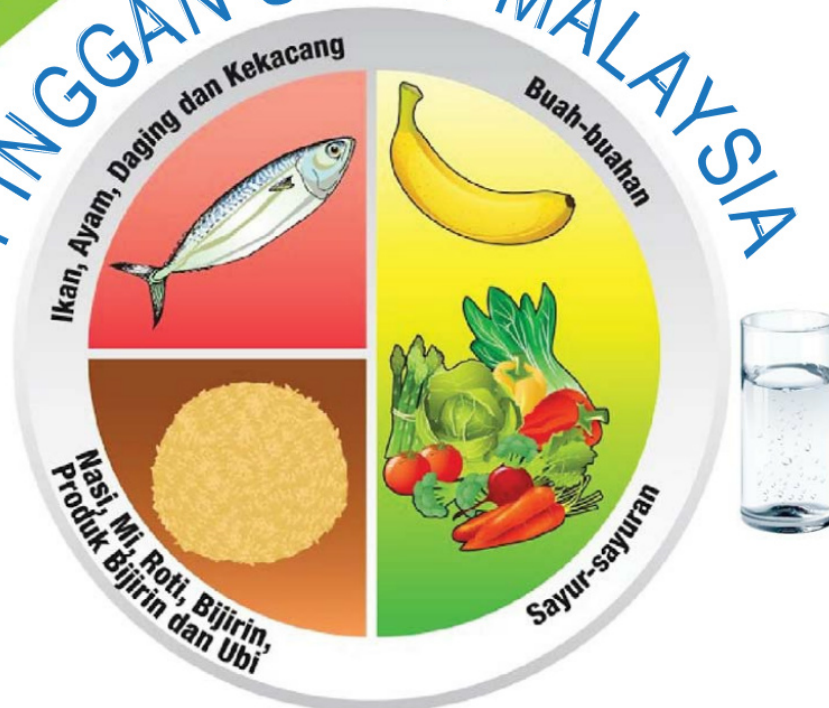


E-BULETIN PEMAKANAN

PINGGAN SIHAT MALAYSIA



#SukuSukuSeparuh

BAHAGIAN PEMAKANAN, KKM





PANEL EDITORIAL

PENASIHAT

**Puan Zalma Abdul Razak
Encik Nazli Suhardi Ibrahim**

KETUA EDITOR

Puan Siti Shuhailah Shaikh Abdul Rahim

EDITOR

**Puan Wan Fazlily Wan Mahmud
Cik Norfaiezah Ahmad
Puan Nur Liana Abdul Latif
Puan Fitri Nurdiana Mahmud
Puan Siti Norsafiah Mohd Yusoff**

Mutiara Kata



Assalamualaikum dan Salam Sejahtera,

Amalan pemakanan sihat memainkan peranan yang penting terhadap status kesihatan rakyat. Status pemakanan yang baik secara langsung akan mempengaruhi tahap kesihatan individu di samping mengurangkan prevalen kejadian obesiti dan penyakit tidak berjangkit berkaitan pemakanan.

Amalan makan secara sihat perlu diterapkan sepanjang hayat bermula daripada dalam kandungan sehingga ke peringkat warga emas. Pencegahan awal bagi menangani peningkatan prevalen diterapkan melalui program-program advokasi dan intervensi pemakanan di peringkat kebangsaan mahupun di lapangan seperti di peringkat komuniti, sekolah, tempat kerja dan institusi-institusi lain.

Alhamdulillah syukur ke hadrat Allah SWT kerana dengan izinNya kita berjaya menghasilkan e-buletin pemakanan untuk kesekian kalinya. Diharap dengan penerbitan e-buletin ini dapat memberi maklumat yang lebih jelas kepada masyarakat Malaysia tentang program dan aktiviti pemakanan yang dijalankan di seluruh negara.

Terima kasih saya ucapkan kepada semua Pegawai Sains Pemakanan yang sentiasa komited memberi perkhidmatan dan pemahaman yang terbaik ke arah pembangunan generasi sihat. Semoga kita dapat terus berbakti dengan ilmu dan seterusnya dapat diamalkan oleh seluruh rakyat Malaysia.

“AMALKAN PEMAKANAN SIHAT SEBAGAI SATU GAYA HIDUP BERPANJANGAN”.

ZALMA ABDUL RAZAK
Pengarah Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

BAHAGIAN PEMAKANAN

Majlis Pelancaran Kempen Kurangkan Gula Peringkat Kebangsaan Tahun 2019

Tarikh: 16 Mac 2019

Tempat: Kawasan Rawat & Rehat (R&R) Pagoh arah Utara, Johor

Perasmi: YB. Dato' Seri Dr Dzulkefly Ahmad, Menteri Kesihatan Malaysia

Objektif: - Objektif kempen ini adalah untuk meningkatkan kesedaran rakyat tentang bahaya pengambilan gula secara berlebihan terhadap kesihatan termasuk gula yang tersembunyi. Pada masa yang sama, kempen ini turut akan menerapkan kesedaran tentang amalan pengambilan buah dan sayur melalui konsep Pinggan Sihat Malaysia ('Suku Suku Separuh'). Ini secara tidak langsung diharap dapat membantu mengurangkan kejadian obesiti dan risiko serta komplikasi individu mendapat penyakit tidak berjangkit berkaitan pemakanan.

Latar Belakang:

- Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (*National Health and Morbidity Survey, NHMS*) yang dijalankan di kalangan rakyat dewasa di Malaysia setiap 5 tahun menunjukkan tren yang meningkat bagi kebanyakan kejadian obesiti dan berlebihan berat badan. Begitu juga bagi prevalen penyakit tidak berjangkit disebabkan pemakanan seperti diabetes dan hiperkolesterolemia.
- Bagi membendung prevalen penyakit ini dari terus meningkat, Kerajaan telah mengambil langkah untuk mengenakan cukai ke atas minuman bergula pada tahun 2019 sebagai salah satu inisiatif untuk mengurangkan kebolehdapatan serta masalah kesihatan disebabkan pemakanan dalam kalangan rakyat Malaysia. Kerajaan juga berhasrat untuk menggalakkan perubahan tabiat rakyat Malaysia untuk memilih minuman kurang manis. Justeru itu, satu Kempen Kurangkan Gula diadakan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia bagi menyokong inisiatif Kerajaan tersebut.

- Aktiviti:**
- Memuatnaik mesej, infografik dan video berkaitan gula di laman web dan media sosial
 - Pemaparan slogan dan mesej tentang kalori di *Variable Message Systems (VMS)* di kawasan Rawat dan Rehat.
 - Harga promosi bagi pembelian minuman tanpa gula dan buah-buahan.
 - Demonstrasi Teh Tarik Sihat.
 - Pameran Pemakanan Sihat

MAJLIS PELANCARAN KEMPEN KURANGKAN GULA PERINGKAT KEBANGSAAN TAHUN 2019



BAHAGIAN PEMAKANAN

Majlis Perasmian Kick-Off Anak Malaysia Tinggi

Tarikh: 8 dan 9 November 2019
Lokasi: AEON Mall Kota Bharu, Kelantan
Perasmi: Timbalan Perdana Menteri Malaysia
 Diwakili oleh :
 Datuk Wan Ahmad Uzir Hj Wan Sulaiman
 Setiausaha Sulit Kanan kepada
 Timbalan Perdana Menteri Malaysia

Aktiviti: - Fun Walk #anakmalaysiatinggi
 - Program Outreach Kepada Komuniti Setempat
 - Senam Sihat
 - Laman Interaktif Si Kecil
 - Demontrasi Masakan Sihat, Mudahnya Bento
 - Chit Chat #anakmalaysiatinggi bersama selebriti jemputan



BAHAGIAN PEMAKANAN

Majlis Penutup Program Pengurusan Berat Badan Trim and Fit 2019

Tarikh: 19 Oktober 2019

Lokasi: Taman Saujana Hijau, Presint 11, Putrajaya

Perasmi: YBhg. Dato' Dr. Chong Chee Keong, Timbalan Ketua Pengarah Kesihatan (Kesihatan Awam)

Pencapaian peserta Program Trim & Fit pada tahun 2019:

- Seramai 68 orang penjawat awam yang berlebihan berat badan dan obes dari pelbagai agensi dan jabatan di Putrajaya telah menyertai program intervensi ini yang berlangsung selama 6 bulan bermula Mac hingga September 2019. Sepanjang 6 bulan intervensi dijalankan, 62 orang peserta (91.2%) telah berjaya menurunkan berat badan. Penurunan berat badan tertinggi disandang oleh Puan Noraini binti Ismail dengan penurunan berat sebanyak 13.7kg (20.2%) daripada berat badan asal dan mencapai Indeks Jisim Tubuh (IJT) yang normal (21.7kg/m²), penurunan lemak tubuh sebanyak 49.8% dan ukur lilit pinggang dari berisiko (80.5cm) kepada normal (64.5cm).

Aktiviti-aktiviti yang telah dijalankan:

- Sesi Runding Cara Pemakanan (RCP) mentor bersama mentee melalui perjumpaan berkumpulan atau melalui aplikasi whatsapp
- Senaman mingguan
- Saringan kesihatan
- Seminar Pemakanan
- Nutri Hunt
- Boot Camp
- Pendakian Bukit Batu Putih
- Pemakanan Sihat di Pasar Raya
- Fun Walk

AKTIVITI PROGRAM PENGURUSAN BERAT BADAN TRIM AND FIT 2019





MELAKA

Majlis Soft Launch Kempen Kurangkan Gula Peringkat Negeri Melaka Tahun 2019

Tarikh: 21 September 2019

Tempat: Malacca International Trade Centre (MITC), Ayer Keroh Melaka

Perasmii: Pn. Zalma Abdul Razak
Pengarah Bahagian Pemakanan KKM

Aktiviti:

- Sessi *hands-on* membaca label dan mengira kandungan gula dalam minuman
- Demonstrasi penyediaan minuman rendah gula
- Pertandingan menyediakan jus buah-buahan dan sayur-sayuran dengan tema "Less Sugar Please"

Objektif: Aktiviti ini bertujuan memberi kesedaran kepada masyarakat tentang kandungan gula dalam minuman manis yang terdapat dalam pasaran dan bahaya pengambilannya secara berlebihan.

Latar Belakang:

- Majlis Soft Launch Kempen Kurangkan Gula Peringkat Negeri Melaka Tahun 2019 telah diadakan sempena Expo Melaka Sihat Tahun 2019. Ia adalah kesinambungan aktiviti Kempen Kurangkan Gula yang telah dilancarkan oleh pihak Bahagian Pemakanan KKM di Peringkat Kebangsaan pada 16 Mac 2019.
- Aktiviti Kempen Kurangkan Gula Peringkat Negeri Melaka turut dihadiri oleh Ketua Menteri Melaka YAB Tuan Adly Bin Zahari selepas majlis perasmian Expo Melaka Sihat 2019 pada 22 September 2019 di *Booth* Pemakanan.



BAHAGIAN PEMAKANAN

Majlis “Embracing Style In Breastfeeding” #breastfeedingfashionistas sempena Sambutan Minggu Penyusuan Susu Ibu Sedunia 2019

Tarikh: 3 September 2019

Lokasi: Hotel Marriot, Putrajaya

Perasmii: YB Dato Seri Dr. Haji Dzulkefly Ahmad, Menteri Kesihatan Malaysia

Objektif: Mempromosikan penyusuan susu ibu melalui fesyen baju ibu menyusu bagi memberi kemudahan dan lebih banyak pilihan yang bersesuaian kepada ibu untuk menyusukan anak mereka pada bila-bila masa dan di mana jua terutamanya ibu bekerja yang menyusukan anak.

Latar belakang:

- Pada tahun 2019, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) telah mengadakan program kerjasama dengan Fakulti Seni Lukis dan Seni Reka, Universiti Teknologi Mara bagi Sambutan Minggu Penyusuan Susu Ibu Sedunia 2019 Peringkat Kebangsaan iaitu Majlis “Embracing Style In Breastfeeding” #breastfeedingfashionistas. Ini merupakan salah satu usaha KKM bagi mempromosikan penyusuan susu ibu dan menjadikan penyusuan susu ibu sebagai trend dalam industri fesyen negara di samping menyokong ibu-ibu untuk menyusukan anak mereka di mana sahaja pada bila-bila masa dengan menyediakan lebih banyak pakaian mesra kepada penyusuan susu ibu.
- Selain itu, tema keseluruhan sambutan pada tahun ini adalah “CAKNAKAN IBU BAPA, JAYAKAN PENYUSUAN - Bertindak sekarang demi masa depan” (EMPOWER PARENTS, ENABLE BREASTFEEDING - Now and for the future!) menekankan kepentingan usaha pelbagai pihak dalam mewujudkan rantaian sokongan bagi menyediakan persekitaran yang berupaya memperkasakan ibu untuk menyusukan anak secara optima. Sokongan daripada pasangan, keluarga, majikan, rakan sekerja dan komuniti akan memberi impak yang lebih besar dalam membudayakan amalan penyusuan susu ibu di Malaysia.

Aktiviti: - Acara utama yang diadakan adalah peragaan pakaian 10 finalis pertandingan rekaan pakaian ibu menyusu. Pertandingan ini telah bermula pada bulan Jun oleh Fakulti Seni Lukis dan Seni Reka, Universiti Teknologi Mara. Program ini dihadiri pereka fesyen, wakil butik-butik pakaian menyusu, industri tekstil dan pakaian, universiti dan kolej-kolej yang menawarkan bidang fesyen serta badan atau agensi yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam industri fesyen di Malaysia.





SELANGOR

Karnival Penyusuan Susu Ibu Peringkat Negeri Selangor Sempena Sambutan Minggu Penyusuan Susu Ibu Sedunia 2019

Tarikh: 25 Ogos 2019

Tempat: Dewan Utama Demesne, Pejabat Daerah dan Tanah Hulu Langat

Perasmi: YB Dr Siti Mariah Mahmud (Pengerusi Jawatankuasa Tetap Kesihatan, Kebajikan, Pemberdayaan Wanita dan Keluarga Negeri Selangor)

Objektif:

- Mempromosikan amalan penyusuan susu ibu sebagai fitrah semulajadi seorang wanita.
- Memberi pengetahuan dan kesedaran ibu bapa terhadap kepentingan penyusuan susu ibu terhadap kesihatan ibu dan kanak-kanak.

Latar Belakang:

- Program karnival ini merupakan anjuran bersama antara Jabatan Kesihatan Negeri Selangor, Pejabat Kesihatan Daerah Hulu Langat, Persatuan Sokongan Penyusuan Susu Ibu Daerah

Hulu Langat serta Persatuan Penasihat Pakar Laktasi Malaysia. Seramai lebih 500 kehadiran yang terdiri daripada penduduk setempat daerah Hulu Langat khususnya serta ibu bapa seluruh Selangor amnya telah hadir ke program ini.

Aktiviti:

- Breastfeeding Walk
- Program bicara pakar
- Bicara mama papa
- Pertandingan memasak menu menyusu dan berpantang oleh pasangan suami & isteri.
- Pertandingan video realiti dunia penyusuan
- Pertandingan mewarna
- Pertandingan booth kumpulan sokongan susu ibu





NEGERI SEMBILAN

Perasmian Pelancaran Pusat Maklumat Pemakanan (PMP) Negeri Sembilan

Tarikh: 3 Mei 2019 (Jumaat)

Tempat: Pusat Maklumat Pemakanan Negeri Sembilan, Klinik Kesihatan Seremban 2

Perasmi: Dr. Ahamad bin Jusoh, Timbalan Pengarah Kesihatan Negeri (Kesihatan Awam), Jabatan Kesihatan Negeri Sembilan

Objektif: - Menghebahkan mengenai operasi PMP Negeri Sembilan kepada orang ramai di samping menjalankan aktiviti bagi meningkatkan kesedaran orang ramai mengenai gula dan bahayanya kepada kesihatan.

Latar Belakang:

- Pusat Maklumat Pemakanan (PMP) Negeri Sembilan telah mula ditubuhkan pada 29 Julai 2015. PMP Negeri Sembilan beroperasi setiap hari Rabu di Klinik Kesihatan Seremban 2.
- Operasi secara maya juga berjalan setiap

masa melalui media sosial Facebook Pusat Maklumat Pemakanan Negeri Sembilan.

- Aktiviti:**
- Pamerasmian dan menandatangani plak PMP Negeri Sembilan.
 - Kempen Kurangkan Gula melibatkan pengusaha-pengusaha kafeteria sihat di seluruh Negeri Sembilan.
 - Sambutan Bulan Pemakanan Peringkat Negeri Sembilan 2019.
 - Ceramah Kenali Gula.
 - Demonstrasi Teh Tarik Sihat.
 - Demonstrasi Masakan Sihat.
 - Kuiz *Peek A Boo* (Ketahuai kandungan sebenar gula tersembunyi dalam pelbagai minuman dan makanan harian)
 - Demo *fitness* dan senamrobik





Majlis Penutupan Program Celik Nutrisi Dan Nutri 4-Teen 2019

Tarikh: 6 November 2019

Tempat: Sekolah Kebangsaan Taman Melati, Kuala Lumpur

Perasmi: Encik Nazli Suhardi Ibrahim, Timbalan Pengarah Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia

Objektif:

- Menjalankan intervensi kepada murid masalah rendah yang mengalami masalah lebih berat badan dan obesiti.
- Memperkukuh advokasi amalan pemakanan dan gaya hidup sihat di kalangan murid sekolah.

Latar Belakang:

- Program Celik Nutrisi diadakan di sekolah rendah manakala Program Nutri 4-Teen diadakan di sekolah menengah. Program ini adalah kerjasama antara Jabatan Kesihatan KL & Putrajaya dan Jabatan Pendidikan Kuala Lumpur. Program ini disasarkan kepada pelajar berlebihan berat badan dan obes. Tempoh program ini adalah selama enam bulan intervensi iaitu dari April hingga Oktober 2019. Jumlah peserta bagi Program Celik Nutrisi adalah seramai 750 pelajar dan Program Nutri 4-Teen seramai 120 pelajar.

Aktiviti selama 6 bulan program Celik Nutrisi:

- Dapur Cilik
- Kebun Cilik
- Kembara RM3
- Sudut Pemakanan Sihat
- Akademi Futsal dan Bola Jaring

SEKOLAH YANG TERLIBAT DENGAN AKTIVITI CELIK NUTRISI

2019

BANGSAR	PUDU	KERAMAT	SENTUL	PUTRAJAYA
SEKOLAH TERLIBAT	SEKOLAH TERLIBAT	SEKOLAH TERLIBAT	SEKOLAH TERLIBAT	SEKOLAH TERLIBAT
SK Seri Setia	SK Seri Angkasa	SK Cheras Kota	SK St. Mary	SK Putrajaya Presint 11(2)

Aktiviti selama 6 bulan program Nutri 4-Teen:

- Hello Kebun Hi Sayur
- RM5 Confirm Sihat
- Menu Saya Style Saya
- Perunding Imej Remaja
- Akademi Futsal dan Bola Jaring

SEKOLAH TERLIBAT 2019 NUTRI-4TEEN

PPW BANGSAR : SMK BANGSAR	PPW PUDU : SMK CHERAS	PPW KERAMAT : SMK PUTERI WILAYAH	PPW SENTUL : SMK MANJALARA	PPW PUTRAJAYA : SMK PUTRAJAYA PRESINT 5(1)
------------------------------	--------------------------	-------------------------------------	-------------------------------	---





PERAK

Perasmian Program Community Feeding Pos Tenau Dan Program Kesihatan Komuniti Pos Tenau 2019 –‘Kenun Mai Malaysia Cereq’

Tarikh: 4 November 2019

Tempat: Pusat Program Community Feeding Pos Tenau, Muallim

Perasmi: Menteri Besar Perak, YAB Dato' Seri Ahmad Faizal Bin Dato' Azumu

Objektif:

- Menggalakkan pemakanan yang sihat dan seimbang dengan penyediaan menu yang berkhasiat di kalangan kanak-kanak Orang Asli.
- Menggalakkan pemakanan sihat dengan mengambil keperluan protein dan kalsium yang mencukupi dalam menangani masalah bantut di kalangan kanak-kanak Orang Asli.
- Memberi kesedaran dan pengetahuan kepada ibu bapa/ penjaga kanak-kanak Orang Asli tentang kepentingan menjaga kebersihan diri terutamanya membasuh tangan.

Latar Belakang:

- Program ini dijalankan bagi memperkasa komuniti Orang Asli setempat melalui penglibatan sukarelawan bagi membantu dalam penjagaan kesihatan sekeluarga di mana mereka boleh kekal aktif menjalankan aktiviti yang melibatkan fizikal aktiviti dan mengamalkan pemakanan yang sihat. Program Community Feeding ini adalah salah satu program yang dapat

meningkatkan status berat badan kanak-kanak yang mengalami masalah kekurangan zat makanan (KZM) di kalangan kanak-kanak Orang Asli/ Pribumi.

- Aktiviti:**
- Demonstrasi Teknik Membasuh Tangan dengan Betul
 - Demonstrasi Masakan dan Pemberian Makanan Tinggi Protein
 - Persembahan Sewang oleh Penduduk Pos Tenau @ Pelajar sekolah
 - Upacara penyerahan sumbangan CSR TNB JanaManjung Sdn Bhd oleh YAB Menteri Besar kepada Program Community Feeding
 - Penyerahan sijil penghargaan kepada sukarelawan PCF Perak
 - Upacara Tandatangan Plak Perasmian PCF Pos Tenau
 - Pelaksanaan Kempen Minum Susu 'Kenun Mai Malaysia Cereq'
 - Lawatan Tapak Demo Masakan
 - Pertandingan Mewarna Makanan Tinggi Protein
 - Kuiz 'Kenun Mai Malaysia Cereq'
 - Acara Sukaneka ibu/bapa dan anak





PULAU PINANG

Sambutan Bulan Pemakanan Peringkat Negeri Pulau Pinang 2019

Tarikh: 4 Mei 2019

Tempat: Mydin Mall Bukit Mertajam

Perasmi: YBrs. Dr. Asmayani Bt. Khalib, Pengarah Jabatan Kesihatan Negeri Pulau Pinang

Objektif: - Untuk mempromosikan amalan makan secara sihat dan hidup aktif sebagai kunci utama bagi kehidupan yang sihat serta mengurangkan risiko penyakit dalam kalangan masyarakat Malaysia.

Latar Belakang:

- Sambutan Bulan Pemakanan Malaysia (NMM) diadakan pada setiap bulan April setiap tahun sejak 2002. Jabatan Kesihatan Negeri Pulau Pinang juga komited mengadakan sambutan Bulan

Pemakanan saban tahun mengikut tema yang ditetapkan oleh Persatuan Pemakanan Malaysia. Tema sambutan Bulan Pemakanan pada tahun 2019 adalah Luangkan Masa: Makan Secara Sihat & Hidup Aktif.

- Aktiviti:**
- Pameran kesihatan dan pemakanan
 - Pertandingan *plating* SukuSukuSeparuh
 - Pertandingan ukiran buah
 - Aktiviti *Nutri Fun*
 - Kuiz
 - Pertandingan mewarna
 - Persembahan buskerra





JOHOR

Majlis Perasmian Program Momma Friendly

Tarikh: 14-16 Mei 2019

Masa: 10.00 pagi - 1.00 petang

Tempat: Bangunan Pentadbiran Negeri Johor, Iskandar

Perasmi: Yang Mulia Che Puan Khalidah Binti Boestamam (Isteri kepada Tengku Mahkota Johor)

Objektif: - Menggalakkan Pihak Berkuasa Tempatan untuk menyediakan bilik atau ruangan khas untuk anggota dan pelanggan yang menyusukan bayi.

Latar Belakang:

- Yayasan Pembangunan Keluarga Darul Takzim bersama Jabatan Kesihatan

Negeri Johor bekerjasama dalam mewujudkan inisiatif MOMMA FRIENDLY di Negeri Johor. Fasa pertama program ini melibatkan bangunan dan fasiliti kerajaan, dimana semua bangunan kerajaan. Majlis perasmian Bilik Penyusuan Pertama adalah di Kompleks Bangunan Kerajaan Negeri Johor.

Aktiviti: - Majlis Menandatangani Memorandum Persefahaman (MoU)

- Pameran kesihatan
- Majlis ramah mesra





PERLIS

Kursus Pembimbing Untuk Kumpulan Sokongan Penyusuan Susu Ibu

Tarikh: 3 dan 4 Oktober 2019

Tempat: Dewan Kuliah MAIPS, Kangar, Perlis

Objektif:

- Memberi pendedahan kepada semua peserta tentang kepentingan penyusuan susu ibu dalam pencegahan bantut.
- Meningkatkan kemahiran peserta bagi mengenalpasti masalah penyusuan susu ibu dan membantu ibu dengan masalah berkaitan.

Latar Belakang:

- Kumpulan Sokongan Penyusuan Susu Ibu ditubuhkan bagi memberi sokongan dan sebagai rujukan ibu-ibu mendapat nasihat dan sokongan bagi masalah berkaitan penyusuan susu ibu.

Aktiviti:

- Penyampaian teori melalui sesi ceramah interaktif.
- Sesi perbincangan dua hala dan perkongsian pengalaman.
- Latihan berkumpulan untuk menggalakkan interaksi semua peserta.





KEDAH

Bengkel Pembentukan Alat Bantu Mengajar Pendidikan Pemakanan Sihat

- Tarikh:** 27-28 Februari 2019 (Rabu & Khamis)
- Tempat:** Dapur Sihat Masyarakat, Sungai Korok, Jitra
- Objektif:** - Memantapkan aktiviti advokasi pemakanan sihat kepada komuniti.
- Latar Belakang:**
- Seramai 19 orang Pegawai Sains Pemakanan Negeri Kedah terlibat dalam bengkel ini. Penyediaan bahan-bahan pendidikan untuk digunakan bagi pengajaran pesakit dan orang awam.
- Aktiviti:** - Menghasilkan bahan alat bantu mengajar bagi aktiviti advokasi pemakanan sihat.





Program Hidangan Berkhasiat Di Sekolah (HiTS)

Tempat: Cafe Siti Khatijah (kantin sekolah)

Objektif: - Memastikan murid mendapat makanan berkhasiat mengikut waktu makan, meningkatkan amalan makan secara sihat serta menyediakan persekitaran yang membantu amalan makan secara sihat.

Latar Belakang:

- Program HiTS merupakan hidangan pakej makanan berkhasiat yang lengkap dari segi karbohidrat, protein, sayur dan buah. Amalan Pemakanan Sihat melalui Program Hidangan Berkhasiat di Sekolah (HiTS) telah dilaksanakan oleh Sekolah Kebangsaan Sungai Las, Setiu hasil persetujuan bersama pihak sekolah & PIBG bermula April 2019. Seramai 37 orang pelajar Sekolah Kebangsaan Sungai Las telah terlibat dalam program ini. Harga pakej makanan yang ditawarkan (nasi, lauk, sayur, buah dan

minuman bermalta) adalah sebanyak RM2.00. Sekolah Kebangsaan Sungai Las, Setiu merupakan sekolah pertama yang menjalankan Program HiTS di Daerah Setiu dan juga merupakan sekolah pertama di Negeri Terengganu.

- Aktiviti:** - Makanan disediakan oleh pihak kantin mengikut menu sihat hasil perbincangan bersama dengan Pegawai Sains (Pemakanan). Makanan dihidangkan di atas meja dan murid tak perlu beratur lagi untuk membeli. Pelajar memasukkan duit RM2.00 ke dalam tabung yang disediakan sebelum makan. Seorang ketua dilantik bagi setiap meja yang bertanggungjawab bagi memastikan jumlah duit mencukupi sebelum diserahkan kepada guru bertugas dan seterusnya akan diserahkan kepada pengusaha kantin.





W.P LABUAN

Karnival Labuan Pulau Sihat 2019

Tarikh: 21 September 2019
Tempat: Ujana Kewangan, WP Labuan
Perasmi: Datuk Rozman Bin Isli, Wakil Rakyat Parlimen P166
Objektif: - Salah satu objektif karnival ini adalah untuk menggalakkan masyarakat untuk mengamalkan makan secara sihat dan aktiviti gaya hidup secara sihat.
Latar Belakang:
 - Karnival Labuan Pulau Sihat 2019 merupakan salah satu inovasi dan langkah proaktif Jabatan Kesihatan WP Labuan dalam menggabungkan penyampaian pelbagai elemen –

elemen penjagaan kesihatan secara menyeluruh dalam bentuk aktiviti interaktif, demonstrasi kesihatan dan saringan kesihatan serta menggunakan medium penyampaian yang pelbagai kepada warga WP Labuan.

- Aktiviti:**
- Pameran Mencegah Bantut; 1000 Hari Kehidupan
 - Pertandingan Keluargaku Sihat dan Ceria
 - Pertandingan Chef Cilik
 - Forum Penyusuan, Pertumbuhan dan Pemakanan Kanak-Kanak







AMALKAN MAKAN SECARA SIHAT

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



SABAH

Majlis Penutupan Inisiatif Corporate Social Responsibility (CSR) Petronas Untuk Program Pemulihan Kanak-Kanak Kekurangan Zat Makanan

Tarikh: 2 Disember 2019

Tempat: Menara PETRONAS Kota Kinabalu, Sabah

Perasmi: YBhg Datuk Dr. Christina Rundi, Pengarah Kesihatan Negeri Sabah

Objektif: - Untuk menghargai segala jasa baik pasukan Petronas dalam melaksanakan inisiatif Corporate Social Responsibility (CSR) untuk Program Pemulihan Kanak-Kanak Kekurangan Zat Makanan bagi tempoh Julai 2017 sehingga Disember 2019 dan sekaligus penyerahan semula kes-kes penerima bantuan di bawah CSR ini kepada Jabatan Kesihatan Negeri Sabah untuk diteruskan bekalan bantuan bakul makanan mengikut keperluan.

Latar Belakang:

- Inisiatif Corporate Social Responsibility (CSR) telah memberi manfaat kepada ramai keluarga yang amat memerlukan di 13 buah daerah iaitu Penampang, Beaufort, Kuala Penyu, Sipitang, Tuaran, Ranau, Kota Belud, Kudat, Kota Marudu, Pitas, Kinabatangan, Tongod dan Lahad Datu.
- Pemilihan daerah-daerah yang terlibat adalah berdasarkan saranan YBhg. Datuk Dr. Christina Rundi, Pengarah Kesihatan Negeri Sabah agar melibatkan daerah yang akan tamat tempoh tender / sebutharga pada Jun dan Julai 2017 untuk melancarkan proses ambil alih bekalan. Segala terma dan prosedur operasi di bawah inisiatif ini adalah berdasarkan Garis Panduan Program Pemulihan Kanak-Kanak Kekurangan Zat Makanan (2014), Kementerian Kesihatan Malaysia. Walau bagaimanapun, segala urusan perolehan bakul makanan dikendalikan sepenuhnya oleh pihak PETRONAS.
- Sehingga Disember 2019, jumlah bantuan bakul makanan yang telah diagihkan kepada kes kanak-kanak kekurangan zat makanan melalui kerjasama ini adalah sebanyak 18,995 buah bakul. Daripada jumlah 18,995 ini, seramai 914 orang adalah kes penerima bantuan bakul makanan yang baru.





SARAWAK

Sambutan Minggu Penyusuan Susu Ibu Peringkat Negeri Sarawak Tahun 2019

Tarikh: 24 Ogos 2019

Tempat: Rh. Manok Manchal, Kapit

Perasmii: Dr. Jamilah Hashim, Pengarah Kesihatan Negeri Sarawak

Objektif:

- Untuk memaklumkan hubungan di antara penyusuan susu ibu dan gender-equitable parental social
- Menekankan parent-friendly values and gender-equitable social norms di semua peringkat untuk menyokong penyusuan susu ibu.

Latar Belakang:

- Program MPSI Peringkat Negeri Sarawak diadakan setiap tahun. Pada tahun 2019, sambutan telah diadakan di Bahagian

Kapit buat julung kalinya. Kumpulan sasaran adalah penduduk kampung yang merangkumi semua peringkat umur, yang mana turut dijemput sebanyak 20 wakil rumah panjang di kawasan berhampiran. Sambutan MPSI 2019 Peringkat Negeri Sarawak ini juga diadakan bersama dengan pelancaran Rumah Panjang Mesra Bayi iaitu Rh. Manok Manchal, Kapit.

Aktiviti:

- Walkathon Beragam
- Pertandingan Membuat Model Payudara
- Pertandingan Mewarna Warga Emas
- Kanak-kanak Anugerah Ibu Contoh Penyusuan Susu Ibu





PAHANG

Perasmian Program Community Feeding Pos Tenau Dan Program Kesihatan Komuniti Pos Tenau 2019 –‘Kenun Mai Malaysia Cereq’

Tarikh: 13- 14 April 2019

Tempat: Dewan Wisma Belia, Kuantan

Perasmi: YB Dr. Lee Boon Chye, Timbalan Menteri Kesihatan Malaysia

Objektif:

- Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai amalan pemakanan sihat
- Membantu masyarakat mengenalpasti makanan tinggi garam, gula dan lemak.
- Menjalankan Konsep Kembara Pemakanan Sihat di Komuniti

Latar Belakang:

- Sambutan Bulan Pemakanan Peringkat Negeri Pahang telah disambut bersama dengan program Karnival Koi Nak Sihat di Kuantan. Ia telah mensasarkan penglibatan lebih 3000 orang kehadiran pengunjung. Ia juga bertujuan untuk mempergiatkan penyebaran maklumat

pemakanan yang tepat, sesuai dan relevan menerusi saluran yang berkesan.

Aktiviti:

- Mini Pasaraya sihat
- Modifikasi Minuman dan masakan sihat
- Pameran Pinggan Sihat dan khasiat buah-buahan dan sayur-sayuran
- Pameran makanan tinggi gula, garam dan lemak
- Permainan Interaktif-Kuiz
- Pertandingan Memasak Menu Sihat
- Fun Ride
- Fun Walk
- Pertandingan Kecergasan: Senam Sihat, Aerobikton, Lompat Tali, Sukan Rakyat

