan SKPPK,
Jalan SS 9A/17,
47300 Petaling Jaya, Selangor.
Tel : 03-7876 2009
Faks : 03-7877 1076
Email : fomca@fomca.org.my

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan
No 13, Persiaran Perdana, Presint 2,
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,
62623 Putrajaya.
Laman web : www.kpdnkk.gov.my
Hotline : 1-800-886-800
Tel : 03-8882 5500
Faks : 03-8882 5762

Cetakan

Percetakan Asas Jaya (M) Sdn Bhd
No. 5B Tingkat 2, Jalan Pipit 2
Bandar Puchong Jaya,
47100 Puchong Jaya
Selangor Darul Ehsan

• Membuat keputusan yang bijak

Untuk membuat keputusan yang berhati-hati dan bijaksana, seseorang pengguna memerlukan maklumat dalam membuat pilihan bermaklumat. Pengguna perlu membangunkan perlakuan yang betul dan berorientasi. Tambahan pula, pengguna perlu menyedari tentang peranan tanggungjawab dan haknya. Pengguna perlu sentiasa bertindak secara rasional untuk menilai, menaksir dan membuat keputusan yang bertanggungjawab dalam pemilihan dan alternatif penggunaan. Pendidikan kepenggunaan diperlukan untuk membolehkan pengguna mempertimbangkan secara serius dan berhati-hati tentang kesan alam sekitar dan sosial terhadap keputusan ekonomi dan ekosistem yang mampan untuk kesejahteraan hidup di muka bumi ini.

• Faktor pemangkin untuk tindakan

Pendidikan kepenggunaan mestilah bersifat sebagai pemangkin untuk tindakan. Pengguna perlu mengetahui kemudahan yang sedia ada untuk membuat aduan, mendapatkan ganti rugi serta tahu menggunakannya. Pendidikan kepenggunaan dapat membantu dalam membangunkan proses keilmuan dalam penyelesaian masalah, memotivasikan penglibatan serta bersikap prihatin terhadap masalah sosial dalam usaha untuk mewujudkan nilai untuk wang dan nilai untuk manusia.

Bagaimana pendidikan kepenggunaan membantu pengguna?

Pendidikan kepenggunaan hendaklah dapat memberi motivasi kepada pengguna untuk melibatkan diri secara proaktif dalam proses membuat keputusan, terutamanya keputusan yang boleh mempengaruhi kehidupan seharian. Pendidikan kepenggunaan mestilah mampu membuka mata pengguna untuk memastikan kewaspadaan yang berterusan tentang hak pengguna dan membangunkan sistem nilai bersama.



• Membuka mata pengguna

Pendidikan kepenggunaan boleh membantu membuka 'mata pengguna'. Konsep 'mata pengguna' bermaksud seseorang pengguna yang bermaklumat akan meneliti sesuatu barangan itu secara kritikal dan analitikal. Pengguna yang telah terbuka 'mata pengguna'nya dapat menganalisis barangan pada beberapa peringkat, seperti kesihatan, ekonomi, keselamatan barangan, undang-undang dan pertimbangan persekitaran serta kos sosial.

• Perkongsian sistem nilai

Pendidikan kepenggunaan seharusnya dapat membantu dalam pembangunan pergerakan pengguna yang kuat. Terdapat lima rukun untuk pergerakan pengguna yang membolehkan pendidikan kepenggunaan dapat membantu dalam mewujudkan perkongsian sistem nilai, iaitu:

a. Masyarakat penyayang

Pergerakan pengguna merupakan golongan masyarakat yang mengambil berat tentang diri orang lain dan diri sendiri. Ia merujuk kepada nilai untuk barangan dan nilai untuk manusia.

b. Melindungi muka bumi

Pengguna perlu memberikan perhatian terhadap pemuliharaan dan perlindungan muka bumi. Pengguna perlu sedar tentang akibat daripada tindakannya menyebabkan muka bumi tidak disalahgunakan oleh segelintir masyarakat.

c. Melindungi hak

Hak asasi manusia merupakan asas utama kepada pergerakan pengguna, terutamanya hak pengguna untuk mendapatkan keperluan asas mereka.

d. Memperjuangkan keadilan

Sistem politik dan ekonomi selalunya bersikap tidak adil kepada golongan yang tidak mempunyai kuasa. Pengguna perlu membantu dalam mewujudkan kesaksamaan, kerationalan dan masyarakat adil.

e. Mengetahui kuasa pengguna

Pengguna hendaklah bertindak bersama-sama dengan masyarakat untuk mewujudkan perbezaan. Pengguna boleh menggunakan kuasa kolektifnya untuk melindungi kepentingan mereka.

Pendidikan kepenggunaan adalah perlu untuk membangunkan kemahiran bagi individu dan peranannya terhadap masyarakat. Hak untuk mendapatkan pendidikan kepenggunaan merupakan salah satu daripada hak-hak pengguna yang asas. Hak ini menggabungkan hak untuk pengetahuan dan kemahiran dalam mengambil tindakan bagi mempengaruhi faktor yang mengganggu analisis terakhir dalam membuat keputusan pengguna.

Penggunaan Berhemat Dalam Kehidupan Seharian

Penggunaan berhemat adalah mengenai sikap lebih berwaspada kepada kepercayaan dan perwatakan yang mempengaruhi corak perbelanjaan dan penggunaan. Adakah kita membeli barang berdasarkan keperluan sebenar? Atau:

- Menunjuk-nunjuk dengan rakan sekelas.
- Mengikut imej dalam iklan.
- Mengikut trend terkini.
- Menggunakan barangan mahal kerana dikatakan berkualiti.

Penggunaan berhemat sebenarnya mencabar kepercayaan dan tabiat kita yang suka membazir dan melakukan kerosakan kepada alam sekitar. Pengguna perlu berpegang teguh kepada prinsip-prinsip seperti berikut:-

- Membezakan antara keperluan dan kehendak.
- Memberi perhatian kepada keperluan sekarang dan masa hadapan.
- Berbelanja mengikut kemampuan.
- Membuka idea ke arah penggunaan lestari.
- Menghormati semua proses kehidupan alam semula jadi.

Kesan daripada pengeluaran dan penggunaan barang dan perkhidmatan meningkatkan kesan kepada ekologi. Oleh itu, pengguna perlu beralih kepada barangan yang mesra alam dan kurangkan penggunaan yang tidak perlu. Menggunakan barang mesra alam seperti barang organik, hijau, barangan kitar semula merupakan permulaan yang baik tetapi tidak cukup untuk menstabilkan ekonomi. Ramai ingin menjalani kehidupan yang sederhana, namun naluri manusia akan memastikan kita terus membeli lebih banyak dan bukannya semakin kurang. Ini merumitkan lagi kehidupan kita dan menjadikannya semakin tidak stabil.

Sebagai pengguna berhemat, mengurangkan penggunaan bukanlah bermaksud semakin miskin. Ini bermaksud kita membeli atau menggunakan apa yang sepatutnya untuk tujuan ekologi. Terdapat beberapa cadangan penggunaan berhemat yang boleh kita

aplikasikan seperti berikut:

Tip Membeli Belah

- Bandingkan harga
- Merujuk risalah dan dapatkan tawaran yang menarik
- Menyediakan senarai dan merancang pembelian
- Berubah kepada barang jenama pasar raya/generik yang lebih murah
- Membeli belah bersendirian dan lebih awal
- Mengira kos seunit
- Menggunakan bakul
- Membeli secara tunai
- Elakkan pembelian mengikut gerak hati
- Bandingkan buah-buah atau sayur-sayuran siap dibungkus dan yang dijual secara lambak
- Semak resit pembelian yang telah dibelanjakan
- Elakkan membeli makanan ringan
- Gunakan prinsip 24 jam iaitu menunggu sehingga 24 jam sebelum membuat keputusan pembelian bagi barang yang sangat berharga atau mahal.
- Membeli barang yang boleh diguna semula.
- Membeli barang sebelum kehabisan bekalan
- Belilah barangan tempatan

Tip Penjimatan Di rumah

- Menyediakan makanan di rumah
- Lebihkan makan buah-buahan dan sayur-sayuran
- Jimatkan penggunaan elektrik
- Jimatkan penggunaan air
- Menanam sayur-sayuran sendiri
- Membawa makanan ke sekolah
- Mengurangkan penggunaan barangan mewah

Tip Kenderaan

- Rancang perjalanan dan sentiasa selenggara kenderaan untuk mengoptimumkan penggunaan petrol
- Berkongsi kenderaan atau menggunakan pengangkutan awam
- Gunakan penerbangan tambang murah



Sejarah dan Kepentingan Standard

Standard memainkan peranan yang penting apabila dikaitkan dengan hal-hal pengguna, perniagaan dan perdagangan. Standard adalah dokumen persetujuan untuk pengeluaran produk dan penyediaan perkhidmatan yang mematuhi kriteria yang ditetapkan. Kriteria atau standard memastikan pengguna mendapat produk atau menerima perkhidmatan yang selamat dan memberi perlindungan kepada pengguna.

Jika sesebuah telefon bimbit tidak mengikut standard, telefon tersebut mungkin tidak boleh digunakan di seluruh dunia. Begitu juga dengan pengeluaran sinaran atau radiasi yang tidak menepati standard yang ditetapkan boleh mengancam kesihatan.

Ini menunjukkan standard akan memastikan sesuatu produk itu adalah selamat, mudah digunakan, bersesuaian dan tahan lama. Standard juga memudahkan perdagangan antara negara dan melindungi keselamatan pengguna. Dengan adanya standard, pengguna dapat membuat keputusan yang bijak semasa membuat pembelian dan yakin dengan keputusan mereka bahawa produk atau perkhidmatan itu akan berfungsi sepertimana yang dikehendaki.

Pematuhan Standard

Terdapat dua jenis pemuatan standard iaitu:

- **Sukarela (*voluntary standards*)**
Syarikat-syarikat pengeluar mematuhi standard ini secara sukarela dan jika dipatuhi ia dapat meningkatkan peluang perniagaan. Pengguna lebih yakin untuk memilih produk yang berkualiti dan perkhidmatan yang mempunyai standard. Contohnya, label MS pada produk barangan elektrik.

- **Mandatori (*mandatory standards*)**

Standard ini wajib dipatuhi di sisi undang-undang dan kerajaan memastikan standard ini dipatuhi untuk perlindungan kesihatan dan keselamatan pengguna. Contohnya, label pada MS yang digunakan kepada topi keledar dan label bahan atau ramuan pada produk makanan yang diproses.

Dunia tanpa standard

Standard melindungi orang ramai daripada kecederaan. Contohnya, bilangan kanak-kanak yang tercekik disebabkan alat permainan kanak-kanak semakin berkurangan apabila alat permainan tersebut mematuhi standard yang ditetapkan. Ada juga standard yang telah memperbaiki mutu kehidupan seperti orang kelainan upaya bebas untuk pergi ke mana sahaja disebabkan adanya standard untuk “kemasukan tanpa halangan”. Manakala, standard untuk alam sekitar pula digunakan untuk memudahkan perdagangan antarabangsa kerana peningkatan dalam harmonisasi standard-standard antarabangsa.

Sejarah awal

Kewujudan standard telah bermula sejak beribu abad yang lalu. Tamadun manusia secara langsung dan tidak langsung bergantung kepada standard untuk mendirikan bangunan dan monumen seperti Piramid di Mesir yang dibina lebih kurang 4000 tahun dahulu.

Salah satu bentuk standardisasi terawal yang dicipta ialah kalendar. Manusia pada zaman dahulu bergantung kepada pergerakan matahari, bulan dan bintang secara relatif untuk menentukan masa penanaman atau penuaian tanaman, merayakan sesuatu perayaan dan merekodkan peristiwa-peristiwa penting.

Tamadun Sumeria di Lembah Tigris/Euphrates (sekarang Negara Iran dan Iraq) telah mencipta kalendar 5000 tahun dahulu, yang hampir sama dengan kalendar moden pada hari ini. Masyarakat Mesir merupakan pengasas kalendar yang mempunyai 365 hari dan mereka telah merekodkan tahun 4236 sebelum masihi sebagai tahun pertama permulaan sejarah manusia. Pengiraan satu tahun dibuat berdasarkan kenaikan bintang Sirius setiap 365 hari.

Dalam abad ke 12, sesetengah standard diasaskan oleh golongan diraja di benua Eropah. Raja Henry Pertama England telah mengasaskan standard ukuran panjang yang dikenali sebagai hasta berdasarkan panjang lengannya.

Jika sesebuah telefon bimbit tidak mengikut standard, telefon tersebut mungkin tidak boleh digunakan di seluruh dunia.

Revolusi perindustrian

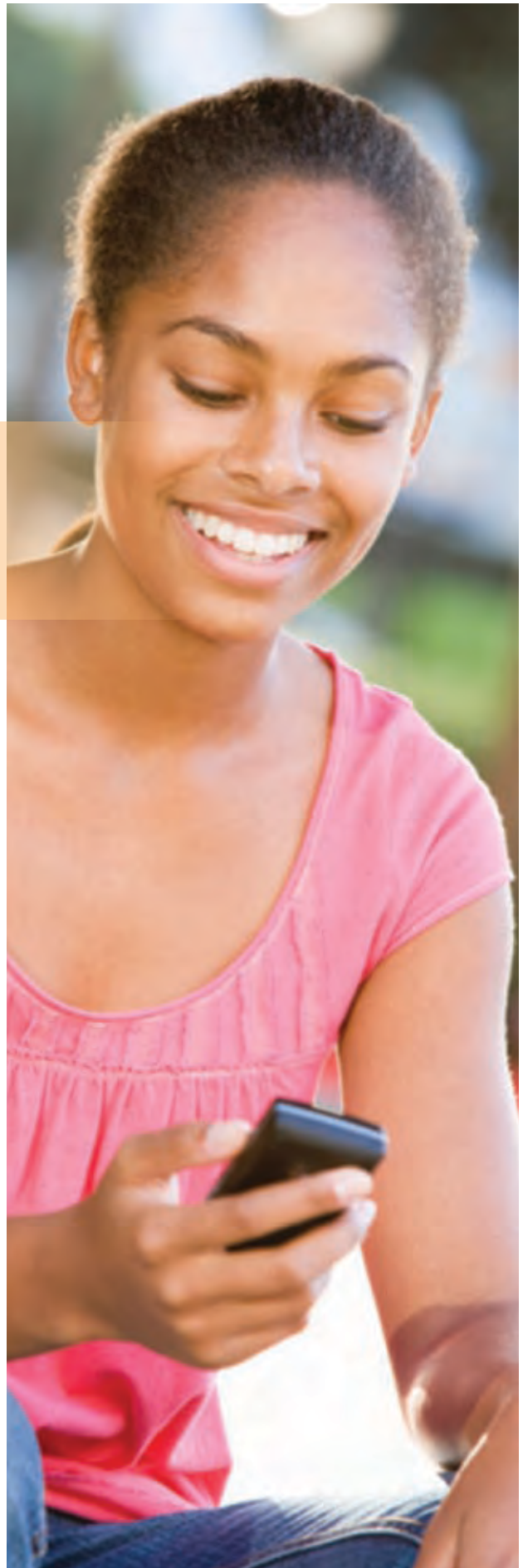
Revolusi industri bermula pada abad ke-19. Ketika itu, permintaan untuk pengangkutan barangan dari satu tempat ke tempat yang lain meningkat. Hal ini telah mendorong perkembangan dalam bidang pengangkutan. Dengan terciptanya landasan kereta api, penghantaran barangan merentasi sesuatu negeri menjadi lebih cepat dan ekonomikal. Pembinaan landasan keretapi menjadi mudah dengan terciptanya "gauge" atau alat pengukur yang standard bagi jarak di antara dua baris pada landasan. Bayangkan masalah akan timbul jika negara-negara menggunakan alat pengukuran jarak yang berbeza. Barangan akan dipindahkan ke atas kereta api lain apabila tiba di sempadan Thailand-Malaysia kerana saiz landasan yang berlainan.

Tahukah anda bahawa pengangkutan kereta api di Amerika Syarikat tergendala pada peringkat awalnya akibat daripada masalah seperti ini?

Abad 20-an

Pada abad 20-an, dunia telah mengalami pertumbuhan yang pesat. Beberapa bandar besar telah mengalami pertumbuhan ekonomi yang pesat dan berlaku penghijrahan penduduk luar bandar ke bandar.

Apabila bandar raya berkembang pesat dan infrastruktur menjadi lebih kompleks, standard diperlukan untuk memastikan keselamatan penduduk bandar raya terutamanya semasa menghadapi bencana alam dan kebakaran.





Perubahan Iklim dan Pengguna

Apakah itu Perubahan Iklim?

Perubahan iklim adalah perubahan jangka panjang cuaca di sesuatu kawasan, rantau, benua atau di seluruh dunia. Ia merujuk kepada perubahan dalam purata keadaan cuaca, kebarangkalian keadaan melampau, atau mana-mana bahagian dalam sistem cuaca di sesuatu kawasan.

Gas rumah hijau merupakan penyumbang utama kepada perubahan iklim

Gas rumah hijau adalah penting untuk mengekalkan suhu di bumi. Tanpa gas rumah hijau, purata suhu di bumi akan menurun sebanyak 14°C . Sejak berlakunya Revolusi Perindustrian pada awal abad 19, manusia telah melepaskan semakin banyak gas rumah hijau ke atmosfera melalui penggunaan arang batu, minyak dan gas asli untuk menjana elektrik, memanaskan rumah, operasi kilang dan kereta. Pelepasan gas rumah hijau yang tidak terkawal ini telah menyebabkan penebalan lapisan gas rumah hijau dan menyebabkan pemanasan global yang seterusnya menyumbang kepada perubahan iklim.

Kesan-kesan yang sedang berlaku.

- Ais sedang mencair di seluruh dunia, terutamanya di kutub bumi. Ini termasuk glasier gunung, lembaran ais di Antartika Barat dan Greenland, dan ais di laut Artik.
- Kenaikan paras laut menjadi lebih cepat berbanding dengan abad yang lalu.
- Terdapat beberapa spesies rama-rama, rubah, dan tumbuhan alpine telah berhijrah lebih jauh ke utara atau lebih tinggi ke tempat yang lebih sejuk.
- Purata air hujan (hujan dan salji) telah meningkat di seluruh dunia.

Kesan-kesan yang bakal berlaku, jika pemanasan terus berlaku.

- Paras laut dijangka akan naik antara 7 dan 23 inci (18 dan 59 cm) pada akhir abad ini, dan pencairan berterusan di kutub boleh mengakibatkan penambahan di antara 4 dan 8 inci (10 hingga 20 cm).
- Ribut taufan diramal akan menjadi lebih kuat di seluruh dunia.
- Spesies yang bergantung pada satu sama lain akan

menjadi kelam-kabut. Sebagai contoh, tanaman akan mekar lebih awal daripada perkembangan serangga disebabkan penyerbukan mereka semakin aktif.

- Banjir dan kemarau akan menjadi lebih kerap. Penurunan hujan di Ethiopia, yang sebelum ini sering menghadapi kemarau, akan menurun sebanyak 10 peratus lagi dalam masa 50 tahun akan datang.
- Kekurangan air tawar akan berlaku. Jika litupan ais di Peru Quelccaya terus mencair pada kadar lebih cepat, maka ia akan hilang pada tahun 2100. Ini menyebabkan ribuan orang kehilangan punca air dan penjanaan elektrik hidro akan berhenti.
- Beberapa penyakit akan tersebar, seperti malaria dan denggi yang dibawa oleh nyamuk.

Sumber: International Panel on Climate Change 4th Accessment Report.

Apakah Yang Kita Boleh Buat?

Perubahan iklim akan tetap berlaku dan keprihatinan daripada semua pihak amat penting. Terdapat banyak perkara yang kita boleh buat untuk mengubah situasi ini. Contohnya penggunaan tenaga yang membazir hendaklah dielakkan. Justeru setiap orang sepatutnya bijak untuk membuat pilihan dalam kehidupan.

• Penjimatan Elektrik

Setiap kali kita menggunakan tenaga elektrik, banyak gas rumah hijau dilepaskan ke atmosfera. Menutup lampu, komputer dan televisyen apabila tidak digunakan, boleh menjimatkan tenaga dan juga wang.



• Bas, Basikal, Jalan Kaki

Kereta yang banyak di jalan raya bermakna lebih banyak pelepasan gas rumah hijau. Maka, berkongsilah kereta, menaiki bas atau keretapi, berbasikal atau berjalan yang boleh menyelamatkan alam sekitar.

• Penjimat Sumber

Jimat penggunaan tenaga di rumah dan sekolah. Jimat air dan kertas. Amalkan amalan kitar semula (*Recycle, Reuse, Reduce (3R)*). Jangan membuat pembakaran terbuka. Pastikan peralatan elektrik berada dalam keadaan baik.

• Membeli Barangan Tempatan

Beli makanan segar dari pasaran tempatan. Jangan membeli barangan import kerana barangan tempatan juga berkualiti.

• Jadilah Pengguna Yang Prihatin

Pilih barangan dan perkhidmatan yang menggunakan teknologi mesra alam dan jimat tenaga.

• Selamatkan Alam Sekitar Dengan Menanam Pokok

Pokok bertindak dengan menyerap karbon dioksida, sejenis gas rumah hijau, daripada udara.

• Belajar Tentang Perubahan Iklim

Mulalah dengan ilmu yang diperolehi daripada artikel ini dan cari lebih banyak maklumat yang lain. Berkongsi ilmu yang dipelajari dengan ahli keluarga dan kawan-kawan. Mendorong pelajar-pelajar untuk berkongsi pengalaman dalam kelas.

Amalan pemakanan yang seimbang

Cara pemakanan yang sihat adalah penting untuk membekalkan nutrien dan mengurangkan risiko penyakit kepada badan. Tabiat makan yang seimbang memberikan tenaga dan nutrien yang diperlukan oleh badan. Garis panduan Pemakanan Malaysia 1999, mencadangkan tiga pertimbangan yang penting apabila merancang pemakanan yang sihat iaitu, makan makanan yang seimbang, makan pelbagai jenis makanan dan makan secara sederhana.

Ia adalah amat penting untuk memastikan individu mendapat makanan yang sesuai dan menggabungkan prinsip pemakanan yang baik seperti kepelbagaian, pengambilan nutrien yang seimbang dan sederhana. Cara terbaik untuk memenuhi keperluan harian ialah makan makanan yang berbeza-beza yang menggabungkan bijirin, buah-buahan dan sayur-sayuran, daging, ikan, ayam, kekacang dan hasil tenusu.



Air juga penting kerana ia mempunyai banyak fungsi dalam badan, misalnya mengawal suhu badan dan penghadaman. Pemakanan yang sihat memastikan kekurangan nutrien dan berlebihan boleh dielakkan.

Piramid Makanan Malaysia bertindak sebagai panduan untuk menyediakan rangka kerja bagi jenis dan jumlah makanan yang boleh dimakan dalam kombinasi untuk menyediakan pemakanan yang sihat. Seseorang individu perlu melebihi pengambilan kumpulan makanan yang disenaraikan di dasar piramid dan mengurangkan pengambilan makanan yang disenaraikan di bahagian atas piramid.

Terdapat lima kumpulan makanan dalam piramid makanan Malaysia yang diletakkan pada empat tahap. Ketiga-tiga makronutrien penting seperti karbohidrat, protein dan lemak membekalkan tenaga (kalori) kepada badan. Vitamin dan mineral adalah mikronutrien yang penting dalam memastikan fungsi badan dan mempercepatkan penyembuhan luka.

Cara terbaik untuk memenuhi keperluan harian ialah makan makanan yang berbeza-beza yang menggabungkan bijirin, buah-buahan dan sayur-sayuran, daging, ikan, ayam, kekacang dan hasil tenusu.

Pemakanan

Pengambilan nutrien harian yang disyorkan adalah 50% hingga 70% bagi karbohidrat, lemak 20% hingga 30% dan protein 10% hingga 15% daripada jumlah pengambilan kalori setiap hari untuk orang dewasa. Oleh itu, karbohidrat sepatutnya membentuk sebahagian besar daripada keperluan kalori.

Bagi kebanyakan kanak-kanak, gadis remaja, wanita sederhana aktif dan lelaki yang kurang aktif, cadangan untuk pengambilan kalori ialah 2000 kkal sehari.

Bagi remaja lelaki, lelaki aktif, wanita yang sangat aktif serta berat badan lelaki dan wanita, cadangan untuk pengambilan kalori boleh lebih dari 2500 kkal sehari.

Buah-buahan dan sayur-sayuran diletakkan di peringkat kedua piramid. Buah-buahan dan sayur-sayuran, yang secara amnya, mempunyai kepadatan tenaga yang rendah. Oleh itu, buah-buahan dan sayur-sayuran boleh membantu untuk mencegah dan mengurangkan risiko penyakit tertentu. Sebagai contoh, makan lebih banyak buah-buahan dan sayur-sayuran boleh membantu menurunkan tekanan darah dan boleh mengurangkan risiko beberapa jenis kanser.

Makanan seperti ikan, daging dan ayam serta kekacang dan kacang membekalkan nutrien yang penting untuk

kesihatan. Susu dan produk susu juga diletakkan pada tahap yang sama kerana ia memberikan sumber yang kaya dengan riboflavin protein dan kalsium. Ini disebabkan makanan yang kaya dengan protein menyumbang antara 10% hingga 15% daripada jumlah pengambilan kalori sehari dan diletakkan di peringkat ketiga piramid. Pengambilan protein yang tidak mencukupi atau berlebihan harus dielakkan kerana kedua-dua keadaan mempunyai implikasi yang besar ke atas kesihatan individu.

Bilangan hidangan yang disarankan adalah berbeza untuk individu pada peringkat-peringkat umur dan jantina yang berbeza.

Kumpulan makanan	Bilangan hidangan harian
Bijirin, produk bijirin dan ubi	8 – 12*
Buah-buahan dan sayur-sayuran	5
Daging, ayam, ikan, kekacang	2 – 3
Susu dan produk tenusu	1 – 2

**15g karbohidrat / hidangan*

Sumber: Garis Panduan Pemakanan Malaysia 2010



Air juga penting kerana mempunyai banyak fungsi dalam badan, misalnya mengawal suhu badan dan penghadaman.

Sudut Pengguna

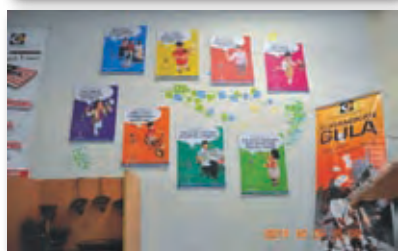
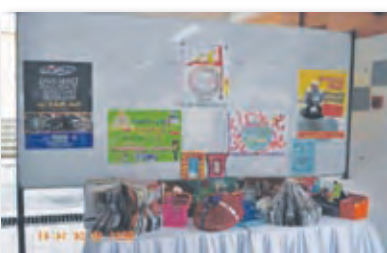
Sudut Pengguna merupakan satu inisiatif yang wajar diwujudkan di setiap sekolah bagi menggerakkan aktiviti Kelab Pengguna Sekolah (KPS) bagi meningkatkan pengetahuan kepenggunaan dalam kalangan pelajar. Antara objektif penubuhan sudut pengguna ialah:

- Sebagai medium informasi dan rujukan tentang isu-isu kepenggunaan semasa dan isu-isu kepenggunaan yang melibatkan pelajar.
- Berfungsi sebagai pusat hentian setempat bagi hebahan maklumat KPS khususnya yang berkaitan pelaksanaan program / aktiviti KPS.
- Menjadi pusat pameran dan demonstrasi projek kepenggunaan yang dihasilkan oleh para pelajar.

- Carta organisasi dan latar belakang KPS.
- Gambar aktiviti-aktiviti KPS yang telah dijalankan.
- Hebahan aktiviti-aktiviti KPS yang akan dijalankan.
- Hebahan pencapaian atau anugerah yang diterima oleh KPS.
- Bahan-bahan bercetak seperti banting, poster, risalah, majalah, keratan akhbar dan maklumat daripada laman web.
- Bahan interaktif cakera padat yang mengandungi iklan, kartun, lagu dan sitkom pengguna.
- Projek-projek yang dihasilkan oleh pelajar seperti buku skrap, esei, lukisan dan produk kitar semula.

Tip Penubuhan & Penjagaan Sudut Pengguna

1. Mengenal pasti lokasi sudut pengguna yang hendak diwujudkan berdasarkan kesesuaian kawasan dan kemudahan yang terdapat di sekolah. Lokasi yang dipilih perlulah strategik, mudah dikunjungi dan menarik perhatian pelajar.
2. Menyediakan kelengkapan dan peralatan yang diperlukan di sudut pengguna seperti kerusi, meja, papan kenyataan, rak majalah dan lain-lain. Susun atur perlulah kemas, kreatif dan bersesuaian dengan perancangan bahan-bahan yang hendak dipamerkan.
3. Mengumpulkan bahan-bahan berkaitan kepenggunaan yang akan dipamerkan di sudut pengguna. Antaranya ialah:
 4. Setelah sudut pengguna diwujudkan, jadual bertugas dalam kalangan pelajar perlu dilaksanakan bagi memelihara kebersihan dan keceriaan sudut pengguna. Melalui pemantauan oleh guru penasihat KPS, pelajar digalakkan untuk mengindahkan lagi sudut pengguna mengikut kreativiti dan kemahiran mereka sendiri.
 5. Bahan-bahan yang dipamerkan di sudut pengguna juga perlu dikemas kini pada setiap minggu atau mengikut keperluan bagi memastikan maklumat kepenggunaan sentiasa terkini dan relevan dengan keperluan semasa. Pelajar digalakkan supaya memberi sumbangan karya seperti penulisan, lukisan, projek dan sebagainya bagi memperkaya maklumat yang dipamerkan di sudut pengguna.



Contoh Sudut Pengguna



Pelajar digalakkan supaya memberi sumbangan karya seperti penulisan, lukisan, projek dan sebagainya bagi memperkaya maklumat yang dipamerkan di sudut pengguna.



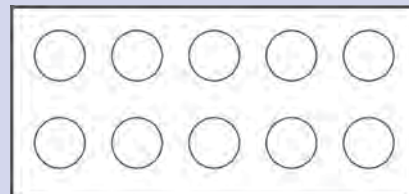
UJI MINDA ANDA

Objektif :

- Membantu pelajar berfikir secara kritis dan kreatif.
- Membantu pelajar berfikir secara logik dan sistematik.
- Mengkaji persepsi individu pada sesuatu, walaupun permainan ini nampak mudah, namun sebenarnya ia tidak seperti yang dijangkakan.

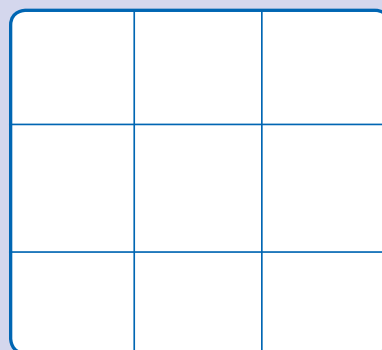
Kaedah permainan

Soalan 1: Pakcik Danial mempunyai 10 biji benih. Untuk menanamnya, beliau bercadang untuk meletakkan biji benih itu ke dalam 5 batas dan di setiap batas ada 4 biji benih. Cuba lakarkan batas yang diperlukan oleh Pakcik Danial.



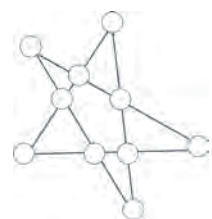
Soalan 2: Isikan petak-petak yang disediakan di bawah dengan nombor daripada 1 sehingga 9. Syarat-syaratnya ialah:-

- Nombor tidak boleh berulang
- Jumlah tiga kotak apabila ditambahkan adalah 15
- Jumlah sama dari kanan, kiri dan dari semua sudut.



6	1	8
7	5	3
2	9	4

Soalan 2:



Soalan 1:

Jawapan: