



Bulan Pemakanan Sihat Malaysia '08

Anjuran



Persatuan Pemakanan Malaysia



Persatuan Dietitian Malaysia



Persatuan Kajian Obesiti Malaysia

Penaja Utama



Pemakanan Untuk Kehidupan

Pemakanan mempengaruhi semua aspek kehidupan anda. Ia menjadikan anda sentiasa bersemangat, bertenaga, sihat dan kelihatan cantik. Ia membolehkan anda mencapai kejayaan, impian dan cita-cita anda. Pemakanan sihat adalah hasil daripada pilihan makanan yang bijak, waktu makan yang tetap serta memakan dalam kuantiti yang munasabah. Di samping itu, anda juga perlu amalkan aktiviti fizikal, mengekalkan kesihatan mental dan tidak merokok. Pendekatan holistik ke arah kesejahteraan ini, akan membantu melindungi anda daripada penyakit dan memberi kebebasan untuk menikmati kehidupan anda sepenuhnya.

DR TEE E SIONG, KMN
Presiden
Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM)

Ditubuhkan pada tahun 1985, NSM merupakan organisasi tidak berasaskan keuntungan yang telah menganjurkan beberapa program pendidikan secara besar-besaran tertumpu kepada pemakanan kanak-kanak, keluarga dan wanita. Dalam mempromosikan sains pemakanan, NSM mendorong jaringan di kalangan 500 ahli profesionalnya, menganjurkan persidangan saintifik tahunan dan sesi kemaskini saintifik serta menerbitkan satu jurnal saintifik.

www.nutriweb.org.my

Kesejahteraan Walaupun Berpenyakit

Kesejahteraan boleh dinikmati oleh semua orang, termasuk mereka yang mengalami masalah jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, kanser dan sebagainya. Amalan tabiat makan dan gaya hidup yang sihat, digandingkan dengan kepatuhan kepada rawatan, akan membantu anda mengekalkan kesihatan serta melambatkan (mungkin mencegah terus) sebarang komplikasi penyakit. Menghidap sesuatu penyakit tidak bermakna anda tidak boleh menikmati kehidupan. Fikirkan tentang kesejahteraan dan biarkan ia menjadi permulaan untuk kehidupan yang panjang serta penuh kepuasan.

TAN YOKE HWA, AMN
Presiden
Persatuan Dietitian Malaysia (MDA)

Didaftarkan pada tahun 1994, MDA merupakan organisasi profesional yang terdiri daripada 350 pakar diet yang terlibat dalam penilaian pemakanan, diagnosis, preskripsi serta nasihat mengenai terapi pemakanan perubatan untuk rawatan penyakit. MDA mempromosikan pemakanan sihat sepanjang hidup di kalangan masyarakat dan turut terlibat dalam penyelidikan berkaitan pemakanan dan dietetik.

www.dietitians.org.my

Capailah Berat Badan Ideal

Sememangnya sukar untuk kelihatan tampan dan cantik apabila anda terlebih berat atau kurang berat badan. Status berat badan yang tidak ideal juga boleh mengakibatkan banyak masalah kesihatan, termasuk penyakit metabolik kronik, sistem imun yang terjejas serta keadaan lain yang berkaitan dengan berlebihan atau kekurangan pemakanan. Namun, jangan bimbang jika anda mempunyai masalah berat badan. Dengan maklumat yang betul, nasihat pakar, sikap jujur mengenai status berat badan anda serta keazaman untuk berusaha, anda boleh mencapai berat badan yang optimum. Semuanya bermula dengan makan secara sihat.

PROF DR MOHD ISMAIL NOOR FASC, FIUNS
Presiden
Persatuan Kajian Obesiti Malaysia (MASO)

Didaftarkan pada tahun 1994, MASO merupakan persatuan yang mempunyai 150 ahli profesional yang terlibat dalam penyelidikan asas dan gunaan tentang obesiti. MASO juga memfokus kepada kajian punca, manifestasi serta pencegahan obesiti di Malaysia. MASO bermatlamat untuk mempertingkatkan kefahaman tentang obesiti di kalangan profesional kesihatan dan orang awam.

www.maso.org.my

Dengarlah seruan Bulan Pemakanan Sihat Malaysia, program pendidikan pemakanan komuniti yang terbesar di negara ini, anjuran organisasi-organisasi profesional:

Makan Sihat, Nikmati Kehidupan!

Adakah Ini Kehidupan Anda?



Adakah anda berasa letih dan tidak terdaya kerana terlalu sibuk dan tertekan? Memang sukar untuk menyeimbangkan kehidupan yang sibuk serta tanggungjawab peribadi di samping mengekalkan kualiti hidup yang baik. Cuba henti sebentar dan fikirkan bagaimana anda menjaga tubuh, minda dan jiwa sambil mengharungi segala cabaran hidup.

Makan secara sihat, digandingkan dengan gaya hidup yang sihat, merupakan amalan yang sangat penting. Ia mungkin tidak akan menukar rentak atau keadaan kehidupan moden tetapi ia sememangnya boleh membantu anda mengharunginya... dengan wajah yang ceria, senyuman terukir di bibir, langkah yang bertenaga serta pandangan yang positif untuk menghadapi setiap hari.

Ini adalah kehidupan anda dan anda hanya perlu melaluinya sebaik mungkin. Jadi, sempena Bulan Pemakanan Malaysia ini, cuba dapatkan semula perspektif dan ambil keputusan untuk Makan Sihat, Nikmati Kehidupan!

Cergas Bertenaga!

Adakah anda sentiasa letih sehinggakan terpaksa untuk pergi kerja setiap hari? Ya, mungkin anda banyak kerja dan kesuntukan masa. Namun, jika anda makan secara sihat, ia akan membantu anda mengawal keadaan kelam-kabut dengan lebih baik lagi. Berikut adalah beberapa tip pemakanan untuk membekalkan tenaga untuk anda sepanjang hari.

1 Makan sarapan pagi. Sarapan pagi akan meningkatkan kecerdasan, tumpuan dan memori – tiga perkara penting untuk memperbaiki kerja dan prestasi anda, sambil mengelakkan masalah pejabat. Siapa tahu, ini mungkin akan memberi kenaikan pangkat yang anda idami! Rancanglah untuk memakan sarapan pagi di rumah atau jika perlu, semasa di pejabat. Mungkin nasi lemak, roti canai dan teh tarik merupakan kegemaran anda, namun ada baiknya jika anda memakan roti, bijirin sarapan, susu atau minuman bermalta untuk kebanyakan hari dalam seminggu.

2 Makan tengahari. Ingatkan diri anda (dan jika perlu, majikan juga) bahawa makan tengahari adalah suatu kemestian yang tenaga untuk masa kerja selanjutnya. Jika anda telah bersarapan pada waktu pagi, maka anda mempunyai selera untuk terlebih makan, suatu keadaan yang akan mengambil lebih masa untuk penghadaman dan kemudiannya buah-buahan semasa makan tengahari.

3 Pilih snek yang sihat. Jika anda rasa lapar apabila tiba waktu minum petang, makanlah snek yang sihat. Ia akan membantu mengekalkan tahap glukosa darah serta menstabilkan paras tenaga apabila hari semakin lewat. Jadikan setiap snek berkhasiat, iaitu ada karbohidrat yang memberikan tenaga, protein yang mengekalkan tenaga serta lemak sihat. Ini akan menambah kepuasan waktu makan tersebut, jadi anda tidak lagi perlu mencari makanan lagi selepas sejam. Segelas susu atau secawan yogurt; sekeping sandwich bijirin penuh, sekeping bar bijirin atau semangkuk oat segera; dan buah-buahan kering atau kekacang merupakan snek sihat yang sesuai serta senang dimakan di pejabat.

4 Minum cukup air. Membasahkan muka anda semasa letih akan menyegarkan anda. Tetapi minum air adalah lebih baik. Sebahagian besar daripada darah anda adalah air. Apabila tidak meminum air yang cukup, tubuh anda akan mengalami dehidrasi dan akan menjejaskan organ penting anda (termasuk jantung dan buah pinggang). Ini akan mengakibatkan rasa penat. Jadi, minumlah air sepanjang hari dan bukan sahaja apabila dahaga (ini menandakan anda sudah mengalami dehidrasi). Walaupun tubuh anda akan mendapat manfaat daripada cecair dalam minuman, sup, jus buah-buahan, buah-buahan dan sayur-sayuran segar, namun air masih merupakan pilihan yang terbaik.

Makan Malam di Rumah

Makan malam bersama keluarga merupakan salah satu daripada kenikmatan hidup. Tidak kira sama ada makan di rumah atau di luar, setiap waktu makan memerlukan kepelbagaian serta keseimbangan makanan. Masa yang paling baik untuk makan malam adalah sekurang-kurangnya 4 jam sebelum waktu tidur.

Dari sudut pemakanan pula, makan malam di rumah memberi peluang kepada anda untuk mempunyai kawalan maksimum terhadap kualiti pemakanan makanan anda. Ini boleh dilakukan dengan merancang menu mingguan anda, mempelbagaikan kaedah memasak anda dan juga mencuba pelbagai resipi sihat yang berbeza. Jika makan malam anda disediakan oleh pembantu rumah, ajar pembantu rumah anda tentang prinsip-prinsip asas memasak secara sihat – kurangkan minyak, lemak, garam & gula, tambahkan sayur-sayuran dan akhiri setiap waktu makan dengan buah-buahan!

Penjagaan Tubuh

Jangan bimbang, anda boleh menghilangkan berat badan berlebihan dan kembali semula ke tubuh asal. Apa yang diperlukan hanyalah kombinasi makan secara sihat dan aktiviti fizikal yang kerap. Anda perlu merancang untuk membentuk tabiat-tabiat baru ini. Menyediakan suatu pelan akan memudahkan anda berdisiplin serta memerhatikan kemajuan anda. Cubalah tip-tip berikut apabila ingin menyediakan suatu pelan penjagaan tubuh.

Merancang Makanan Anda

- Perhatikan diet anda.** Jika boleh, mulakan satu diari. Tuliskan apa yang dimakan (termasuk snek) dan waktunya selama seminggu. Kemudian, bincangkan diari anda dengan seorang pakar pemakanan atau pakar diet. Mereka boleh memberitahu anda cara untuk memperbaiki pilihan makanan serta tabiat makan anda. Hubungi **Pusat Maklumat Pemakanan** di bawah Kementerian Kesihatan Malaysia yang terdekat dengan anda. Layari laman web www.nutrition.moh.gov.my untuk maklumat lanjut.
- Sediakan pilihan makanan.** Simpan satu senarai makanan atau hidangan sihat (rendah lemak, tinggi serat) yang anda ingin makan dalam masa seminggu. Fikirkan 5-10 jenis pilihan untuk sarapan, makan tengahari dan makan malam yang berbeza. Makan mengikut senarai ini akan menjadikan anda makan dengan lebih teratur.
- Simpan snek berkhasiat.** Simpan snek yang lebih sihat di rumah, misalnya susu rendah lemak dan yogurt, pelbagai jenis buah-buahan segar, sayur-sayuran (seperti lobak merah dan tomato), kraker bijirin penuh dan bijirin sarapan berserat tinggi.
- Tetapkan peraturan.** Anda tidak boleh hanya memberitahu diri sendiri untuk makan secara sihat. Bersikap tegas dan beritahu diri anda: "Saya akan menghadkan makanan yang mengandungi santan kepada sekali seminggu sahaja" atau "Saya mesti makan lebih banyak sayur-sayuran daripada nasi semasa makan tengahari". Dengan cara ini, barulah anda akan melakukannya secara konsisten.
- Masak sendiri.** Makanan yang dibeli biasanya mengandungi lemak, minyak dan gula serta tenaga yang tinggi. Ini semua tidak akan membantu usaha anda untuk menurunkan berat badan. Untuk menghadkan pengambilan anda, cuba hanya memakan makanan yang dimasak atau disediakan di rumah.



Bosan Kerana Kurus?

Jika anda kurus, ia mungkin akibat kadar metabolisme yang tinggi. Ini tidak bermakna anda kurang sihat. Walau bagaimanapun di dalam sesetengah kes, ia mungkin ada kaitan dengan kekurangan zat makanan, rintangan yang lemah terhadap jangkitan, keletihan yang kronik, anemia dan juga gangguan terhadap fungsi kelenjar. Jika anda sihat dan ingin cuba mencapai berat badan yang normal, mulakan dengan menetapkan sasaran kenaikan berat yang sesuai untuk diri anda (0.5-1kg seminggu). Tingkatkan pengambilan makanan harian anda untuk mendapatkan 500-1,000 kkal tambahan sehari. Anda juga perlu bersenam setiap hari, tidur dengan mencukupi serta elakkan tekanan yang keterlaluhan. Timbang diri anda setiap minggu pada masa dan hari yang sama. Jika perlu, dapatkan nasihat pakar pemakanan atau pakar diet.



Malas Bersenam, Cepat Tua

Adakah anda rasa terlalu tua untuk usia anda? Tidak bertenaga, rendah stamina dan kehilangan semua seri wajah anda yang muda? Sebenarnya anda boleh mengubah semua ini dengan menjalani gaya hidup yang aktif. Ya, biarkannya memberi nafas baru kepada kehidupan anda dengan menukar rupa anda, mengurangkan tekanan anda serta menghidupkan semula sel otak anda. Ia juga akan menghindarkan anda dari penyakit merbahaya. Ya, sememangnya faktor-faktor risiko penyakit jantung, diabetes dan masalah perubatan lain akan mula dibentuk dari muda. Yang lebih membimbangkan adalah penyakit ini yang dahulunya dianggap dihidapi oleh orang yang lebih tua kini sedang semakin dihidapi di kalangan mereka yang berusia dalam lingkungan 30an. Satu daripada sebab utama adalah kekurangan aktiviti fizikal dan tabiat makan yang tidak sihat. Ini hanya membuktikan bahawa zaman muda yang bebas dari sebarang masalah serta penyakit hanyalah mitos semata-mata. Jangan percaya semuanya!

Merancang Untuk Menjadi Aktif

- Carilah kesempatan.** Perkara pertama yang perlu dilakukan ialah untuk memasukkan aktiviti fizikal ke dalam rutin harian anda. Letakkan kereta lebih jauh dari pejabat anda dan supaya anda boleh berjalan ke pejabat. Gunakan tangga dan bukannya lif. Basuh kereta anda sendiri dan berkebud pada hari minggu.
- Bersikap praktikal.** Ramai orang yang sedentari menjadi terlalu teruja serta merancang regim senaman yang keterlaluhan untuk diri mereka. Dalam waktu seminggu, mereka sudah tidak tahan dan dalam masa dua minggu pula, mereka mungkin hilang minat untuk bersenam sama sekali. Bersikap praktikal. Mulakan dengan berjalan pantas selama 30 minit setiap pagi atau petang. Ini sudah mencukupi untuk membantu anda mula membakar simpanan lemak tubuh yang berlebihan. Jika berterusan begini, maka anda sudah boleh memikirkan untuk memulakan senaman lain yang lebih intensif.
- Kekal Aktif.** Anda tidak akan mencapai tubuh badan yang diinginkan melainkan anda mula bersenam dan tidak berhenti separuh jalan. Jadi, mulakannya pada hari ini! Jika anda mendapati kesukaran untuk mencari masa untuk melakukan aktiviti fizikal, masukkan ke dalam jadual anda. Tulis di dalam diari atau simpan di dalam PDA anda. Anggapkan masa bersenam sama penting seperti mesyuarat atau temu janji anda! Kami turut mengesyorkan anda mencari ahli keluarga atau rakan untuk menyertai perjalanan anda ke arah kesihatan. Bersamalah menyertai kelas tarian. Jika anda mempunyai anak, pergilah berenang bersama mereka. Tidak kira apa jua minat anda, anda akan lebih berkemungkinan kekal aktif jika mempunyai orang yang menemani anda. Anda boleh memberikan galakan serta meningkatkan keyakinan diri masing-masing. Yang lebih penting, perkongsian ini memudahkan anda mengikuti rutin aktiviti fizikal anda.



Kelihatan Segak & Sihat

Apabila ingin kelihatan cantik, tampan dan sihat, apa yang anda masukkan ke dalam tubuh anda adalah lebih penting daripada apa yang anda letak padanya (seperti krim dan losyen). Pemakanan sihat akan menyinarikan kulit, rambut, kuku, gigi dan juga mata di samping melindungi organ dalaman anda daripada bahaya dan kerosakan. Pengambilan pemakanan yang tidak baik (serta kekurangan aktiviti fizikal) boleh membawa kepada masalah daripada keadaan kulit hingga ke penyakit yang serius. Makanan yang sesuai akan membekalkan zat makanan yang diperlukan dan komponen lain makanan yang bermanfaat untuk mencapai seri wajah dan tahap kesihatan yang anda ingini.

Bahan Fitokimia

Radikal bebas adalah molekul oksigen yang telah berubah serta menjadi merbahaya akibat pencemaran. Radikal bebas dipercayai boleh merosakkan sel tubuh. Ia telah dikenalpasti sebagai penyebab utama kedutan kulit serta tanda penuaan pramatang lain (mereka merosakkan semua kolagen dan elastin yang merupakan serat yang menyokong struktur kulit). Radikal bebas juga turut terlibat dalam menyebabkan penyakit jantung, kerosakan saluran darah dalam diabetes dan juga pembentukan penyakit kanser. Berita baiknya adalah sesetengah makanan (terutama sekali buah-buahan dan sayur-sayuran) mengandungi komponen bioaktif yang memberikan kebaikan fisiologi serta kesihatan. Kebanyakan daripada komponen-komponen ini bertindak sebagai antioksidan serta akan membantu melawan radikal bebas dan mengurangkan kesan mereka ke atas tubuh kita. Berikut merupakan beberapa pelawan radikal bebas yang utama serta makanan yang mengandungi pelawan tersebut.

- Polifenol.** Ini termasuk flavon (dalam kulit buah-buahan yang boleh dimakan), isoflavon (dalam kacang soya) serta flavonoid (terdapat dalam teh hijau dan hitam). Kajian mencadangkan bahawa polifenol mungkin akan membantu mengurangkan kolesterol LDL dan mengurangkan risiko untuk kanser tertentu.
- Karotinoid.** Satu lagi kumpulan komponen bioaktif yang terdapat dalam banyak buah-buahan serta sayur-sayuran berpigmen oren-merah. Tembikai, betik, mangga serta tomato kaya dengan likopin (boleh mengurangkan risiko penyakit kanser). Sayur-sayuran berdaun hijau (pigmen oren-merah mereka diselindungi oleh klorofil) membekalkan lutin (sangat penting untuk mata) dan beta-karotin (sila rujuk di bawah). Glukosinolat yang terdapat dalam sayur-sayuran dari keluarga Brassica (seperti kobis, kobis bunga, kailan, kobis Brussels, kobis Cina dan pak choy) sedang dikaji kebolehan untuk mengurangkan risiko kanser paru-paru, kolorektal dan lain-lain jenis kanser.



Vitamin

- Vitamin A, C & E** merupakan antioksidan yang akan membantu melawan radikal bebas tetapi mereka juga akan membantu anda kelihatan cantik dan sihat menerusi cara lain. Vitamin A adalah penting untuk mengekalkan serta memperbaiki tisu terutama sekali mata dan kulit. Malah kekurangan yang sedikit pun mungkin akan mengakibatkan beberapa gejala berkaitan dengan kulit seperti kulit yang kering dan mengelupas. Tubuh menggunakan beta-karotin dan juga vitamin A yang telah dibentuk (daripada makanan berasaskan haiwan) untuk membentuk vitamin A. Untuk mendapatkan vitamin C pula, makanlah buah-buahan sitrus serta sayur-sayuran (seperti lada benggala, brokoli, kubis bunga dan sayur-sayuran berdaun hijau). Anda boleh mendapat vitamin E dalam minyak sayur-sayuran, kekacang, bijian, buah zaitun, bayam dan asparagus.
- Vitamin-vitamin B** juga penting kerana mereka menjadikan kulit sihat, luka sembuh secara normal, kuku dan rambut sihat. Kekurangan vitamin-vitamin ini mungkin akan mengakibatkan dermatitis (tindak balas kulit yang gatal serta bersisik), keguguran rambut serta ulser mulut. Vitamin-vitamin B juga terdapat dalam banyak makanan termasuk pisang, telur, oat dan nasi.

Asid-asid Lemak Perlu (EFA)

- Omega-3 dan omega-6 tergolong sebagai asid-asid lemak perlu. Mereka adalah penting sebagai pelindung minyak kulit yang semulajadi. Tanpa bekalan EFA yang mencukupi, kulit akan menjadi kering dan senang menjadi radang. Omega-6 boleh diperolehi daripada ayam-itik, bijirin, kekacang (seperti walnut, gajus) dan banyak lagi makanan lain. Omega-3 pula terdapat dalam ikan lautan dalam (seperti salmon, sardin dan kembung); biji kuaci (bunga matahari), labu dan biji-biji lain.

Relaks & Rehat

- Lakukan senaman.
- Tidur awal.
- Ambil nafas yang panjang beberapa kali.
- Luahkan perasaan anda.
- Dengar muzik.
- Tuliskan segala kebimbangan anda dan fokus kepada perkara yang anda boleh selesaikan.
- Jangan berendam.
- Cari ketenangan dengan menolong orang lain.
- Luangkan masa untuk bergembira bersama keluarga dan rakan-rakan.
- Jangan menggunakan alkohol atau dadah rekreasi sebagai jalan penyelesaian.

Kebuntuan mental akan memakan tenaga anda. Bimbang, marah dan tekanan yang terpendam juga akan menjadikan anda rasa tertekan. Emosi negatif ini juga boleh menyebabkan anda makan dengan terlalu banyak atau tidak berselera untuk makan. Di sini terdapat beberapa cadangan untuk membantu anda mengendalikan emosi sukar ini dengan lebih baik.



Bulan Pemakanan Sihat Malaysia '08

Apabila ingin mengambil pendekatan holistik ke arah kesejahteraan, terdapat beberapa prinsip am yang boleh digunakan oleh semua orang, tidak kira apa jua usia, jantina, pekerjaan atau status kesihatan.

- **Nikmati pelbagai jenis makanan.** Ini akan membolehkan anda memperoleh kombinasi tenaga yang berbeza (kalori), zat makanan (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, garam mineral, serat) dan komponen makanan bioaktif yang terdapat dalam makanan yang berbeza.
- **Kekalkan berat badan yang sihat dengan menyeimbangkan pengambilan makanan menerusi aktiviti fizikal yang kerap.** Berusaha untuk mencapai serta mengekalkan Indeks Jisim Tubuh (IJT) yang sihat iaitu daripada 18.5 hingga 24.9 kg/m². Kira IJT anda menggunakan formula ini:

$$IJT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$$
- **Makan lebih nasi, produk bijirin, legum, buah-buahan & sayur-sayuran.** Semua ini membekalkan karbohidrat kompleks, vitamin, garam mineral, serat dan komponen makanan bioaktif yang penting untuk kesihatan.
- **Kurangkan lemak dalam penyediaan makanan & pilih makanan yang rendah lemak & kolesterol.** Pengambilan semua jenis lemak yang berlebihan telahpun dikaitkan dengan penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes, sesetengah jenis kanser dan penyakit-penyakit lain.
- **Kurangkan garam & pilih makanan yang kurang garam.** Tubuh anda memerlukan jumlah natrium yang sedikit. Anda sebenarnya tidak perlu menambah garam ke dalam makanan anda kecuali untuk rasa sahaja.
- **Kurangkan pengambilan gula & pilih makanan yang kurang gula.** Gula (yang terdapat ataupun telah ditambahkan kepada makanan dan minuman) tidak seharusnya menyumbangkan lebih daripada 15% keperluan tenaga anda. Contoh: jika jumlah keperluan tenaga adalah 2000 kcal, hadkan pengambilan gula kepada 75 g sehari.
- **Baca label pemakanan.** Ini merupakan cara yang baik untuk memilih produk makanan yang lebih sihat. Bandingkan tenaga dan zat makanan yang terkandung. Beri perhatian kepada jumlah serat, lemak, natrium dan gula dalam setiap produk.
- **Amalkan & galakkan penyusuan susu ibu.** Jika anda mempunyai anak, berikan mereka permulaan pemakanan yang terbaik. Susu ibu membekalkan semua tenaga serta nutrien yang bayi perlukan untuk enam bulan pertama hidup mereka. Ia turut melindungi bayi daripada sebarang jangkitan.



Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia

INGIN TAHU LEBIH?

Dapatkan buku "Makan Sihat, Nikmati Kehidupan", buku panduan & resipi rasmi Bulan Pemakanan Sihat Malaysia 2008. Hanya RM5 senaskah.



KARNIVAL!



April 12 & 13, 2008

LG2, Blue Concourse, Sunway Pyramid (new wing)
PERCUMA! Pemeriksaan status berat badan, tahap kolesterol, glukosa dan tekanan darah, diikuti dengan nasihat pemakanan oleh pakar pemakanan & diet. **TAMBAHAN LAGI**, terdapat pertunjukan bakat kanak-kanak, persembahan maskot, hadiah lumayan dan banyak lagi aktiviti menarik.

Untuk maklumat lanjut, sila hubungi kami di
Talian: (03) 5621 1408
www.nutriweb.org.my



Temui rahsia kebaikan di sebalik pek ini.

Kini ada cara yang lebih mudah untuk memahami fakta pemakanan. Lihatlah di belakang setiap label Nestlé dan temui Kompas Pemakanan yang mengandungi pelbagai tip dan maklumat berguna sebagai panduan.

Dapatkan maklumat kandungan pemakanan daripada "Tahukah Anda" dan ketahui tip pemakanan daripada "Petua Berguna". Atau hubungi pegawai khidmat pengguna kami di talian percuma "Hubungi Kami" – **1-800-88-3433** – untuk sebarang nasihat dan pertanyaan.

Adalah menjadi visi kami untuk membina asas kehidupan yang selaras dengan matlamat Menjana Khasiat Rakyat Malaysia (Nourishing Malaysia). Selaras dengan Asas Pemakanan yang kami amalkan, resipi produk sentiasa diperbaharui supaya lebih berkhasiat di samping mengekalkan rasanya yang enak. Nikmatilah pelbagai pilihan produk yang berkhasiat, tanpa ditambah MSG serta kurang kandungan garam, gula dan lemak. Produk kami bukan sahaja penuh dengan khasiat dan kebaikan, malah selamat dan mudah disediakan untuk memenuhi keperluan pemakanan harian keluarga anda.

Jadi lihatlah di belakang setiap pek produk Nestlé untuk menyemak maklumat pemakanan berpandukan Kompas Pemakanan yang disediakan. Dengan panduan ringkas ini, anda pasti lebih yakin dalam membuat pilihan yang tepat untuk diri dan keluarga tersayang.

Layarilah laman web **www.nestle.com.my** dan dapatkan maklumat lanjut mengenai kesihatan, pemakanan dan kesejahteraan.



Nourishing
 MALAYSIA