

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*
Belajarlah 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