

# Makan dengan sihat, kembalilah kepada asas

**Forum Pemakanan. 22hb Ogos 2015**

Hospital Khoo Teck Puat, Bangunan B, Tingkat 1, Auditorium

**Pemeriksaan kesihatan**  
7:30 - 9:00 pagi

Untuk peserta berumur > 40 tahun dan terhad kepada 100 peserta. Puasa sebelum pemeriksaan

## PROGRAM

8:30 - 9:00 pagi

**Pendaftaran**

9:00 - 9:15 pagi

**Majlis Pembukaan**

Profesor Madya Muhammad Faishal Ibrahim, Setiausaha Parlimen, Kementerian Kesihatan dan Pengangkutan MP GRC Nee Soon

9:15 - 9:30 pagi

**Pelancaran Buku Resepi Masakan Melayu**

9:30 - 9:45 pagi

**Isu-Isu Kesihatan Di Kalangan Masyarakat Melayu**

Dr Lim John Wah, Pakar Perubatan Keluarga & Komuniti  
• Apakah masalah-masalah kesihatan di kalangan masyarakat Melayu?  
• Bagaimanakah boleh kita mengurangkan masalah-masalah ini?

9:45 - 10:15 pagi

**Gunakan Pinggan, Rampingkan Pinggang Anda!**

Teoh Huiru, Pakar Pemakanan  
• Bagaimanakah cara mengamalkan pemakanan sihat dengan menggunakan Panduan Pinggan Sihat?  
• Tip-tip untuk menyediakan masakan yang lazat dan berkhasiat?

10:15 - 10:30 pagi

**Sesi Perkongsian**

Perkongsian pengalaman tentang cabaran-cabaran yang dihadapi semasa membuat perubahan pemakanan

10:30 - 11:00 pagi

**Hidup Aktif, Hidup Positif!**

Muhammad Jazimin Bin Haron, *Fisioterapis*  
Belajarlh cara-cara yang mudah untuk mengamalkan gaya hidup aktif dan sihat

11:00 - 11:45 pagi

**Mustahil Menjadi Nyata**

Tee Pin Sze, *Pakar Pemakanan* & Razali Kellion, *Chef de Partie*  
Sesi demonstrasi masakan dengan menggunakan tidak lebih daripada 8 ramuan

11:45 - 12:00 petang

**Q&A**

## Bengkel Kanak-kanak @ Kaizen 1

9:00 - 12:00 petang

**Makan Bijak, Badan Sihat**

Magan Ho, *Pakar Pemakanan*  
Bengkel untuk kanak-kanak berumur 8-10 tahun Pelbagai aktiviti yang menarik untuk menunjuk generasi muda cara-cara mengamalkan gaya pemakanan yang sihat  
Pendaftaran untuk kanak-kanak terhad kepada 30 orang, dengan maksimum 1 kanak-kanak setiap peserta

Poster sponsored by:

LIFE BEGINS AT 40  
**PRIME**

**Yuran pendaftaran hanya \$5 setiap peserta**

**Hubungi 6602 3388** (diantara 9pg-5ptg, Isnin-Jumaat)  
atau SMS 'NUF<space>NRIC<space>Full Name<space>DOB (ddmmyyy)' ke 9820 5675

Organised by:

 **Khoo Teck Puat Hospital**  
Alexandra Health