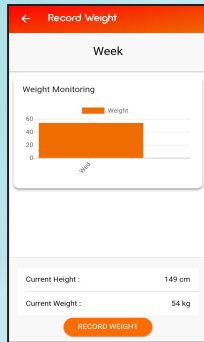




## Rekod Berat

Membolehkan pengguna memantau pengambilan berat badan secara mingguan.



## Fungsi Lain



Butang log keluar/log masuk



Pautan 'share'

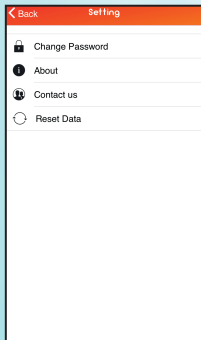
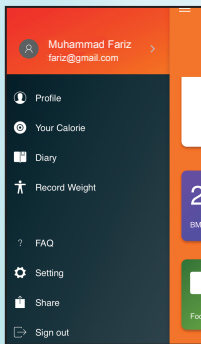


FAQ



Setting

- Tukar kata laluan
- Maklumat Bahagian Pemakanan serta objektif
- Hubungi kami
- Reset data



## CARA MEMUAT TURUN APLIKASI



Untuk Maklumat Lanjut,  
Sila hubungi

Bahagian Pemakanan,  
Kementerian Kesihatan Malaysia  
Aras 1, Blok E3, Parcel E,  
Presint 1,  
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,  
62590 Putrajaya

Tel: 03-8892 4473  
Fax: 03-8892 4511

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



Bahagian Pemakanan  
Kementerian Kesihatan Malaysia



bahagianpemakanan



@BahagianPemakananKKM



BahagianPemakananKKM



Makan Untuk Kesihatan Resipi Kebajikan Sihat

Bahagian Pemakanan  
Kementerian Kesihatan Malaysia



## MyNutriDiari 2 Kalori Di Hujung Jari



## PENGENALAN

Amalan pengambilan makanan yang tidak sihat merupakan salah satu faktor utama yang menyumbang kepada kejadian berlebihan berat badan dan obesiti. Tinjauan Morbiditi dan Kesihatan Kebangsaan (NHMS, 2015) mendapati 1 dalam 2 orang rakyat Malaysia dewasa adalah berlebihan berat badan atau obes. Selari dengan perkembangan teknologi dan penggunaan telefon pintar sebagai medium komunikasi terkini, aplikasi "MyNutriDiari2" telah dibangunkan bagi membantu pengguna memantau kalori dan berat badan sendiri sebagai salah satu usaha menangani masalah ini.

## 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.

## 2 Pilihan Mod



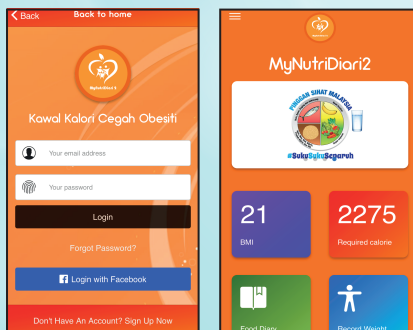
### PILIHAN 1 Mod Guest

- Tidak perlu log masuk
- Modul yang boleh diakses
  - ⚙ Kalkulator BMI
  - ⚙ Senarai kalori makanan

### PILIHAN 2

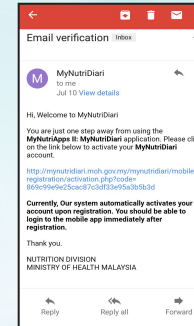
#### Mod Versi Penuh

- Perlu daftar/ log masuk melalui
  - ⚙ Alamat e-mel dan kata laluan atau;
  - ⚙ Facebook
- 4 modul yang boleh diakses
  - ⚙ Kalkulator BMI
  - ⚙ Diari pemakanan
  - ⚙ Keperluan kalori
  - ⚙ Rekod berat badan

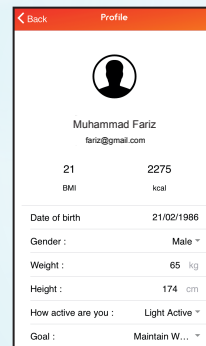


## Pengaktifan Akaun

Periksa emel anda (*inbox / spam mail/ junk mail*) dan seterusnya aktifkan akaun anda dengan 'klik' pautan yang diberi.



## Profil

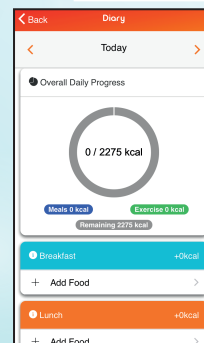


Pengguna perlu memasukkan:

- Tarikh lahir dan jantina
- Tinggi dan berat badan
- Tahap aktiviti fizikal
- Matlamat

Untuk mengetahui status BMI dan saranan kalori pengguna.

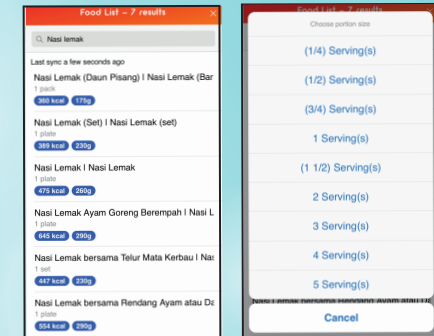
## Diari Pemakanan



- Membantu pengguna memantau pengambilan kalori daripada makanan yang diambil.
- Mengira baki pengambilan kalori harian secara automatik.
- Mengira kalori yang telah digunakan untuk aktiviti fizikal.

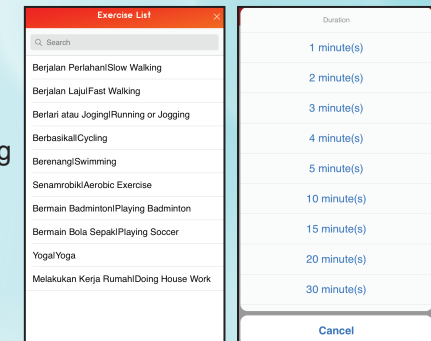
## Senarai Kalori Makanan

Pengguna perlu memasukkan nama makanan atau minuman serta saiz hidangan.

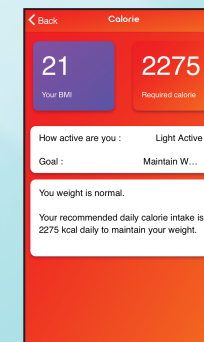


## Senarai Aktiviti Fizikal

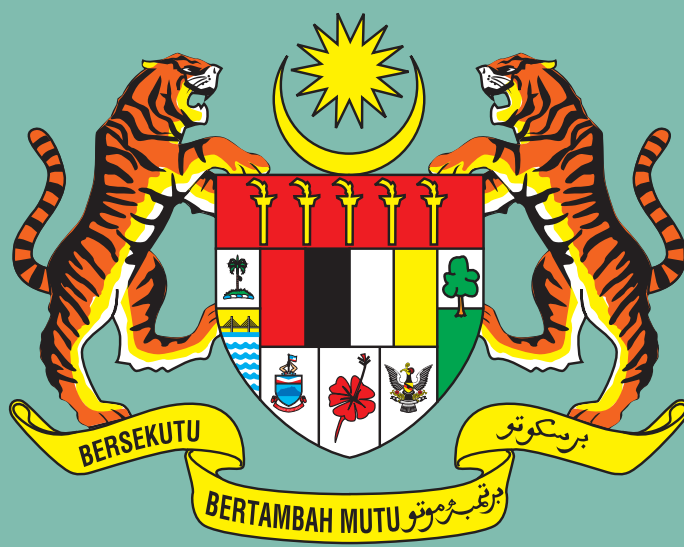
Pengguna perlu memilih jenis aktiviti fizikal yang dijalankan serta masa.



## Keperluan Kalori



Membolehkan pengguna mengetahui status semasa BMI serta saranan pengambilan kalori harian.

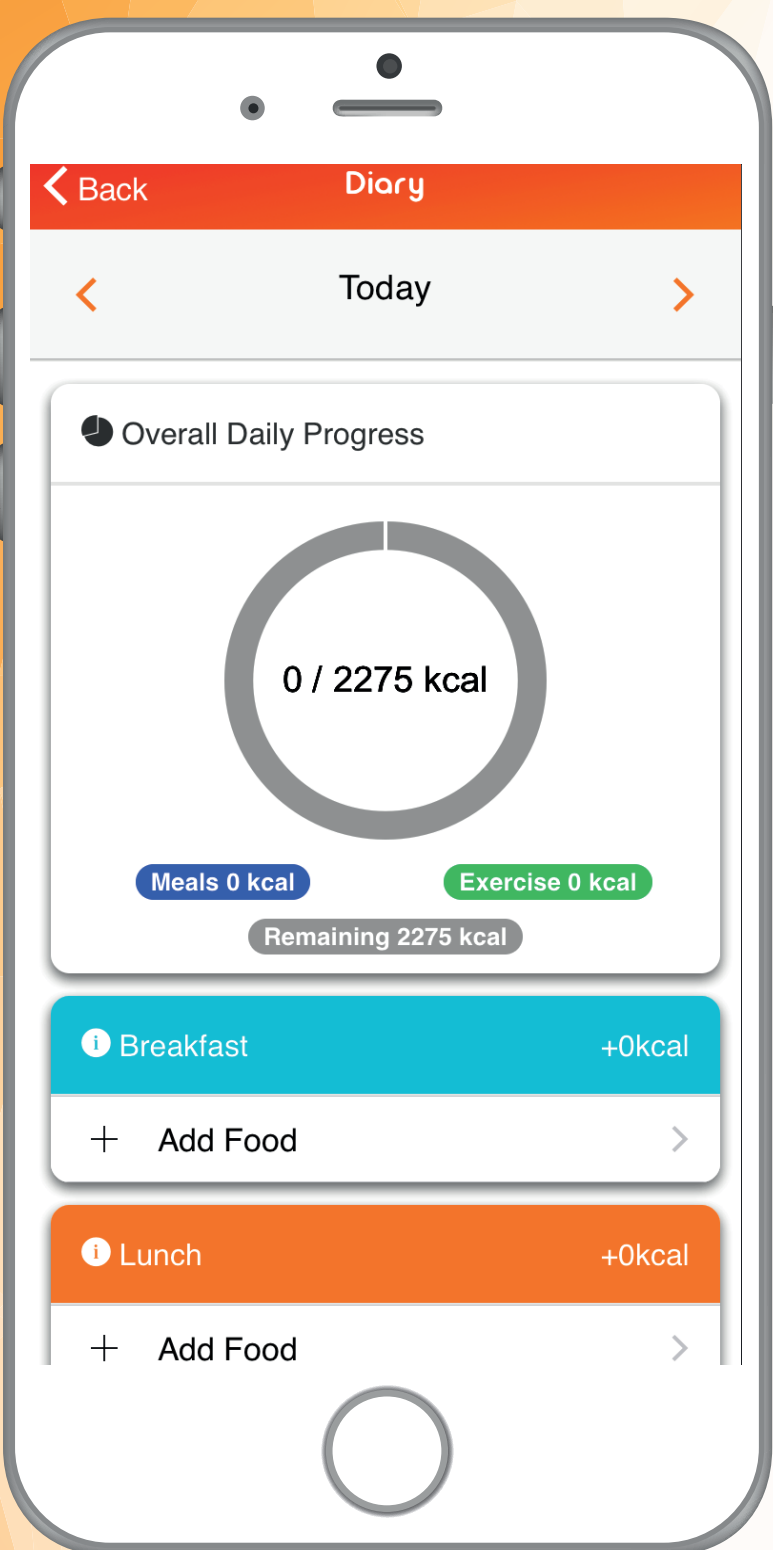


KEMENTERIAN KESIHATAN  
MALAYSIA

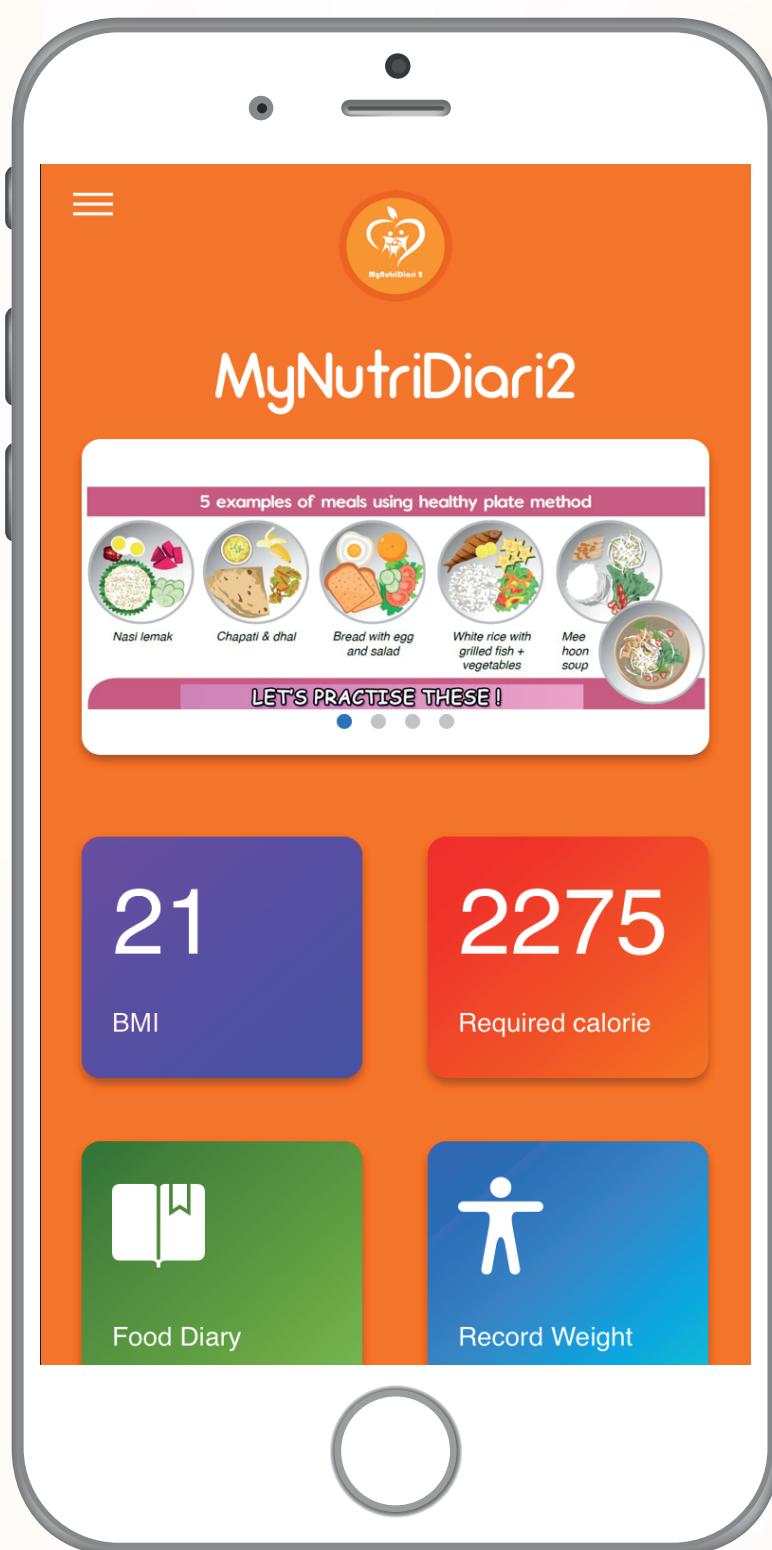
## MyNutriDiari 2 Kalori Di Hujung Jari

# “MyNutriApps II: MyNutriDiari”

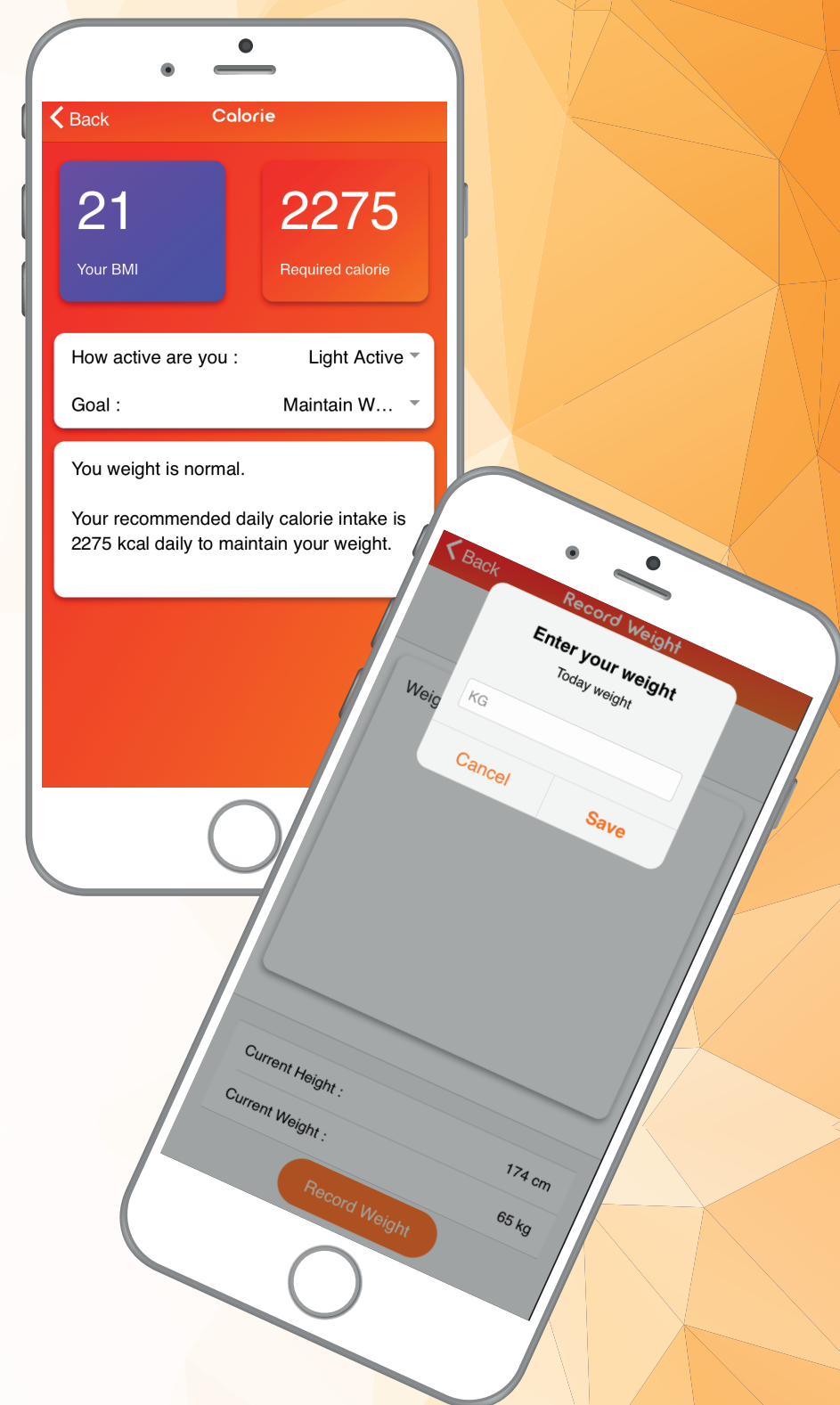
**Pemantauan Kalori Harian.**



**Senarai kalori makanan dan minuman rakyat Malaysia.**



**Membantu menentukan sasaran penurunan berat badan dan pemantauan berat badan.**



## Muat Turun Sekarang

1

Klik “Search”  
dan taip  
“MyNutriDairi2”



Klik “Play Store”  
atau klik  
“App Store”

2

Klik “Install” dan  
muat turun

3

Klik ikon  
“MyNutriDairi2”



Makan Untuk Kesihatan Resipi Kehidupan Sihat

**Bahagian Pemakanan  
Kementerian Kesihatan Malaysia**



Bahagian Pemakanan  
Kementerian Kesihatan Malaysia



KEMENTERIAN KESIHATAN  
MALAYSIA

# MyNutriDiari 2 Kalori Di Hujung Jari

## “MyNutriApps II: MyNutriDiari”

Pemantauan Kalori Harian.

Senarai kalori makanan  
dan minuman rakyat  
Malaysia.

Membantu menentukan  
sasaran penurunan berat  
badan dan pemantauan  
berat badan.



## Muat Turun Sekarang

1



Klik "Search" dan taip  
"MyNutriDairi2"



Klik "Play Store"  
atau klik  
"App Store"

2

3

Klik "Install" dan  
muat turun



Klik ikon "MyNutriDairi2"



Makan Untuk Kesihatan Resipi Kehidupan Sihat

Bahagian Pemakanan  
Kementerian Kesihatan Malaysia



Bahagian Pemakanan  
Kementerian Kesihatan Malaysia