

# KASIH 2012



# PENGENALAN

- KASIH 2012 -KAMPUS SIHAT 2012, KOLEJ TUN SYED NASIR
- Merupakan program intervensi pemakanan, bagi penurunan berat badan pelajar kolej
- TEMPOH : 6 Minggu
  - 30 April 2012 - 12 Mei 2012
- Anjuran KTSN & Program Sains Pemakanan,FSK

# OBJEKTIF

- ▶ Berdasarkan kajian Nurul Diana (2011), 24.4 % pelajar Kolej Tun Syed Nassir berlebihan berat badan dan obes.
  
- ▶ OBJEKTIF UTAMA :
  - Melihat perubahan
    - Indeks Jisim Tubuh (IJT),
    - Peratus Lemak Tubuh (%) dan
    - Ukurlilit Pinggang (cm)dikalangan pelajar di KTSN yang mengalami masalah kegemukan selepas mengikuti program intervensi pemakanan
  
- Disamping membantu pelajar menurunkan berat badan (dari segi motivasi dan fizikal) serta memberikan pendidikan pemakanan

# PROSES PENYARINGAN

- ▶ Saringan di buat berdasarkan kriteria pemilihan subjek :
  1. Mempunyai IJT melebihi  $24.9 \text{ kg/m}^2$  yang bersetuju menyertai program .
  2. Berumur 18 tahun ke atas.
  3. Menginap di kolej kediaman sepanjang tempoh kajian di jalankan.
  4. Tidak mengidap sebarang penyakit ,kecacatan fizikal dan depresi yang boleh mengganggu hasil kajian
  
- ▶ JUMLAH SUBJEK MENYERTAI :
  - 35 orang pelajar KTSN 1 yang berlebihan berat badan & obes

# INTIPATI PROGRAM KASIH



# 1) PENGAMBILAN DATA ANTROPOMETRI & PENGAMBILAN MAKANAN

- Dijalankan setiap minggu (isnin)
  - ❖ Memantau perubahan berat badan, IJT, % lemak tubuh dan ukur lilitpinggang

## ➤ KAEDAH & ALAT

1) TANITA *Body Composition Analyzer*

TBS- 330GS

2) Borang soal selidik – Rekod diet tiga hari



## 2) HEALTHY FOOD CORNER

- Dirasmikan oleh – TNC HEPA Prof. Dr. Ir. Othman A. Karim
- Kempen yg dijalankan sepanjang program :
  - a) Perlabelan nutrien makanan di kafeteria
  - b) Kempen Kurangkan Manis
  - c) Kempen Jom Makan Buah-buahan
- ❑ 4 jenis menu khas makanan rendah kalori, rendah lemak disediakan di bahagian 'Healthy Food Corner'
- ❑ Setiap makanan di kafe di labelkan dengan kandungan kalori
- ❑ satu jenis menu makan malam (rendah kalori) & buah-buahan percuma untuk peserta



MEE SUP  
MEE REBUS  
LAKSA

• 1 MANGKUK  
• 1 MANGKUK

3.00

**KAMPUS SIHAT (KASHI)**  
**KOLEJ TUN SYED NASIR (KTSN)**

*THESE WEIGHT IDEAL LIFE FOR HEALTHY GENERATION*

**Tarikh: 30 April - 10 Jun 2012**  
**Tempat: KTSN**

Dianjurkan oleh:  
**KOLEJ TUN SYED NASIR**  
Universiti Kebangsaan Malaysia



Labels on the trays (from left to right):

- Label 1: [Illegible]
- Label 2: [Illegible]
- Label 3: [Illegible]
- Label 4: [Illegible]
- Label 5: [Illegible]
- Label 6: [Illegible]
- Label 7: [Illegible]



**Kembong rebus air asam**

Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kolesterol (mg)
116.8	9.1	14.2	2.6	45.0

**Kangkung goreng (kurang minyak) 1 senduk**

Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kolesterol (mg)
106.1	8.7	6.0	5.3	-

**Ayam masak merah (1 ketul)**

Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kolesterol (mg)
418.6	9.5	19.6	33.3	72.9



**Hati & hempedal ayam goreng berlada**

Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kolesterol (mg)
379.3	11.2	19.5	28.4	285.7

## **TAHUKAH ANDA?**

**1** sudu  
makan gula = **15gram**  
gula = **60 kcal**  
kalori

**KURANGKAN  
GULA**



**KURANG  
MANIS**

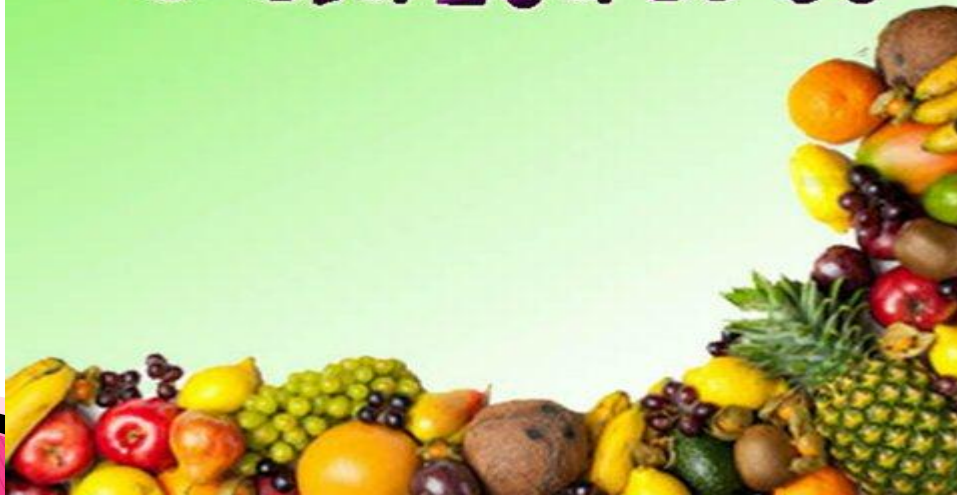


**KURANG  
MANIS**



**KURANG  
MANIS**

# JOM makan buah- buahan!!





**Jambu Air (1 biji)**



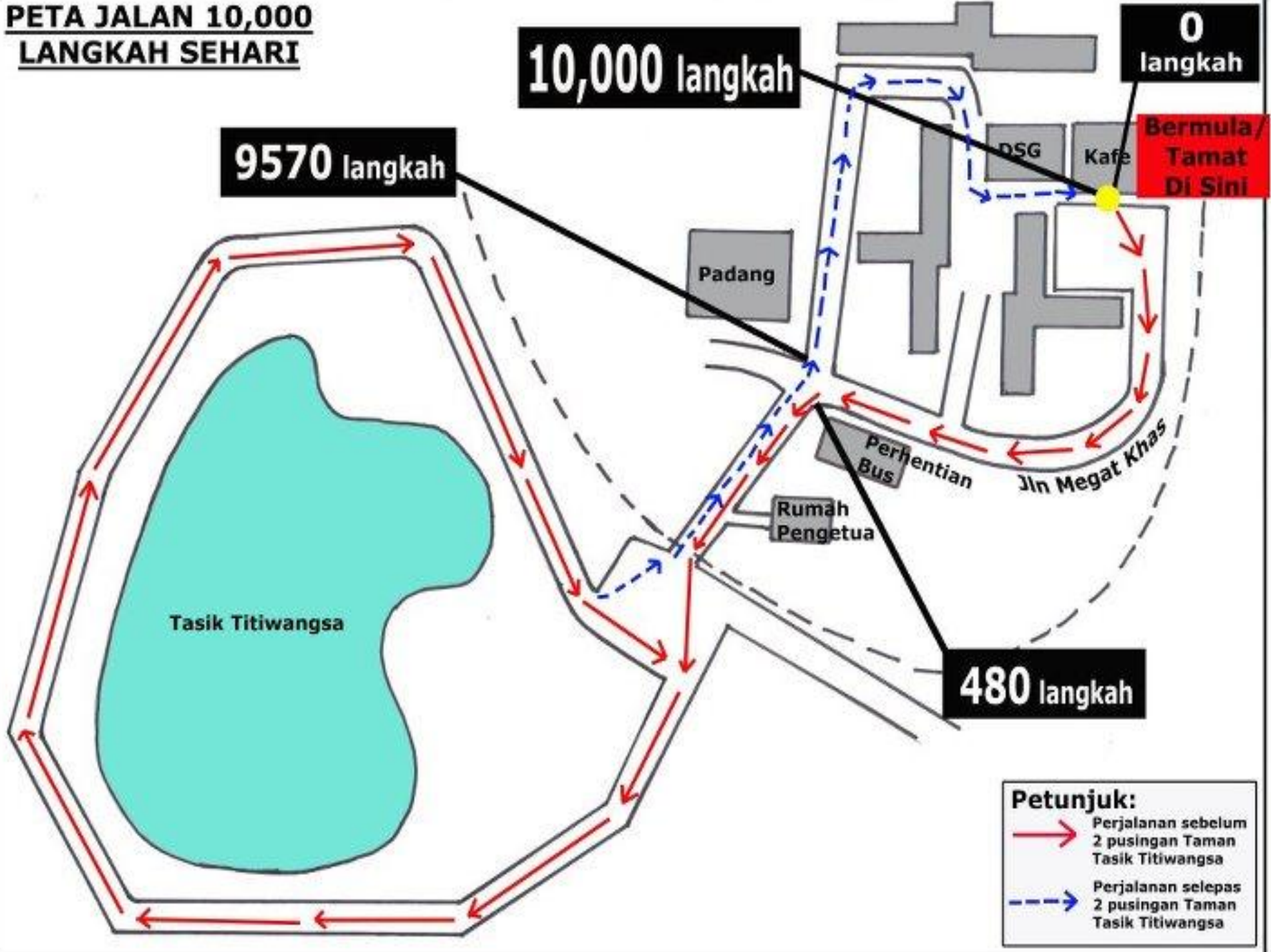
Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kolesterol (mg)
19.6	3.6	0.9	0.1	0.0

### 3)'Sasarkan 10,000 langkah sehari'

- ▶ Pembangunan papan tanda 'Sasarkan 10,000 langkah sehari'
- ▶ Sebanyak 4 papan tanda kiraan langkah beserta peta di sekitar kolej bermula dari kafeteria



**PETA JALAN 10,000 LANGKAH SEHARI**



Capai 10,000 Langkah Sehari

**Bermula di sini**

**0 langkah**

**Terus berjalan ke perhentian bus**



**DI TEPI KAFETARIA**



Capai 10,000 Langkah Sehari

**Syabas!**

**Anda telah berjaya mencapai  
480 langkah di sini!**

**Terus berjalan 2 pusingan sekeliling  
Tasik Titiwangsa**



**DI PERSIMPANGAN EMPAT**



Capai 10,000 Langkah Sehari

**Syabas!**

**Anda telah berjaya mencapai**

**9570 langkah di sini!**

**Terus berjalan ke kafe melalui  
gelanggang badminton**



**DI TEPI PADANG**



Capai 10,000 Langkah Sehari

**Tahniah!**

**Anda telah berjaya mencapai**

**10,000 langkah di sini!**

**Kekalkan setiap hari!**

**DI DEWAN SERBAGUNA MENUJU KE  
KAFETERIA**

## 4) SESI SENAMROBIK

- ▶ Di pimpin oleh 3 orang pelatih senamrobik terlatih dari Pusat Sukan UKM Bangi
- ▶ Selama 1 Jam




# Senamrobik

Tarikh:  
24 Mei 2012

Tempat:  
Dewan Serbaguna (DSG) KTSN

Masa:  
6-7pm

Kemasukan adalah  
**PERCUMA!!**



Marilah kita bersama-sama mengamalkan gaya hidup yang aktif!

Dianjurkan oleh:



KOLEJ TUN SYED NASIR  
UNIVERSITI KRONGSIAN MALAYSIA









## 5) PAMERAN DAN EDARAN BAHAN PENDIDIKAN PEMAKANAN

- ▶ Poster – poster di pameran di tepi Dewan Serbaguna sepanjang tempoh 6 minggu program
- ▶ Pamphlet berbeza tajuk diberikan setiap minggu
- ▶ Sumber bahan pameran –
  - Kementerian Kesihatan Malaysia
  - Pusat Sumber Program Sains Pemakanan

# 12 Faedah Makan di Rumah

## Makan di rumah dapat...














- 1 memastikan ahli keluarga menikmati makanan yang pelbagai dan mengikut keperluan.
- 2 mengawal saiz sajian yang diambil.
- 3 memastikan ahli keluarga makan mengikut waktu.
- 4 memastikan hanya bahan mentah yang segar digunakan dalam masakan.
- 5 menghidangkan masakan yang dimasak menggunakan resipi yang lebih sihat.
- 6 menerapkan amalan pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran mengikut saranan.
- 7 mengawal pengambilan makanan berlemak dan berminyak serta menggunakan lemak dan minyak dalam masakan.
- 8 mengawal penambahan gula ke dalam minuman dan makanan.
- 9 mengawal penggunaan garam dan bahan perisa tambahan dalam makanan.
- 10 memastikan kaedah memasak yang lebih sihat seperti mengukus, merebus dan memanggang.
- 11 mengawal perbelanjaan isi rumah dan mengelakkan pembaziran.
- 12 menambahkan kasih sayang dan mengeratkan hubungan kekeluargaan.





















Amalkan makan secara sihat...




Makan di rumah sekerap yang boleh!




# KANDUNGAN NUTRIEN MAKANAN KAFE KTSN

AYAM						
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	350	35	20	25	15	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	300	10	30	20	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	320	15	25	20	12	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	330	18	22	20	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	340	20	20	20	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	350	25	18	20	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	360	30	15	20	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	370	35	12	20	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	380	40	10	20	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	390	45	8	20	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	400	50	6	20	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	410	55	4	20	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	420	60	2	20	10	1

BUNANG						
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	300	30	15	20	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	310	35	12	20	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	320	40	10	20	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	330	45	8	20	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	340	50	6	20	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	350	55	4	20	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	360	60	2	20	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	370	65	1	20	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	380	70	0	20	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	390	75	0	20	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	400	80	0	20	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	410	85	0	20	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	420	90	0	20	10	1

TELUR						
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	300	10	15	25	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	310	12	12	25	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	320	15	10	25	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	330	18	8	25	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	340	20	6	25	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	350	25	4	25	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	360	30	2	25	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	370	35	1	25	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	380	40	0	25	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	390	45	0	25	10	1

Makanan Laut						
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	300	10	20	20	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	310	12	18	20	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	320	15	16	20	10	1

SAMBAL						
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	300	10	5	25	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	310	12	4	25	10	1
	Kalori (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)	Besi (mg)
100g	320	15	3	25	10	1

**CABARAN BERKUNCI SIHAT**

**KEMPER-LELENDUNG RESERVAIR GULA**

This board features two posters. The left poster, titled 'CABARAN BERKUNCI SIHAT', shows a person running and a food pyramid. The right poster, titled 'KEMPER-LELENDUNG RESERVAIR GULA', features a red background with a white ribbon graphic and images of food items.

**Mempunyai Mula yang Baik**

**12 Langkah Beras**

This board contains two posters. The left poster is titled 'Mempunyai Mula yang Baik' and shows a blue water tap. The right poster is titled '12 Langkah Beras' and features a yellow background with a family illustration.

**PAMERAN INFORMASI PEMAKANAN 2012**

This board is titled 'PAMERAN INFORMASI PEMAKANAN 2012' and displays two food pyramid diagrams. The left diagram is a standard food pyramid with five levels, and the right diagram is a similar pyramid with different food group distributions.

This board displays two food pyramid diagrams. The left diagram is a standard food pyramid with five levels, and the right diagram is a similar pyramid with different food group distributions.

This board displays two food pyramid diagrams. The left diagram is a standard food pyramid with five levels, and the right diagram is a similar pyramid with different food group distributions.



**SEKIAN.....**