



MINISTRY OF HEALTH MALAYSIA

Online Nutrition Promotion during Covid -19 Pandemic



Ms. Gui Shir Ley
Nutritionist

State Health Department of WP Labuan
Ministry of Health Malaysia



Table of contents



Introduction

01

A picture is
worth a thousand
words



Outcome

03



Challenges

04

Introduction

The MOH nutritionist, Pegawai Sains Pemakanan (PSP) has been implementing activities that encourage the community to take charge of their health, by promoting healthy eating habits and active lifestyle.

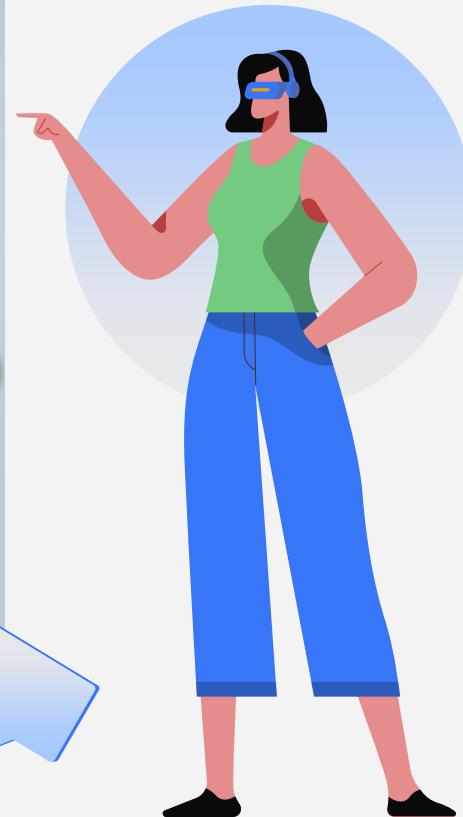
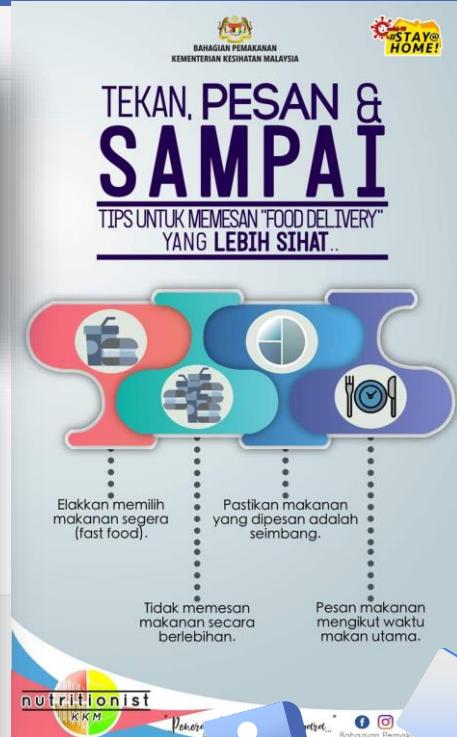
During Pandemic, nutrition services which included nutrition advocacy to public, nutrition intervention program, nutrition counselling for mother and child care were highly affected.

Therefore, to be able to continually provide essential nutrition information on healthy eating in this critical period, MOH's Nutritionist digitalized their core services.

A picture is worth a thousand words



The #Stay at Home series



The #Covid series



The #State series



WEBINAR Unit Pemakanan Jabatan Kesihatan Negeri Perlis

PELIS NUTRITION

CAKNA PEMAKANAN SIHAT untuk Ibu Pra- Kehamilan & Ibu Hamil

Anggun Ketika Hamil: Ketahui Berat Badan Ideal Ketika Hamil
CIK AJLAA BINTI A.RASID (Nutritionist)

EN. MOHAMAD FAIZAL BIN IBRAHIM
MODERATOR (Nutritionist)

Risiko Peningkatan Berat Badan Yang Tidak Selamat Ketika Hamil
DR MUHAMMAD FAIZ BIN RASMI (Pakar Perubatan Keluarga)

Pemakanan Sihat Ketika Hamil
CIK OUI PEK GEIK (Nutritionist)

Tip Cegah Anemia Ketika Hamil
CIK NUR IZZATI BINTI IBRAHIM (Nutritionist)

Imbas Kod QR ini untuk mendaftar

'ULAI 2021 I KHAMIS I 9.00-11.00 PAGI I

SEMPENA SAMBUTAN MINGGU PENYUSUAN SUSU IBU PERINGKAT NEGERI PERLIS 2020

WEBINAR PEMAKANAN SEMASA POSTNATAL

BERSAMA PN NUR HAZWANI ROSLAN (PEGAWAI SAINS PEMAKANAN)

JUMAT (14 OGOS 2020)
12.30 TENGAH HARI
LAMAN FACEBOOK
KUMPULAN SOKONGAN SUSU IBU PERLIS (KSSIP)

Join... tANYA nutritionist

Puan Siti
Apa yang perlu saya buat bila anak saya berlebihan berat badan?

Nutritionist
Kanak-kanak berumur bawah 7 tahun yang mengalami masalah berlebihan berat badan dinasihatkan untuk mengelakkan berat badan atau menambah berat badan secara perlahan dari menurunkan berat badan. Apabila mereka semakin bertambah tinggi, BMI mereka akan menurun ke julat normal. Tanamkan cara hidup dan akhir sepele menggunakan tabiat makanan yang sihat, meningkatkan aktiviti fizikal, kurangkan aktiviti sedentari serta tidur awal dan sekupuknya.

PUSAT MAKLUMAT PEMAKANAN NEGERI PERLIS JABATAN KESIHATAN NEGERI PERLIS

Penyusuan Susu Ibu: PANDUAN UNTUK IBU BEKERJA

PUSAT MAKLUMAT PEMAKANAN NEGERI PERLIS JABATAN KESIHATAN NEGERI PERLIS

Penyusuan Susu Ibu: SEMASA DALAM PANTANG

PUSAT MAKLUMAT PEMAKANAN NEGERI PERLIS JABATAN KESIHATAN NEGERI PERLIS

Sambutan Minggu Penyusuan Susu Ibu 2021
Lindungi Penyusuan Susu Ibu: Tanggungjawab Bersama
Protect Breastfeeding: A Shared Responsibility

PERTANDINGAN VIDEO MASAKAN

MENU BERPANTANG KAYA MILKBOOSTER

Termasuk Syarat

- Terbuka kepada semua rakyat negara Perlis
- Video berdurasi 30 saat
- Hantar video ke: perlisnutrition@gmail.com
- Tarikh tutup penyelesaian: 27/08/2021

TEMPAT PERTAMA : BERNILAI RM100
TEMPAT KEDUA : BERNILAI RM70
TEMPAT KETIGA : BERNILAI RM50

Scan QR code untuk dapatkan <https://tinyurl.com/yd2z1221>

Anjuran: Unit Pemakanan, Jabatan Kesihatan Negeri Perlis

The #State Series



LIVE BERSAMA Nutritionist Penang

BERSAMA
EN. MOHD YUSRI BIN NOORDIN
Nutritionist
Klinik Kesihatan Ibu dan Anak Air Putih
Pejabat Kesihatan Daerah Barat Daya

APA ITU BANTUT...? #QUAKMALAYSIA SIHAT
Khamis | 30 September | 3.00 PETANG

Nutritionist Penang



The #State series



PUSAT MAKLUMAT PEMAKANAN NEGERI KEDAH
DEMONSTRASI MASAKAN "MASAK BIAR SIHAT"
24 JUN 2021 KHAMIS 11.00 PAGI
CHE FAZALANI BINTI FATHIL PEMAKANAN PEJABAT KESIHATAN DAERAH KUALA MUDA SUNGAI PETANI, KEDAH
MUHAIMI BT MANSOR JURUWARAT MASYARAKAT KLINIK KESIHATAN PADANG SERAI KULUM, KEDAH
My CPD All: 1 mata



Minum air secukupnya 6-8 gelas sehari
Mengelakkan kelembapan kulit

Ambil sumber lemak baik
Kulit lebih anjal, fleksibel dan kekal lembap.

Makan sayur dan buah yang kaya vitamin A, C dan E, 5 sajian sehari
Menyelaraskan kulit mati

Bersenam
Meningkatkan aliran oksigen yang memberi impak "glowing"

Tip Kulit Cantik dan Sihat

Membantu pembentukan kolagen

Tidur berkualiti

Ambil pelbagai sumber protein
Memperbaiki sel kulit rosak/ mati

Menjaga hidrasi dan hilang bayah mata (panda eyes)

PUSAT MAKLUMAT PEMAKANAN NEGERI KEDAH

@nutritionirkedah

Nak kawal kalori?
NAK PILIH YANG MANA?
Pusat Maklumat Pemakanan Negeri Kedah

EPAL 1 biji (128g) 65kcal
KEK COKLAT 1 potong (40g) 147 kcal

TIPS!
Pilih buah-buahan sebagai snek atau pencuci mulut!

TAHUKAH ANDA?
Gula tersembunyi dalam makanan meningkatkan pengambilan kalori anda!

MEE SUP
1 mangkuk(563g) 385 kcal
@PMKEDAH

MEE GORENG
1 pinggan(400g) 660 kcal

TIPS!
Lebihkan sayur dalam hidangan!

TAHUKAH ANDA?
Makanan bergoreng meningkatkan pengambilan lemak dan kalori!

Pusat Maklumat Pemakanan Negeri Kedah

MEE TOM YAM
1 mangkuk(400g) 278 kcal
@PMKEDAH

MEE KARI
1 mangkuk(410g) 530 kcal

TIPS!
Jadikan hidangan seimbang dengan menambah sumber protein & sayur!

TAHUKAH ANDA?
Penggunaan santan dalam masakan meningkatkan sumber protein, lemak dan kalori!

Pusat Maklumat Pemakanan Negeri Kedah

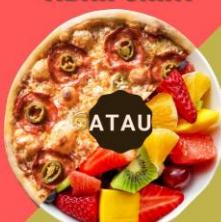
The #State series



APA PILIHAN UNTUK ANAK KITA?
Ini atau Itu

TIDAK SIHAT
ATAU
SIHAT

MAKANAN RAPU



SNEK SIHAT

PERAK Nutritionist



Makan Sihat. Rasa Hebat.

"Junk all the JUNK FOOD!!!"



PERAK Nutritionist



The #State series



"Kalau si kecil tak nak makan..."



pusatmaklumatpemakananjohor

"Kalau si kecil tak nak makan..."
#1 Cuba gunakan pekakas makanan yang menarik.



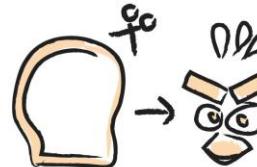
pusatmaklumatpemakananjohor

"Kalau si kecil tak nak makan..."
#2 Hidang makanan dengan bentuk dan warna menarik.



pusatmaklumatpemakananjohor

"Kalau si kecil tak nak makan..."
#3 Potong makanan kepada saiz yang lebih kecil.



pusatmaklumatpemakananjohor

"Kalau si kecil tak nak makan..."

#4 Ajak si kecil sediakan makanannya bersama.



pusatmaklumatpemakananjohor

"Kalau si kecil tak nak makan buah/ sayur/ susu..."

#10 Campurkan buah / sayur (yang sesuai) bersama susu / yogurt menjadi smoothies.



pusatmaklumatpemakananjohor

"Kalau si kecil tak nak makan ayam/ ikan/ daging..."

#9 Ubahsuai sumber protein ini ke bentuk seperti "homemade" nuget atau bebola ikan /daging.



pusatmaklumatpemakananjohor

"Kalau si kecil tak nak makan sayur..."

#12 Jadikan sayur ke bentuk seperti jejeri atau tempura.



pusatmaklumatpemakananjohor



The #anemia series



ASAS 1 Makan makanan seimbang mengikut konsep Pinggan Sihat Malaysia #SukuSukuSeparuh

SUMBER PROTEIN

- Ambil 3 hidangan protein sehari
- Dua hidangan besar (1 protein berlebihan)
- Dapatkan 3 hidangan protein pada setiap waktu makan utama.
- Utamakan protein tinggi zat besi seperti hati, kerang, daging, ikam dan ikan.

BUAH-BUAHAN

- Pastikan 2 hidangan buah-buahan diambil
- Buah-buahan dan sayur-sayuran yang mengandungi Vitamin C membantu meningkatkan penyerapan zat besi.

SAYUR-SAYURAN

- Ambil 2/3 hidangan sayur-sayuran setiap hari
- Hi separuh daripada pinggan dengan sayur-sayuran yang tinggi kandungan zat besi seperti peria dan sayur-sayuran hijau (cth: momos, kangkung, puruk paku, bayam, kalan atau ulam-ulaman (cth: pegaga ulam raja).

KEREPKAN

- Utamakan air kosong atau jus buah semasa menikmati hidangan utama.
- Pengambilan air bersusu, bercoklat, berkola, kopi, teh atau soya semasa hidangan utama boleh menghalang penyerapan zat besi.

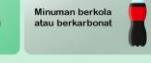
 **JABATAN KESIHATAN NEGERI
PENAMANAN DAN KERUSIKAN
UNIT PEMAKARIA**

 **GHONITIKANANEMIA**

 **Pusat Maklumat Pemakanan Negeri Sembilan**

ASAS 4 Elakkan atau jarakkan pengambilan minuman penghalang penyerapan Zat Besi

Elakkan pengambilan minuman berkarbonata atau berkola, kopi dan teh.

Jarakkan pengambilan minuman bersusu dan produk tenusu, soya, minuman bercoklat atau bermatta 1-2 jam sebelum atau selepas pengambilan pil hematinik.





 **GHONITIKANANEMIA**

 **Pusat Maklumat Pemakanan Negeri Sembilan**





**JABATAN KESIHATAN NEGERI
NEGERI SEMBILAN DARUL KHUSUS
UNIT PEMAKANAN**

1 Makan makanan seimbang mengikut Pinggan Sihat Malaysia #SukuSukuSeparuh

2 Tingkatkan pengambilan makanan Kaya Zat Besi

3 Makan makanan kaya Vitamin C untuk meningkatkan penyerapan Zat Besi

4 ASAS PEMAKANAN MENGATASI ANEMIA

JARRAKAN
Elakkan pengambilan minuman berkarbonat atau berkola, kopi dan teh.
Jarakkan pengambilan minuman bersusu dan produk tenusu 1-2 jam sebelum atau selepas pengambilan pil hematinik.

ELAKKAN

1 Makan makanan seimbang mengikut Pinggan Sihat Malaysia #SukuSukuSeparuh

2 Tingkatkan pengambilan makanan Kaya Zat Besi

3 Makan makanan kaya Vitamin C untuk meningkatkan penyerapan Zat Besi

4 ASAS PEMAKANAN MENGATASI ANEMIA

JARRAKAN
Elakkan pengambilan minuman berkarbonat atau berkola, kopi dan teh.
Jarakkan pengambilan minuman bersusu dan produk tenusu 1-2 jam sebelum atau selepas pengambilan pil hematinik.

ELAKKAN



ASAS 3 Makan makanan kaya Vitamin C untuk meningkatkan penyerapan Zat Besi

Antara buah-buahan kaya Vitamin C:

Buah	Kandungan Vitamin C (mg)
Jambu Batu	152 mg
Kiwi	87 mg
Belik	71 mg
Limau	40 mg
Belimbing	26 mg
Mangga	24 mg

Kandungan Vitamin C (100g)

GHO NTIKANANEMA

Pusat Maklumat Penerangan Negeri Sembilan

PERPUSTAKAAN ANERELI



The #recipes



POST

30 RESEPI BERBUKA PUASA TANPA MINYAK!



CAWANGAN PEMAKANAN
JABATAN KESIHATAN
WP KUALA LUMPUR & PUTRAJAYA

30 RESEPI TANPA MINYAK UNTUK BERBUKA PUASA

Vietnam Rolls Jururawat



Cara masak:

1. Tumbuk lada merah, bawang putih, dan tambah cili api kalau nak pedas. Masukkan dalam kuali.
2. Campurkan air, sedikit gula, garam dan perasan limau. Bila mendidih campurkan tepung ubi. Kacau sampai pekat. Siap sos Thai!
3. Rebus udang. Buang kulitnya. Rendam soh hoon dalam air panas. Celar lobak merah. Susunkan soh hoon atas rice paper, bersama hidangan halus lobak merah, timun, dan daun ketumbar. Atas sekali letak 3 ekor udang rebus siap!
4. Gulung macam gulung popia. Siap makan dengan sos Thai homemade tadi. Tarea!

30 RESEPI TANPA MINYAK UNTUK BERBUKA PUASA

BURGER HOMEMADE STAYHOME



Cara masak:

1. Campurkan daging, lada hitam, 2 keping roti, 1 biji telur, lada sulah, dan sedikit garam. Kisarkan lagi jangan terlalu hancur. Gaul dan bentukkan bulat leper macam paty daging burger. Roti boleh ganti dengan tepung gandum.
2. Bakar paty atas pan sehingga masak. Letakkan sekeping keju cheddar dan angkat.
3. Potong 2 roti ban. Letakkan paty bakar tadi dan tambah salad dan tomato. Hah siap burger sihat. Nak makan burger boleh tapi buatlah sendiri, jangan beli yang frozen tu.



30 RESEPI TANPA MINYAK UNTUK BERBUKA PUASA

SPAGETTI BEBOLA DAGING BPN



Cara masak:

1. Kisar lumat daging. Campurkan 1 sudu ke atas lada hitam, 2 sudu besar tepung ubi, sedikit garam. Gaul dan bentukkan bulat-bulat.
2. Kukus bebola daging sehingga bebola matang. Lebihbaik bebola boleh disimpan sejuk bekukan.
3. Potong kecik 3 biji tomato. Kisar halus. Minyak atau kuali. Campurkan bawang besar, bawang putih, oregano, air rebusan daging, dan sedikit garam. Lebihbaik kisar juga ke masuk. Masukkan bebola yang telah diukur tadi.
4. Rebus spaghetti. Tuangkan air, tuang sos pada tadi bersama bebola daging. Siap!



30 RESEPI TANPA MINYAK UNTUK BERBUKA PUASA

LAKSA SAMBUNG PKP



Cara masak:

1. Rebus ikan. Simpan air rebusan. Asingkan ti. Ikan. Tulang ikan kisar halus dan tapakasi.
2. Kisar bawang besar, bunga kantan 1 kumann, cili kering, belacan sedikit.
3. Masukkan dalam perlu, tambah air rebusan ikan tadi, bersama ikan ti. Ikan, air tapakan tulang ikan, dan daun pandan. Tambah asam keping. Perasan akhir sekali.
4. Belah makai bersama telur rebus, cili potong, timun, dan limau nipis.



30 RESEPI TANPA MINYAK UNTUK BERBUKA PUASA

SOTOMA SEAFOOD #DUDUKRUMAH



Cara masak:

1. Rebus udang dan sotong.
2. Tumbuk bawang putih dan cili api. Masukkan sedikit kicap cili air, rebusan udang/sotong, dan air perahan limau nipis.
3. Masukkan kerang parang. Gaul bersama udang yang dah direbus tadi. H



REPORT



The #recipes



The #FV series



The #FV series



Bulan Pemakanan Malaysia 2021!
CABARAN 10 HARI SAYUR & BUAH
5-6 April 2021
Caboran 3 :
Ambi ULAM-ULAMAN
Tip: Sediakan ULAM-ULAMAN di rumah anda sentiasa, ia mengandungi vitamin & mineral yang lebih tinggi berbanding sayur yang telah di masak
#AprilBulanPemakanan2021 #NutritionBattle2021
NutritionistKKM



SIRI WEBINAR
Pusat Maklumat Pemakanan Negeri Pahang

Tangani Penyakit Anak-anak Dengan Sayur & Buah



DAFTAR SEKARANG

17 April 2021

9 Pagi - 12 Tengahari

zoom

Bulan Pemakanan Malaysia 2021!
Pemakanan Sehat, Kunci Memerangi Ancaman Penyakit



The Catchy Titles



The #Online Training series

LATIHAN PERTUMBUHAN DAN PEMAKANAN BAYI & KANAK-KANAK KEPADA PENGASUH TASKA SWASTA BERDAFTAR, DAERAH SEBERANG PERAI TENGAH

ISNIN 30 OGOS 2021 9.00 pagi – 1.00 tengahari

Latihan secara maya Zoom Meeting

Terbuka kepada pengusaha & pengasuh taska swasta berdaftar di Daerah Seberang Perai Tengah

Peserta akan menerima e-sijil penyertaan dan kit latihan

Anjuran Bersama : Cawangan Pemakanan, Jabatan Kesihatan Negeri Pulau Pinang & Jabatan Kebajikan Masyarakat Negeri Pulau Pinang

#anakmalaysiasihat

TAKLIMAT ADVOKASI KOD TATA ETIKA PEMASARAN MAKANAN BAYI DAN PRODUK BERKAITAN (KTEPMBPB) KEPADA SISTEM PENJAGAAN KESIHATAN SWASTA DAERAH KOTA KINABALU

Tarikh: 27 Mei 2021 (Khamis)
Masa: 9.00am – 11.00am

Anjuran: Sektor Pemakanan, Pejabat Kesihatan Kawasan Kota Kinabalu

ZOOM Meeting ID: [REDACTED]
Pascode: [REDACTED]

IMBAS UNTUK DAFTAR

Terhad 90 peserta

14 JULAI 2021 | 8.45 PAGI - 12.30 TENGAH HARI

FB LIVE PUSAT MAKLUMAT PEMAKANAN NEGERI KEDAH

Anjuran
UNIT PEMAKANAN, JABATAN KESIHATAN NEGERI KEDAH
Dengan Kerjasama
JABATAN KEBAJIKAN MASYARAKAT NEGERI KEDAH & PERSATUAN PENDIDIK AWAL KANAK-KANAK NEGERI KEDAH

LATIHAN PERTUMBUHAN SERTA PEMAKANAN BAYI & KANAK-KANAK KEPADA PENGUSHA/GURU/PENGASUH TASKA SWASTA BERDAFTAR PERINGKAT NEGERI KEDAH

14 JULAI 2021 | 8.45 PAGI - 12.30 TENGAH HARI

FB LIVE PUSAT MAKLUMAT PEMAKANAN NEGERI KEDAH

Anjuran
UNIT PEMAKANAN, JABATAN KESIHATAN NEGERI KEDAH
Dengan Kerjasama
JABATAN KEBAJIKAN MASYARAKAT NEGERI KEDAH & PERSATUAN PENDIDIK AWAL KANAK-KANAK NEGERI KEDAH

Latihan Katering Sihat (LKS)
bagi Sesi Persekolahan Daerah Lipis Bil 1 / 2021

17 APRIL 2021
9.00 pagi – 1.00 Tengahari

Scara dalam talian

<https://meet.google.com/rlj-uhod-ufn>

Anjuran :
Unit Pemakanan,Pejabat Kesihatan Daerah Lipis
Pejabat Pendidikan Daerah Lipis

Latihan Katering Sihat 2021
ANJURAN JABATAN KESIHATAN WP LABUAN

Pendaftaran percuma latihan katering sihat

Jumaat • 16 Julai 2021 • 9.00 pagi

Pusat Maklumat Pemakanan WP Labuan

The #Contionous series



CONTINUOUS NUTRITION EDUCATION
BERSAMA NUTRITIONIST SABAH

1 Niven (Nutritionist)
2 Noraini (Nutritionist)
3 Shazery (Nutritionist)
4 Richard (Nutritionist)

Bagaimana Kurangkan Lemak Dalam Makanan?
Jom Makan Mudah Dengan Ilham-Ilhaman!
Intermittent Fasting (IF). Makan Kenyah!
Diet & Nutrisi

15. 10. 2021 2.30 Petang Jumaat

LIVE Pusat Maklumat Pemakanan Keningau Sabah

CONTINUOUS NUTRITION EDUCATION BERSAMA NUTRITIONIST SABAH SIRI 3/2022

Nutritionist Richard
Mental Health
And Diet
Nutritionist Ling
Weight Loss Stuck?
Should I Give Up?
Nutritionist Christine
Tips Pemakanan
Warga Emas

LIVE Pusat Maklumat Pemakanan Keningau
25 Februari 2022 (Jumaat) | 2.30 Petang

CPD A8 : 3 points | E-Sijil disediakan

LIVE CONTINUOUS NUTRITION EDUCATION
BERSAMA NUTRITIONIST SABAH
PUTUS MAKLUMAT PEMAKANAN TAWAU RASMI

7 Mei 2021
2.15 PM

1001 Bahagia Makanan Somalajidin
Untuk Aspek Muda & Kehidupan Sehat
NUTRITIONIST ALIF
Makanan Sehat dan Baik
NUTRITIONIST SHAHRUKNAZ
Makanan Sehat dan Baik
NUTRITIONIST SYAZNIE
Mengurangkan Makanan
Medali Label Produk Makanan
NUTRITIONIST ARIANNIE

CPD Point: 1 Point / Topik

LIVE FACEBOOK LIVE
PUTUS MAKLUMAT PEMAKANAN KENINGAU

9 APRIL 2021
2.30 PM

Bulan Pemakanan Keningau 2021
1 RICE KHUSUS BAHAN
PENGURANGAN BERAT BADAN, BENARAK BERKESEHATAN
NUTRITIONIST ALVEZ
2 SUSU DAN KRIMES
NUTRITIONIST CHRISTINE
Continuous Nutrition Education bersama Nutritionist Sabah
CPD Point: 1 Point/ Topik

3 RAMADHAN
BERAT MAKS ATAU TURUN?
NUTRITIONIST RAYAHNA
4 GELANGGI PEMAKANAN KETIKA TAHANAN BAGI ATLET DAN INDIVIDU BESUKAN
NUTRITIONIST ALIMUDDIN

LIVE CONTINUOUS NUTRITION EDUCATION
BERSAMA NUTRITIONIST SABAH
PUTUS MAKLUMAT PEMAKANAN TAWAU RASMI

Diet "Tahar" &
Diet "Kari"
NUTRITIONIST JEADI
Makanan Sehat dan Baik
NUTRITIONIST SHAHRUKNAZ
Oh Tidak! Ibu hamil anemia,
apa perlu saya buat?
NUTRITIONIST SYAZNIE
AKSSI: Superhero Penyusuan
Susu Ibu Anda!
NUTRITIONIST AYU

CPD Point: 1 Point / Topik

13 Ogos 2021 @ 2.30 Petang

+ Pengumuman Pemenang Pertandingan
"Team Superpapa & Supermama Challenge!"
Sempena Sambutan Minggu Penyusuan Susu Ibu Sedunia
Peringkat Daerah Tawau

Sila imbas atau tekan kod QR
untuk ke Facebook Page
Putus Maklumat Pemakanan Tawau Rasmi

The #Food Pyramid series



f LIVE Nutritionist Perak Piramid Makanan Baru? Kome Udah Tau Ke Belum?

JUMAAT 10 DISEMBER 2021 10.00 PAGI



f LIVE Nutritionist Perak

Piramid Makanan Baru? Kome Udah Tau Ke Belum?

JUMAAT 10 DISEMBER 2021 10.00 PAGI



PUSAT MAKLUMAT PEMAKANAN WP LABUAN

The #Festive series



The #local series



LIVE Kenyalang Nutri-Info
Pusat Maklumat Pemakanan Sarawak

OGOS 2021 | 9.30 AM
Rakaman (Bahasa Melayu)

Cara Ngin Siduak Da' Botur Da' Onak Pirak

Cynthia Anak Patrick Kiyok
Nutritionist
Klinik Kesihatan Asajaya

Dongarkan Rakaman (Bahasa Melanau)

Cara Misit Juuk Susou Badan Pebak Paa/Nyagem & Cara Bak Mendipeh Juuk Susou

5 OGOS 2021 | 9.30 AM

LIVE Kenyalang Nutri-Info
Pusat Maklumat Pemakanan Sarawak

Atonia Binti Dedo
Nutritionist
KKIA Mukah

Randau Minggu Penyusuan Susu Ibu Sedunia Dalam Bahasa Iban

Rambai Jaku: "Pengelikun Indai Nusuka Anak Tanggung Pengawa Semua"

Panel En. Jambai Anak Endu Pegawai Sains Pemakanan

Moderator Cik Jacqueline Joana Pegawai Sains Pemakanan

LIVE KENYALANG NUTRI-INFO: PUSAT MAKLUMAT PEMAKANAN SARAWAK

3 OGOS 2021 | 12.30 PM

Randau Santai

SUSU IBU: PILIHAN KAMEK

LIVE Kenyalang Nutri-Info
Pusat Maklumat Pemakanan Sarawak

OGOS 2021 | 3.30 PM

Mackendy Manggat Nutritionist

Nurul Syahida Nutritionist

Jacqueline Joana (Moderator)

FB PAGE: KENYALANG NUTRI-INFO

SESI SOAL JAWAB BERSAMA NUTRITIONIST & DIETICIAN

Jum Beloya. Kitak nanyak, kamek jawab Sikda rahsia

KHAMIS | 08 APRIL 2021 | 1.00 PETANG

Roslinda @ Zakiah Kangan
Pegawai Sains Pemakanan
Bahagian Sibu

Liew Ngan Kai
Pegawai Dietetik Hospital Sibu

Moderator
Hafiziyah Nadhirah Zainal
Pegawai Sains Pemakanan
Klinik Kesihatan Selangau

Hafiziyah Nadhirah Zainal

The #local series



Masakan Sehat
KENYALANG STYLE

Background motive's credit to Vesteezy.com

f Kenyalang Nutri-Info #nutriteamsarawak

Umai Ikan
1 hidangan = 1 senduk (180g)
140 kcal / hidangan

Bahan-bahan:

- 1 ikat ikan potong kecil
- 1 ulas bawang besar
- 3 ulas bawang merah
- 5 biji padi
- 3 biji limau kasturi (perah)
- Sedikit garam

Cara penyediaan:

1. Hiris bawang besar, bawang merah dan cili padi.
2. Gaulau semua bahan yang telah dihiris bersama isi ikatan.
3. Masukkan ikan atau kasturi dan gaul sehingga sebatik.
4. Biarkan selama 30 minit di dalam peti sejuk sehingga ikan bertukar warna putih.
5. Sediakan untuk dihidangkan.

Nota: Pastikan penyediaan adalah bersih sebab tok adalah makaran matik. Sik sesuai untuk golongan yang berkecukupan dengan makanan pedas.

Kredit: Nutritionist Sonia Aren Martin

Bihun Sup Ikan Baung
1 hidangan = 1 mangkuk (600g)
380 kcal / hidangan

Bahan-bahan:

- 1 ekor ikan Baung size sederhana
- 1 ulas bawang merah
- 3 ulas bawang putih
- 2cm halia
- 1/2 liter air masin
- 5 biji cendawan butang (dipotong)
- 1 cawan sayur sawi
- 2 sudu makan air asam java
- 1.5 liter air
- 250 gram bihun besar (direbus hingga lembut)
- Sedikit tada susah

Cara penyediaan:

1. Rebuskan air dan masukan semua bahan yang telah dihiris (kecuali ikan mendidih).
2. Tunggu sehingga air mendidih. Masukan ikan baung dan sayur masin. Biarkan mendidih sehingga ikan bertukar warna.
3. Masukkan air asam java dan cendawan butang. Biarkan seketika.
4. Akhir sekali, masukkan sayur sawi dan perasan dengan sedikit air masin.
5. Sedangkan makanan yang bersifat ikan besar dan masukan sup ikan yang telah masak. Sediakan untuk dihidangkan.

Nota: Pastikan penyediaan adalah bersih sebab tok adalah makaran matik. Sik sesuai untuk golongan yang berkecukupan dengan makanan pedas.

Kredit: Nutritionist Jacqueline Joana

Midin Tumis
1 hidangan = 1 senduk (40g)
50 kcal / hidangan

Bahan-bahan:

- 1 ikat sayur midin (baehul dan potong)
- 2 ulas bawang putih
- 1 ulas bawang merah
- 2-3 biji cili padi
- 2 sudu besar pusuk
- 1 sudu besar minyak masak
- ½ cawan air
- Sedikit garam

Cara penyediaan:

1. Panaskan minyak masak dalam kuai dan tumiskan bahan-bahan yang telah ditumbuk sehingga naik basu.
2. Masukkan midin dan air. Goreng sekejap sehingga midin sedikit lembut.
3. Perasakan dengan sedikit garam.
4. Sediakan untuk dihidangkan.

Kredit: Nutritionist Nur Amalina Bt Abu Bakar

Sayur Sundal Tumis
(Sayur ini dipanggil sedemikian oleh kebanyakan masyarakat tempatan Sarawak.)
1 hidangan = 1 senduk (40g)
50 kcal / hidangan

Bahan-bahan:

- 1 ikat sayur sundal (bersihkan)
- 2 ulas bawang putih
- 2 ulas bawang merah
- 1 sudu makan pusuk (dikopak)
- 2 sudu makan minyak masak
- Sedikit garam

Cara penyediaan:

1. Panaskan kuai dan tuangkan minyak.
2. Tumis bawang bersama pusuk sehingga naik basu.
3. Kemudian, masukkan sayur sundal dan perasakan dengan garam.
4. Goreng sekejap dan angkat.
5. Sediakan untuk dihidangkan.

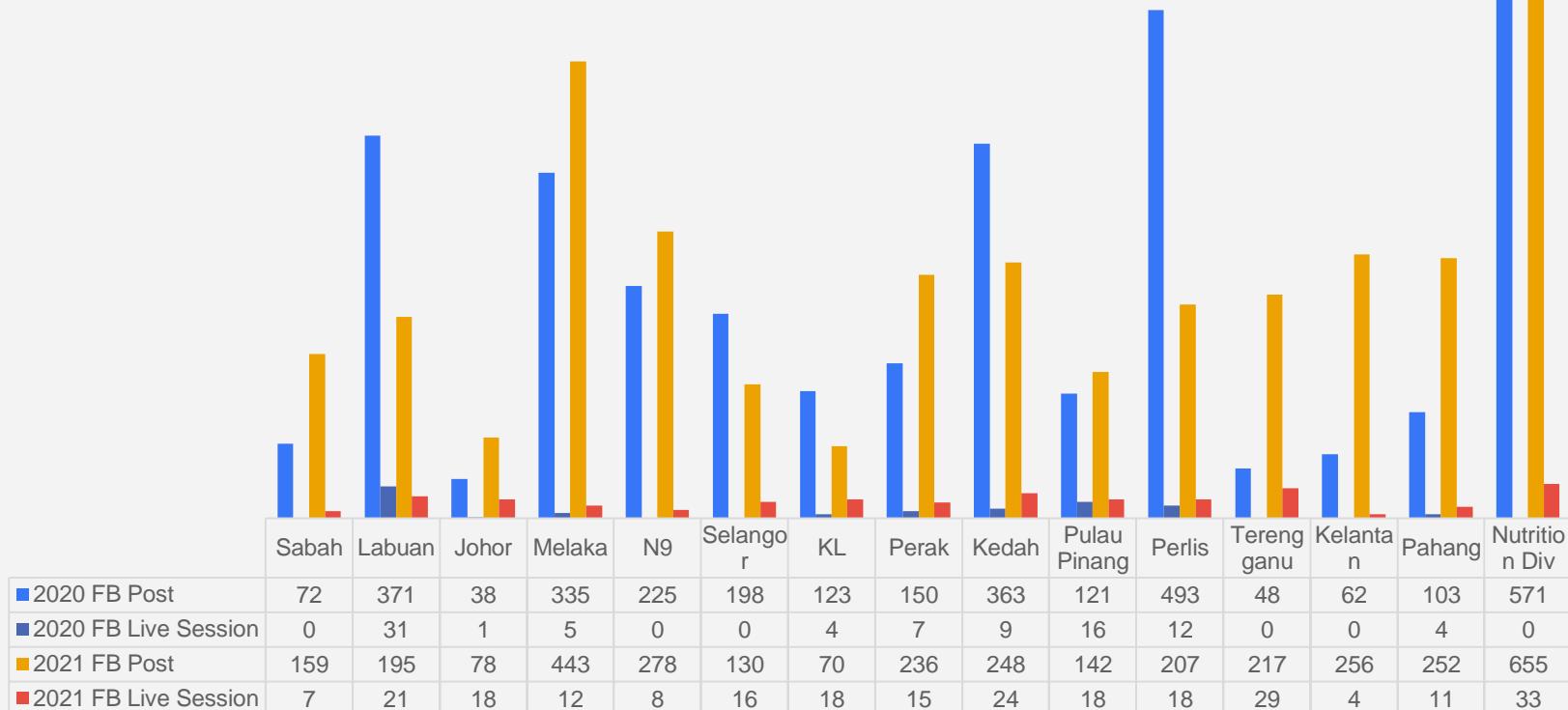
Kredit: Nutritionist Sonia Aren Martin



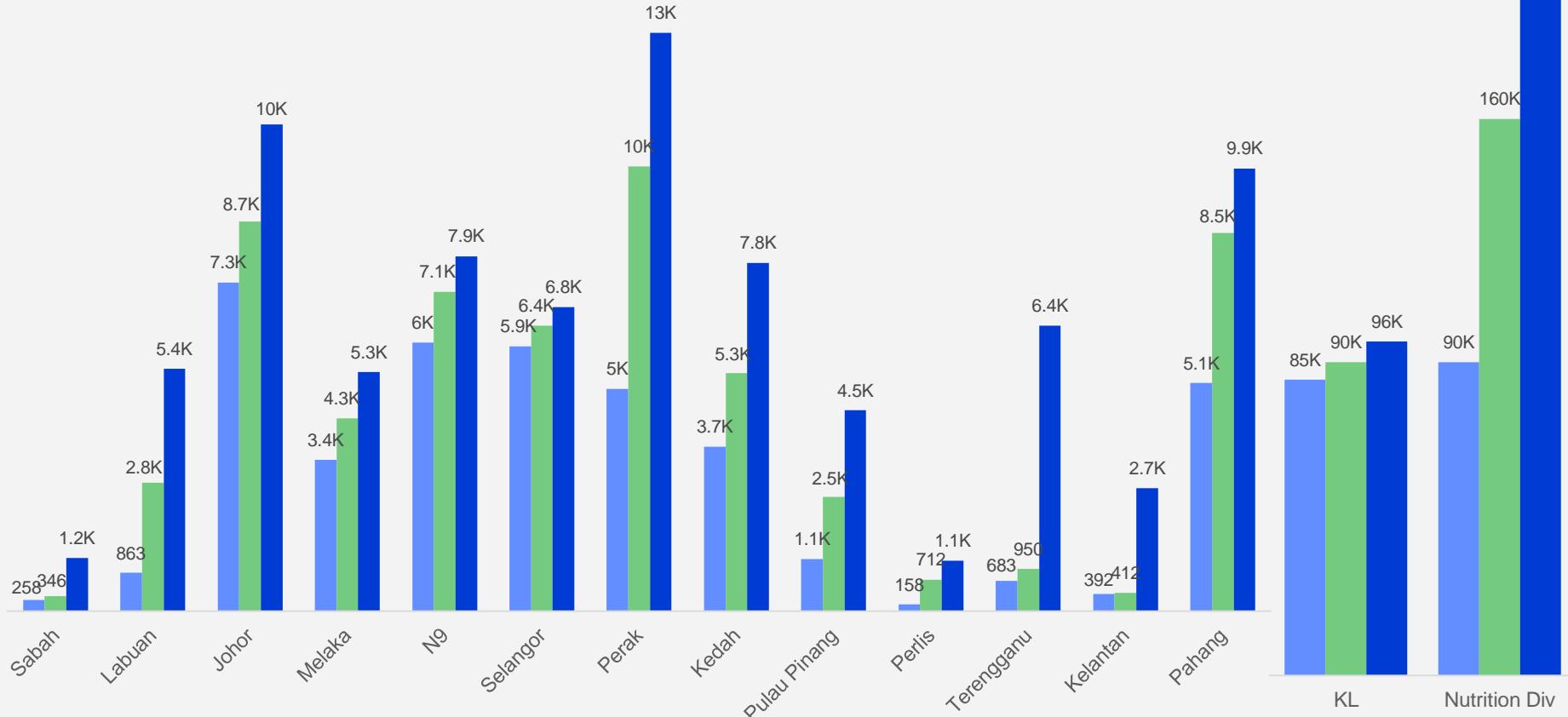
What do we get
from Online
Nutrition Promotion



Post in Facebook and FB Live Session Conducted during Covid -19 Pandemic

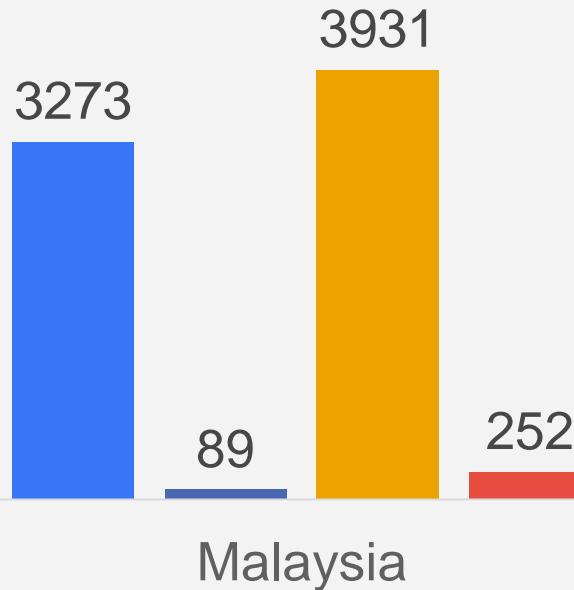


Facebook followers from 2019 - 2021



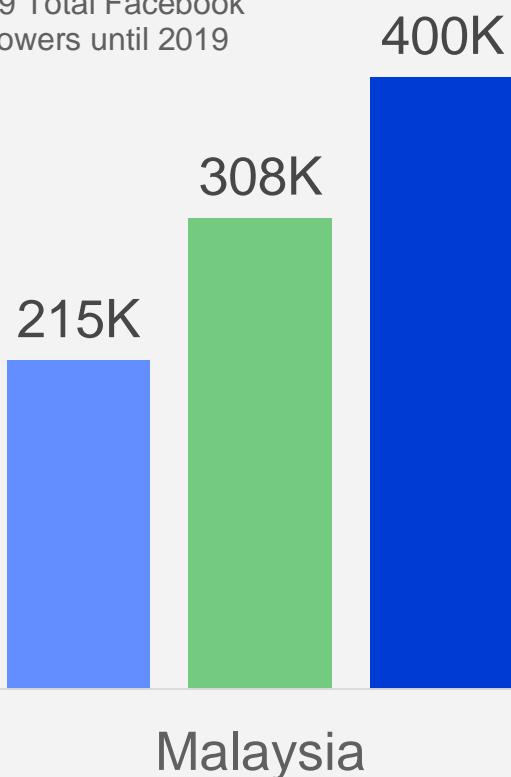
Facebook Post dan FB Live Session

- 2020 FB Post
- 2021 FB Post
- 2020 FB Live Session
- 2021 FB Live Session



Facebook Followers

- 2019 Total Facebook Followers until 2019



KARNIVAL 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN

LINDUNGI PENYUSUAN SUSU IBU:
TANGGUNGJAWAB BERSAMA

TARikh : 30 JULAI – 27 OGOS 2021
SECARA ATAS TALIAN DI LAMAN FACEBOOK



PUSAT MAKLUMAT PEMAKANAN WP LABUAN

KUIZ KARNIVAL 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN

Imbas Kod QR ini atau masukkan pautan di bawah ke 'browser' anda.
<https://bit.ly/kuizkarnivalminggu3>

Pusat Maklumat Pemakanan WP Labuan

KUIZ KARNIVAL 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN

Imbas Kod QR ini atau masukkan pautan di bawah ke 'browser' anda.
<https://bit.ly/kuizminggu2>

Pusat Maklumat Pemakanan WP Labuan

LIVE IRON-ize Yourself

30 JULAI 2021 JUMAAT 2.30 PM

Cik Alnor Farahin Aziz
Nutritionist
Jabatan Kesihatan WP Labuan

E-Sijil Disediakan

Pusat Maklumat Pemakanan WP Labuan

LIVE BERSAMA PAKAR KARNIVAL 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN

Cik Zarith Sofia
Pegawai Farmasi
Klinik Kesihatan WP Labuan

Cik Angelina Wong
Pegawai Pegangan Farmasi
Klinik Kesihatan WP Labuan

E-Sijil Disediakan

PENGAMBILAN UBAT KETIKA HAMIL 2 OGOS 2021 | ISINN | 3.00 PM

Pusat Maklumat Pemakanan WP Labuan

KUIZ KARNIVAL 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN

Imbas Kod QR ini atau masukkan pautan di bawah ke 'browser' anda.
<https://bit.ly/kuizminggu1>

Pusat Maklumat Pemakanan WP Labuan

LIVE BERSAMA PAKAR KARNIVAL 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN

why breastmilk?
Dr. Eswaran Sinzammi
Pakar Obstetri & Ginekologi
Hospital Labuan

Puan Sabrina Zulkefli
Nutritionist
Jabatan Kesihatan WP Labuan

E-Sijil Disediakan

MENGAPA SUSU IBU? 6 OGOS 2021 | JUMAAT | 3.00 PM

Pusat Maklumat Pemakanan WP Labuan

LIVE BERSAMA PAKAR KARNIVAL 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN

Puan Aini Athirah
Juru Bicara Kesehatan
Klinik Kesihatan WP Labuan

Cik Fairuniza Ridzuan
Nutritionist
Jabatan Kesihatan WP Labuan

E-Sijil Disediakan

TEKNIK URUTAN BAYI 9 OGOS 2021 | ISINN | 3.00 PM

Pusat Maklumat Pemakanan WP Labuan

f LIVE LIVE BERSAMA PAKAR KARNIVAL 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN

Puan Ewa Resmine
Speech Therapist
Hospital Labuan

Dr. Tan Chee Kong
Paediatrician
Hospital Labuan

E-Sijil Disediakan

DIALOG BERSAMA IBU BAPA: ANAK MALAYSIA SIHAT 27 OGOS 2021 | JUMAAT | 2.30 PM

Pusat Maklumat Pemakanan WP Labuan

LIVE BERSAMA PAKAR KARNIVAL 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN

Puan Ho Shu Fen
Nutritionist
Jabatan Kesihatan WP Labuan

E-Sijil Disediakan

JOM BACA GRAF PERTUMBUHAN 16 OGOS 2021 | ISINN | 3.00 PM

Pusat Maklumat Pemakanan WP Labuan

LIVE BERSAMA PAKAR KARNIVAL 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN

En Md Firdaus Ismail
Pegawai Pengurusan
Jabatan Kesihatan WP Labuan

Cik Alnor Farahin Aziz
Nutritionist
Jabatan Kesihatan WP Labuan

E-Sijil Disediakan

PENGURUSAN EMOSI KANAK-KANAK DI MUSIM PANDEMIK 20 OGOS 2021 | JUMAAT | 3.00 PM

Pusat Maklumat Pemakanan WP Labuan

What do we get from online quizzes



Online Quizes for 1000Days Carnival

82

75.6



64

46.9



78

55.1



Jumlah peserta kuiz (M1) Peratus mendapat Score 10 ke atas (M1)

Jumlah peserta kuiz (M2) Peratus mendapat Score 10 ke atas (M2)

Jumlah peserta kuiz (M3) Peratus mendapat Score 10 ke atas (M3)

What do we get from online quizzes



Jom Sertai

LATIHAN & KUIZ PEMAKANAN IBU MENGANDUNG

Hadiyah Menarik Menanti Anda!

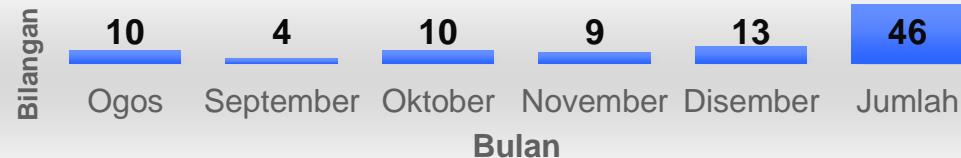
Sasaran Peserta: Ibu Mengandung Yang Daftar Baru
Di Klinik Kesihatan/ Klinik Desa WP Labuan

Scan QR code untuk menyertai Kuiz
Email: epemakanan@gmail.com

SCAN ME

SEKSYEN PEMAKANAN
BAHAGIAN KESIHATAN AWAM
JABATAN KESIHATAN WP LABUAN
TEL: 087-596055/6116

Bilangan Peserta Kuiz Ibu Mengandung Tahun 2020



Bilangan Penyertaan Latihan dan Kuiz Ibu Mengandung bagi tahun 2021

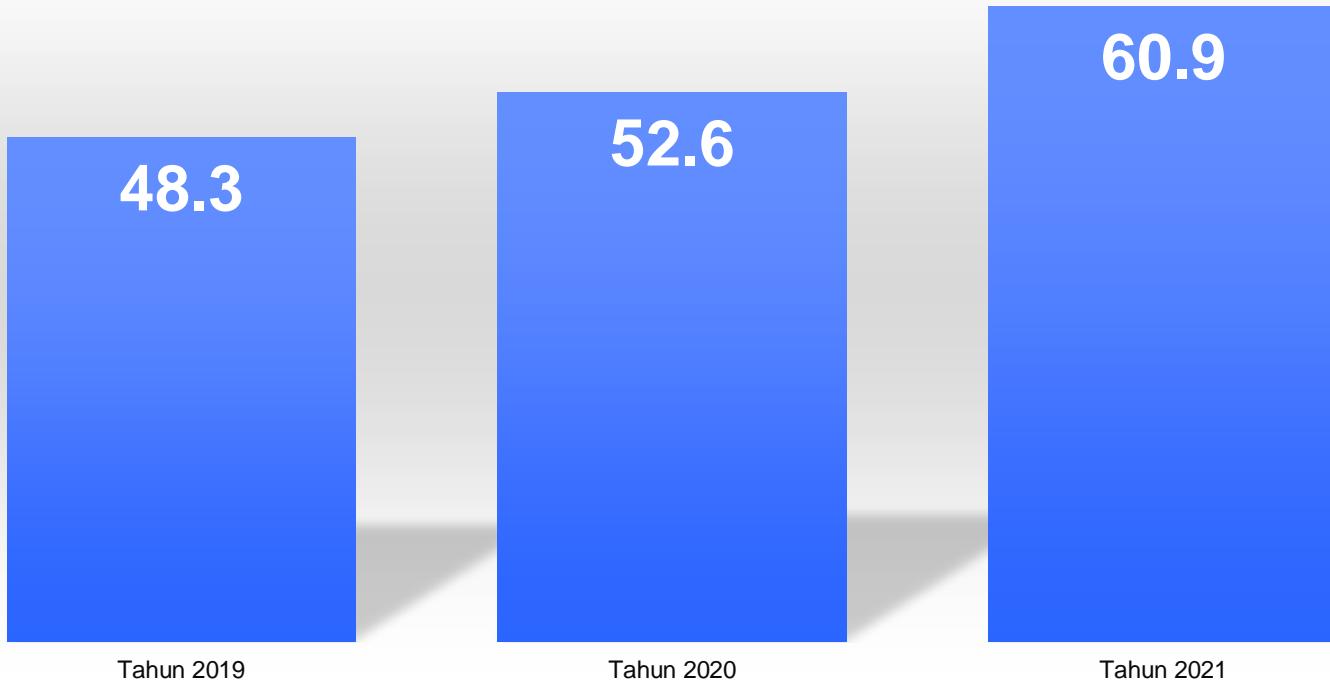


75.5% is the average marks for participants

Anemia @1st booking mothers



Percentage of Exclusive Breastfeeding



A stylized illustration of a person in motion, wearing a white t-shirt, blue shorts, and a VR headset. They are running from left to right across the frame. A large blue circle surrounds their head and shoulders.

Challenges

Accessibility

Genuine Information

Hybrid method

Investment





Thanks!



Credits to all the Pusat Maklumat Pemakanan Facebook managed by the PSP in every state.

CREDITS: This presentation template was created by [Slidesgo](#), including icons by [Flaticon](#), and infographics & images by [Freepik](#)

