

PSB - Bahagian Arkib

From: UUM CORPORATE COMM.
Sent: Thursday, 25 April, 2019 3:29 PM
To: UUM - All Staff; UUM - All Students
Subject: Sambutan Bulan Pemakanan Malaysia 2019 Peringkat Negeri Kedah Dilancar



UUM Corporate Comm.
Universiti Utara Malaysia

25 APRIL 2019 / 19 SYAABAN 1440H
=====

"UUM : UNIVERSITI PENGURUSAN TERKEMUKA"
(THE EMINENT MANAGEMENT UNIVERSITY)

Oleh: Mohd Amir Aizat Sainon
Gambar oleh: Muhammad Shamsul Shafie

SAMBUTAN BULAN PEMAKANAN MALAYSIA 2019 PERINGKAT NEGERI KEDAH DILANCAR



UUM ONLINE: Sambutan Bulan Pemakanan Malaysia Tahun 2019 Peringkat Negeri Kedah telah dilancar hari ini bertempat di Ruang Legar, Perpustakaan Sultanah Bahiyah.

Bertemakan "Luangkan Masa: Makan Secara Sihat & Hidup Aktif (HE-AL)" atau "Make Time for Healthy Eating & Active Living (HE-AL)" pelancarannya disempurnakan oleh Ketua Penolong Pengarah Kanan (Kesihatan Persekitaran dan Alam Sekitar), Jabatan Kesihatan Negeri Kedah, Dr. Ahmad Zukri Ibrahim yang mewakili Pengarah Kesihatan Jabatan Kesihatan Negeri Kedah.

Berucap pada majlis itu, beliau berkata Sambutan Bulan Pemakanan Malaysia disambut setiap tahun pada bulan April, sejak 2002 lagi.

"Program hari ini memperlihatkan Sambutan Bulan Pemakanan Malaysia telah berusaha gigih selama 17 tahun berturut-turut dalam mempromosikan pemakanan sihat di samping menyampaikan mesej-mesej gaya hidup aktif dalam kalangan rakyat Malaysia umumnya.

"Sambutan kali ini juga akan turut mempromosikan Kempen Kurangkan Gula yang mana pelancaran di peringkat kebangsaan telah dibuat pada 16 Mac yang lalu bertempat di Kawasan Rehat dan Rawat (R&R) Pagoh (Arah Utara)," ujarnya

Menurut beliau, World Health Organization (WHO) telah menyarankan agar pengambilan gula seharusnya kurang daripada 10% dari jumlah pengambilan kalori (tenaga) sehari.

"Sebagai contoh, jika keperluan kalori sehari anda adalah 2,000 kilokalori, pengambilan kalori daripada gula seharusnya tidak melebihi 200 kilokalori iaitu bersamaan dengan 10 sudu teh gula sehari.

"Ini termasuk gula yang ditambah dalam makanan dan minuman kita serta gula yang tersembunyi (*hidden sugars*). Rakyat Malaysia diingatkan supaya berhati-hati dengan gula tersembunyi di dalam makanan dan minuman yang diambil," jelasnya.

Tambah Dr Zukri, Kementerian Kesihatan Malaysia sentiasa mengambil pelbagai inisiatif untuk mendidik dan memberi kesedaran kepada masyarakat mengenai bahaya pengambilan gula secara berlebihan.

"Salah satu pelaksanaan yang telah dimulakan oleh Jabatan Kesihatan Negeri Kedah sendiri adalah dengan mengasingkan gula semasa pelanggan memesan minuman panas di kafeteria jabatan.

"Di samping itu, pihak kesihatan juga turut memperkenalkan pelbagai inisiatif lain dalam memastikan masyarakat mempunyai kesedaran terhadap kepentingan makan secara sihat seperti Latihan Katering Sihat dalam kalangan pengendali makanan, Kembara Pasaraya Sihat dan Pengiktirafan Kafeteria Sihat," katanya.

Sementara itu, Timbalan Naib Canselor (Hal Ehwal Pelajar dan Alumni), Prof. Madya Dr. Hendrik Lamsali merakamkan ucapan terima kasih atas kesudian Pejabat Kesihatan daerah Kubang Pasu memilih Universiti Utara Malaysia (UUM) sebagai lokasi bagi menjayakan pelancaran Sambutan Bulan Pemakanan Peringkat Negeri Kedah bagi tahun ini.

"Program seumpama ini sememangnya sangat bermanfaat kepada seluruh masyarakat kampus UUM khususnya dan masyarakat sekitar amnya selaras dengan kesedaran rakyat Malaysia untuk meningkatkan tahap kesihatan mental dan juga fizikal bagi memastikan tahap kesihatan masing-masing sentiasa berada dalam keadaan terbaik dan kesedaran ini perlu bermula dari awal usia.

"Selain kesedaran, pemahaman dan pengetahuan juga amat penting agar dapat menjadi budaya hidup. Pemahaman ini pula boleh diperoleh melalui program-program yang dianjurkan kerana walaupun dibuat secara santai namun berkesan dengan pengisian yang berguna.

"Sebagai contoh, program "Fun Run" dan "Fitness Challenge" yang bukan sahaja sesuai dengan pelajar malah boleh disertai oleh kakitangan daripada pelbagai peringkat umur.

"UUM amat berharap agar pelancaran sambutan ini akan menjadi penggerak kepada semua yang berada di sini, khususnya warga UUM dalam membuat perubahan gaya hidup ke arah yang lebih sihat baik dari aspek pemakanan mahupun cara hidup seharian," ujar Dr. Hendrik yang mewakili Naib Canselor.

Antara aktiviti yang dijalankan sempena Sambutan Bulan Pemakanan Malaysia Tahun 2019 Peringkat Negeri Kedah adalah Demonstrasi Masakan Sihat, Sembang santai Pemakanan, Senamrobik, Saringan Kesihatan, Pameran Kesihatan dan jualan.



 Please consider the environment before printing this e-mail



Universiti Utara Malaysia Official Website <http://www.uum.edu.my>

Disclaimer: This e-mail (including any attachments) may contain confidential information. If you are not the intended recipient, you are hereby notified that any review, distribution, printing, copying or use of this e-mail is strictly prohibited. If you have received this e-mail in error, please notify the sender or Universiti Utara Malaysia (UUM) immediately and delete the original message. Opinions, conclusions and other information in this e-mail that do not relate to the official business of UUM and/or its group of companies shall be understood as neither given nor endorsed by UUM and UUM accepts no responsibility for the same. All liability arising from or in connection with computer viruses and/or corrupted e-mails is excluded to the fullest extent permitted by law.