



**KENYATAAN AKHBAR
YB MENTERI KESIHATAN MALAYSIA**

**MAKAN SECARA SIHAT SEMPENA HARI RAYA AIDILFITRI
9 JULAI 2015, PUTRAJAYA**

1. Rakyat Malaysia, khususnya mereka yang beragama Islam, akan menyambut Hari Raya Aidilfitri tidak lama lagi, setelah berpuasa sepanjang bulan Ramadan. Sehubungan itu, saya ingin menyeru agar rakyat Malaysia sentiasa mengawasi pengambilan kalori supaya ianya sesuai dengan keperluan mereka dan tidak terlalu berlebihan sehingga boleh mendatangkan masalah kesihatan.
2. Salah satu cara bagi mengawal kalori adalah dengan mengembalikan amalan memakan makanan yang dimasak di rumah atau "*homecooking*" yang sememangnya telah menjadi budaya kita pada masa yang lalu. Budaya ini semakin tidak diamalkan dalam kesibukan kita menjalankan urusan harian. Ianya juga disebabkan kebolehdapatan pelbagai jenis makanan di sekeliling kita yang membuatkan kita tidak perlu lagi berusaha dengan lebih gigih bagi menyediakan masakan yang kita masak sendiri untuk keluarga. Ingatlah bahawa banyak kebaikan dapat diperolehi daripada "*homecooking*" sekiranya kita menyediakan masakan dengan cara yang betul.

3. Data daripada Kajian Pengambilan Makanan Orang Dewasa di Malaysia (*Malaysian Adults Nutrition Survey, MANS*) menunjukkan penurunan peratus orang dewasa di Malaysia yang mengambil makanan di rumah pada dua waktu makan utama iaitu sarapan dan makan tengah hari. 69% orang dewasa di Malaysia mengambil sarapan dan makan tengah hari di rumah pada tahun 2003 berbanding 54.4% bagi sarapan pagi dan 52.7% bagi makan tengah hari pada tahun 2014.
4. Amalan makan di rumah boleh membantu:
- a. memastikan pengambilan makanan yang pelbagai dan mengikut keperluan ahli keluarga.
 - b. memastikan penyediaan makanan dalam saiz sajian yang bersesuaian untuk ahli keluarga.
 - c. memastikan penggunaan bahan mentah yang segar.
 - d. memastikan penggunaan kaedah memasak yang lebih sihat.
 - e. meningkatkan pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran di kalangan ahli keluarga.
 - f. mengawal penggunaan minyak, gula, garam dan bahan perisa tambahan dalam masakan.
 - g. mengawal perbelanjaan isi rumah.
 - h. menambah kasih sayang dan mengeratkan hubungan kekeluargaan.
5. Justeru, pesanan saya adalah awasilah pengambilan kalori di Aidil Fitri dan makanlah makanan yang dimasak di rumah supaya kita sihat dan sejahtera sentiasa. Selamat Menyambut Hari Raya Aidilfitri.

DATUK SERI DR. S. SUBRAMANIAM

Menteri Kesihatan Malaysia

9 Julai 2015