

# Buletin PEMAKANAN

EDISI 5 - 2018

[www.nutrition.moh.gov.my](http://www.nutrition.moh.gov.my)



Portal Rasmi  
**BAHAGIAN PEMAKANAN**  
Kementerian Kesihatan Malaysia

# PANEL EDITORIAL

## **Penasihat**

Puan Zalma Abdul Razak  
Encik Nazli Suhardi Ibrahim

---

## **Ketua Editor**

Puan Siti Shuhailah Shaikh Abdul Rahim

---

## **Editor**

Puan Nor Azliana Mohamad Nor  
Puan Fatimah Zurina Mohamad  
Puan Wan Fazlily Wan Mahmud  
Puan Siti Norsafiah Mohd Yusoff



## *Mutiara Kata*

**Assalamualaikum WBT..**

Pemakanan merupakan elemen penting dalam pembangunan sosioekonomi & status kesihatan sesebuah negara. Amalan pemakanan yang sihat sepanjang hayat perlu diberi penekanan bermula daripada dalam kandungan sehingga ke peringkat warga emas. Pencegahan awal sangat diperlukan bagi menangani peningkatan prevalen penyakit tidak berjangkit berkaitan pemakanan seperti obesiti, diabetes, hipertensi dan sakit jantung. Pelbagai program pemakanan telah dijalankan dalam memberi pendidikan dan kesedaran tentang kepentingan amalan pemakanan sihat melalui program-program pemakanan di peringkat kebangsaan juga di lapangan yang lebih dekat dengan masyarakat.

Alhamdulillah syukur ke hadrat Allah SWT kerana dengan izinNya kita berjaya menghasilkan e-buletin pemakanan pada tahun ini. Setinggi-tinggi penghargaan kepada sidang editor dan semua yang terlibat dalam penghasilan e-buletin ini sehingga menjadi satu kenyataan. Diharap dengan penerbitan e-buletin ini dapat memberi maklumat kepada masyarakat Malaysia tentang program dan aktiviti pemakanan yang dijalankan di seluruh negara.

Terima kasih dan syabas saya ucapkan kepada semua Pegawai Sains Pemakanan dan kakitangan kesihatan lain yang sentiasa komited dalam memastikan rakyat Malaysia mengamalkan pemakanan sihat. Semoga kita dapat terus berbakti dengan memberi perkhidmatan pemakanan yang terbaik dalam membentuk masyarakat yang sihat dan produktif.

**JADIKAN AMALAN PEMAKANAN SIHAT SEBAGAI SATU GAYA HIDUP BERPANJANGAN**

**ZALMA ABDUL RAZAK**

Pengarah

Bahagian Pemakanan

Kementerian Kesihatan Malaysia

## PROGRAM TRIM AND FIT 2018

**Tarikh:** Mac - September 2018 (6 bulan)

**Pencapaian peserta Program Trim & Fit pada tahun 2018:**

Secara keseluruhannya, seramai 62 orang (91.2%) daripada 68 peserta telah berjaya menurunkan berat badan dengan pencapaian tertinggi adalah penurunan sebanyak 17.8% atau 13.6kg dan berjaya mencapai berat badan normal. Manakala 13.2% (9 orang) telah mencapai sasaran penurunan berat badan sekurang-kurangnya 10% dan 5.9% (4 orang) berjaya mencapai kategori BMI yang normal.

- Objektif:**
- Menurunkan prevalen berlebihan berat badan dan obesiti di kalangan rakyat Malaysia melalui pelaksanaan pelbagai intervensi pemakanan yang komprehensif.
  - 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.

**Latar belakang:**

Program Pengurusan Berat Badan *Trim & Fit* dirangka dan dijalankan pada setiap tahun bermula 2012 bagi mencegah dan mengawal masalah berlebihan berat badan dan obesiti dalam kalangan penjawat awam di tempat kerja. Program yang dijalankan ini selari dengan pelan tindakan dan strategi yang digariskan di dalam *National Plan of Action for Nutrition of Malaysia III (2016-2025)* dan *National Strategic Plan for NCD 2016-2020 (NSP-NCD)*.

- Aktiviti:**
- Sesi Runding Cara Pemakanan (RCP) secara konsisten melalui perjumpaan berkumpulan atau melalui aplikasi whatsapp/telegram/emel yang dikendalikan oleh seorang mentor.
  - Senaman mingguan
  - Saringan kesihatan setiap bulan.
  - Aktiviti Pendakian Bukit Broga, Bukit Jugra & Bukit Melati
  - Seminar Pemakanan Sihat di Pasar Raya
  - Aktiviti *Aquarobic*
  - *Zumbathon* sempena Hari Sukan Negara 2018



## SESI KONSULTASI AKTA PROFESION KESIHATAN BERSEKUTU (AKTA 774) BAGI PROFESION NUTRITIONIST

- Tarikh:** - Sesi 1: 25 Mei 2018  
- Sesi 2: 31 Julai 2018
- Lokasi:** - Sesi 1: Auditorium Kompleks E, Putrajaya  
- Sesi 2: Universiti Malaysia Sabah
- Objektif:** Sesi konsultasi ini diadakan untuk memberi advokasi serta pendedahan mengenai Akta Profesion Kesihatan Bersekutu (Akta 774) sebagai persediaan ke arah penguatkuasaan Akta tersebut. Sesi konsultasi ini juga bertujuan untuk mendapatkan input, pandangan dan cadangan terhadap peraturan dan standard yang telah dibangunkan oleh Jawatankuasa Teknikal Profesion bagi Profesion *Nutritionist*. Antaranya adalah definisi dan *scope of practice* bagi profesion *Nutritionist*.

### Latar belakang:

Akta 774 ini telah dilulus dan diwartakan pada 18 Februari 2016 yang lalu. Akta 774 ini merupakan akta yang unik di mana ianya mengawal selia sebanyak 23 Profesion di bawahnya. *Nutritionist* merupakan salah satu profesion yang terlibat. Akta ini hanya membenarkan mereka yang mempunyai kelayakan yang ditetapkan sahaja untuk mendaftar dan praktik. Selepas akta ini berkuatkuasa, mereka yang tidak mempunyai kelayakan tidak dibenarkan mempraktik serta mengaku sebagai *Nutritionist*.

- Aktiviti:**
- Taklimat berkaitan Akta Profesion Kesihatan Bersekutu (Akta 774)
  - Pembentangan berkaitan Garis Panduan Profesion Akta 774 bagi *Nutritionist*
  - Sesi soal jawab bersama panel





## PULAU PINANG

### KEM INTENSIF PEMAKANAN DAN PENGURUSAN BERAT BADAN

**Tarikh:** 6 - 7 Ogos 2018

**Masa:** 8.30 pagi – 10.30 malam

**Lokasi:** Kem Bina Negara Balik Pulau, Pulau Pinang

**Peserta:** 40 orang peserta berlebihan berat badan

**Objektif:** i) Memberi pendidikan berkaitan amalan pemakanan yang betul dan sihat untuk pengurusan berat badan  
ii) Memberi pendidikan secara praktikal tentang aktiviti fizikal yang sesuai bagi pengurusan berat badan.

**Latar Belakang:**

- Kem ini diadakan untuk memberi pendedahan kepada para peserta secara praktikal mengenai pemilihan makanan yang sihat dan pengambilan sajian yang betul mengikut keperluan serta jenis-jenis aktiviti fizikal yang bertepatan untuk pengurusan berat badan.

**Aktiviti:** i) Ceramah & sesi praktikal berkaitan pemilihan makanan.  
ii) Aktiviti fizikal, latihan dalam kumpulan, mendaki bukit dan night walking.



### SEMINAR SAMBUTAN MINGGU PENYUSUAN SUSU IBU SEDUNIA TAHUN 2018 PERINGKAT NEGERI PULAU PINANG

**Tarikh:** 3 Ogos 2018

**Masa:** 8.00 pg – 12.30 tghari

**Lokasi:** Auditorium, Hospital Pulau Pinang

**Peserta:** Anggota kesihatan klinikal dan anggota kesihatan bukan klinikal, ahli kumpulan sokongan penyusuan susu ibu serta ibu hamil/menyusu

**Objektif:** Bertujuan untuk mengupas isipati tema untuk meningkatkan kesedaran dan pengetahuan masyarakat mengenai kepentingan penyusuan susu ibu sebagai asas kehidupan yang optima.

**Latar Belakang:**

- Sambutan Minggu Penyusuan Susu Ibu yang disambut pada bulan 1-7hb Ogos adalah acara tahunan bagi Jabatan Kesihatan Negeri Pulau Pinang. Sambutan ini diadakan dengan tema yang berbeza-beza setiap tahun. Tema sambutan pada tahun 2018 adalah "*Breastfeeding: Foundation of Life*".

**Aktiviti:** Seminar dan Pameran Penyusuan Susu Ibu



# JOHOR

## PROGRAM KESIHATAN WARGA EMAS & KANAK-KANAK KURANG BERAT BADAN

- Tarikh:** 1 November 2018 (Khamis)  
**Masa:** 8.00 pagi – 12.00 tengah hari  
**Lokasi:** Klinik Kesihatan Parit Ismail  
**Peserta:** 150 orang awam  
**Objektif:** Memberi pendedahan & menyampaikan maklumat berkaitan pemakanan sihat untuk warga emas & kanak-kanak kurang berat badan.  
**Aktiviti:** - Ceramah Pemakanan Sihat Warga Emas, Kanak-kanak Kurang Berat Badan & Aktiviti Fizikal  
 - Demo Masakan Sihat untuk Kanak-kanak Demonstrasi



## SAMBUTAN MINGGU PENYUSUAN PERINGKAT NEGERI JOHOR



- Tarikh:** 6 September 2018 (Khamis)  
**Lokasi:** Dewan Jubli Intan, Daerah Pontian  
**Masa:** 7.30 pagi - 1.00 tengah hari  
**Perasmis:** YB Dr. Sahrudin Jamal, Pengerusi Jawatankuasa Kesihatan, Alam Sekitar dan Pertanian (EXCO Negeri Johor)  
**Objektif:** Menyediakan platform untuk perkongsian pengalaman ibu yang berjaya dalam penyusuan susu ibu secara eksklusif & menyampaikan maklumat yang berkaitan dalam menjayakan penyusuan susu ibu  
**Aktiviti:** - Forum Penyusuan Susu Ibu  
 - Breastfeeding Awareness Walk  
 - Pertandingan Bilik Susu Tercantik  
 - Pertandingan Ibu Contoh  
 - Pertandingan Mewarna Kanak-kanak  
 - Gerai Pameran & Jualan

## MAJLIS SAMBUTAN MINGGU PENYUSUAN SUSU IBU SEDUNIA 2018 PERINGKAT KEBANGSAAN

**Tarikh:** 21 September 2018 (Jumaat)

**Masa:** 7.30 hingga 10.30 malam

**Lokasi:** Pot & Pan Restaurant  
Putrajaya International Convention Centre (PICC)

**Perasmi:** YAB Dato' Seri Dr. Wan Azizah Dr. Wan Ismail  
Timbalan Perdana Menteri Malaysia

**Objektif:** Meningkatkan kesedaran di kalangan komuniti tentang bagaimana amalan penyusuan susu ibu bertindak sebagai asas kehidupan yang menjamin pemakanan yang sihat untuk bayi, kebolehdapatan makanan, dan penurunan kadar kemiskinan bersempena Sambutan Minggu Penyusuan Susu Ibu Sedunia 2018 Peringkat Kebangsaan anjuran Kementerian Kesihatan Malaysia.

### Latar belakang:

Minggu Penyusuan Susu Ibu Sedunia disambut pada setiap 1 hingga 7 Ogos. Pada tahun ini, tema sambutan Minggu Penyusuan Susu Ibu Sedunia ialah *Breastfeeding: Foundation of Life* atau Penyusuan Susu Ibu: Asas Kehidupan.

### Konsep Sambutan dan Aktiviti:

- Konsep sambutan pada tahun ini agak berbeza pada tahun-tahun yang lepas di mana pada tahun ini, pihak Kementerian Kesihatan Malaysia mengadakan majlis khas untuk menghargai penglibatan aktif Kumpulan Sokongan Penyusuan Susu Ibu dan Penilai Kebangsaan Hospital Rakan Bayi. Sehubungan itu, sambutan Minggu Penyusuan Susu Ibu Peringkat Kebangsaan adalah melibatkan gabungan beberapa aktiviti penyusuan susu ibu di Malaysia iaitu:
  - Konvensyen Tahunan Kumpulan Sokongan Penyusuan Susu Ibu Kebangsaan pada 21-22 September 2018 di Auditorium Institut Kanser Negara.
  - *National Assessors Updates Course 2018* pada 22 September 2018 hari bertempat di Dewan Serbaguna, Kementerian Kesihatan Malaysia.
  - Majlis Makan Malam Bersama YAB Timbalan Perdana Menteri Malaysia Sempena Sambutan Minggu Penyusuan Susu Ibu Sedunia 2018 Peringkat Kebangsaan.
  - Perasmian Manual Pembimbing Penyusuan Susu Ibu Untuk Kegunaan Kumpulan Sokongan Penyusuan Susu Ibu oleh YAB Timbalan Perdana Menteri Malaysia.



Perasmian.



Penyerahan Buku Manual Pembimbing Penyusuan Susu Ibu Untuk Kegunaan Kumpulan Sokongan Penyusuan Susu Ibu kepada wakil Kumpulan Sokongan Penyusuan Susu Ibu.

Lawatan ke Pameran.





# KEDAH

## SAMBUTAN BULAN PEMAKANAN PERINGKAT NEGERI KEDAH

- Tarikh:** 19 April 2018 (Khamis)  
**Masa:** 7.45 pagi - 3.00 petang  
**Lokasi:** Dewan Serbaguna, Bandar Baharu Beris Jaya, Sik, Kedah  
**Peserta:** 900 orang awam  
**Perasmi:** Dato' Mohd Tajudin bin Abdullah, YB Dun Belantik, Exco Penerangan, Pembangunan Luar Bandar, Pembasmian Kemiskinan.  
**Objektif:** Mempromosikan makan secara sihat kepada orang awam  
**Aktiviti:**
- Fun Run Makan Sihat dan Aktif Selalu
  - Demonstrasi Masakan Sihat dan Suku Suku Separuh
  - Saringan kesihatan oleh KOSPEN
  - Pertandingan mewarna Pinggan Sihat
  - Pameran kesihatan dan kuiz
  - Saringan kesihatan dan nasihat pemakanan
  - Jualan pelbagai produk makanan



## SAMBUTAN MINGGU PENYUSUAN SUSU IBU SEDUNIA PERINGKAT NEGERI KEDAH

- Tarikh:** 9 Ogos 2018, Khamis  
**Masa:** 7.45 pagi hingga 2.00 petang  
**Lokasi:** Taman Jubli Perak, Sungai Petani, Kedah  
**Peserta:** 648 orang  
**Perasmi:** Yang Amat Berbahagia Tok Puan Norzieta binti Zakaria (Isteri YAB Menteri Besar Kedah)  
**Objektif:** Memberi pendedahan kepada orang awam tentang kepentingan penyusuan susu ibu. **Tema : Penyusuan Susulbu : Asas Kehidupan (Breastfeeding : Foundation of Life)**  
**Aktiviti:**
- Fun Run & Explorace
  - Forum 'Penyusuan Susu Ibu Asas Kehidupan'
  - Pertandingan Gubahan Makanan Penggalak Susu Ibu
  - Penyampaian Anugerah Ibu Contoh Penyusuan
  - Saringan dan Pemeriksaan Kesihatan
  - Pameran Penyusuan Ibu dan Pameran Agensi Kerajaan
  - Persembahan Pancaragam & Tarian Kanak-kanak Sekolah



# PERAK

## LATIHAN JURULATIH UTAMA NEGERI PROGRAM C-HAT

**Tarikh:** 10 Februari 2018

**Lokasi:** Pejabat Kesihatan Perak Tengah

**Objektif:** Melatih Jurulatih Utama Program C-HAT di Peringkat Negeri

**Latar Belakang:**

Pemeriksaan Persatuan Ibubapa dan Guru (PIBG) dalam menangani masalah obesiti di sekolah akan dilaksanakan melalui Inisiatif Cara Hidup Anda Terbaik (C-HAT). Strategi dalam pelaksanaan C-HAT ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesedaran ibu bapa dan guru dalam menangani masalah obesiti serta mewujudkan persekitaran yang menyokong amalan makan secara sihat dan aktiviti fizikal bagi mencegah obesiti.

**Aktiviti:** Taklimat dan aktiviti berkumpulan.



## SAMBUTAN BULAN PEMAKANAN PERINGKAT NEGERI PERAK 2018

**Tarikh:** 18 April 2018

**Lokasi:** Dewan Serai Permai, Bagan Serai

**Perasmis:** YDH Toh Muda Orang Kaya Laksamana Raja Mahkota Dato' Haji Meor Redwan bin Mahayudin, Orang Besar Jajahan Kerian.

**Objektif:** Meningkatkan kesedaran dikalangan masyarakat tentang amalan pemakanan sihat. Sambutan Bulan Pemakanan disambut secara tahunan, dengan tema tahun 2018 adalah "Hanya Satu Pilihan: Makan Sihat & Aktif Selalu".

**Aktiviti:**

- Dam Ular Gergasi
- Persembahan Choral Speaking oleh Kelab Dr. Muda SK Methodist
- Teh Tarik Sihat
- Demo Bento Sihat
- Pertandingan Bento Suku – suku Separuh
- Pertandingan Mencipta Jus
- Sandwic Terpanjang
- Runding Cara Pemakanan dan Pemeriksaan Kesihatan





## PROMOSI #SUKUSUKUSEPARUH SEMPENA SAMBUTAN HARI DIABETES SEDUNIA 2018 PERINGKAT DAERAH KUALA PILAH

**Tarikh:** 22hb – 23hb November 2018

**Masa:** 8.00 pagi hingga 5.00 petang

**Lokasi:** Dewan Hadhari, Juasseh, Kuala Pilah

**Perasmi:** YB Tuan Eddin Syazlee Shith, Ahli Parlimen Kuala Pilah

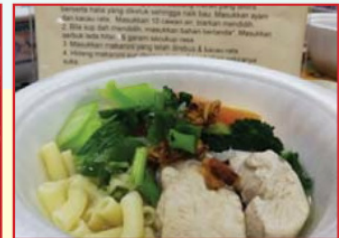
**Objektif:** Mempromosi amalan pinggan sihat malaysia #sukusukuseparuh dan mencegah obesiti dan penyakit tidak berjangkit.

### Latar Belakang:

Konsep #sukusukuseparuh iaitu suku bahagian pinggan diisi dengan sumber karbohidrat seperti nasi atau roti; suku pinggan lagi diisi dengan sumber protein seperti ikan, ayam, daging dan kekacang manakala separuh pinggan lagi diisi dengan buah dan sayur telah ditunjukkan kepada masyarakat setempat melalui ceramah yang diadakan, sesi demonstrasi masakan dan pameran pinggan sihat menggunakan replika makanan.

**Aktiviti:**

- Pameran Pinggan Sihat Malaysia #sukusukuseparuh
- Permainan Interaktif
- Demonstrasi Masakan Sihat
- Ceramah #sukusukuseparuh



## SAMBUTAN MINGGU PENYUSUAN SUSU IBU PERINGKAT NEGERI SEMBILAN

**Tarikh:** 28 Oktober 2018

**Masa:** 8.00 pagi hingga 5.00 petang

**Lokasi:** Dewan Besar Gemas, N.Sembilan

**Perasmi:** YB Menteri Besar N. Sembilan

**Objektif:**

- Meningkatkan kesedaran terhadap pentingnya penyusuan susu ibu secara eksklusif.
- Memberikan sokongan dan pendedahan kepada ibu mengenai penyusuan susu ibu.
- Menyebarkan pengetahuan penyusuan susu ibu dan peranan semua pihak untuk menjayakannya.

### Latar Belakang:

Sambutan Minggu Penyusuan Susu Ibu merupakan salah satu strategi bagi menyokong dan mempromosikan penyusuan susu ibu kepada masyarakat supaya lebih ramai ibu dapat menyusui anak secara eksklusif. Selain Sambutan Minggu Penyusuan Susu Ibu di peringkat negeri, ia juga turut disambut meriah di peringkat daerah. Di antara daerah yang menjalankan program ini ialah Daerah Kuala Pilah, Tampin, Seremban dan Jempol.

**Aktiviti:**

- Pertandingan booth pameran penyusuan susu ibu
- Pertandingan kerabu dan bento sihat.
- Pertandingan buku skrap penyusuan susu ibu
- Demonstrasi masakan ( pemakanan ibu berpantang)
- Anugerah Ibu yang berjaya menyusui anak secara eksklusif
- Pertandingan bilik penyusuan susu ibu



## WORKSHOP ON THE ESTABLISHMENT OF FRAMEWORK FOR THE FISCAL MEASURE FOR SUGAR-SWEETENED BEVERAGES (SSBs)

- Tarikh:** 14 Mei - 18 Mei 2018
- Lokasi:** Hotel Pullman Putrajaya Lakeside, Putrajaya
- Perasmi:** YBhg. Datuk Dr. Noor Hisham Abdullah, Ketua Pengarah Kesihatan
- Peserta:** Seramai 100 orang peserta (konsultan, perwakilan negara-negara ASEAN dan wakil kementerian/agensi lain)
- Objektif:** Membangunkan rangka kerja bagi langkah fiskal untuk mengurangkan permintaan dan pengambilan minuman manis bergula atau Sugar-Sweetened Beverages (SSBs) yang dapat digunakan di Malaysia dan negara-negara serantau (ASEAN).

### Latar Belakang:

Masalah obesiti dan penyakit tidak berjangkit berkaitan pemakanan semakin meningkat hingga ke tahap yang membimbangkan di negara-negara ASEAN. Dianggarkan bahawa 4.5 juta kanak-kanak di bawah usia lima tahun

kini mempunyai berat badan berlebihan atau obes. Sehubungan itu, pendekatan fiskal perlu diambil untuk menangani masalah ini apabila kaedah soft policy yang dilaksanakan kurang efektif dalam mengatasi masalah obesiti. Salah satu pendekatan fiskal yang boleh diambil oleh semua negara ASEAN adalah dengan melaksanakan polisi mengenakan cukai eksais ke atas minuman manis bergula (SSBs). Konsepnya adalah untuk meningkatkan harga jualan minuman manis yang secara tidak langsung dijangka akan mengurangkan pengambilan produk minuman tersebut.

- Aktiviti:**
- Taklimat *Global & Regional updates on sugar-sweetened beverages taxation* oleh wakil daripada *UNICEF dan WHO*
  - Sesi perkongsian pelaksanaan penganan cukai eksais oleh wakil negara-negara ASEAN
  - Pembentukan rangka kerja
  - *City Tour & Cultural Night*





# MELAKA

## ROADSHOW PEMAKANAN IBU HAMIL ANEMIA

**Tarikh:** Feb – Nov. 2018

**Masa:** Jam 9.30 pagi - 11.00 pagi

**Lokasi:** Klinik Kesihatan di sekitar Melaka

**Peserta:** Ibu Hamil

**Objektif:** Untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil berkaitan Anemia dan pencegahannya

**Latar belakang:**

- Aktiviti Roadshow Pemakanan untuk Ibu Hamil Anemia adalah salah satu aktiviti intervensi bagi pencegahan anemia dalam kalangan ibu hamil. Ia adalah salah satu aktiviti di bawah Pelan Tindakan Program Pemakanan Tahun 2018.
- Aktiviti roadshow ini dijalankan oleh Pegawai Sains Pemakanan dengan kerjasama anggota kejururawatan di klinik-klinik kesihatan terpilih di negeri Melaka.

**Aktiviti:**

- Ceramah oleh Pegawai Sains Pemakanan
- Aktiviti demonstrasi penyediaan makanan tinggi zat besi



## PROGRAM C-HAT DI SK BENDAHARA SRI MAHARAJA

**Tarikh:** 13 November 2018

**Masa:** 8.00 pagi - 1.00 petang

**Lokasi:** SK Bendahara Seri Maharaja, Melaka

**Peserta:** Pelajar Sekolah

**Objektif:** Untuk meningkatkan pengetahuan pelajar berkaitan amalan pemakanan sihat melalui pameran pemakanan dan permainan interaktif

**Latar Belakang:**

- Program Cara Hidup Anda Terbaik (C-HAT) dan Sambutan Hari Kanak-Kanak Sekolah Kebangsaan Bendahara Seri Maharaja 2018 adalah satu aktiviti yang dianjurkan oleh PIBG dan Sekolah Kebangsaan Bendahara Seri Maharaja, Melaka. Ia adalah aktiviti yang dirancang oleh Jurulatih Utama (JU) yang telah menghadiri Pengukuhan Inisiatif Pemerkasaan PIBG bagi Menangani Masalah Obesiti di Kalangan Murid Sekolah: (C-HAT) Zon Selatan.

**Aktiviti:**

- Aktiviti demonstrasi masakan untuk pelajar Pra-sekolah
- Pameran Pemakanan- Makanan yang boleh dijual dan dilarang dijual di kantin sekolah
- Permainan Dam Ular
- Taklimat C-HAT oleh Pegawai Sains Pemakanan kepada guru dan pentadbir sekolah





## KAJIAN MASALAH KEKURANGAN IODIN

**Tarikh:** 1 November 2018 (Khamis)

**Masa:** 8.00 pagi – 12.00 tengah hari

**Lokasi:** - SK Sg Puteri, Kuala Rompin  
- SK Bukit Sekilau, Kuantan

**Peserta:** 50 Orang Pelajar Tahun 2, 3 & 4

**Objektif:** Kajian ini bertujuan untuk menilai status iodin di kalangan kanak-kanak sekolah melalui penilaian paras iodin dalam urin dan menentukan status iodin dalam garam kegunaan rumah bagi pelaksanaan Universal Salt Iodization (USI)

**Latar Belakang:**

Kajian ini merupakan satu kajian peringkat kebangsaan di mana terdapat 2 buah sekolah di negeri Pahang yang telah terpilih untuk dijadikan lokasi kajian

*Pengambilan sampel urin di SK Sg Puteri, Kuala Rompin.*



*Saringan antropometri & pengambilan sampel urin di SK Bukit Sekilau, Kuantan.*





# KUALA LUMPUR

## MAJLIS PENUTUPAN AKTIVITI CELIK NUTRISI 2018



**Perasmi:** Pengarah Jabatan Kesihatan Negeri WPKL&P, Dr Zainuddin Bin Abd Wahab bersama dengan Pengarah Bahagian Pemakanan, KKM Puan Zalma Binti Abdul Razak

**Objektif:** i) Menjalankan intervensi kepada murid sekolah rendah yang mengalami masalah berlebihan berat badan dan obesiti.  
ii) Memperkukuh advokasi amalan pemakanan dan gaya hidup

**Latar Belakang:**

- Melibatkan sekolah yang terlibat dengan aktiviti Celik Nutrisi dari tahun 2016 sehingga 2018.

**Aktiviti:** Dapur Cilik, Kebun Cilik, Kembara RM3.00, Sudut Pemakanan Sekolah dan Akademi Bola Jaring Dan Futsal

### Sekolah Yang Terlibat:

#### 2016

SK Taman Desa  
SK Puteri Pandan 1  
SK Setiawangsa  
SK Polis Depot  
SK Convent Sentul 2  
SK Putrajaya Presint 8 (1)

#### 2017

SK Taman Tun Dr Ismail 1  
SK Seri Bintang Utara  
SK Jln Raja Muda  
SK Taman Koperasi Polis  
SK Putrajaya Presint 18 (1)  
SK Putrajaya Presint 16 (1)  
SK Putrajaya Presint 9 (2)

#### 2018

SK Seri Indah  
SK Taman Midah 2  
SK Taman Melati  
SK Sentul (1)  
SK Putrajaya Presint 11(1)  
SK Putrajaya Presint 14(1)



## SAMBUTAN BULAN PEMAKANAN

**Tarikh:** 11 Ogos 2018

**Lokasi:** Taman Botani Perdana, Kuala Lumpur

**Objektif:** Menggalakkan amalan pemakanan sihat kepada masyarakat. Sambutan Bulan Pemakanan disambut secara tahunan, dengan tema tahun 2018 adalah "Hanya Satu Pilihan: Makan Sihat & Aktif Selalu".

**Latar Belakang:**

- Program sambutan ini turut dihadiri oleh komuniti KOSPEN WP Kuala Lumpur & Putrajaya yang menjalankan Program Pengurusan Berat Badan, badan-badan bukan kerajaan (NGO) serta pengunjung Taman Botani Perdana.

**Perasmi:** Pengarah Kesihatan Negeri, Jabatan Kesihatan WP Kuala Lumpur & Putrajaya

**Aktiviti:** Larian Pemakanan, permainan tradisional, aktiviti Penyusuan Susu Ibu, serta penyampaian anugerah dan pengiktirafan. Pelbagai booth pemakanan mengikut tema turut dipamerkan seperti Suku Suku Separuh dan Minum Air Kosong.





# KELANTAN

## PROGRAM BERSAMA KANAK-KANAK PCF PASIK

**Tarikh:** 29 Ogos 2018

**Lokasi:** Pos Pasik  
- PCF Kg Pasik  
- PCF Kg Sugi  
- PCF Kg Ayong

**Objektif:** Memantau status pemakanan anak-anak Orang Asli dan memberi tunjuk ajar tentang pemakanan sihat.

**Aktiviti:** - Pengukuran antropometri  
- Demo masakan  
- Runding cara pemakanan  
- Penghantaran bakul makanan



## PROGRAM TRIM & FIT: MENDAKI @BUKIT PANAU DAN FLYING FOX @PUTRA VALLEY, TANAH MERAH

**Tarikh:** 4 Oktober 2018 (Khamis)

**Lokasi:** Bukit Panau, Tanah Merah dan Putra Valley Tanah Merah

**Objektif:** Mengeratkan hubungan antara PSP dan dapat mengamalkan gaya hidup yang sihat serta dapat memberi contoh kepada masyarakat

**Latar Belakang:**

Program Trim & Fit dijalankan setiap tahun bagi memastikan semua pegawai mempunyai julat Body Mass Index (BMI) yang normal bersesuaian dengan imej mereka sebagai Pegawai Sains Pemakanan

**Aktiviti:** Mendaki dan Flying Fox





## TERENGGANU

### PROGRAM BUMI HIJAU DAPUR SIHAT

**Tarikh:** 12 Januari 2017 sehingga kini

**Lokasi:** Felda Chalok Kg Rahmat, Setiu, Terengganu

**Objektif:** Menggalakkan masyarakat setempat yang tinggal di sekitar kawasan DSM menanam sayur-sayuran di sekitar rumah masing-masing bagi menggalakkan pengambilan 3 hidangan sayur dalam diet pemakanan harian.

**Latar Belakang:**

Projek ini merupakan hasil kerjasama AJK DSM dan juga Pejabat Pertanian Daerah Setiu bermula pada 12 Januari 2017 sehingga kini.

- Aktiviti:**
- Taklimat oleh Pejabat Pertanian Daerah mengenai tanaman sayur-sayuran menggunakan teknik Nutrient Film Technique (NFT)
  - Tanaman secara berjadual
  - Pemantauan berkala oleh pegawai pertanian
  - Penjualan hasil tanaman
  - Demo masakan sihat menggunakan sayur-sayuran yang telah dituai hasilnya.



### PROMOSI MAKAN SAYUR-SAYURAN DAN BUAH-BUAHAN SEMPENA KARNIVAL KESIHATAN WANITA (WANITA DAN KANSER)

**Tarikh:** 31 Oktober – 1 November 2018

**Lokasi:** Sekitar Kawasan Klinik Kesihatan Chukai, Kemaman

**Objektif:** Sebagai kempen kesedaran berkaitan kanser payudara dan ovari. Pameran Pemakanan adalah berfokuskan kepada promosi makan sayur dan buah dengan memasukkan tema warna sayur dan buah dan kandungan bahan di dalamnya dalam pencegahan kanser dan kehidupan sihat

**Latar belakang:**

Program anjuran Program Kesihatan Ibu dan Kanak-kanak (MCH) Pejabat Kesihatan Daerah Kemaman dengan kerjasama Majlis Kanser Negara (MAKNA). Unit Pemakanan dijemput untuk mengadakan pameran/demonstrasi masakan dengan kumpulan sasaran wanita yang datang untuk menjalani pemeriksaan payudara (Mamogram) dan pap smear serta orang ramai.

- Aktiviti:**
- Pameran dengan tema : warna sayur dan buah serta kandungan khasiat di dalamnya serta perkaitannya dengan kesihatan dan pencegahan kanser
  - Penyediaan *smoothie* gabungan sayur dan buah – “Jom rasa sendiri dan nikmati kebaikannya”
  - Penyediaan salad buah dan sayur dengan *gravy* yang sihat – “Jom buat sendiri dan rasa khasiatnya”
  - Pertandingan “teka kalori buah dan sayur dalam bekas ini”

## **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.noh.gov.my>**



# SELANGOR

## SEMINAR PEMAKANAN "SEDAP TAK SEMESTINYA MASIN"

**Tarikh:** 15 & 29 Ogos 2018

**Lokasi:** Pusat Maklumat Pemakanan Negeri Selangor

**Peserta:** Anggota Kesihatan Kumpulan Sokongan Klinik-Klinik Di Selangor

**Objektif:** Memberi pengetahuan tentang garam dalam makanan

**Aktiviti:**

- Ceramah Pinggan Sihat Malaysia
- Ceramah Sedap Tak Semestinya Masin
- Permainan Interaktif :
  - i) Baca Label Makanan & Di Mana Garam Tersembunyi
  - ii) Teka Point Sodium Garam
  - iii) Kenali Piramid Makanan Malaysia
  - iv) Puzzle Pinggan Sihat Malaysia
  - v) Dam Ular (Makanan Sihat Vs Makanan Tidak Sihat)



## PROGRAM PENGURUSAN BERAT BADAN GO SLIM KLINIK KESIHATAN GOMBAK SETIA

**Tarikh:** 17 Mac 2018

**Lokasi:** Taman Tasik Titiwangsa

**Peserta:** Anggota kesihatan Klinik Kesihatan Gombak Setia

**Objektif:** Meningkatkan kesedaran di kalangan anggota kesihatan tentang amalan pemakanan sihat

**Aktiviti:**

- Draw your plate
- Menu panning



# W. PERSEKUTUAN

## LABUAN

### PEMANTAUAN IODIN DALAM URIN KANAK- KANAK SEKOLAH RENDAH TAHUN 2018

**Tarikh:** 1 Ogos -19 Sep 2018

**Masa:** 8.00 Pagi-12.30 T/Hari

**Lokasi:** 17 Sekolah Rendah Di Wilayah Persekutuan Labuan

**Objektif:** - Untuk menilai status iodin di kalangan kanak-kanak sekolah melalui penilaian paras iodin dalam urin.  
- Untuk menentukan status iodin dalam garam kegunaan rumah.

**Latar Belakang:**

Pelbagai strategi intervensi telah dijalankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia, salah satu nya adalah pelaksanaan Universal Salt Iodization (USI) yang dijangka akan diwartakan di seluruh malaysia bermula pada tahun 2018 dan dilaksanakan sepenuhnya pada tahun 2019. sehubungan dengan itu, pemantauan secara berkala bagi mengenalpasti status Iodin Deficiency Disorders (IDD) di kalangan kanak-kanak adalah diperlukan untuk melihat keberkesanan pewartaan USI di malaysia.

**Aktiviti:** Pengumpulan sejumlah 988 sampel urin dan 108 sampel garam daripada pelajar sekolah rendah di W.P. Labuan. Pasukan pengumpul data terdiri daripada 17 orang anggota kesihatan terlatih.



### LATIHAN KATERING SIHAT BERSAMA PELADANGNITA

**Tarikh:** 6/10/2018

**Hari:** Sabtu

**Masa:** 8.00 Pagi- 1.00 Tengahari

**Lokasi:** Dewan Peladang

**Objektif:** Meningkatkan tahap pengetahuan dan kemahiran mengenai makan secara sihat dan amalan penyediaan hidangan makanan yang sihat, bersih dan selamat di kalangan pengendali makanan di W.P Labuan

**Latar Belakang:**

Penyertaan Pengendali Makanan Di Kalangan Ahli Peladangnita Seramai 50 Orang Dan 30 Orang Dari Puspanita. Aktiviti Dijalankan Selama Setengah Hari Berpandukan Modul Latihan Katering Sihat

**Aktiviti:** Ceramah, Pre & Post Test, Demo Penyediaan Makanan "Suku Suku Separuh"





# SARAWAK

## PROGRAM NUTRI-RACE (KEMBARA PASARAYA SIHAT DI GIANT)

**Tarikh:** 1 Ogos 2018

**Masa:** 10.00 am- 11.00 pm

**Lokasi:** Pasaraya Giant, Tabuan Jaya

- Objektif:**
- Meningkatkan pengetahuan pengguna mengenai kandungan dan khasiat makanan
  - Meningkatkan kesedaran pengguna mengenai kepentingan membaca dan memahami label makanan
  - Meningkatkan kemahiran pengguna mengenai pemilihan makanan yang lebih sihat dan selamat
  - Meningkatkan kemahiran membanding maklumat pemakanan di antara jenis makanan yang sama.

**Latar Belakang:**

*Nutri-Race* merupakan satu pendekatan baru yang diterapkan dalam Program Kembara Pemakanan Sihat di Pasaraya. Program ini menggunakan konsep permainan interaktif yang lebih menarik dan informatif seperti *Explorace* dan ianya lebih santai, mudah difahami oleh peserta. Projek inovasi ini dilaksanakan di Bahagian Samarahan dan merupakan kolaborasi antara Unit Pemakanan dan Unit Keselamatan & Teknologi Makanan. Penyertaan adalah daripada anggota dan kakitangan Bahagian Samarahan.

- Aktiviti:**
- Pra-ujian sebelum Nutri Race dimulakan.
  - (*Find\_Run*) - meneka petunjuk untuk mengetahui 5 stesen yang perlu dilawati.
  - (*PitStop15Second, Food\_detective, Fit\_Fun & Nutri\_Quiz*):
    - i) *PitStop15second* - penerangan maklumat berkaitan pemakanan dan keselamatan makanan
    - ii) *Food\_Detective* - aktiviti pencarian produk makanan berdasarkan petunjuk yang diberikan.
    - iii) *Fit\_Fun* - aktiviti fizikal
    - iv) *Nutri\_Quiz* - soalan kuiz berkaitan pemakanan dan keselamatan makanan
  - (*Mid\_Fun*) - menyusun semula piramid makanan.



## MAJLIS PERASMIAN RUMAH PANJANG MESRA BAYI

**Tarikh:** 6 September 2018

**Lokasi:** Rh. Milai, Panggang, Lubok Antu

**Perasmi:** Dr Haji Nordin bin Saleh (Timbalan Pengarah Kesihatan Negeri (Kesihatan Awam))

**Objektif:** Untuk meningkatkan kadar penyusuan susu ibu secara eksklusif dalam tempoh 6 bulan dalam komuniti Sarawak

**Latar Belakang:**

Projek ini merupakan projek yang pertama di Malaysia dan merupakan inisiatif Timbalan Pengarah Kesihatan Negeri (Kesihatan Awam) Negeri Sarawak, Dr. Haji Nordin Bin Saleh. Tujuan utama Projek Kampung/Rumah Panjang Mesra Bayi ini adalah untuk menggalakkan ibu-ibu di negeri ini agar menyusukan bayi mereka dengan susu ibu sahaja tanpa minuman dan makanan lain (eksklusif) dari lahir sehingga bayi berumur 6 bulan. Makanan pelengkap perlu diberikan kepada bayi pada umur 6 bulan di samping meneruskan penyusuan susu ibu sehingga bayi berumur 2 tahun atau lebih. Susu ibu adalah makanan yang terbaik untuk bayi. Diharapkan projek ini dapat meningkatkan kesedaran tentang kepentingan penyusuan susu ibu di kalangan komuniti.

- Aktiviti:**
- Aktiviti Kecergasan (Senamrobik)
  - Pertandingan membuat model payudara
  - Sukaneka
  - Demonstrasi masakan makanan pelengkap





# SABAH

## PELANCARAN PUSAT MAKLUMAT PEMAKANAN TAWAU

**Tarikh:** 20 Oktober 2018

**Lokasi:** Klinik Kesihatan Tawau

**Perasmi:** Datuk Dr Christina Rundi, Pengarah Kesihatan Negeri Sabah

**Latar Belakang:**

- Pusat Maklumat Pemakanan Tawau merupakan Pusat Maklumat Pemakanan yang ketiga di negeri Sabah. PMP ini adalah hasil projek inovasi Pegawai Sains Pemakanan yang menggantikan 13 mesej pemakanan dalam Panduan Diet Malaysia ke dalam skop S.M.A.R.T. Projek inovasi ini telah diwujudkan untuk program pengajaran interaktif dengan pihak sekolah pada tahun 2013. Projek ini pernah memenangi tempat pertama di Kolokium Jabatan Negeri Sabah pada tahun 2014 di Kudat. Pada tahun yang sama, projek kajian ini juga dibentangkan di ASOMH pada tahun 2015 NSM in tahun 2016 dan Malaysian MASO dan Southeast Asia Nutrition Conference pada tahun 2017.
- Selain daripada 13 mesej pemakanan, sudut motivasi turut disediakan untuk memantau model perubahan sikap klien (The stage of change model) dan memberi dorongan serta sokongan dalam perubahan ke arah kehidupan yang lebih sihat dalam pemilihan makanan yang lebih sihat dan aktif secara fizikal.

**Aktiviti:**

- Pertandingan masakan sihat dengan menu makanan kampung yang disasarkan kepada ibu mengandung, ibu anemia, ibu mengandung yang mengalami masalah kencing manis dan kanak-kanak kurang berat badan atau berlebihan berat badan.
- Pertandingan inovasi alat bantu mengajar mesej pemakanan untuk Pegawai Pemakanan dan anggota kesihatan untuk menghasilkan alat bantu mengajar yang lebih interaktif and menarik.



**Ruangan dan Bahan Pendidikan di PMP Tawau.**



## TAKLIMAT PEGAWAI PENILAI KEBANGSAAN INISIATIF HOSPITAL RAKAN BAYI PERINGKAT NEGERI SABAH 2018



**Tarikh:** 24-27 September 2018

**Masa:** 8:00 pagi – 5:00 petang

**Lokasi:** Bilik Seminar, Kompleks Pentadbiran Kerajaan Persekutuan Sabah

**Peserta:** 35 orang termasuk Pegawai Pemakanan, Pengarah Hospital, Pakar O&G dan Ketua Jururawat.

**Perasmi:** Pn Zalma Abdul Razak, Pengarah Bahagian Pemakanan, KKM

**Objektif:** Inisiatif Hospital Rakan Bayi telah dilaksanakan di kesemua 21 Hospital Kerajaan di negeri Sabah. Persediaan pasukan penilai yang ramai dan mantap adalah perlu untuk membantu hospital melaksanakan Inisiatif Hospital Rakan Bayi dan memperkukuhkan perkhidmatan sedia ada.

**Latar Belakang:**

Pelaksanaan Inisiatif Hospital Rakan Bayi atau Baby-Friendly Hospital Initiative (BFHI) dilaksanakan untuk mempromosi, menyokong dan melindungi penyusuan susu ibu dalam kalangan ibu-ibu bagi menggalakkan mereka menyusukan bayi mereka sepenuhnya sehingga 6 bulan dan diteruskan sehingga berumur 2 tahun.

**Aktiviti:** Taklimat pengenalan mengenai kriteria baru BFHI, polisi dan skop latihan penyusuan, tatacara penggunaan borang penilaian serta tatacara penulisan laporan akhir. Bagi memberi pendedahan kepada peserta tentang persekitaran pengauditan BFHI, latihan praktikal telah diatur di tiga hospital berdekatan dengan menggunakan borang penilaian.



PERLIS

## SAMBUTAN HARI KANAK - KANAK KURANG ZAT MAKANAN (KZM)

**Tarikh:** 9 November 2018

**Lokasi:** Klinik Desa Jejawi

**Objektif:**

- Meningkatkan kesedaran masyarakat terutama kepada ibu bapa/ penjaga terhadap kepentingan pemakanan sihat dalam menjamin kesihatan kanak-kanak yang mengalami masalah kurang zat makanan (KZM)
- Membantu menambah idea kepada ibubapa/ penjaga di dalam penyediaan makanan yang berkhasiat dari bahan bakul makanan.
- Memberi pendedahan kepada ibu bapa/penjaga tentang aktiviti permainan yang boleh menjana perkembangan kognitif anak-anak.

**Aktiviti:**

- Ceramah : Susahnya Nak Pujuk Anak Makan..Bantulah Saya...!!
- Demonstrasi: Memasak Untuk Anak Kecil Anda... (Vege Tot & Sushi Nyumm...Nyumm)
- *Kids Fun Explorace* yang melibatkan beberapa seksyen aktiviti seperti :
  - i. Seksyen Mewarna (*Choose The Right One*)
  - ii. Seksyen Motor Halus (*Puzzle Riang Ria*)
  - iii. Seksyen Dam Pemakanan
  - iv. Seksyen Pergigian (*Fight Bacteria*)
  - v. Seksyen OT

*Cabutan Bertuah.*



## SAMBUTAN BULAN PEMAKANAN PERINGKAT NEGERI PERLIS TAHUN 2018

**Tarikh:** 22 Mac 2018 (Sabtu)

**Masa:** 8.00 pagi sehingga 1.00 petang

**Lokasi:** Pusat Sukan Stadium Utama Pauh Putra, Universiti Malaysia Perlis (UniMaPs).

**Peserta:** 200 orang pelajar dan staf UniMaPs.

**Objektif:** Mempromosikan amalan makan secara sihat, menggalakkan aktiviti fizikal sebagai gaya hidup yang sihat, memberi panduan kepada masyarakat supaya mengekalkan berat badan yang ideal serta mengelakkan komplikasi diabetes. Tema Sambutan: "*Makan Sihat dan Aktif Selalu*"

**Aktiviti:**

- Senamrobik
- Berjalan kaki 10,000 langkah
- Pertandingan dan pameran berikut:
  - i) Super Spontan Walla
  - ii) Senamrobik Dan Aktiviti Berjalan Kaki 10,000 Langkah
  - iii) *Energy Bytes Race*
  - iv) Pertandingan Video Berdurasi Pendek
  - v) Pameran Kesihatan dan Kuiz

