



## SENARAI SEMAK PERLAKSANAAN LANGKAH ADVOKASI "TOLAK GULA" DI TEMPAT KERJA

Senarai semak TOLAK GULA ini adalah bertujuan untuk menjadi panduan pelaksanaan intervensi dan pemantauan keberkesanan bagi Langkah Advokasi TOLAK GULA di tempat kerja. Senarai semak TOLAK GULA seperti berikut:

| No.  | Perkara  | Ya | Tidak | Catatan |
|--|--|----|-------|---------|
| <b>Kesedaran &amp; Kepatuhan Anggota Terhadap Promosi Kesihatan TOLAK GULA</b>               |  |    |       |         |
| 1  | Bahan promosi TOLAK GULA seperti poster, infografik atau bunting dipaparkan di lokasi strategik dan mudah dilihat oleh warga kerja             |    |       |         |
| 2  | Hebahan mengenai Langkah Advokasi TOLAK GULA dilaksanakan secara berkala melalui e-mel, portal dalaman, media sosial organisasi atau taklimat. |    |       |         |
| 3  | Warga kerja memahami objektif dan kepentingan Langkah Advokasi TOLAK GULA  |    |       |         |
| 4  | Warga kerja menunjukkan sokongan dan mematuhi amalan TOLAK GULA di tempat kerja.   |    |       |         |
| <b>Pilihan Minuman &amp; Pencuci Mulut di Mesyuarat, Program dan Majlis Rasmi Organisasi</b> |  |    |       |         |
| 5  | Hanya minuman tanpa gula tambahan disediakan. (Contoh: air kosong, air mineral, teh tanpa gula, kopi tanpa gula, jus tanpa gula tambahan).     |    |       |         |
| 6  | Minuman tinggi kandungan gula seperti minuman berkarbonat, air kordial dan minuman bergula lain tidak disediakan.                              |    |       |         |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| 7  | Gula tambahan (contoh: gula putih, gula perang atau paket gula) tidak disediakan secara berasingan di meja hidangan.  |  |  |  |
| 8  | Adakah pencuci mulut tinggi gula seperti kek, aiskrim dan kuih manis dikecualikan daripada senarai hidangan?  |  |  |  |
| Langkah Advokasi TOLAK GULA di Pantri Tempat Kerja                       |   |  |  |  |
| 9  | Gula tambahan seperti gula putih, gula perang, susu pekat manis dan produk seumpamanya tidak disediakan di pantri.  |  |  |  |
| 10   | Minuman segera tinggi kandungan gula seperti minuman 3-dalam-1 tidak disediakan.  |  |  |  |
| 11   | Makanan ringan tinggi kandungan gula seperti wafer, coklat dan biskut manis tidak disediakan.   |  |  |  |
| Langkah Advokasi TOLAK GULA di Kafeteria Tempat Kerja (Jika Ada)         |   |  |  |  |
| 12   | Minuman tanpa gula dijadikan pilihan standard semasa penyediaan minuman.  |  |  |  |
| 13   | Harga minuman tanpa gula lebih rendah berbanding minuman bergula sebagai galakan kepada pilihan yang lebih sihat. (Contoh: Teh 'O' kosong RM1.00, Teh 'O' bergula RM1.50) |  |  |  |
| 14   | Adakah bahan promosi TOLAK GULA tersedia dan dipaparkan di ruang kafeteria?   |  |  |  |
| Penyediaan Hamper / Goodies Program (jika mengandungi makanan & minuman) |   |  |  |  |
| 15   | Hamper atau goodies hanya mengandungi makanan dan minuman yang lebih sihat. (Contoh: buah-buahan, kacang, bijirin tanpa gula dan minuman tanpa gula).                     |  |  |  |

|    |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|
| 16 | Makanan atau minuman tinggi kandungan gula tidak dimasukkan dalam hamper atau goodies. |  |  |  |
|----|--|--|--|--|

**\*Disediakan oleh :**

**\*Disemak oleh :**

---

**Nama :**  
**Jawatan :**  
**Tarikh :**

---

**Nama :**  
**Jawatan :**  
**Tarikh :**