



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
BAHAGIAN PEMAKANAN

PANDUAN PELAKSANAAN

**AKTIVITI PEMAKANAN SIHAT
MELIBATKAN IBU BAPA/ PENJAGA DI
INSTITUSI PENDIDIKAN AWAL KANAK-KANAK**



DITERBITKAN OLEH:

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

Hak Cipta:
© Bahagian Pemakanan,
Kementerian Kesihatan Malaysia, 2025

Hak Cipta Terpelihara. Sebarang kandungan tidak boleh diubah, disalin, diedar, mengeluarkan mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan dengan cara apa jua sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman, atau cara lain tanpa mendapat izin bertulis yang jelas daripada Pengarah, Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia.

e ISBN 978-629-95884-0-5





ISI KANDUNGAN

01	Pengenalan	1
02	Objektif	1
03	Skop	2
04	Kaedah Pelaksanaan	3
	4.1 Perancangan Aktiviti	
	4.2 Persediaan Aktiviti	
05	Pelaksanaan Aktiviti	7
	Mengikut Jenis Aktiviti	
	Yang Ditetapkan	
06	Kaedah Pelaporan	10
07	Carta Alir Pelaporan	11
	Lampiran:	17
	Senarai Jabatan Kesihatan	
	Negeri	

1

Pengenalan

Amalan pemakanan sihat perlu dibentuk seawal usia bayi dan kanak-kanak lagi untuk diteruskan sehingga dewasa. Penglibatan ibu bapa/ penjaga dalam aktiviti pemakanan di Institusi Pendidikan Awal Kanak-Kanak (IPAK) boleh membantu meningkatkan tabiat pemakanan yang lebih baik dalam kalangan kanak-kanak. Selain itu, ibu bapa/ penjaga juga perlu mempunyai pengetahuan dan kesedaran tentang pemakanan sihat yang betul untuk menjadi contoh dan penggalak kepada anak-anak mereka.

2

Objektif

Sebagai panduan kepada pihak IPAK dalam melaksanakan aktiviti pemakanan sihat melibatkan ibu bapa/ penjaga dan/ atau kanak-kanak yang merangkumi aspek perancangan, persediaan, pelaksanaan dan pelaporan aktiviti kepada pihak Kementerian Kesihatan Malaysia.



3



SKOP



1

Pusat Anak PERMATA Negara (PAPN), Prasekolah dan Tadika Swasta Berdaftar di bawah seliaan Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM).

2

TASKA dan TABIKA KEMAS di bawah seliaan Jabatan Kemajuan Masyarakat (KEMAS), Kementerian Kemajuan Desa dan Wilayah (KKDW).

3

TASKA dan TABIKA PERPADUAN di bawah seliaan Jabatan Perpaduan Negara dan Integrasi Nasional (JPNIN), Kementerian Perpaduan Negara (KPN).

4

TASKA berdaftar di bawah seliaan Jabatan kebajikan Masyarakat (JKM), Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat (KPWKM).



Pihak IPAK bertanggungjawab menyelarar, merancang dan menyelia aktiviti bersama ibu bapa/ penjaga dan/ atau kanak-kanak seperti mana yang disarankan mengikut kesesuaian di IPAK masing-masing.



Pihak IPAK boleh melibatkan Penyelaras/ Persatuan/ Jawatankuasa sedia ada mengikut agensi masing-masing untuk membantu dalam penyelarasan aktiviti.



Pendidik/ pengasuh/ guru dan pembantu yang terlibat boleh melaksanakan aktiviti pemakanan mengikut kreativiti dan sumber yang terdapat di IPAK masing-masing.

4

KAEDAH PELAKSANAAN

4.1 Perancangan Aktiviti

I. Menyelaras dan Merancang Aktiviti

Pihak IPAK bersama-sama dengan pendidik/ pengasuh/ guru dan pembantu:

- Merancang dan menyelaras aktiviti.
- Mengurus logistik aktiviti.
- Berkomunikasi dengan ibu bapa/ penjaga.

II. Menentukan Kekerapan, Tarikh, Masa dan Tempat

Pihak IPAK bersama-sama dengan pendidik/ pengasuh/ guru dan pembantu:

- Menetapkan kekerapan aktiviti untuk dilaksanakan atau menjalankan aktiviti sekurang- kurangnya sekali setahun. Aktiviti dijalankan dalam tempoh masa Januari hingga November setiap tahun.
- Memilih tempat yang bersesuaian mengikut aktiviti yang dirancang.
- Memilih tarikh dan masa yang bersesuaian serta memasukkan dalam takwim tahunan (mengambil kira waktu yang sesuai untuk ibu bapa/ penjaga hadir).

Contoh:waktu petang pada hari biasa atau hujung minggu/ cuti umum



4

KAEDAH PELAKSANAAN

4.2 Persediaan Aktiviti

Pihak IPAK bersama-sama dengan pendidik/ pengasuh/ guru dan pembantu menetapkan cadangan tema/ tajuk aktiviti berdasarkan fokus utama pemakanan kanak-kanak seperti:

I. Memilih Tema/ Tajuk Aktiviti

-  **Penyusuan Susu Ibu**
(melibatkan bayi dan kanak-kanak kecil 0 hingga 2 tahun)
-  **Makanan Pelengkap**
(melibatkan bayi dan kanak-kanak kecil 6 hingga 2 tahun)
-  **Makan Sihat**
Pelbagai, Seimbang, Sederhana
-  **Sayur-sayuran dan Buah-buahan**
-  **Kumpulan Makanan (Piramid Makanan Malaysia)**
-  **Susu dan Produk Tenusu**
-  **Air Kosong**
-  **Makan Ikut Waktu**
-  **Kekal Berat Badan Sihat dan Aktif**
-  **Bahaya Gula, Garam dan Lemak Berlebihan**
-  **Kepentingan Penyediaan Hidangan Sihat**
-  **Bahaya Makanan Terproses Ultra**
-  **Baca Label Produk Makanan**



4.2 Persediaan Aktiviti

II. Menentukan jenis aktiviti

Pihak IPAK bersama-sama dengan pendidik/ pengasuh/ guru dan pembantu menentukan jenis aktiviti secara Fizikal atau Maya yang bersesuaian iaitu:

Sesi Pendidikan/
Perkongsian
Maklumat seperti:

- ✓ Ceramah/ Forum/ Dialog/ Konvensyen
- ✓ Paparan Video
- ✓ Hebahan di Media Sosial
(TikTok/ Facebook/ Instagram/ YouTube dan sebagainya)
- ✓ Hebahan Media Cetak
(contoh: risalah, *booklet*)
- ✓ Pameran Pemakanan

Aktiviti-Aktiviti
Interaktif seperti:

- ✓ Pameran Pemakanan
- ✓ Demonstrasi Masakan
- ✓ Projek Tanaman
(contoh: Kebun Sihat)
- ✓ Pertandingan
(contoh: Bento Sihat, Chef Cilik)
- ✓ Lawatan Pendidikan
(contoh: pemakanan sihat di pasaraya, kebun sihat, kilang makanan)
- ✓ Permainan Interaktif
- ✓ Seni dan Kraf
(contoh: melukis, mewarna, kolaj, permainan *playdough*, fotografi)
- ✓ Kempen
(contoh: Hari Makan Buah, Minggu Sihat, Jom Makan Sayur dan sebagainya)

NOTA:

Aktiviti ini tidak terhad kepada cadangan yang dinyatakan sahaja. Pihak IPAK boleh melaksanakan aktiviti mengikut kreativiti masing-masing.



4.2 Persediaan Aktiviti

III. Menyediakan Bahan Untuk Aktiviti

Pihak IPAK bersama-sama dengan pendidik/ pengasuh/ guru dan pembantu menyediakan bahan-bahan aktiviti sama ada bahan majud (bahan sebenar) atau replika (model) berdasarkan tema aktiviti yang telah ditetapkan mengikut kesesuaian.

Contoh :

-  Bahan edaran tentang pemakanan sihat.
(contoh: slaid, poster dan video)
-  Alat/ bahan bantu mengajar
(contoh: risalah)
-  Bahan mentah makanan



IV. Memaklumkan Kepada Ibu Bapa/ Penjaga

Pihak IPAK bersama-sama dengan pendidik/ pengasuh/ guru dan pembantu memaklumkan kepada ibu bapa/ penjaga menerusi mana-mana medium yang bersesuaian.

5

PELAKSANAAN AKTIVITI MENGIKUT JENIS AKTIVITI YANG DITETAPKAN

Berikut adalah beberapa cadangan aktiviti pemakanan yang boleh dilaksanakan bersama ibu bapa/ penjaga di IPAK:

i. Sesi Pendidikan/ Perkongsian Maklumat



01

Ceramah Pemakanan Secara Fizikal

Menjemput Ahli Pemakanan/ *Nutritionist* Berdaftar* untuk memberikan ceramah kepada ibu bapa/ penjaga dan kanak-kanak mengikut tema aktiviti yang dikenal pasti. Pegawai Pemakanan KKM boleh dihubungi melalui Jabatan Kesihatan Negeri seperti di lampiran atau di Pejabat Kesihatan Daerah/ Bahagian/ Kawasan masing-masing.

* Berdaftar di bawah Akta Profesion Kesihatan Bersekutu 2016 (Akta 774)



02

Ceramah Maya

Mengadakan sesi ceramah maya tentang topik-topik pemakanan menggunakan platform seperti *Zoom*, *Google Meet*, *YouTube* dan sebagainya kepada ibu bapa/ penjaga dan kanak-kanak.



03

Paparan Video

Memaparkan video mengenai pemakanan sihat berdasarkan tema aktiviti yang dipilih.



04

Sesi Lintas Langsung & Soal Jawab bersama Pegawai Pemakanan

Mengadakan sesi soal jawab secara langsung dengan pegawai pemakanan dalam platform seperti *Facebook Live* atau *Instagram Live* mengikut aktiviti yang dikenal pasti.



05

Video Tutorial Masakan Sihat

IPAK memuat naik video tutorial memasak yang menunjukkan cara-cara menyediakan hidangan sihat dan mudah untuk keluarga. Video boleh merangkumi resipi untuk sarapan, makan tengah hari, makan malam dan snek sihat.

5

PELAKSANAAN AKTIVITI MENGIKUT JENIS AKTIVITI YANG DITETAPKAN



06

Hebahan Media Sosial

Berkongsi infografik dan poster terkini yang memberikan maklumat tentang pemakanan sihat



07

Perkongsian Maklumat

Ibu bapa/ penjaga berkongsi pengalaman mereka mengenai amalan pemakanan di rumah melalui media sosial (*Facebook/ Instagram/ Whatsapp/ Telegram* dan sebagainya).



08

Cabaran Resipi Sihat Menggunakan Sosial Media

Menganjurkan pertandingan cabaran resipi sihat. Ibu bapa/ penjaga dan kanak-kanak boleh berkongsi resipi di media sosial dengan memuat naik gambar atau video resipi dengan tanda pagar/ *hashtag* khusus seperti *#hidangansihat*. Pemilihan pemenang boleh dibuat berdasarkan kreativiti dan khasiat seimbang.



09

Pameran Pemakanan

Pameran yang memaparkan maklumat tentang pemakanan sihat, termasuk poster, brosur dan pameran makanan kepada ibu bapa/ penjaga.



5

PELAKSANAAN AKTIVITI MENGIKUT JENIS AKTIVITI YANG DITETAPKAN

ii. Aktiviti Interaktif



01

Aktiviti/ Demonstrasi Masakan

Melibatkan ibu bapa/ penjaga untuk menyertai kelas demonstrasi masakan. Demonstrasi penyediaan makanan sihat dan mudah ditunjukkan kepada ibu bapa/ penjaga.



02

Pertandingan Resipi Sihat

Ibu bapa/ penjaga dan kanak-kanak menyertai pertandingan untuk mencipta resipi sihat yang kreatif.



03

Permainan

Kuiz pemakanan, aktiviti interaktif atau teka-teki untuk menjadikan pembelajaran lebih menarik.



04

Hari Jom Makan Buah

Ibu bapa/ penjaga dan anak-anak membawa pelbagai jenis buah untuk dikongsi dan dimakan bersama pada hari yang ditetapkan IPAK.



05

Video Tutorial Masakan Sihat

Ibu bapa/ penjaga dan kanak-kanak bekerjasama untuk menanam sayur-sayuran di kawasan sekolah.



06

Aktiviti Membawa Bekal Sihat

Ibu bapa/ penjaga dan kanak-kanak membawa bekal makanan yang sihat dan makan bersama di sekolah.

6

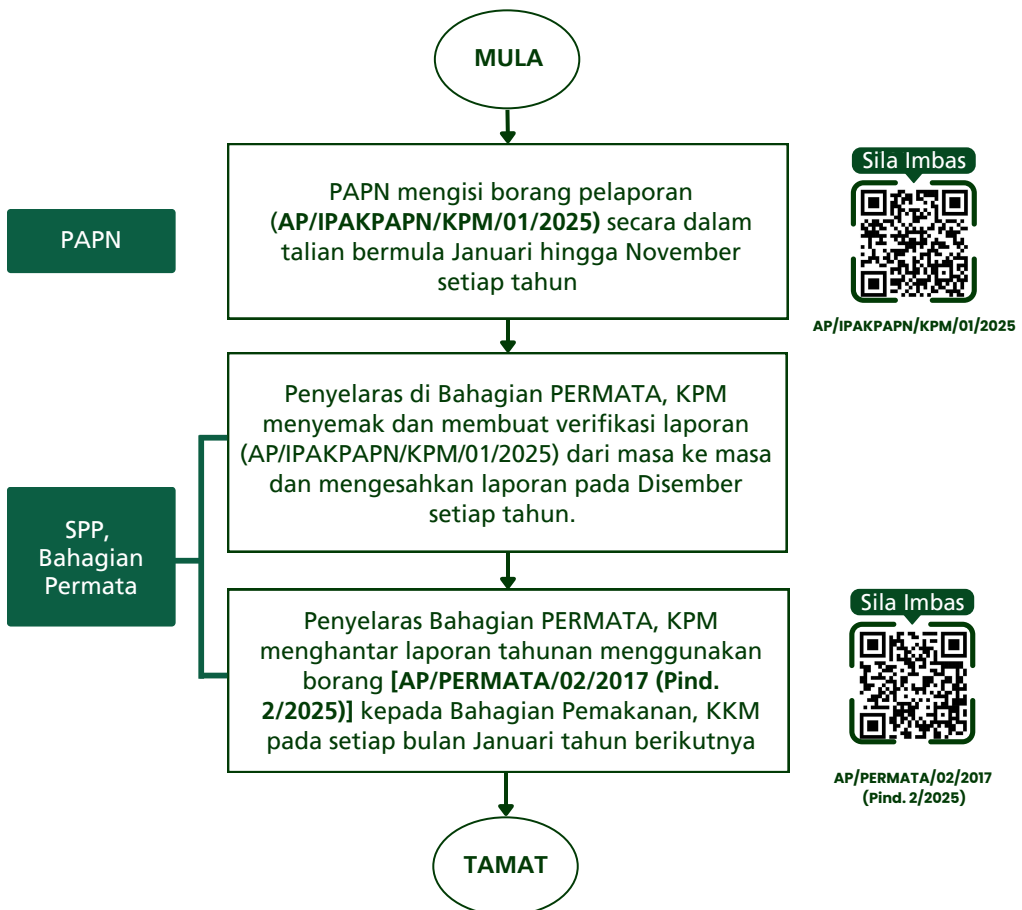
> KAEDAH PELAPORAN

Pihak IPAK hendaklah mengisi borang pelaporan sebaik sahaja aktiviti pemakanan tersebut dilaksanakan. Pihak agensi IPAK pula perlu menyemak, membuat verifikasi dan mengesahkan pelaporan yang telah diisi oleh pihak IPAK dan mengemukakan pelaporan tahunan kepada pihak Bahagian Pemakanan, KKM pada setiap bulan Januari tahun berikutnya.



7

CARTA ALIR PELAPORAN


KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
BAHAGIAN PERMATA
-PUSAT ANAK PERMATA NEGARA (PAPN)-


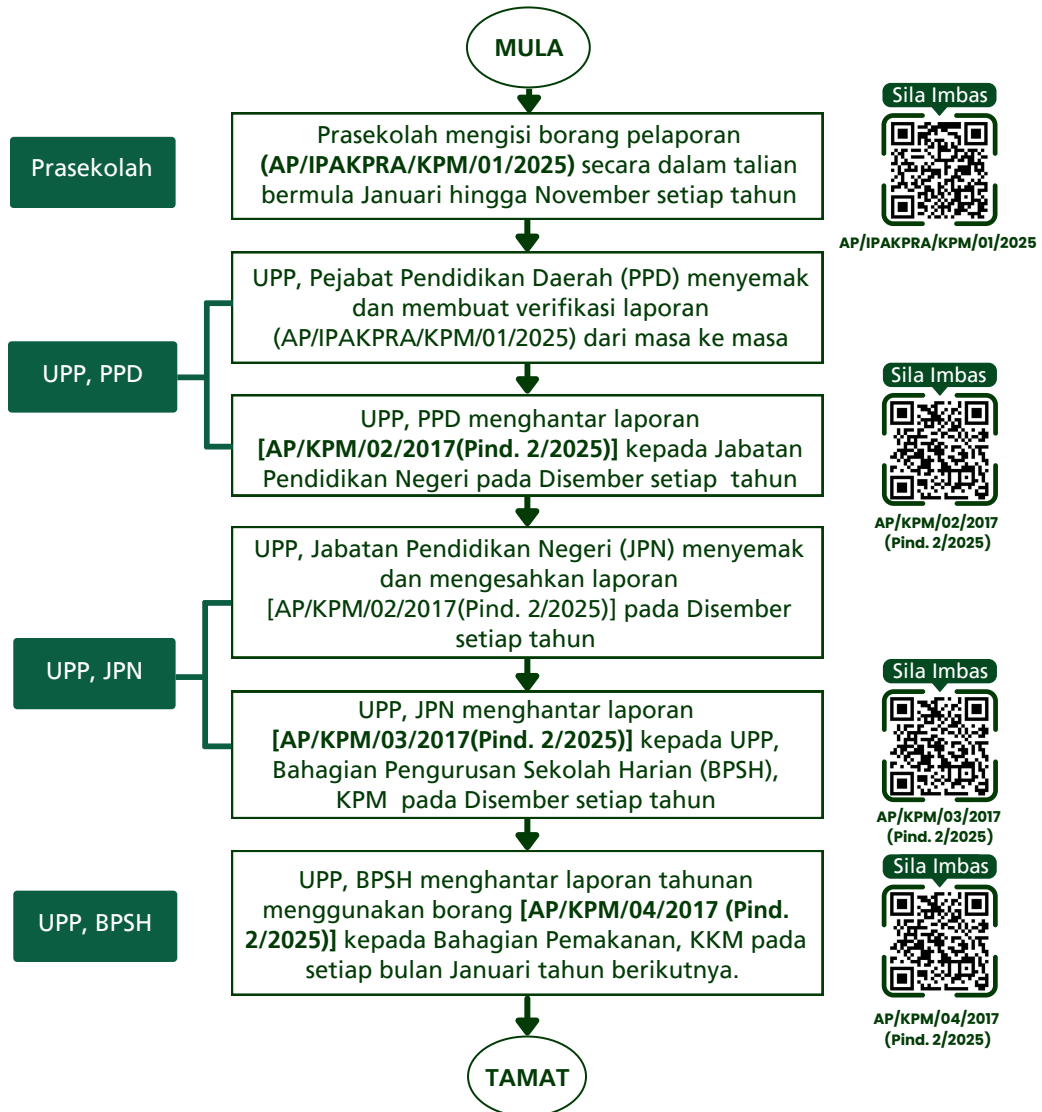


KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

BAHAGIAN PENGURUSAN SEKOLAH HARIAN

SEKTOR PERANCANGAN DAN PENGURUSAN SEKOLAH II, UNIT PENGURUSAN PRASEKOLAH (UPP)

-PRASEKOLAH-

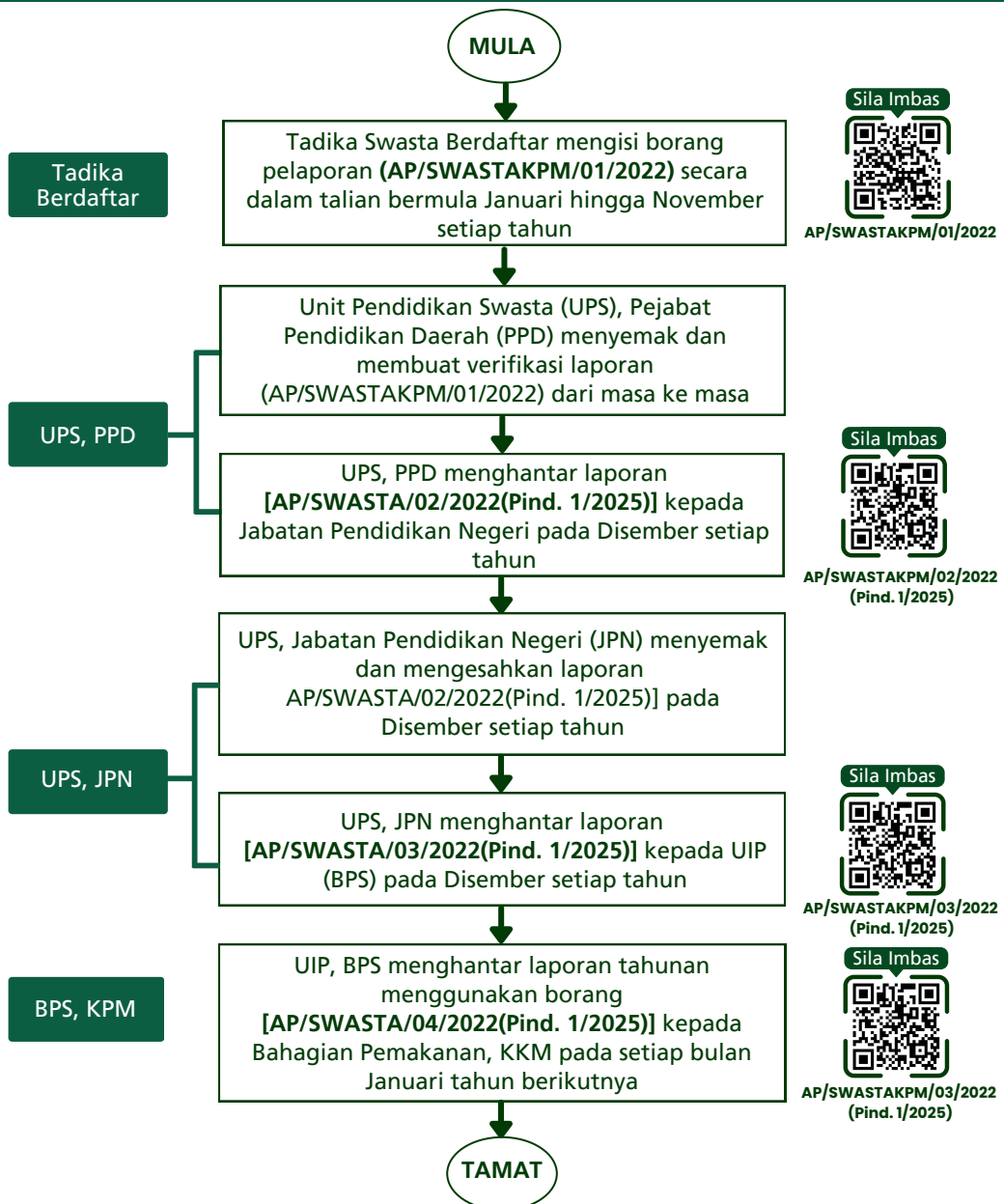




KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

BAHAGIAN PENDIDIKAN SWASTA

-TADIKA BERDAFTAR SWASTA-



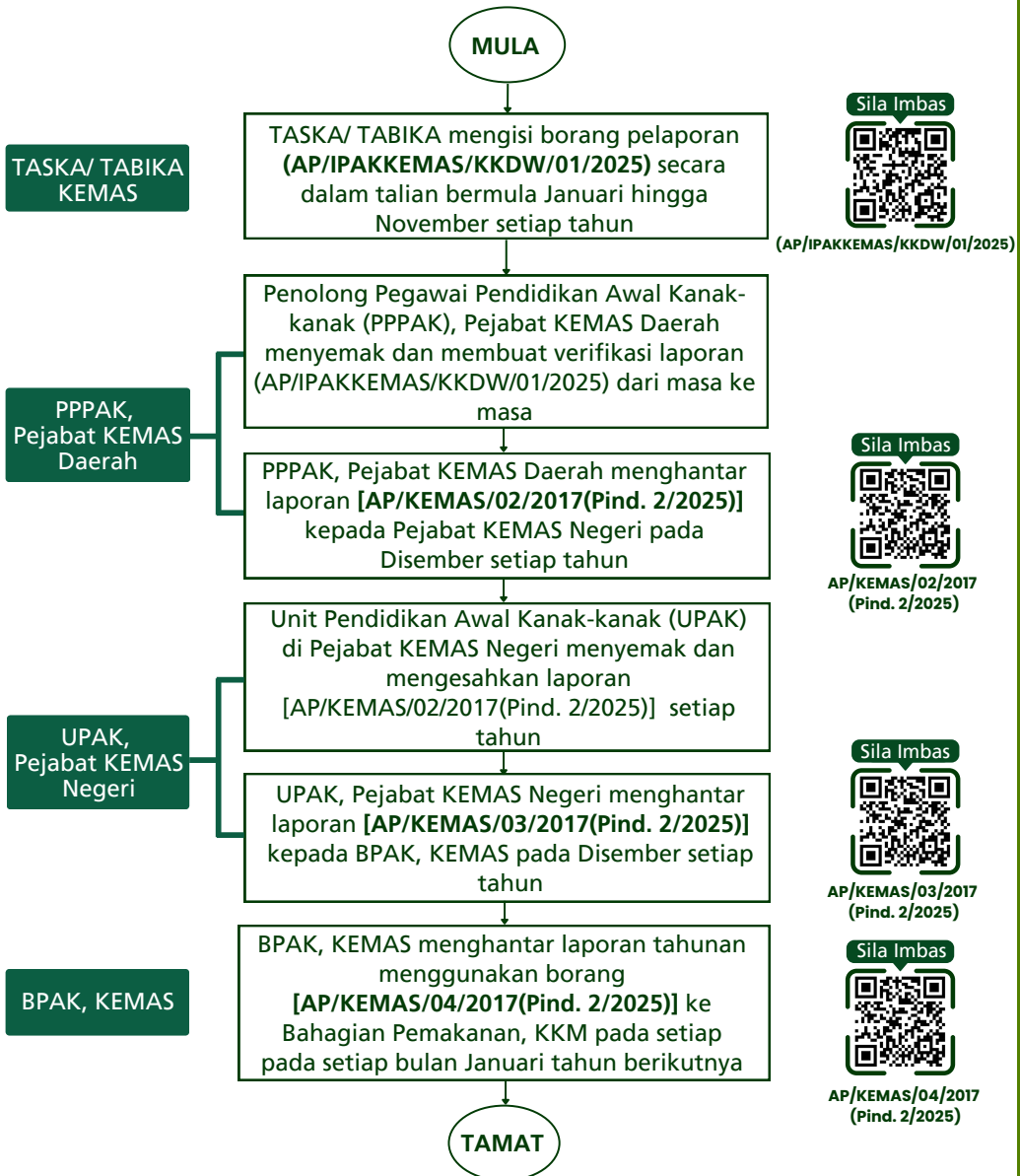


KEMENTERIAN KEMAJUAN DESA DAN WILAYAH

JABATAN KEMAJUAN MASYARAKAT (KEMAS)

BAHAGIAN PENDIDIKAN AWAL KANAK-KANAK (BPAK)

-TASKA/ TABIKA KEMAS-

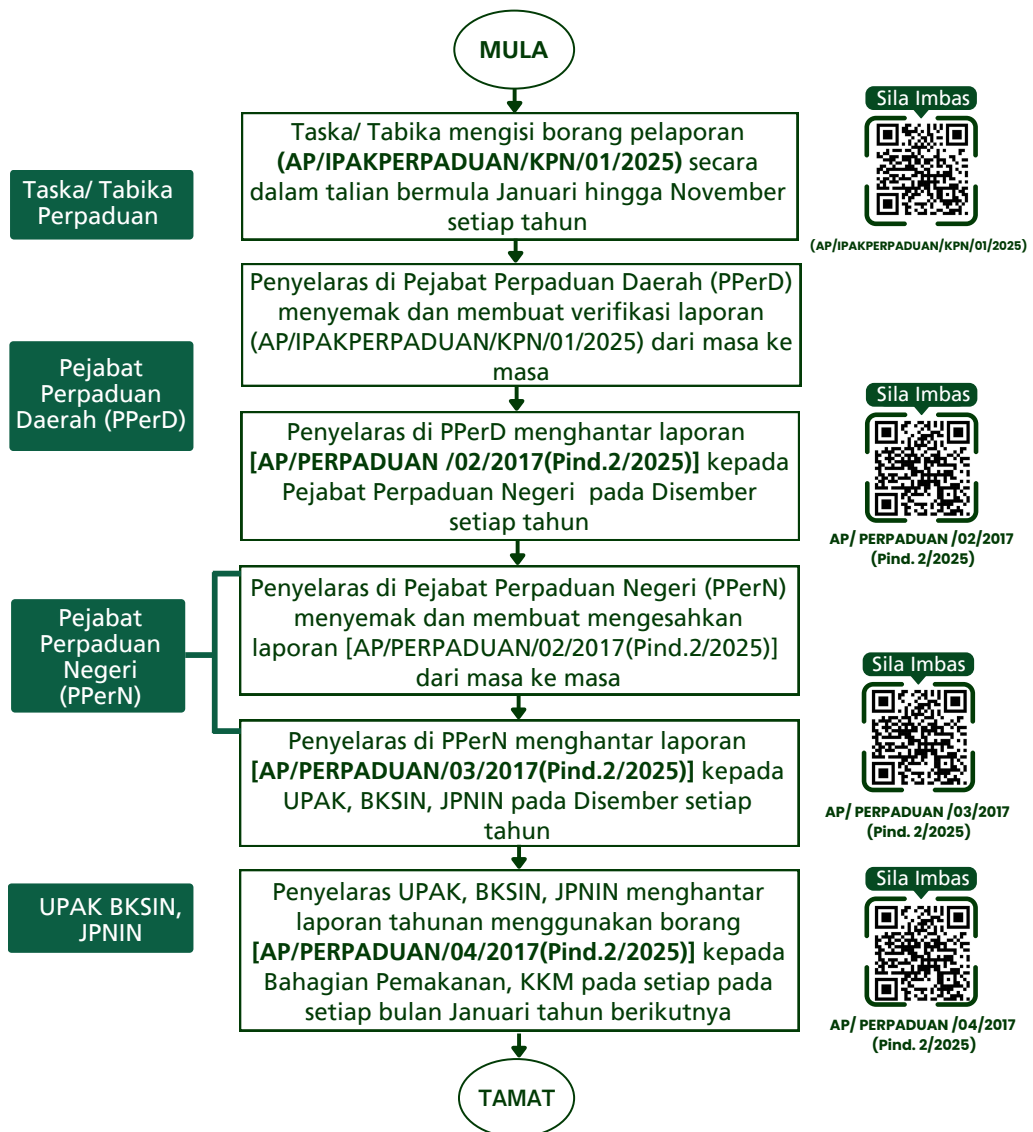




KEMENTERIAN PERPADUAN NEGARA JABATAN PERPADUAN NEGARA DAN INTEGRASI NASIONAL (JPNIN)

BAHAGIAN KESEPADUAN DAN INTEGRASI NASIONAL (BKSIN), UNIT PENDIDIKAN AWAL KANAK-KANAK (UPAK)

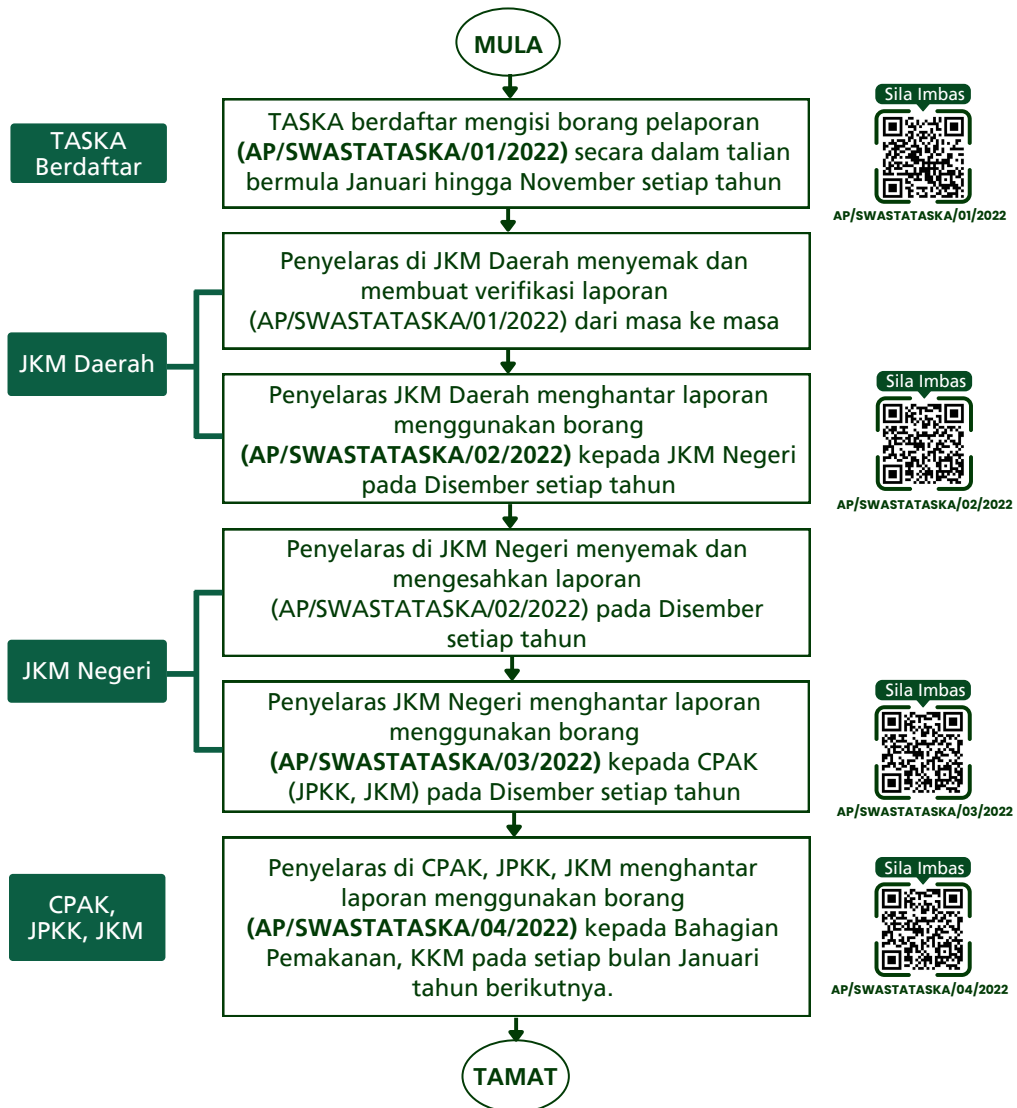
- TASKA/ TABIKA PERPADUAN-





KEMENTERIAN PEMBANGUNAN WANITA, KELUARGA DAN MASYARAKAT (KPWKM) JABATAN KEBAJIKAN MASYARAKAT (JKM) JABATAN PEMBANGUNAN KANAK-KANAK

-TASKA/ BERDAFTAR SWASTA-



**SENARAI JABATAN KESIHATAN NEGERI (JKN)
CAWANGAN PEMAKANAN**

JKN PERLIS

 Tel : 04-977 3333/ 2238/ 2236
 Lokasi : Jalan Raja Syed Alwi 01000 Kangar
 Laman Web : <https://jknperlis.moh.gov.my/>

JKN KEDAH

 Tel : 04-774 1000/ 1182/ 1183
 Lokasi : Simpang Kuala, Jalan Kuala Kedah, 05400 Alor Setar
 Laman Web : <https://jknkedah.moh.gov.my/>

JKN PERAK

 Tel : 05-245 6000/ 6191/ 6189
 Lokasi : Jalan Koo Chong Kong 30000 Ipoh
 Laman Web : <https://jknperak.moh.gov.my/>

**JKN
PULAU
PINANG**

 Tel : 04-262 5135/ 5213
 Lokasi : Tingkat 35 & 37, KOMTAR 10590 Pulau Pinang
 Laman Web : <https://jknpenang.moh.gov.my/>

**JKN
SELANGOR**

 Tel : 03-5123 7333/ 7311/ 7312
 Lokasi : Tingkat 10, Wisma Sunwaymas Lot 1 Jln Persiaran Kayangan 40100 Shah Alam
 Laman Web : <https://jknselangor.moh.gov.my/>

**JKN
NEGERI
SEMBILAN**

 Tel : 06-766 4800/ 4959/ 4960
 Lokasi : Jalan Rasah 70300 Seremban
 Laman Web : <https://jknns.moh.gov.my/>

**SENARAI JABATAN KESIHATAN NEGERI (JKN)
CAWANGAN PEMAKANAN**

JKN MELAKA

-  Tel : 06-235 6804/ 6885/ 6856
-  Lokasi : Aras 5, Wisma Persekutuan Jln Business City,
Bandar MITC 75450 Ayer Keroh
-  Laman Web : [https://jknmelaka.moh.gov. my/](https://jknmelaka.moh.gov.my/)

JKN JOHOR

-  Tel : 07-236 2248/ 2251
-  Lokasi : Jalan Persiaran Permai 81200 Johor Bahru
-  Laman Web : <https://jknjohor.moh.gov. my/jknj/kesihatan-awam/>

JKN PAHANG

-  Tel : 09-570 7944/ 7973
-  Lokasi : Jalan IM4 Bandar Indera Mahkota 25582
Kuantan
-  Laman Web : <https://jknpahang.moh.gov.my/>

**JKN
TERENGGANU**

-  Tel : 09-622 2866/ 09-621 3721
-  Lokasi : Aras 5, Wisma Persekutuan Jalan Sultan Ismail
20920 KualaTerengganu
-  Laman Web : <https://jknterengganu.moh.gov.my/>

**JKN
KELANTAN**

-  Tel : 09-741 3352/ 3319
-  Lokasi : Tingkat 5, Wisma Persekutuan Jalan Bayam
15590 Kota Bharu
-  Laman Web : <https://jknkelantan.moh.gov.my/>

JKN SABAH

-  Tel : 088-512 555/ 557/ 548
-  Lokasi : Tingkat 3, Rumah Persekutuan Jalan Mat
Salleh 88590 Kota Kinabalu
-  Laman Web : <https://jknsabah.moh.gov. my/>

**SENARAI JABATAN KESIHATAN NEGERI (JKN)
CAWANGAN PEMAKANAN**

**JKN
SARAWAK**

 Tel : 082-473 200/ 260
 Lokasi : Jalan Diplomatik Off Jalan Bako 93050 Kuching
 Laman Web : <https://jknsarawak.moh.gov.my/>

**JKWP
LABUAN**

 Tel : 087-596 000/ 116/ 548/ 055
 Lokasi : Peti surat 80832 87018 WP Labuan
 Laman Web : <https://jknlabuan.moh.gov.my/>

**JKWP
KUALA
LUMPUR &
PUTRAJAYA**

 Tel : 03-2268 7333/ 7291/ 7295
 Lokasi : Jalan Cenderasari 50590 Kuala Lumpur
 Laman Web : <https://jknkl.moh.gov.my/>



**BAHAGIAN PEMAKANAN
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA**



<https://hq.moh.gov.my/nutrition/>



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