

# Buletin PEMAKANAN

EDISI 4 - 2017

Website: <http://nutrition.moh.gov.my>



## #SukuSukuSeparuh - Mulakan Sekarang!



Bahagian Pemakanan  
Kementerian Kesihatan Malaysia



@BhgPemakananKKM



Bahagian PemakananKKM

# JAWATANKUASA EDITORIAL

## Penasihat

Puan Zalma Abdul Razak  
Encik Nazli Suhardi Ibrahim

---

## Ketua Editor

Puan Siti Shuhailah Shaikh Abdul Rahim

---

## Editor

Puan Fatimah Zurina Mohamad  
Puan Siti Adibah Ab. Halim  
Puan Noreen Fazila Abdul Wahab  
Puan Nur Liana Abdul Latif  
Puan Wan Fazlily Wan Mahmod  
Encik Mohd Hasyami Saihun  
Puan Tan Yen Nee  
Cik Norashikin Ramlan  
Puan Fitri Nurdiana Mahmud  
Puan Nurul Zaiza Zainuddin  
Puan Munirah Mohd Nasir  
Puan Nuurdiana Mohd Rafien  
Puan Ruhil Hayaty Mahfoz  
Encik Leong Han Yin  
Puan Siti Norsafiah Mohd Yusoff





## Mutiara Kata

### **Assalamualaikum WBT dan Salam Sihat 1Malaysia,**

Alhamdulillah syukur ke hadrat Allah SWT kerana dengan izinNya kita berjaya menghasilkan e-buletin pemakanan buat julung kalinya pada tahun ini. Setinggi-tinggi penghargaan kepada sidang editor dan semua yang terlibat dalam menyumbangkan idea dan informasi bagi menjadikan e-buletin ini satu kenyataan.

Tahun 2017 merupakan satu tahun yang banyak merakam aktiviti dan inisiatif yang memberi tumpuan kepada aktiviti berbentuk promosi pemakanan. Tahun ini juga menyaksikan pelancaran Kempen 'Suku Suku Separuh' (Pinggan Sihat Malaysia) yang dijalankan secara intensif di seluruh negara. Mesej ini telah berjaya disampaikan menerusi pelbagai platform dan program pemakanan sedia ada yang dijalankan secara berterusan. Penyampaian maklumat pemakanan menggunakan media sosial turut dijalankan selari dengan permintaan dan penggunaan masyarakat masa kini yang sentiasa dahagakan maklumat pemakanan terkini yang mudah diakses, pantas dan dipercayai.

Terima kasih dan syabas saya ucapkan kepada semua Pegawai Sains Pemakanan dan kakitangan kesihatan lain yang sentiasa komited dalam memastikan rakyat Malaysia mengamalkan makan secara sihat.

### **#SukuSukuSeparuh – Mulakan Sekarang!**

**ZALMA ABDUL RAZAK**

Pengarah  
Bahagian Pemakanan  
Kementerian Kesihatan Malaysia

## AKTIVITI PEMAKANAN BAHAGIAN PEMAKANAN

### KARNIVAL PEMAKANAN SIHAT & MAJLIS PELANCARAN LOGO PILIHAN LEBIH SIHAT

Karnival Pemakanan Sihat dan Majlis Pelancaran Logo Pilihan Lebih Sihat telah diadakan di Aeon Mall Shah Alam, Selangor. Karnival Pemakanan Sihat telah berlangsung dari 18- 23 April 2017 manakala Majlis Pelancaran Logo Pilihan Lebih Sihat telah diadakan pada 20 April 2017 dan dirasmikan oleh Dato' Seri Dr. Hilmi Bin Haji Yahaya, Timbalan Menteri Kesihatan Malaysia. Objektif karnival ini diadakan adalah untuk meningkatkan kesedaran dan kemahiran rakyat Malaysia tentang amalan makan secara sihat dan membantu pengguna membuat pilihan yang lebih bijak melalui logo pilihan lebih sihat. Antara aktiviti yang dijalankan adalah saringan kesihatan, saringan kecergasan, nasihat pemakanan, pameran Pinggan Sihat Malaysia, Makan Buah & Sayur, Kesedaran Kalori dan Perkhidmatan Pemakanan yang lain. Selain itu, terdapat juga aktiviti yang dijalankan di pentas setiap hari sepanjang karnival berlangsung seperti pertandingan mewarna Pinggan Sihat Malaysia untuk kanak-kanak, perkongsian ilmu berkaitan pemakanan seperti Penyusuan Susu Ibu & Makanan Pelengkap, Pemakanan Kanak-kanak & Obesiti, Modifikasi Diet, Pengurusan Berat Badan dan Fad Diet.



Dato' Seri Dr. Hilmi Bin Haji Yahaya, Timbalan Menteri Kesihatan Malaysia bersama- sama dengan penerima Logo Pilihan Lebih Sihat daripada pelbagai syarikat pengeluar produk makanan dan minuman.



Skitar Majlis Pelancaran Logo Pilihan Lebih Sihat Sempena Karnival Pemakanan Sihat



Dato' Seri Dr. Hilmi Bin Haji Yahaya, Timbalan Menteri Kesihatan Malaysia menunjukkan contoh produk dengan Logo Pilihan Lebih Sihat



Pasukan Koir Sekolah menyanyikan Lagu Suku Suku Separuh

Video Koir SSS

3

### 1ST NATIONAL MOH NUTRITIONISTS' SYMPOSIUM: NUTRITIONIST AND WELL BEING OF MALAYSIANS

Symposium ini telah diadakan pada 13-14 Mei 2017 di Pearl International Hotel, Kuala Lumpur dan melibatkan seramai 399 orang Pegawai Sains (Pemakanan) seluruh Malaysia. Ianya telah dirasmikan oleh YBhg. Datuk Dr. Lokman Hakim bin Sulaiman, Timbalan Ketua Pengarah Kesihatan (Kesihatan Awam).

Symposium ini merupakan platform bagi Pegawai Sains (Pemakanan) di semua peringkat untuk berkongsi pengetahuan dan maklumat terkini serta pengalaman dalam bidang pemakanan. Antara aktiviti yang diadakan sepanjang simposium ini ialah sesi ceramah, sesi *nutrition potpourri* dan pameran poster.



Upacara Perasmian



Pameran Poster



Nutrition Potpourri



Pemenang Poster Terbaik



## AKTIVITI PEMAKANAN NEGERI SELANGOR

### PROGRAM KOSPEN (KOMUNITI SIHAT PEMBINA NEGARA)

Komuniti Sihat Pembina Negara telah diadakan di beberapa daerah di Negeri Selangor sepanjang tahun ini. Program ini bertujuan untuk memperkasa masyarakat setempat dalam mengamalkan gaya hidup sihat. Program ini melibatkan sukarelawan KOSPEN, mahasiswa universiti dan masyarakat setempat dan pelbagai pihak lain. Program ini telah berjaya memberi pendedahan tentang amalan pemakanan sihat kepada pelbagai lapisan masyarakat dan lokaliti.

Antara aktiviti yang diadakan di seluruh negeri selangor di bawah program KOSPEN ini ialah saringan berat badan & peratus lemak, ceramah pemakanan sihat, aktiviti senamrobik, Memasak Bubur Lambuk Bernutrisi, *Gameshow healthy food hunt & snack prepping* di Pasaraya dan Taklimat KOSPEN-Amalan Pemakanan Sihat di Pusat Pemotongan Keluli JFE Shoji Steel Malaysia Sdn.Bhd.



Program Bubur Lambuk Perpaduan Di Ijok Kuala Selangor

Aktiviti Senamrobik Oleh Sukarelawan Kospen Sepang

Program Kembara Pasaraya Sihat Di Hipermarket Giant, Shah Alam.

### SEMINAR PEMAKANAN SIHAT PERINGKAT NEGERI SELANGOR

Seminar Pemakanan Sihat Peringkat Negeri Selangor telah diadakan pada 30 Ogos 2017 & 9 September 2017 di Pusat Maklumat Pemakanan Negeri Selangor. Seminar ini telah dihadiri oleh anggota kesihatan, Sukarelawan KOSPEN Bukit Beruntung, Kelab Warga Emas KKIA Kuala Kubu Bharu, ahli Kumpulan Sokongan Penyusuan Susu Ibu Sabak Bernam & pelajar Management & Science University. Antara aktiviti yang diadakan semasa seminar ini adalah Ceramah Piramid Makanan Malaysia dan Taklimat Pinggan Sihat Malaysia Interaktif. Pelbagai permainan interaktif berkaitan pemakanan telah dijalankan iaitu Dam Makanan Sihat vs Kurang Sihat, Teka Kandungan Gula Dalam Minuman, Kenali Kumpulan Makanan Piramid Makanan.



Peserta bergambar selepas Taklimat Pinggan Sihat Malaysia

Aktiviti permainan interaktif Dam Makanan Sihat vs Kurang Sihat

Aktiviti Kenali kumpulan makanan berdasarkan Piramid Makanan



Ceramah Dan Pameran Pemakanan Sihat Di JFE Shoji Steel Malaysia Sdn.Bhd

### SAMBUTAN MINGGU PENYUSUAN SUSU IBU SEDUNIA 2017 PERINGKAT NEGERI SELANGOR

Sambutan Minggu Penyusuan Susu Ibu Sedunia 2017 Peringkat Negeri Selangor telah diadakan dengan kerjasama Hospital Pakar KPJ Rawang pada 19 Ogos 2017 bertempat di Hospital Pakar KPJ Rawang. Majlis ini telah dirasmikan oleh Pengarah Kesihatan Negeri Selangor, YBhg. Dato' Dr. Hj. Zailan Binti Dato' Hj. Adnan. Sebanyak 400 orang telah menghadiri majlis ini. Antara pengisian dalam sambutan ini adalah forum bertajuk "Bersama Lestarikan Penyusuan Susu Ibu", pameran hidangan sihat untuk ibu menyusu, pameran Kumpulan Sokongan Penyusuan Susu Ibu Sepang, pertandingan mewarna, teka kalori, pameran dan gerai jualan peralatan penyusuan susu ibu, saringan pemeriksaan kesihatan, dan cabutan bertuah.



## AKTIVITI PEMAKANAN BAHAGIAN PEMAKANAN

### KAJIAN PENILAIAN SEMULA KEBERKESANAN PROGRAM PEMULIHAN KANAK-KANAK KEKURANGAN ZAT MAKANAN (PPKZM) YANG MENERIMA BAKUL MAKANAN

Kajian Penilaian Semula Keberkesanan Program Pemulihan Kanak-Kanak Kekurangan Zat Makanan (PPKZM) sedang dijalankan secara menyeluruh oleh pihak Universiti Putra Malaysia (UPM) selaku badan bebas yang dilantik oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM). Kajian ini telah bermula pada Januari 2016 dan dijangka berakhir pada Mac 2018.

Setelah 27 tahun program PPKZM dilaksanakan, satu usaha kajian telah dijalankan bagi menilai semula keberkesanan program ini. Ianya telah diletakkan sebagai projek di bawah *Rolling Plan 1(RP-1)(RMK-11)* bagi tahun 2016. Seramai 1,949 responden kanak-kanak kurang zat makanan sederhana dan kanak-kanak kurang zat makanan teruk serta 614 orang anggota kesihatan di seluruh Malaysia telah terlibat dalam kajian ini. Skop kajian terbahagi kepada empat komponen besar iaitu:

- i. Penilaian Standard Operasi Prosedur dan Garis Panduan PPKZM
- ii. Penilaian Tahap Pengetahuan, Sikap dan Amalan Anggota Kesihatan terhadap PPKZM
- iii. Temubual bersama ibu-bapa/penjaga kepada kes PPKZM
- iv. Penilaian Keberkesanan Kos PPKZM

Latihan kepada pasukan penyelidik telah dilaksanakan pada Jun 2016 yang lalu. Sesi taklimat turut dijalankan kepada anggota kesihatan yang terlibat iaitu Pegawai Perubatan, Pegawai Sains Pemakanan dan anggota kejururawatan. Sesi pengumpulan data oleh pasukan penyelidik telah dilaksanakan mengikut zon iaitu utara, selatan, timur, tengah, Sabah dan Sarawak bermula Julai hingga Disember 2016. Pada tahun 2017, kajian telah berada pada peringkat analisa data dan permulaan penulisan hasil kajian.



Sesi taklimat kepada anggota kesihatan di Zon Utara



Pasukan penyelidik bergambar bersama anggota kesihatan semasa aktiviti pengumpulan data di Zon Sarawak



Sesi temubual bersama ibu penerima bantuan bakul makanan

### KURSUS KEPIMPINAN PEGAWAI SAINS (PEMAKANAN)

Kursus Kepimpinan Pegawai Sains (Pemakanan) telah diadakan pada 11-13 Oktober, 2017 di Kinrara Resort, Bandar Kinrara Puchong. Objektif kursus ini adalah untuk mengaplikasikan ilmu pengetahuan berkaitan kepimpinan dalam kerja seharian. Ianya juga untuk meningkatkan tahap keyakinan peserta dengan memantapkan pengetahuan dan motivasi diri peserta dengan ilmu pengetahuan berkaitan kepimpinan.



Gambar aktiviti semasa kursus dijalankan



## AKTIVITI PEMAKANAN NEGERI SARAWAK

### SAMBUTAN BULAN PEMAKANAN PERINGKAT NEGERI SARAWAK

Sambutan Bulan Pemakanan Peringkat Negeri Sarawak telah diadakan pada 20 Mei 2017 dengan kerjasama Pasaraya Giant, Samariang, Petrajaya, Sarawak. Tema bagi tahun 2017 ialah *"Eat Smart + Move More = Recipes for Healthy Families"*. Sambutan Bulan Pemakanan 2017 ini masih mengekalkan kumpulan sasaran yang sama seperti tahun lepas di mana tumpuan diberi kepada 3 kata kunci utama iaitu *"FOOD-FIT-FUN"*. Antara aktiviti yang dijalankan adalah:

1. Pameran dan Pemeriksaan Kesihatan serta Pemeriksaan Pergigian
2. Pertandingan *Supermarket Treasure Hunt*
3. Pertandingan Penyediaan Hidangan Sihat (Masakan Kerabu)
4. Aktiviti Kembara Pemakanan Sihat di Pasar Raya
5. Pertandingan Mewarna
6. Cabaran Aktiviti Fizikal- *"Plank it like you mean it!"*



Pameran yang diadakan dalam ketika sambutan



Peserta pertandingan "Plank it like you mean it!"



Hasil masakan para peserta dalam Pertandingan Penyediaan Hidangan Sihat bertemakan resipi kerabu



Penyampian Cenderamata kepada Pengurus Giant Samariang, Encik Santana di atas kerjasama dalam penganjuran Sambutan Bulan Pemakanan peringkat Negeri Sarawak 2017



Persembahan tarian pembukaan oleh kakitangan kesihatan Bahagian Betong.



Yang Berbahagia Datuk Amar Douglas Uggah Embas bersama Yang Berusaha Dr Jamilah Hashim bergambar kenang-kenangan di booth yang disediakan.

### SAMBUTAN MINGGU PENYUSUAN SUSU IBU PERINGKAT NEGERI SARAWAK 2017

Sambutan Minggu Penyusuan Susu Ibu Peringkat Negeri Sarawak 2017 telah diadakan pada 27 Ogos 2017 bertempat di Pasar Raya Giant, Samariang, Petrajaya. Majlis ini telah dirasmikan oleh Yang Berbahagia Datuk Amar Douglas Uggah Embas, Timbalan Ketua Menteri Sarawak. Sambutan ini diadakan bagi mempromosi amalan penyusuan susu ibu secara eksklusif. Tema sambutan pada tahun 2017 adalah *"Bersama Melestarikan Penyusuan Susu Ibu"* (*Sustaining Breastfeeding Together*). Antara aktiviti yang dijalankan semasa sambutan ini adalah:

1. Aktiviti Kecergasan (Zumba)
2. Pertandingan Bayi Sihat
3. Pertandingan Sudut/ Bilik Penyusuan Susu Ibu Terbaik di Klinik.
4. Pameran Kesihatan
5. Pertandingan Mewarna
6. Derma Darah



## AKTIVITI PEMAKANAN NEGERI JOHOR

### MAJLIS SAMBUTAN MINGGU PENYUSUAN SUSU IBU PERINGKAT NEGERI JOHOR

Program Sambutan Minggu Penyusuan Susu Ibu peringkat negeri Johor telah dirasmikan oleh wakil Pengarah Jabatan Kesihatan Negeri Johor merangkap Timbalan Pengarah Kesihatan Awam Negeri Johor, Dr. Hajah Fatimah bt Othman pada 12 Ogos 2017 di Kompleks Sukan Pagoh, Muar. Beberapa aktiviti telah dijalankan termasuklah pertandingan mewarna untuk kanak-kanak, pertandingan ibu dan anak seiras di mana ibu berkongsi tentang pengalaman menyusukan anak sehingga 6 bulan dan juga terdapat forum yang melibatkan ibu bekerja yang mampu menjayakan penyusuan susu ibu secara eksklusif, iaitu seorang anggota bomba.

Tujuan sambutan ini diadakan adalah untuk memberi kesedaran kepada semua ibu terutamanya ibu yang bekerja, bahawa penyusuan susu ibu tetap boleh dijayakan walaupun mereka bekerja. Pameran dari pelbagai agensi lain juga turut memeriahkan majlis tersebut.



## AKTIVITI PEMAKANAN NEGERI TERENGGANU

### LATIHAN KATERING SIHAT

Latihan Katering Sihat merupakan salah satu inisiatif Kementerian Kesihatan Malaysia yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pemakanan sihat dan amalan penyediaan hidangan makanan yang bersih, sihat dan selamat di kalangan pengendali makanan. Latihan ini disasarkan kepada pengusaha restoran, kedai makan, kafeteria, restoran makanan segera dan kantin. Pengusaha dan pengendali makanan boleh bertindak sebagai agen pengubah yang penting dalam mengubah tingkah laku masyarakat ke arah amalan makan secara sihat.

Negeri Terengganu telah mengadakan beberapa Latihan Katering Sihat sepanjang tahun 2017 di beberapa daerah di Dungun, Marang dan Besut seperti berikut:

Daerah	Tarikh	Peserta
Besut	13 Februari 2017	Guru-guru HEM Dan Guru-guru Kantin Sekolah Rendah Serta Menengah
Dungun	8 Mei 2017	Pengusaha kafeteria di UiTM kampus Dungun, UiTM kampus Bukit Besi, UiTM kampus Kuala Terengganu, Chef Hotel UiTM Dungun serta pensyarah dan kakitangan, UiTM Dungun.
Marang	24 Ogos 2017	Pembantu Pemaju Masyarakat Tabika KEMAS



Ceramah Pemakanan oleh PSP di UiTM Dungun.



Peserta Latihan Katering Sihat Daerah Marang yang terdiri daripada Pembantu Pemaju Masyarakat Tabika KEMAS

## AKTIVITI PEMAKANAN BAHAGIAN PEMAKANAN

### PROGRAM PENGURUSAN BERAT BADAN *TRIM & FIT* IPKKM 2017

Program Pengurusan Berat Badan *Trim & Fit* IPKKM 2017 telah dilaksanakan oleh Bahagian Pemakanan selama 6 bulan (Mei - Oktober 2017) kepada Penjawat awam IPKKM yang mempunyai *Body Mass Index* (BMI) dalam kategori Obesiti Tahap 1 (BMI 30.0-34.9). Sebanyak 124 orang peserta daripada IPKKM telah berjaya mengikuti program ini.

Objektif Program Pengurusan Berat Badan *Trim & Fit* 2017 adalah:

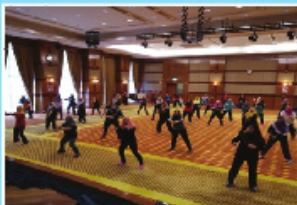
- Memberi kesedaran kepada peserta mengenai risiko bahaya berlebihan berat badan dan obesiti serta kaitannya dengan penyakit tidak berjangkit.
- Memberi pengetahuan dan kemahiran kepada peserta dalam pengurusan berat badan bagi mencapai tahap kesihatan yang lebih baik.
- Melatih para peserta untuk membudayakan gaya hidup sihat melalui amalan pemakanan sihat dan gaya hidup aktif.
- Mencapai penurunan berat badan sebanyak 10% daripada berat badan asal dalam tempoh enam bulan.



Seminar pengenalan Program *Trim & Fit* pada 19 Mei 2017 di Dewan Serbaguna, Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan, Putrajaya.



Demonstrasi masakan sihat oleh Chef Eksekutif daripada Majlis Sukan Negara sempena Seminar Kawal Kalori di Aidilfitri



Sesi senaman mingguan yang diadakan 2 kali seminggu.



Sesi rundingcara pemakanan yang dijalankan setiap dua bulan oleh mentor bersama mentee.



Sesi pendakian di Bukit Gasing, Petaling Jaya, Selangor pada 22 Julai 2017.



Sesi pendakian merdeka di Bukit Kiara, Kuala Lumpur pada 26 Ogos 2017 sempena sambutan Bulan Kemerdekaan peringkat Kementerian Kesihatan Malaysia.



Program *Walk n Hunt Trim & Fit* pada 21 September 2017 di Taman Botani, Putrajaya.



Program *Fun Run* dan Majlis Penutup Program *Trim & Fit* pada 4 November 2017 di Taman Wetland, Putrajaya.

Program ini telah dirasmikan oleh Dato' Seri Dr. Chen Chaw Min, Ketua Setiausaha Kementerian Kesihatan Malaysia semasa Seminar Program Pengurusan Berat Badan *Trim & Fit* IPKKM 2017 pada 19 Mei 2017 di Dewan Serbaguna, Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan (KPDNKK).

Pelbagai aktiviti telah dijalankan sepanjang 6 bulan pelaksanaan termasuklah sesi senaman secara mingguan, saringan status pemakanan, runding cara pemakanan dan aktiviti fizikal lain seperti mendaki bukit yang dijalankan secara bulanan.

*Healthy Lunch Packed Meal* juga telah diperkenalkan kepada peserta program. Ia mengaplikasikan konsep 'Suku Suku Separuh' Pinggan Sihat Malaysia dengan menu sihat yang dirancang oleh Bahagian Pemakanan. Peserta dapat membeli *Healthy Lunch Packed Meal* setiap hari bekerja sepanjang program ini dengan membuat tempahan awal secara mingguan.

Pemantauan dan penilaian kemajuan peserta adalah melalui laporan status pemakanan dan laporan kehadiran peserta. Sebanyak 10 orang peserta telah berjaya menurunkan berat badan lebih 10% daripada berat badan pra-program dalam tempoh enam bulan. Selain itu, seramai 3 orang peserta yang berjaya menurunkan berat badan sehingga mencapai BMI normal.

Majlis Penutup Program Pengurusan Berat Badan *Trim & Fit* IPKKM 2017 telah disempurnakan oleh Dato' Hasnol Zam Zam Ahmad, Timbalan Ketua Setiausaha (Pengurusan), Kementerian Kesihatan Malaysia pada 4 November 2017 sempena *Trim & Fit Fun Run* di Taman Wetland, Putrajaya.



Contoh makanan *Healthy Lunch Packed Meal* yang ditempah oleh peserta Program *Trim & Fit*.

## AKTIVITI PEMAKANAN BAHAGIAN PEMAKANAN

### PELANCARAN BUKU *RECOMMENDED NUTRIENT INTAKE (RNI) FOR MALAYSIA 2017*

Buku RNI yang diterbitkan pada tahun 2005 telah disemak semula dengan penglibatan agensi, universiti, badan profesional dan institusi. Penyemakan RNI ini merupakan salah satu aktiviti di bawah *National Plan of Action for Nutrition of Malaysia (NPANM III)*, 2016-2025.

Buku RNI 2017 ini telah dilancarkan oleh YB Menteri Kesihatan Malaysia, pada 15 Mei 2017 semasa Majlis Perasmian 1st Southeast Asia Public Health Nutrition (SEA-PHN) Conference di Hotel Istana, Kuala Lumpur. Buku ini boleh dimuat turun dari Laman Web Bahagian Pemakanan: [www.nutrition.gov.my](http://www.nutrition.gov.my)



### MAJLIS PELANCARAN KEMPEN 'SUKU SUKU SEPARUH'

Majlis Pelancaran Kempen 'Suku Suku Separuh' telah diadakan pada 7 Ogos 2017 di Sekolah Kebangsaan Setiawangsa Kuala Lumpur. Majlis ini telah dirasmikan oleh Datuk Seri Dr. S. Subramaniam, Menteri Kesihatan Malaysia bersama dengan Dato' P. Kamalanathan A/L P. Panchanathan Timbalan Menteri Pendidikan 1. Ianya merupakan simbolik dan *kick off* kepada pelaksanaan aktiviti selanjutnya dalam Kempen 'Suku Suku Separuh'. Kempen ini melibatkan pelbagai agensi termasuk agensi kerajaan, swasta dan badan profesional. Tumpuan diberikan kepada promosi media, sekolah dan komuniti (lokalti KOSPEN, pasar raya dan kawasan Rehat dan Rawat di Lebu Raya).

Semasa Majlis Pelancaran, turut dirasmikan adalah Nutri Mart Pasaraya Sihat yang dihasilkan oleh Unit Pemakanan Jabatan Kesihatan Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur. Selain itu, Guru Besar SK Setiawangsa juga berpeluang menunjukkan pelaksanaan program HiTS (Program Hidangan Berkhasiat di Sekolah) yang menggunakan konsep Suku Suku Separuh kepada semua tetamu terhormat.



Datuk Seri Dr. S. Subramaniam dan Dato' P. Kamalanathan A/L P. Panchanathan Timbalan Menteri Pendidikan 1 menunjukkan Pinggan Sihat Malaysia bersama-sama dengan tetamu-tetamu kehormat yang lain.



Tetamu- tetamu kehormat menyanyikan lagu Negaraku



Video Doodles 'Suku Suku Separuh'



## AKTIVITI PEMAKANAN NEGERI PAHANG

### SAMBUTAN BULAN PEMAKANAN DAERAH RAUB 2017

Bulan Pemakanan adalah acara tahunan yang disambut pada bulan April setiap tahun dalam usaha untuk memberi kesedaran kepada masyarakat Malaysia tentang kepentingan menjaga pemakanan dan gaya hidup sihat. Sambutan Bulan Pemakanan yang pertama telah dilancarkan pada tahun 2012 dan selepas tahun itu sambutan telah diadakan setiap tahun dengan tema yang berbeza. Sambutan bulan pemakanan bagi tahun 2017 adalah bertemakan "Eat Smart + Move More = Recipes for Healthy Family".

Sambutan Bulan Pemakanan peringkat Pejabat Kesihatan Daerah Raub telah diadakan pada 15 April 2017 (Sabtu) di Tapak Pekan Sari Dong, Raub dan telah dirasmikan oleh YB Dato Abd Aziz Bin Haji Mat Kiram (ADUN Batu Talam). Antara aktiviti yang dijalankan adalah:

1. Program demostrasi memasak bersama ibu dan anak
2. Pameran Pemakanan Sihat.
3. Pelbagai aktiviti seperti saringan kesihatan, pameran booth (farmasi, penyusuan, pergigian), pemeriksaan gigi, larian 10K, dan senam robik.



### PROMOSI KEMBARA PEMAKANAN SIHAT DI PASARAYA 2017

Aktiviti Promosi Pemakanan Sihat Di Pasar Raya merupakan satu aktiviti pendidikan pemakanan sihat yang menggunakan pendekatan secara interaktif dan menarik. Aktiviti ini diwujudkan bagi memenuhi keperluan orang ramai mendapatkan maklumat pemakanan yang tepat semasa membuat pemilihan makanan di pasar raya. Program ini telah dirasmikan oleh YB Dato' Seri Liow Tiong Lai, Menteri Kesihatan Malaysia pada 8 Oktober 2011 bertempat di pasar raya besar Giant Shah Alam.

Program ini diadakan di peringkat Negeri Pahang di Pasaraya Giant, Kuantan setiap bulan mengikut jadual dan kumpulan sasar yang berlainan seperti Murid Taska dan Tabika, Klien Runding Cara Pemakanan (RCP) Pemakanan, Ibu Hamil dan Warga Emas serta komuniti KOSPEN di sekitar Daerah Kuantan. Semua peserta akan diberi penerangan berdasarkan 5 seksyen kumpulan makanan dengan lebih jelas. Selain itu, pra dan pasca ujian turut dijalankan kepada semua peserta bagi mengetahui tahap kefahaman mereka terhadap pemakanan sihat.





## AKTIVITI PEMAKANAN WILAYAH PERSEKUTUAN LABUAN

### KURSUS PENGURUSAN LAKTASI 20 JAM

Kursus Pengurusan Laktasi 20 Jam telah dijalankan pada 27 – 29 Mac 2017 bertempat di Bilik Persidangan Hospital Nukleus Labuan dan disertai oleh 30 orang kakitangan klinikal dari Klinik Kesihatan dan Hospital Labuan. Kursus Pengurusan Laktasi (20 jam) wajib diikuti oleh semua anggota kesihatan klinikal dan bukan klinikal dari hospital dan klinik kesihatan yang memberi perkhidmatan kesihatan pada ibu dan anak. Anggota kesihatan tersebut perlu menghadiri kursus ini dalam masa 6 bulan selepas melaporkan diri dan menjalani *refresher course* setiap 3 tahun bagi meningkatkan pengetahuan dan kemahiran penyusuan susu ibu yang sedia ada.

Selain mempelajari teori penyusuan ibu, para peserta turut mempelajari teknik penyusuan secara praktikal. Terdapat sesi amali yang menggunakan anak patung untuk mempelajari teknik posisi yang betul dan pemberian susu menggunakan bekas/ cawan kepada bayi. Sesi demonstrasi membancuh susu formula dengan selamat juga dilakukan oleh semua peserta kursus.



Penyampaian Topik *On Going Support for Mothers- Step 10* oleh Pegawai Sains (Pemakanan).



Demonstrasi Pemberian Susu menggunakan cawan / bekas (*Cup Feeding*) oleh peserta kursus.

### PROMOSI PEMAKANAN SIHAT DI BULAN RAMADAN

Promosi Pemakanan Sihat di Bulan Ramadan telah dijalankan dalam tempoh sepanjang bulan Ramadan 2017. Program Pemakanan Sihat di Bulan Ramadan dijalankan oleh Pegawai Sains Pemakanan dengan kerjasama kakitangan kesihatan lain dalam memberi maklumat kepada orang ramai mengenai pengambilan makanan dan penjagaan kesihatan sepanjang bulan Ramadan. Antara aktiviti yang dijalankan adalah:

#### Masak Bubur Lambuk Sihat

Aktiviti penyediaan bubur lambuk ini telah diadakan pada 14 Jun 2017 dan bermula seawal jam 8 pagi. Ia bertujuan untuk mengeratkan hubungan silaturrahim sesama kakitangan JKWPL. Ia juga merupakan salah satu pengisian bagi aktiviti Dapur Sihat Masyarakat JKWPL. Aktiviti ini telah disertai oleh wakil setiap unit/ seksyen di JKWPL. Bubur Lambuk Sihat yang telah dimasak diagihkan kepada setiap unit dan seksyen di Jabatan Kesihatan Wilayah Persekutuan Labuan (JKWPL).



Proses mengacau bubur lambuk oleh kakitangan kesihatan JKWPL.

#### Pameran Pemakanan Sihat – Pelancaran Nafas Baru Bermula Ramadan & Kick Off Program Senyuman Sinaran Nur Ramadan

Pameran Pemakanan Sihat telah berlangsung pada 17 Jun 2017 bertempat di Kompleks Sukan Laut Antarabangsa WP Labuan sempena Program Nafas Baru Bermula Ramadan. Pameran telah dirasmikan oleh YB Datuk Rozman Hj Isli, Ahli Parlimen Labuan.



YB Datuk Rozman Hj Isli; Ahli parlimen Labuan bergambar di *photobooth* pemakanan.



Penerangan mengenai Pinggan Sihat Malaysia oleh Pegawai Sains Pemakanan kepada Timbalan Pengarah Kesihatan Negeri (Kesihatan Awam), Dr. Mohd Zaki bin Ab Hamid.

#### Majlis Berbuka Puasa bersama Ahli Kumpulan Sokongan Penyusuan Susu Ibu

Ahli Kumpulan Sokongan Penyusuan Susu Ibu Wilayah Persekutuan Labuan turut diraikan dalam satu Majlis Berbuka Puasa yang telah diadakan pada 17 Jun 2017 di Restoran Chef Talk. Ianya bertujuan untuk mengeratkan hubungan silaturrahim antara ahli kumpulan.



Sesi bergambar berkumpulan sementara menunggu waktu berbuka puasa.



## AKTIVITI PEMAKANAN NEGERI NEGERI SEMBILAN

### LATIHAN PEMERKASAAN PIBG UNTUK MENANGANI MASALAH OBESITI DI KALANGAN MURID SEKOLAH MELALUI INISIATIF C-HAT

Latihan Pemerksaan PIBG Untuk Menangani Masalah Obesiti di Kalangan Murid Sekolah Melalui Inisiatif C-HAT telah diilhamkan oleh YBMK bermula pada tahun 2016 dan dilaksanakan secara berfasa selama 3 tahun. Program ini bertumpu kepada pemberian taklimat dan latihan kepada ahli PIBG untuk melaksanakan aktiviti-aktiviti yang menyokong amalan pemakanan dan gaya hidup sihat sebagai satu usaha menangani masalah obesiti di sekolah.

Latihan Pemerksaan PIBG Untuk Menangani Masalah Obesiti di Kalangan Murid Sekolah Melalui Inisiatif C-HAT di Negeri Sembilan telah dijalankan secara berperingkat di peringkat daerah. Latihan telah diadakan di daerah Rembau dan Port Dickson pada 29 April 2017 bertempat di Institut Latihan FAMA, Port Dickson dan di daerah Jelevu dan Jempol pada 20 Mei 2017 di Dewan Kompleks Rakan Muda Jempol. Majlis perasmian telah diserikan oleh Pegawai Kesihatan Daerah masing-masing.

Dalam latihan ini, taklimat dan latihan diberi kepada PIBG untuk melaksanakan aktiviti-aktiviti ke arah amalan pemakanan sihat. Taklimat yang diberi merangkumi:

- i. Senario Masalah Obesiti di Malaysia
- ii. Peranan PIBG dalam Menangani Masalah Obesiti Di Sekolah
- iii. Pemerksaan PIBG Melalui Program Pemakanan Sihat Di Sekolah
- iv. Pemerksaan PIBG Melalui Aktiviti Fizikal Di Sekolah
- v. Pemantauan Indeks Jisim Tubuh (BMI)

Antara aktiviti lain yang turut dijalankan adalah pameran Pinggan Sihat Malaysia, pameran kempen buah dan sayur, pameran kesihatan pergigian dan pameran berkaitan keselamatan dan kualiti makanan.



Perasmian Latihan Pemerksaan PIBG Untuk Menangani Masalah Obesiti di Kalangan Murid Sekolah Melalui Inisiatif C-HAT oleh Pegawai Kesihatan Daerah Port Dickson



Ahli PIBG dari Daerah Rembau dan Port Dickson bersama-sama Pegawai Kesihatan Daerah tekun mendengar sesi taklimat yang diberikan.



Antara pameran yang dijalankan di semasa Latihan tersebut



Contoh replika makanan berkonsepkan Pinggan Sihat Malaysia



Contoh replika makanan yang disediakan

### AKTIVITI DAPUR SIHAT MALAYSIA - BENGKEL PENYEDIAAN BAHAN-BAHAN PENDIDIKAN PEMAKANAN

Dalam usaha untuk membantu Pegawai Sains Pemakanan menjalankan kempen 'Suku Suku Separuh', satu bengkel khas untuk menyediakan replika makanan berkonsepkan Pinggan Sihat Malaysia telah diadakan. Bengkel ini diadakan untuk melengkapkan setiap Pegawai Sains (Pemakanan) di Negeri Sembilan dengan satu set lengkap replika makanan yang akan digunakan sebagai bahan pendidikan pemakanan ketika sesi runding cara pemakanan atau semasa pameran. Ianya telah diadakan sebagai salah satu aktiviti Dapur Sihat Masyarakat di Klinik Kesihatan Gemencheh, Tampin selama 3 hari pada 29 September dan 2-3 Oktober 2017.

Aktiviti utama yang dijalankan di dalam bengkel ini adalah penyediaan replika makanan yang diperbuat dari bahan kitar semula seperti surat khabar lama dan polisterin.





## AKTIVITI PEMAKANAN NEGERI KEDAH



Sesi Bergambar Dengan Ketua Pegawai Eksekutif Yayasan Royal Widad Sebagai Penyumbang Bakul Makanan Kepada Kanak-Kanak Kekurangan Zat Makanan Di Daerah Baling, Kedah

### MAJLIS PENYERAHAN BAKUL MAKANAN OLEH YAYASAN ROYAL WIDAD KEPADA KANAK-KANAK KEKURANGAN ZAT MAKANAN

Majlis Penyerahan Bakul Makanan oleh Yayasan Royal Widad Kepada Kanak-Kanak Kekurangan Zat Makanan telah diadakan pada 16 Ogos 2017 di Kompleks Belia dan Sukan, Baling, Kedah. Majlis ini dirasmikan oleh YBhg. Dato' Haji Othman bin Omar, Ketua Pegawai Eksekutif, Yayasan Royal Widad dan turut dihadiri oleh pihak Tabung Kebajikan Perubatan Malaysia.



Sumbangan Bakul Makanan diberikan Kepada Penerima Bakul Makanan



Persembahan Demonstrasi Makanan Bakul Makanan oleh Anggota Kesihatan

Pihak Yayasan Royal Widad telah memberi sumbangan murni berupa bakul makanan dengan anggaran jumlah peruntukan sebanyak RM176,000.00 selama 5 bulan secara NBOS kepada kanak-kanak kekurangan zat makanan di tiga daerah di Kedah iaitu Baling, Kota Setar dan Kuala Muda. Sumbangan tersebut diberi bagi membantu memulihkan kanak-kanak kekurangan zat makanan di tiga daerah berkenaan. Antara aktiviti yang dijalankan semasa majlis ini adalah demonstrasi masakan bahan bakul makanan oleh anggota Kesihatan dan pameran pemakanan.

### TINJAUAN KEBANGSAAN KESIHATAN & MORBIDITI (NHMS) 2017: TINJAUAN KESIHATAN DAN PEMAKANAN REMAJA PELAKSANAAN PERINGKAT NEGERI KEDAH

Tinjauan Kebangsaan Kesihatan & Morbiditi (NHMS) tahun 2017 di Negeri Kedah dilaksanakan bermula pada 19 Mac 2017 hingga 5 Mei 2017. Ia dijalankan di beberapa buah sekolah rendah dan menengah terpilih di daerah Kulim, Bandar Baharu, Kuala Muda, Yan, Baling, Sik, Pendang, Kota Setar, Kubang Pasu dan Langkawi. Pengumpulan data iaitu melalui sesi temubual oleh Pegawai Sains Pemakanan Negeri Kedah.

NHMS ialah satu kajian yang dijalankan oleh Institut Kesihatan Umum, Kementerian Kesihatan Malaysia untuk mendapatkan maklumat berkaitan status kesihatan masyarakat di Malaysia. NHMS dijalankan secara berkala mengikut keperluan semasa berdasarkan masalah kesihatan yang paling utama dan juga kumpulan sasaran. Bagi NHMS 2017, topik utama adalah tingkah laku berisiko yang menyebabkan masalah kesihatan dan amalan pemakanan di kalangan remaja di Malaysia.



Sesi Bergambar Bersama Kumpulan Penyelidik



Sesi temubual yang dijalankan oleh Pegawai Sains (Pemakanan) Negeri Kedah



## AKTIVITI PEMAKANAN NEGERI PERAK

### PROGRAM *THE BIGGEST LOSER* PEJABAT KESIHATAN DAERAH BATANG PADANG 2017

Program *The Biggest Loser* dijalankan di kalangan 9 orang kakitangan kesihatan yang mempunyai BMI > 38.0 kg/m<sup>2</sup> (morbid obes).

Pelaksanaan program ini bermula pada bulan Mei 2017 hingga November 2017 iaitu selama 6 bulan. Pegawai Sains Pemakanan daripada Unit Pemakanan, Penolong Pegawai Kesihatan Persekitaran daripada Unit NCD dan pegawai daripada Unit Fisioterapi Daerah merupakan fasilitator di dalam program ini.

Objektif umum program adalah supaya kakitangan kesihatan yang obes dapat menurunkan sebanyak 6% - 10% daripada berat badan asal dalam masa 6 bulan. Objektif khusus program adalah supaya peserta dapat mengubah kualiti hidup dengan mengamalkan gaya hidup sihat iaitu lebih aktif dan mengamalkan pemakanan sihat dalam kehidupan seharian mereka.

Antara aktiviti yang telah dijalankan di bawah program ini ialah:

- i. Kursus Perubahan Tingkah Laku dan Pengurusan Berat Badan
- ii. Program WAWP (Warga Aktif Warga Produktif)
- iii. Bola Jaring dan Bola Sepak 7 Sebelah
- iv. Aktiviti Kembara Pasar Raya Sihat di Giant Teluk Intan
- v. Jaguh Memasak di Dapur Sihat Masyarakat Chenderiang
- vi. Mendaki Bukit Gasing
- vii. Pertandingan Badminton
- viii. Senaman Aquarobics dan Futsal
- ix. Outward Boundary Expedition (OBE) di Kem PLKN Sinaran Suria Sungkai
- x. *Circuit Training*
- xi. Ekspedisi Menjelajah Gua Tempurung
- xii. Water Rafting di Sungai Ulu Sungkai

SEKITAR AKTIVITI KEMBARA PASAR RAYA SIHAT  
DI GIANT TELUK INTAN



SEKITAR KURSUS PERUBAHAN TINGKAH LAKU  
DAN PENGURUSAN BERAT BADAN



SEKITAR PROGRAM MENDAKI BUKIT GASING



SEKITAR PROGRAM AQUAROBICS DAN FUTSAL



SEKITAR PROGRAM OBE DI KEM PLKN SINARAN SURIA



## AKTIVITI PEMAKANAN NEGERI PERLIS



### AKTIVITI DAPUR SIHAT MASYARAKAT (DSM)

DSM merupakan salah satu program di bawah *National Plan of Action Nutrition of Malaysia III (2016-2025)* yang bertujuan untuk meningkatkan taraf pemakanan keluarga dan komuniti dengan penglibatan komuniti serta *smart partnership* dengan agensi luar. Sepanjang tahun ini, DSM Simpang Empat telah berjaya menjalankan beberapa aktiviti pemakanan hasil kerjasama dengan beberapa agensi luar seperti Pejabat Mufti Perlis, Hikers Perlis, Kelab Warga Emas Simpang Empat, Pusat Pemulihan Dalam Komuniti (PDK) dan PERMATA.



Kelab Warga Emas dan DSM menawan Bukit Tok Dun dengan kerjasama Hikers Club



Jelajah Kemerdekaan 10 Ribu Langkah DSM dan Kelab Warga Emas Simpang Empat bersama PERMATA



Beriadah dan Sembang Santai bersama Pelatih dan Kelab Sokongan Palsi Serebral di PDK Sanglang

### ANTARA AKTIVITI YANG DIJALANKAN DENGAN KERJASAMA DSM SIMPANG EMPAT ADALAH:

- i. Mencegah Penyakit Tiga Serangkai di Bulan Ramadan dengan Pasaraya Sihat Mini- kerjasama dengan Pejabat Mufti Perlis
- ii. Aktiviti Mendaki Bukit Tok Dun – dari Kelab Warga Emas Simpang Empat dengan kerjasama Hikers Perlis
- iii. Perbincangan Pemakanan Bersama Kelab Sokongan Palsi Serebral – bersama Kelab Warga Emas Simpang Empat PDK
- iv. Beriadah bersama Kelab Warga Emas di PDK Sanglang – Kelab Warga Emas Simpang Empat dengan PDK
- v. Jelajah Kemerdekaan 10 Ribu Langkah- Kelab Warga Emas Simpang Empat dengan PERMATA Tambun Tulang



Mencegah Penyakit Tiga Serangkai di Bulan Ramadan dengan Pasaraya Sihat Mini- DSM dengan kerjasama Pejabat Mufti Perlis



## AKTIVITI PEMAKANAN NEGERI PULAU PINANG

### PEMERKASAAN PROGRAM PENGURUSAN BERAT BADAN ANGGOTA DAN MASYARAKAT "CEGAH OBESITI KAWAL KALORI"

Program Pencegahan dan Pengurangan Masalah Obesiti telah dimulakan sejak Januari 2017. Ianya adalah bagi menyokong Dasar Pelaksanaan Pelan Tindakan Pemakanan Kebangsaan Malaysia (NPANM III) 2016-2025 yang menekankan pencegahan dan pengawalan obesiti dan Penyakit Tidak Berjangkit yang berkaitan dengan pemakanan.

Pemeriksaan Pasukan Pengurusan Program Pengurusan Berat Badan kepada anggota di tempat kerja boleh membantu anggota yang berlebihan berat badan dan obes untuk berusaha mengamalkan cara gaya hidup lebih sihat.

Advokasi pemakanan sihat seperti 'Suku-suku Separuh', aktiviti kesedaran kalori dan kecergasan '*burn your calories*' adalah menjurus kepada satu matlamat untuk meningkatkan gaya hidup sihat dan aktif seterusnya membantu mengurangkan masalah obesiti.

Pelbagai aktiviti telah dijalankan dalam memperkasakan program pengurusan berat badan anggota antaranya adalah:

- Kursus kepada Pasukan Negeri dan Daerah Untuk Mencegah Masalah Obesiti
  - Melatih penggunaan saiz sajian makanan yang betul
  - Melatih peserta makan mengikut sukatan dan kesesuaian menu mengikut tahap aktiviti fizikal
- Meningkatkan aktiviti kecergasan dan minda untuk Pasukan Pengurusan Berat Badan dan peserta melalui aktiviti mendaki.
  - Gua Gunung Keriang, Kedah (25 Mac 2017)
  - Mossy Forest, Gunung Irau, Pahang (6 Mei 2017)
  - Gunung Baling, Kedah (19-20 Sept 2017)
  - Gua Tempurung Perak (29 Sept - 1 Okt 2017)
- Bergabung dengan Pasukan Kospin daerah dalam pengurusan berat badan sepanjang tempoh tahun 2017.
- Bergabung dengan Projek Kecergasan Daerah "10 kg dalam masa 10 minggu" dalam pengurusan berat badan.
- Menjalankan kajian kefahaman dan amalan terhadap mesej Pinggan Sihat Malaysia melalui pelbagai program yang dijalankan terhadap masyarakat dan anggota kesihatan.

### SAMBUTAN BULAN PEMAKANAN DAN KEMPEN KESEDARAN KALORI DI PERINGKAT NEGERI PULAU PINANG

Majlis Pelancaran Sambutan Bulan Pemakanan dan Kempen Kesedaran Kalori Peringkat Negeri Pulau Pinang telah dirasmikan oleh Dr. Rafidah Bt. Md Noor, Pegawai Kesihatan Daerah Seberang Perai Utara, mewakili Pengarah Kesihatan Negeri Pulau Pinang. Bulan Pemakanan di Pulau Pinang menggabungkan Kempen Kesedaran Kalori yang diadakan di Hentian Rehat dan Rawa Bagan Ayam, Lingkaran Luar Butterworth, Seberang Perai Utara, Pulau Pinang.

Pelbagai aktiviti telah dijalankan semasa majlis pelancaran tersebut. Antaranya adalah:

- Pameran Pemakanan Sihat 'Suku-Suku Separuh'
- Demonstrasi makanan sihat bersama chef Kolej Komuniti
- Pertandingan mewarna kanak-kanak - pemakanan sihat
- Senamerobik zumba - bakar kalori
- Explorace - mencari khazanah makanan sihat
- Pameran motor berhias dan muzik jalanan.
- Sukaneka rakyat - aktifkan gaya hidup sihat
- Aktiviti berterusan - 'Promosi Suku-suku Separuh' di hentian PLUS Highway.



Lawatan ke Pameran Suku Suku Separuh di kawasan Rehat dan Rawat Bagan Ayam, Pulau Pinang



Lawatan ke Gerai Jualan dan Kempen Kesedaran Pengambilan Makanan mengikut Keperluan Kalori



**GUA GUNUNG KERIANG**  
**EXPLORASI GUA GUNUNG KERIANG,**  
**ALOR SETAR, KEDAH**  
Jabatan Kesihatan Negeri Pulau Pinang

Explorasi Pasukan Pengurusan Berat Badan Anggota di Gua Gunung Keriang, Kedah



Latihan Kecergasan dan Pengurusan Berat Badan di Puncak Gunung Baling, Kedah



Stamina dan Kecergasan Pengurusan Berat Badan di Mossy Forest Gunung Irau, Pahang



## AKTIVITI PEMAKANAN NEGERI MELAKA

### KEMPEN PINGGAN SIHAT MALAYSIA 'SUKU SUKU SEPARUH' SEMPERA PROGRAM EKSPRESI NEGARAKU

Kempen Pinggan Sihat Malaysia 'Suku Suku Separuh' telah dijalankan sempena Program Ekspresi Negaraku. Program anjuran Jabatan Perdana Menteri ini telah memberi peluang kepada rakyat Malaysia meningkatkan pengetahuan mereka melalui pelbagai pameran oleh agensi kerajaan dan swasta. Selain daripada itu, Program Ekspresi Negaraku juga memberi peluang kepada generasi muda di negara kita menghayati semangat cintakan negara. Program ini telah berlangsung pada 15 Julai 2017 di Dataran Pahlawan, Banda Hilir, Melaka dan dirasmikan oleh Datuk Dr. Abu Bakar Bin Mohamad Diah, Timbalan Menteri Sains Teknologi dan Inovasi. Antara aktiviti yang dijalankan adalah pameran makanan berasaskan Pinggan Sihat Malaysia #SukuSukuSeparuh dan Kempen Makan Buah dan Sayur.



Majlis Perasmian Expo Melaka Sihat 2017

### EXPO MELAKA SIHAT 2017

Expo Melaka Sihat 2017 adalah acara tahunan Jabatan Kesihatan Negeri Melaka. Expo ini bertujuan memberi peluang kepada orang awam mengenali dengan lebih dekat peranan Bahagian Kesihatan Awam, Bahagian Perubatan, Bahagian Farmasi, Bahagian Pengurusan, Bahagian Pergigian dan Bahagian Keselamatan dan Kualiti Makanan Jabatan Kesihatan Negeri Melaka melalui aktiviti interaktif yang dijalankan. Expo ini juga memberi peluang kepada agensi swasta untuk mempamerkan perkhidmatan mereka untuk bersama-sama berganding bahu ke arah mencapai kesihatan yang optimum.



Lawatan VVIP ke Booth Pemakanan

Pada tahun ini EXPO Melaka Sihat telah diadakan pada 4-5 November 2017 di Hall A, MITC Ayer Keroh Melaka dan dirasmikan oleh Datuk Dr. Hj. Azman Bin Abu Bakar, Pengarah Bahagian Perkembangan Perubatan, Kementerian Kesihatan Malaysia mewakili Timbalan Menteri Kesihatan Malaysia.

Unit Pemakanan Jabatan Kesihatan Negeri Melaka telah terlibat secara langsung dalam menyampaikan mesej pemakanan yang memberi fokus kepada amalan pemakanan sihat sepanjang Expo Melaka Sihat 2017 berlangsung.



Permainan interaktif di Booth Pemakanan

Antara aktiviti yang dijalankan oleh Unit Pemakanan adalah:

- Kempen makan buah dan sayur - mempromosikan konsep #Suku Suku Separuh
- Pameran kandungan gula dalam minuman
- Teka kalori buah
- Pertandingan penyediaan snek sihat
- Demonstrasi ukiran buah
- Demonstrasi ukiran ais
- Demonstrasi penyediaan nasi arab
- Permainan interaktif - Dam Ular Jumbo dan *Food Hide & Seek*



## AKTIVITI PEMAKANAN NEGERI SABAH

### PROGRAM EKSPRESI NEGARAKU

Pameran Pinggan Sihat Malaysia 'Suku Suku Separuh' telah diadakan semasa Program Ekspresi Negaraku pada 7 Mei 2017 di Padang Bandaran Sandakan, Sabah. Majlis ini telah disempurnakan oleh YAB Perdana Menteri Malaysia, Datuk Seri Mohd Najib Tun Abdul Razak.

Unit Pemakanan Pejabat Kesihatan kawasan Sandakan telah mengadakan Pameran 'Suku Suku Separuh'. Pendekatannya menggunakan konsep SMART; (S) – Saringan Kesihatan, (M) – Makan Secara Sihat, (A) – Aktiviti Fizikal, (R) – Resipi Sihat dan (T) – Titik beratkan Keselamatan dan Kualiti Makanan. *Healthier Choice Logo* (HCL) juga telah diperkenalkan. Selain itu, pengunjung pameran juga telah dihidangkan dengan minuman sihat iaitu jus peria dan epal. Jus ini kaya dengan anti-oksidan yang bagus untuk anti penuaan, anti kanser dan mencegah penyakit kronik.



YBhg. Datuk Dr. Noor Hisham bin Abdullah bergambar kenangan bersama "Pinggan Sihat".



Lawatan YBhg Ketua Pegawai Kesihatan ke booth pameran Unit Pemakanan JKN Sabah



### INISIATIF BERSAMA PETRONAS DI BAWAH CORPORATE SOCIAL INVESTMENT (CSI) BAGI PROGRAM KANAK-KANAK KEKURANGAN ZAT MAKANAN

Seramai 500 orang kanak-kanak yang sedang menerima bantuan bakul makanan di bawah Program Pemulihan Kanak-Kanak Kurang Zat Makanan (PPKZM) di beberapa buah daerah di negeri Sabah telah terpilih untuk terus menerima bantuan yang sama di bawah Inisiatif *Corporate Social Investment (CSI)*. Ini merupakan kerjasama di antara Petronas Dan Jabatan Kesihatan Negeri Sabah untuk membantu pemulihan kanak-kanak kekurangan zat makanan. Bekalan bakul makanan di bawah inisiatif ini telah bermula pada Julai 2017 dan akan berterusan sehingga Jun 2019. Objektif utama program ini adalah untuk memastikan lebih daripada 20% kanak-kanak yang mengalami masalah kekurangan zat makanan teruk dan sederhana yang berumur di antara 6 bulan hingga 6 tahun di daerah tersebut pulih.

Antara aktiviti yang dijalankan adalah :

- Majlis Pelancaran Program Pelaburan Sosial Korporat PETRONAS di Sabah pada 9 Feb 2017
- Pameran bahan-bahan dalam bakul makanan kepada semua agensi lain yang mempunyai kolaborasi dengan PETRONAS.
- Bekalan bakul makanan kepada semua kes PPKZM di daerah terpilih.



Datuk Musa Aman, Ketua Menteri Sabah menyampaikan "Letter of Collaboration" kepada Timbalan Pengarah Kesihatan Negeri Sabah, Dr. Ismail Bin Ali.



Datuk Musa Aman, Ketua Menteri Sabah menyampaikan sijil penghargaan kepada Pegawai Sains Pemakanan, KKIA Kota Marudu.



Bergambar kenangan bersama pegawai dan kakitangan JKN Sabah dan KKIA Kota Marudu



## AKTIVITI PEMAKANAN JKWPKL & PUTRAJAYA

### MAJLIS PENYAMPAIAN SIJIL, PLAK DAN STANDEE PENGIKTIRAFAN KAFETERIA SIHAT PERINGKAT JKWPKL&P 2017

Majlis Penyampaian Sijil, Plak dan Standee Pengiktirafan Kafeteria Sihat Peringkat JKWPKL&P 2017 telah diadakan di Jabatan Kesihatan WP Kuala Lumpur & Putrajaya pada 26 Mei 2017 dan dirasmikan oleh Pengarah Kesihatan JKWPKL&P, Dr. Zainuddin bin Abdul Wahab.

Program Kafeteria Sihat di Kuala Lumpur telah memasuki fasa lebih mencabar bermula 2016 apabila kafeteria premis swasta dijadikan sasaran bagi mendapatkan pengiktirafan Kafeteria Sihat. Beberapa aktiviti advokasi dan kerjasama telah dijalankan bagi memperkenalkan konsep Kafeteria Sihat kepada premis swasta

Premis swasta yang berjaya diiktiraf sebagai kafeteria sihat adalah:

- i. Kafeteria Pandan Serai, International Medical University (IMU)
- ii. Medan Selera Menara Kembar Bank Rakyat
- iii. Kasa Cafe, Vibrant Cafe dan Anjung Café di Tenaga
- iv. National Berhad

Pengiktirafan cafe IMU sebagai Kafeteria Sihat menjadikan IMU sebagai institusi pengajian tinggi pertama di Malaysia yang diiktiraf sebagai Kafeteria Sihat.

Majlis penyampaian plak dan sijil Kafeteria Sihat menjadi lebih bermakna apabila turut disertai oleh pengusaha

Mislaini Trading yang telah diiktiraf sebagai kafeteria sihat sihat dan beroperasi di bangunan E7 Kementerian Kesihatan Malaysia, Putrajaya.

Tiga kantin sekolah di Kuala Lumpur pula menjadi pelengkap kecemerlangan program Kafeteria Sihat apabila turut berjaya diiktiraf sebagai Kafeteria Sihat. Kantin yang berjaya adalah dari sekolah berikut:

- i. Sekolah Kebangsaan Setiawangsa
- ii. Sekolah Rendah Tamil Jalan Fletcher
- iii. Sekolah Kebangsaan Taman Tun Dr Ismail



Para penerima sijil pengiktirafan bergambar bersama Dr Zainudin, Pengarah Kesihatan JKWPKL



Standee Kafeteria Sihat yang comel



Wakil agensi yang menerima sijil pengiktirafan

### MAJLIS PENUTUP AKTIVITI CELIK NUTRISI DAN PEMBERIAN SIJIL HITS

Majlis penutup aktiviti Celik Nutrisi dan pemberian sijil HITS anjuran Cawangan Pemakanan, Jabatan Kesihatan WP Kuala Lumpur dengan kerjasama Jabatan Pendidikan WP Kuala Lumpur telah diadakan pada 8 November 2017 bertempat di Sekolah Kebangsaan Jalan Raja Muda, Kuala Lumpur.

Celik Nutrisi merupakan satu program intervensi pemakanan sihat kepada murid sekolah terpilih selama 6 bulan. Program ini telah bermula sejak 2016 dan melibatkan pelajar tahun 4 & 5 yang berlebihan berat badan dan obes. Program ini diadakan pada bulan April hingga Oktober setiap tahun.

Sepanjang intervensi, murid akan melalui fasa saringan kesihatan merangkumi pengambilan antropometri dan penilaian pengetahuan, sikap dan amalan pelajar terhadap amalan gaya hidup sihat dan pelbagai aktiviti berkaitan pemakanan sihat dan pengurusan berat badan.

Murid turut didedahkan dengan ilmu pemakanan dan sesi praktikal menerusi aktiviti demonstrasi masakan sihat yang menekankan kepentingan hidangan sayur dan buah-buahan yang ringkas dan mudah disediakan. Murid juga dilatih dengan ilmu bercucuk tanam melalui aktiviti kebun cilik yang menyeronokkan. Pengetahuan asas dalam pemilihan dan pembelian makanan sihat turut diterapkan dalam aktiviti Kembara RM 3 di kantin sekolah.

Sempena Majlis Penutup Aktiviti Celik Nutrisi, pertandingan akademi futsal dan bola jaring peserta Celik Nutrisi diadakan yang mewakili sekolah daripada tiga zon pejabat pelajaran di Kuala Lumpur.

Sekolah yang terlibat di dalam aktiviti Celik Nutrisi 2016-2017:

- i. SK BUKIT DAMANSARA
- ii. SK JALAN RAJA MUDA
- iii. SK TAMAN KOPERASI POLIS
- iv. SK SERI BINTANG UTARA
- v. SK SETIAWANGSA
- vi. SK POLIS DEPOT
- vii. SK TAMAN DESA
- viii. SK CONVENT SENTUL 2
- ix. SK PUTERI PANDAN 1

Pengiktirafan dan penghargaan turut diberi kepada sekolah berikut yang telah melaksanakan program HITS iaitu:

- i. SK PUTRAJAYA PRESINT 16 (1)
- ii. SK PUTRAJAYA PRESINT 8 (1)
- iii. SK BUKIT DAMANSARA
- iv. SK SENTUL 1
- v. SK WANGSA MAJU ZON R 10
- vi. SK SETIAWANGSA



Penglibatan aktif murid semasa aktiviti Dapur Sihat (membuat jus buah-buahan)



Pengambilan BMI (Pra) murid oleh PSP bertugas.



Ceramah Pemakanan Sihat yang disertai oleh semua guru dan murid Tahap 2.



## *Peneraju Pemakanan Negara*

Bahagian Pemakanan  
Kementerian Kesihatan Malaysia  
Aras 1, Blok E3, Kompleks E  
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan  
62590 Putrajaya  
No Tel: 03-8892 4503  
Faks: 03-8892 4511  
<http://nutrition.moh.gov.my>





## KONVENSYEN AHLI KUMPULAN SOKONGAN PENYUSUAN SUSU IBU (AKSSI) DAN MAJLIS SAMBUTAN MINGGU PENYUSUAN SUSU IBU SEDUNIA (MPSI) PERINGKAT NEGERI SABAH 2017

Konvensyen Ahli Kumpulan Sokongan Penyusuan Susu Ibu (AKSSI) dan Majlis Sambutan Minggu Penyusuan Susu Ibu Sedunia (MPSI) Peringkat Negeri Sabah 2017 telah diadakan pada 2 - 3 Ogos 2017 di Dewan Sri Lamag, Kinabatangan. Majlis ini telah dirasmikan oleh Tuan Yassin bin Nasir, Pegawai Daerah Kinabatangan yang mewakili YB Dato' Sri Bung Mokhtar bin Radin, Ahli Parlimen P187 Kinabatangan.

Majlis ini merupakan kemuncak kepada aktiviti-aktiviti promosi penyusuan susu ibu (PSI) yang dilaksanakan di Sabah sepanjang tahun 2017. Buat julung kalinya, sambutan MPSI ini digabungkan bersama Konvensyen AKSSI Peringkat Negeri Sabah Kali Ke-4. Program ini telah melibatkan orang awam, agensi dan jabatan serta AKSSI dari daerah-daerah seluruh negeri Sabah, khususnya daerah Kinabatangan selaku tuan rumah.

Sempena program ini, *Roadshow* PSI di lokaliti berhampiran dengan klinik daerah Kinabatangan dan Tongod telah dilaksanakan sepanjang bulan Julai dengan kerjasama AKSSI dan sukarelawan. Pelbagai pertandingan turut diadakan di kalangan AKSSI setiap daerah dan turut terbuka kepada orang awam. Pameran turut diadakan yang melibatkan pelbagai disiplin kesihatan seperti Pemakanan, Farmasi, Pergigian, Fisioterapi, Terapi Cara Kerja serta AKSSI setiap daerah yang memberi fokus kepada aspek PSI.



TALK SHOW :  
"Bersama Lestarikan Penyusuan Susu Ibu" atau "Sustaining Breastfeeding Together"



Pameran #SukuSukuSeparuh oleh Pusat Maklumat Pemakanan Daerah Keningau.

## AKTIVITI PEMAKANAN NEGERI KELANTAN

### PROGRAM PEMULIHAN PEMAKANAN ORANG ASLI DI GUA MUSANG, KELANTAN

"Program Pemulihan Pemakanan Orang Asli" adalah program yang dirancang bagi memulihkan status pemakanan masyarakat Orang Asli. Antara program yang dijalankan ialah:

- Program *Community Feeding* (PCF),
- Program Pemulihan Kanak-kanak Kekurangan Zat Makanan (PPKZM) khususnya kepada kanak-kanak yang berumur 6 bulan hingga 6 tahun, dan
- Program Pencegahan Gangguan Akibat Kekurangan Iodin (GAKI) di kalangan wanita Orang Asli.

Objektif program ini adalah untuk memulihkan status pemakanan masyarakat Orang Asli.

Antara aktiviti yang dijalankan sepanjang program ini adalah:

- Pemberian makanan di Pusat *Community Feeding* Gua Musang
- Kajian GAKI di kalangan Ibu Berumur Produktif di Kampung Tohoi, Gua Musang



Pemberian makanan di Pusat *Community Feeding*, Gua Musang



Pengambilan sampel urin dan penilaian antropometri bagi Kajian GAKI di kalangan Ibu Berumur Produktif di Kampung Tohoi, Gua Musang

### PELAKSANAAN PERKHIDMATAN KLINIK RAKAN BAYI (KRB)

Pelaksanaan Klinik Rakan Bayi (KRB) adalah salah satu usaha inovasi perkhidmatan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) untuk mempromosi, melindungi dan menyokong penyusuan susu ibu di kemudahan kesihatan yang memberikan perkhidmatan kesihatan kepada ibu dan anak sama ada di Klinik Kesihatan, Klinik Kesihatan Ibu dan Anak dan Klinik Desa di seluruh negara. Ia juga merupakan kesinambungan daripada pelaksanaan Inisiatif Hospital Rakan Bayi di hospital.

Sebanyak 24 daripada 82 buah Klinik Kesihatan di Kelantan telah mendapat pengiktirafan KRB dan sebanyak 28 buah Klinik Kesihatan lagi sedang dalam proses penilaian pengiktirafan.

KRB bertujuan untuk menggalakkan ibu-ibu untuk menyusukan bayi mereka dengan susu ibu secara eksklusif sejak lahir sehingga 6 bulan dan meneruskannya sehingga bayi berumur 2 tahun.

Antara aktiviti yang dijalankan adalah:

- Latihan Pegawai Penilai KRB Peringkat Negeri Kelantan
- Penilaian Perkhidmatan KRB oleh Pasukan Pegawai Penilai berdasarkan 9 Langkah Ke Arah Penyusuan Susu Ibu Yang Berjaya Di Klinik



Sesi Latihan Praktikal Pegawai Penilai KRB Negeri Kelantan di Klinik Kesihatan Batu Gajah, Tanah Merah



Sesi Latihan Praktikal Pegawai Penilai KRB Negeri Kelantan di Klinik Kesihatan Batu Gajah, Tanah Merah