

Cakna nutrisi memberi kesedaran kepentingan penjagaan makanan

ISU pemakanan kini seakan-akan menjadi sesuatu yang tidak penting bagi kebanyakan masyarakat di negara ini.

KANDID

Pengambilan makanan yang tidak seimbang juga menjadi faktor penyumbang kepada masalah obesiti yang berlaku pada diri seseorang.

Masalah obesiti pula merupakan punca kepada permasalahan penyakit-penyakit lain seperti diabetes, jantung dan lain-lain lagi.

Dalam membentuk masyarakat yang peka dan berpengetahuan bagi mengamalkan pemakanan seimbang, pelajar-pelajar Ijazah Sarjana Muda Sains Dietetik, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia (UPM), Serdang telah menganjurkan program Cakna Nutrisi Perkasa Komuniti yang

diadakan di Kawasan Rukun Tetangga (KRT) Taman Seri Serdang, Serdang, Selangor. Pengarah program, Tan Rou Jie berkata, matlamat

PENDUDUK setempat tidak melepaskan peluang untuk menyertai pertandingan e-sukan yang diadakan sempena program Cakna Nutrisi Perkasa Komuniti.

utama program tersebut dijalankan adalah bagi mengenal pasti tahap kesihatan dan isu pemakanan dalam kalangan masyarakat Taman Seri Serdang. Ia sekali gus dapat memberi kesedaran kepada masyarakat mengenai kepentingan penjagaan pemakanan dan kesihatan.

Katanya, melalui pemakanan

AKTIVITI zumba bersama penduduk juga turut diadakan.

PENDUDUK setempat juga diberi penerangan mengenai jumlah kandungan gula yang ada dalam minuman.

PEERSEKUTU program menunjukkan contoh makanan yang sesuai diambil untuk menjaga kesihatan.

seimbang, ia dapat membentuk masyarakat yang mempunyai tahap kesihatan yang baik.

"Pelaksanaan program tersebut juga sedikit sebanyak memberi peluang kepada mahasiswa untuk berkongsi ilmu pengetahuan yang dipelajari kepada komuniti.

"Sepanjang program berlangsung, terdapat pelbagai aktiviti yang dianjurkan bukan sahaja untuk golongan

dewasa, malah buat remaja serta kanak-kanak. Antara aktiviti yang diadakan ialah pameran kesihatan, *explorace* nutrisi, pertandingan mewarna, memasak, e-sukan dan cabutan bertuah," katanya pada program itu baru-baru ini.

Turut hadir Pengarah Bahagian Penyelidikan dan Pembangunan Lembaga Promosi Kesihatan Malaysia, Arfah Mahani

PENGAMBILAN makanan yang seimbang dapat mencegah seseorang daripada mengalami masalah obesiti.

PEMERIKSAAN kesihatan juga diadakan sewaktu program berlangsung.



AMILUDIN



ROU JIE



Amran dan Pengerusi KRT Taman Seri Serdang, Amiludin Selamat.

Erat hubungan

Sementara itu, Amiludin memberitahu, program seumpama itu bukan sahaja dapat menjadi wadah bagi mengeratkan hubungan mahasiswa dengan penduduk setempat bahkan dapat memberi kesedaran kepada penduduk di kawasan itu mengenai tahap kesihatan serta kepentingan penjagaan pemakanan dan kesihatan.

"Saya difahamkan program ini dikendalikan sepenuhnya oleh pelajar tahun akhir dan mereka sudah berusaha untuk menjayakan program ini walaupun dalam kesibukan menghadiri kuliah.

"Usaha ini merupakan suatu langkah yang bukan sahaja dapat membanggakan universiti tetapi kepada pihak KRT kami sendiri," katanya.

Tambahnya, dia juga turut difahamkan seramai 137 orang telah menyertai saringan kesihatan percuma ini sepanjang program tersebut berlangsung.

SELERA

Bufet makan tengah hari

BAGI anda yang mencari lokasi untuk menikmati makan tengah hari pada hari bekerja, jangan lepaskan peluang ke Restoran Lemon Garden di Hotel Shangri-La Kuala Lumpur.

Berkonsepkan hidangan bufet, pelbagai makanan ditawarkan di restoran tersebut.

Dengan harga hanya RM100 seorang, anda boleh menikmati makanan di situ sepuas-puasnya.

Lokasi: Restoran Lemon Garden, Hotel Shangri-La Kuala Lumpur

Tarikh: 1 Mei hingga 4 Jun 2019

Waktu: 12 tengah hari hingga 2.30 petang

Laman web: www.shangri-la-specials.com



Kepelbagaian pilihan kek

KEK merupakan sejenis makanan yang menjadi kesukaan masyarakat di negara ini.

Bagi anda yang ingin menikmati kek yang istimewa, boleh berbuat demikian di Antrium Lounge di Hotel Sunway Putra Kuala Lumpur.

Pelbagai jenis kek ditawarkan di situ antaranya tramisus, red velvet dan banyak lagi.

Lokasi: Antrium Lounge, Hotel Sunway Putra Kuala Lumpur

Harga: RM4 hingga RM158

Tarikh: Setiap hari

Laman web: putra.sunwayhotels.com



Berbuka puasa di Restoran Riverside PWTC

KEDATANGAN bulan Ramadan adalah sesuatu yang dinantikan apabila kita berpeluang untuk menikmati pelbagai jenis makanan ketika waktu berbuka puasa.

Buat mereka yang mencari-cari lokasi untuk berbuka puasa, boleh berbuat demikian di Restoran Riverside di Pusat Dagangan Dunia Putra (PWTC), Kuala Lumpur.

Lebih 250 juadah disajikan kepada pelanggan yang memilih untuk berbuka puasa di situ.

Lokasi: Restoran Riverside, PWTC, Kuala Lumpur

Harga: Dewasa (RM88), warga emas (RM70) dan kanak-kanak (RM45)

Tarikh: 8 Mei hingga 3 Jun 2019

Waktu: 6 petang hingga 10 malam

Laman web: www.pwtc.com.my

