

# Kafe Sihat (Taklimat Katering Sihat)

Oleh: Erna Binti Jefren

Pada 12 November 2011 telah diserikan dengan program Siswa Sihat 1 Malaysia anjuran Kementerian Kesihatan Malaysia dalam mempromosikan dan mendidik masyarakat terutamanya mahasiswa-mahasiswi untuk mengamalkan amalan cara hidup yang sihat.

Program yang bermula pada jam 7.30 pagi dengan aktiviti senaman memanaskan badan bermula dan berakhir di Stadium dan seterusnya dirasmikan oleh Timbalan Menteri Kesihatan Datuk Rosnah Abdul Rashid Shirlin.

Pelbagai aktiviti yang dijalankan pada hari tersebut, di antaranya Taklimat Katering Sihat yang mana di kendalikan oleh Sekolah Sains Makanan dan Pemakanan pada jam 10.30 pagi -12.30 tengahari. Peserta terdiri daripada pelajar seramai 12 orang dan 23 orang daripada pengendali makanan dalam kampus.

Taklimat pertama di sampaikan oleh Cik Rafidah Yusof daripada Unit Pemakanan Jabatan Kesihatan Negeri Sabah yang mana menyentuh bahagian pengambilan makanan yang sihat mengikut pyramid makanan dan pihak pengendali makanan hendaklah menyediakan makanan yang sihat seperti mengurangkan bahan perasa dan mengurangkan penggunaan minyak di dalam masakan, beliau juga menasihatkan

pelajar-pelajar agar bijak memilih makanan yang di jual di kafeteria yang terdapat didalam kampus atau pun di luar kampus bagi menjamin kesihatan dalam kehidupan seharian. Taklimat seterusnya di sampaikan oleh Puan Lim Chui Ngoh daripada Unit Keselamatan & Kualiti Makanan Jabatan Kesihatan Negeri Sabah, yang menjurus kepada kepentingan kebersihan dalam penyediaan pemakanan di kafeteria-kafeteria. Secara ringkasnya amalan gaya hidup sihat amat penting dalam kehidupan seharian untuk memastikan tahap kualiti kesihatan yang baik. Acara diakhiri dengan penyampaian cenderamata oleh En. Muhaimin Hj. Abd. Sani, Penolong Pendaftar Kanan, SSMP kepada penceramah dan seterusnya sijil kepada para peserta yang hadir.