

Ingatan Mesra dari Cawangan Pemakanan

RAYA..RAYA... RAYA....

Bulan Julai, bulan Raya. *Standard...* raya mesti 1 bulan (persepsi masyarakat). *Open house* sana *open house* sini.

1 bulan puasa, yahooo.... berat turun 2kg, tapi bila 3 hari sambut raya ..mak aiii berat naik 4 kg. Macammana tu??? Maaf yer kak, baju kebaya ketat dah tak muat kene tukar nama jadi kebaya sendat! . Jadi apalagi..., jom kita pakat ramai-ramai puasa 6, puasa ganti dan puasa Isnin dan Khamis.

Di bulan Syawal ini, Cawangan Pemakanan, JKWPKL&P menyeru agar kita amalkan **"Makan Secara**

Sederhana, Kawal Nafu Makan & Elakkan Pembaziran Makanan untuk

kekal sihat semasa hari raya.

5 saranan penting untuk dititikberatkan sewaktu menyambut hari raya iaitu:

1. Disarankan makan dalam kuantiti kecil memandangkan jamuan raya akan berlanjutan hingga ke malam
2. Hadkan pengambilan makanan manis dan berlemak.
3. Bawa atau sediakan air kosong setiap kali waktu makan dan elakkan minuman bergas.
4. Sediakan sajian buah dan sayur untuk tetamu yang datang kerumah.
5. Elakkan pembaziran makanan.

Oleh itu, jom kita amalkan pemakanan sihat tapi *bestttt....*, so apalagi ikutla PETUA nie....

- i. Bawa air kosong/mineral setiap kali pergi *open house*. Ni yang tak best ni... . Tak syokla raya tak minum air gas, air oren, air bandung. Haa.. air kosong tu tak de nilai kalori dik Non!, jadinya dah dapat kurangkan kalori dari air. Lagi satu, kot la ada yang memang dah ada kencing manis, tak ke naya orang syok beraya, nie awak sibuk suruh hantar kat hospital nak *landing*. Hehe....

INGAT... 1 tin air bergas: 7- 9 sudu gula

1 gelas air sirap: 2 sudu gula

- ii. Jaga makanan yang **tinggi lemak** dan **kurangkan garam**. Janganlah mata tu dok gi kat Rendang, Kuah Lodeh, Lemang yang memang kita dah tau makan tu **berlemak**. Ambil sayur (dari kuah lodeh) kurangkan kuah nya. Janganlah kuah lodeh tu makan macam boleh minum air. Penuh selambak dalam mangkuk.

Pilih makanan rendah kalori. Contoh makan 1 potong lemang nilai kalori (100 kcal), pilih la nasi impit 4 potong secara kuib. Sebab nilai kalori nyer rendah baru 40 kcal. Fikir-fikirla untuk diri sendiri, kesihatan sendiri.

INGAT...1 mangkuk lontong dengan sayur lodeh nilai kalori 130

1 pinggan nasi dagang (set) nilai kalori 510

- iii. Makan sikit dan perlahan-lahan. Ingat!!!!, penampilan kita, cara makan kita mencerminkan diri kita. **MALU..** Pastikan pinggan makan tidak bertukar macam *tray yer!*. Penuh!. Semua makanan diletak dalam 1 pinggan. Lauk, kuih, buah. Ishhhh... Biarlah kita yang dari sektor kesihatan nie nampak **beza** dengan orang lain. Disamping itu, Jangan lupa bersenam tau.

INGAT.....Mengemas rumah selama 1 jam boleh membakar 240 kalori

Memberus lantai selama 45 minit boleh membakar 400 kalori

Rasanya sampai disini je la corat-coret kali nie. Jagalah kesihatan, pastikan berat badan turun. Pilihlah makanan yang sihat dan seimbang. Apa-apa pun Selamat Hari Raya, Maaf Zahir Batin dari semua warga Cawangan Pemakanan.

Disediakan oleh:

NOR AZAH AHMAD
KPPK (PEMAKANAN)
Cawangan Pemakanan, JKWPKL&P