

## Gaya hidup sihat

SEKUMPULAN penuntut tahun akhir Universiti Putra Malaysia (UPM) mendekati 150 warga Taman Sri Serdang, Selangor dalam meningkatkan kesedaran dan amalan gaya hidup sihat, baru-baru ini.

Program Komuniti SULAM: Niaga 3S: Sihat, Sedap dan Selamat! dan Healthy Eating and Active Living (HEAL) itu tidak hanya sekadar memberi pemahaman namun sokongan praktikal melalui saringan kesihatan, intervensi pemakanan sesuai serta promosi gaya hidup aktif.

Peserta program komuniti itu juga menjalankan kaunseling

pemakanan berkelompok kepada kumpulan sasaran khususnya peniaga makanan dan warga emas.

Reruai yang dibuka memberi fokus kepada cara pengendalian makanan dengan selamat dan cadangan cara penyediaan makanan sihat kepada peniaga. Selain itu perkongsian makanan rendah garam dan lemak serta tinggi serat bagi golongan warga emas berpenyakit darah tinggi serta kolesterol.

■ PESERTA bergambar bersama Sekretariat Rukun Tetangga Taman Sri Serdang, Selangor, baru-baru ini.

