



GARIS PANDUAN PERLAKSANAAN LANGKAH ADVOKASI “TOLAK GULA” DI TEMPAT KERJA

1. PENGENALAN

Garis panduan ini disediakan sebagai rujukan kepada organisasi dalam melaksanakan langkah advokasi “TOLAK GULA” di tempat kerja. Inisiatif ini bertujuan untuk mengurangkan pengambilan gula dalam kalangan warga kerja serta menyokong amalan gaya hidup sihat. Ia diperkenalkan bagi memupuk kesedaran mengenai bahaya pengambilan gula berlebihan dalam kalangan rakyat Malaysia, khususnya golongan pekerja dan majikan, di samping mengubah persepsi masyarakat terhadap pengambilan gula dan menanam budaya TOLAK GULA dalam kehidupan seharian.

Pengambilan gula secara berlebihan merupakan antara faktor utama yang menyumbang kepada penyakit tidak berjangkit (NCD) seperti kencing manis, hipertensi, kolesterol tinggi dan obesiti. Penyakit ini bukan sahaja menjejaskan kesihatan individu, malah boleh menyebabkan penurunan produktiviti kerja, meningkatkan risiko kematian pramatang dalam kalangan pekerja serta memberi kesan kepada keluarga, organisasi dan pembangunan ekonomi negara secara keseluruhan.

2. OBJEKTIF

Garis panduan ini bertujuan untuk:

1. Memberi panduan pelaksanaan langkah advokasi TOLAK GULA secara sistematik.
2. Membantu majikan untuk meningkatkan kesedaran warga kerja terhadap pengurangan pengambilan gula.

3. Menyediakan persekitaran tempat kerja yang menyokong pilihan makanan dan minuman sihat.
4. Menjadi asas pemantauan dan penilaian pelaksanaan program.

3. SKOP PELAKSANAAN

Pelaksanaan garis panduan ini merangkumi:

- Kesedaran dan pematuhan staf
- Pengurusan pantri
- Operasi kafeteria (jika ada)
- Penyediaan makanan dan minuman dalam mesyuarat/program rasmi
- Penyediaan hamper atau cenderahati program rasmi organisasi

4. KOMPONEN UTAMA PELAKSANAAN

4.1 Kesedaran dan Pematuhan Staf

Organisasi perlu memastikan:

- Semua staf **menyedari dan memahami** kepentingan amalan TOLAK GULA.
- Bahan promosi seperti poster, infografik dan notis dipaparkan di lokasi strategik.
- Hebahan dibuat secara berkala melalui emel, portal dalaman atau taklimat.
- Tahap pematuhan staf dipantau dari semasa ke semasa.

4.2 Pengurusan Pantri Tempat Kerja

Langkah organisasi yang perlu dilaksanakan:

- Tidak menyediakan gula tambahan seperti:
 - i. Gula putih
 - ii. Gula perang

iii. Susu pekat manis

- Tidak menyediakan minuman segera tinggi gula seperti 3-dalam-1
- Mengelakkan penyediaan makanan ringan bergula seperti:
 - i. Biskut manis
 - ii. Wafer
 - iii. Coklat
- Menggalakkan penyediaan pilihan lebih sihat seperti:
 - i. Air kosong
 - ii. Minuman tanpa gula

4.3 Pengurusan Kafeteria (Jika Ada)

Bagi organisasi yang mempunyai kafeteria:

Minuman:

- Menjadikan minuman tanpa gula sebagai pilihan standard
- Mengurangkan atau tidak menyediakan minuman bergula tinggi
- Menggalakkan perbezaan harga:
 - i. Minuman tanpa gula → lebih murah
 - ii. Minuman bergula → lebih mahal

Makanan & Pencuci Mulut:

- Mengurangkan jualan makanan tinggi gula
- Menggalakkan pilihan sihat seperti:
 - i. Buah-buahan
 - ii. Kekacang
 - iii. Makanan kurang gula

Promosi:

- Memaparkan bahan kempen TOLAK GULA di kawasan kafeteria

4.4 Penyediaan Menu Mesyuarat, Program & Acara Rasmi**Minuman:**

- Hanya menyediakan minuman tanpa gula seperti:
 - i. Air kosong / mineral
 - ii. Teh tanpa gula
 - iii. Kopi tanpa gula
 - iv. Jus tanpa gula tambahan
- Tidak menyediakan:
 - i. Minuman berkarbonat
 - ii. Minuman cordial
 - iii. Apa-apa minuman yang mempunyai gula tambahan
- Sebolehnya, tidak menyediakan gula secara berasingan

Pencuci Mulut:

- Tidak menyediakan:
 - i. Kek manis
 - ii. Aiskrim
 - iii. Kuih manis
 - iv. Apa-apa pencuci mulut yang manis
- Menyediakan alternatif sihat:
 - i. Buah-buahan segar

- ii. Kekacang

4.5 Penyediaan Hamper / Hadiah Program

Garis panduan penyediaan:

- Tidak memasukkan makanan/minuman tinggi gula
- Mengutamakan pilihan sihat seperti:
 - i. Buah-buahan
 - ii. Kekacang
 - iii. Bijirin tanpa gula
 - iv. Minuman tanpa gula
- Menggalakkan produk yang menyokong gaya hidup sihat

5. MEKANISME PEMANTAUAN

Pemantauan pelaksanaan hendaklah dibuat secara berkala menggunakan senarai semak berikut:

5.1 Kesedaran Staf

- Bahan promosi dipaparkan
- Staf memahami kempen
- Staf menyokong pelaksanaan

5.2 Mesyuarat & Program

- Hanya minuman tanpa gula disediakan
- Tiada minuman tinggi gula
- Tiada gula disediakan berasingan
- Tiada pencuci mulut tinggi gula
- Ada pilihan pencuci mulut sihat

5.3 Pantri

- Tiada gula tambahan disediakan
- Tiada minuman 3-dalam-1

5.4 Kafeteria

- Minuman tanpa gula sebagai standard
- Wujud perbezaan harga
- Promosi dipaparkan

5.5 Hamper

- Hanya makanan sihat
- Tiada makanan tinggi gula

6. PERANAN DAN TANGGUNGJAWAB

Pengurusan Organisasi

- Meluluskan dan menyokong pelaksanaan
- Menyediakan dasar dalaman

Penyelaras Program

- Menyelaras aktiviti pelaksanaan
- Memantau dan melaporkan kemajuan

Staf

- Mematuhi garis panduan
- Mengamalkan gaya hidup sihat

7. PENILAIAN DAN PENAMBAHBAIKAN

- Penilaian dilakukan secara berkala (contoh: setiap 3 atau 6 bulan)
- Maklum balas staf dikumpulkan
- Penambahbaikan dibuat berdasarkan dapatan pemantauan

8. PENUTUP

Pelaksanaan Langkah Advokasi TOLAK GULA di tempat kerja merupakan satu pendekatan penting dalam membentuk persekitaran kerja yang sihat dan produktif. Kejayaan pelaksanaan ini memerlukan komitmen semua pihak dalam organisasi.

Dengan usaha berterusan, amalan TOLAK GULA dapat menjadi budaya kerja yang menyumbang kepada kesejahteraan warga kerja secara keseluruhan.