

PENGENALAN

Berdasarkan Tinjauan Morbiditi dan Kesihatan Kebangsaan (NHMS), masalah obesiti dalam kalangan orang dewasa di Malaysia telah meningkat daripada 4.4% (1996) dan 14.0% (2006) kepada 15.1% pada tahun 2011. Amalan pengambilan makanan yang tidak sihat merupakan salah satu faktor penyebab utama kepada masalah obesiti. Oleh itu, masyarakat perlu dididik untuk mengamalkan makan secara sihat.

Selaras dengan perkembangan teknologi dan kemampuan kuasa membeli, telefon pintar merupakan satu alat komunikasi yang digunakan secara meluas tanpa mengira generasi. Oleh itu, aplikasi telefon pintar merupakan salah satu medium yang sesuai untuk digunakan bagi menyalur maklumat pemakanan secara interaktif dan mendidik masyarakat mengenai amalan makan secara sihat.

Aplikasi "MyNutriDiari" dibentuk untuk dijadikan aplikasi interaktif bagi mendidik masyarakat tentang amalan makan secara sihat. Melalui aplikasi ini, pengguna boleh memantau pengambilan kalori harian dan berat badan. Rekod pengambilan kalori dan berat badan ini boleh dipantau untuk tempoh seminggu, sebulan dan setahun. Selain itu, pengguna boleh juga mengetahui saranan keperluan kalori harian berdasarkan berat badan semasa, status berat badan dan tahap aktiviti fizikal mereka.

OBJEKTIF

Objektif am:

- ✓ Meningkatkan pengetahuan dan kemahiran masyarakat mengenai amalan makan secara sihat melalui medium komunikasi terkini.

Objektif khusus:

- ✓ Membantu masyarakat memantau pengambilan kalori harian dan mengetahui penggunaan tenaga melalui aktiviti fizikal yang dilakukan.
- ✓ Mendidik masyarakat untuk mengawal pengambilan kalori dengan merekod pengambilan makanan harian.
- ✓ Membantu masyarakat memantau berat badan.

MyNutriDiari



Untuk Maklumat Lanjut, Silalah Hubungi

Bahagian Pemakanan
Aras 1, Blok E3, Kompleks E,
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62590 Putrajaya

Tel: 03-8892 4473
Fax: 03-8892 4511
nutrition.moh.gov.my

CARA MEMUAT TURUN APLIKASI



MyNutri
mynutri.moh.gov.my



Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia



@BhgPemakananKKM



BahagianPemakananKKM



bahagianpemakanan



Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia



1 PENDAFTARAN AKAUN BARU

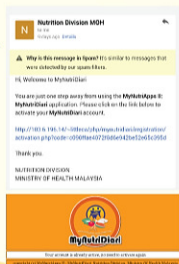


Masukkan maklumat yang diperlukan untuk pendaftaran akaun baru:

- > Nama
- > Alamat emel
- > Kata Laluan

2 PENGAKTIFAN AKAUN

Periksa emel anda (inbox/spam mail/junk mail) dan seterusnya aktifkan akaun anda dengan klik pautan pengaktifan dalam emel



3 LOG MASUK



Log masuk dengan menggunakan emel yang didaftarkan.

4 MENGISI MAKLUMAT ASAS



> Maklumat asas pengguna

> Pengguna perlu memasukkan data tinggi dan berat badan. BMI akan dikira secara automatik.

> Untuk mengetahui saranan kalori pengguna perlu menanda tahap aktiviti fizikal.

5 DIARI PEMAKANAN



> Membantu pengguna memantau pengambilan kalori daripada makanan.

> Aplikasi ini boleh mengira baki pengambilan kalori harian secara automatik.

6 PENGGUNAAN DIARI PEMAKANAN



Warna	Kandungan Kalori	Makanan dimasak/makanan segera	Kuih tradisional, snek, minuman, buah dan sos
Hijau Muda	Rendah	< 100 kcal	0 - 50 kcal
Kuning	Sederhana	101 - 400 kcal	51 - 150 kcal
Merah	Tinggi	401 - 600 kcal	151 - 300 kcal
Merah Gelap	Sangat tinggi	> 600 kcal	> 301 kcal

Membolehkan pengguna memilih makanan daripada senarai makanan yang dipaparkan.

Warna bagi setiap jenis makanan/ minuman menunjukkan perbezaan kandungan kalori.

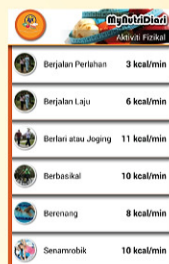
7 BARCODE SCANNING



Fungsi barcode scanning membolehkan pengguna membuat pilihan bijak semasa membeli-belah di pasar raya.

> Pengguna sentiasa boleh memilih produk yang mempunyai kandungan lemak, gula dan garam yang lebih rendah.

8 PEMANTAUAN PENGGUNAAN TENAGA



Membolehkan pengguna memantau penggunaan tenaga mengikut jenis aktiviti fizikal yang dijalankan.

9 PEMANTAUAN PENGAMBILAN KALORI MINGGUAN, BULANAN & TAHUNAN



Membolehkan pengguna memantau pengambilan kalori secara mingguan, bulanan dan tahunan.

10 PEMANTAUAN BERAT BADAN MINGGUAN, BULANAN & TAHUNAN



Membolehkan pengguna memantau perubahan berat badan secara mingguan, bulanan dan tahunan.

11 MEDIA SOSIAL PEMAKANAN

> Pengguna boleh memuat naik gambar makanan/ minuman yang tidak dijumpai dalam database bagi mendapatkan maklumat pemakanan.

> Maklum balas yang tepat akan diberikan oleh admin kepada pengguna dalam tempoh masa 24 jam pada hari bekerja.



12 BELI (MOBILE COMMERCE)



Membolehkan pengguna mendapatkan bahan pendidikan dan buku resipi secara percuma.

13 TETAPAN (SETTING PAGE)

> Butang log keluar

> Mengemas kini kandungan aplikasi, database makanan dan data pengguna

> Maklumat tambahan seperti pengenalan kepada Bahagian Pemakanan dan FAQ

> Pautan sambungan kepada media rasmi KKM dan Bahagian Pemakanan

