



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
Kesedaran & Kepatuhan Anggota Terhadap Promosi Kesihatan TOLAK GULA				
1	Adakah bahan promosi TOLAK GULA tersedia di ruang tempat kerja dan dipaparkan dengan jelas kepada staf?			
2	Adakah staf sedar dan memahami Langkah Advokasi TOLAK GULA?			
3	Adakah staf menyokong pelaksanaan intervensi TOLAK GULA di tempat kerja?			
Pilihan Minuman & Pencuci Mulut di Mesyuarat, Program dan Majlis Rasmi Organisasi				
6	Adakah hanya minuman tanpa gula tambahan disediakan? (Contoh: Air minuman, air mineral, teh/kopi tanpa gula, jus buah tanpa gula tambahan)			
7	Adakah minuman tinggi gula seperti minuman berkarbonat dan air kordial tidak disediakan?			
8	Adakah penyediaan gula secara berasingan (contoh: gula dalam bekas atau paket) dielakkan?			

9	Adakah pencuci mulut tinggi gula seperti kek, aiskrim dan kuih manis dikecualikan daripada senarai hidangan?			
10	Adakah pilihan pencuci mulut sihat seperti buah-buahan segar dan kekacang disediakan?			
Langkah Advokasi TOLAK GULA di Pantri Tempat Kerja				
8	Adakah pantri tidak menyediakan gula tambahan, termasuk gula putih, gula perang, susu pekat manis dan produk seumpamanya?			
9	Adakah minuman segera jenis 3-dalam-1 yang tinggi kandungan gula tidak disediakan di pantri?			
Langkah Advokasi TOLAK GULA di Kafeteria Tempat Kerja (Jika Ada)				
10	Adakah kafeteria melaksanakan standard penyediaan minuman tanpa gula?			
11	Adakah terdapat perbezaan harga antara minuman manis dan minuman tanpa gula, dengan galakan harga lebih rendah untuk minuman tanpa gula? (Contoh: Teh 'O' kosong RM1.00, Teh 'O' bergula RM1.50)			
12	Adakah bahan promosi TOLAK GULA tersedia dan dipaparkan di ruang kafeteria?			
Penyediaan Hamper / Goodies untuk Program PERKESO (jika ada minuman & makanan)				
13	Adakah hamper/goodies hanya mengandungi makanan sihat? (Contoh: Buah-buahan segar, kekacang sihat, bijirin tanpa gula, & minuman tanpa gula)			

14	Adakah makanan tinggi kandungan gula dielakkan dalam penyediaan hamper/goodies?			
----	---	--	--	--

***Disediakan oleh :**

***Disemak oleh :**

Nama :
Jawatan :
Tarikh :

Nama :
Jawatan :
Tarikh :