

# 'Fit and Fun' tingkat kesedaran beriadah

Dalam usaha menggalakkan penuntut institusi pengajian tinggi mengamalkan gaya hidup sihat, sekumpulan pelajar Sarjana Muda Sains Pemakanan Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) mengadakan program 'Fit and Fun' di Taman Tasik Titiwangsa baru-baru ini.

Exco Perhubungan Fit and Fun 2015 Mohamad Amirul Mohamad Suhaimi berkata, program itu antara lain bertujuan meningkatkan pengetahuan amalan pemakanan sihat yang mudah diamalkan oleh penuntut dalam kehidupan seharian.

"Melalui program ini juga akan dapat meningkatkan kesedaran masyarakat mengenai kepentingan aktiviti fizikal serta menilai status pemakanan dan kesihatan semasa seseorang penuntut itu," katanya ketika di hubungi di sini.

Turut hadir Presiden Persatuan Kajian Obesiti

Malaysia (MASO) Prof Dr Mohd Ismail Noor.

Beliau berkata, pada program itu, aktiviti utama yang dijalankan ialah larian sepanjang enam kilometer di sekeliling Taman Tasik Titiwangsa.

"Peserta larian yang dianggarakan seramai 300 orang terdiri penuntut UKM dan orang ramai, bermula seawal jam 7.45 pagi di padang Kolej Tun Syed Nasir UKM di sini dan peserta dikehendaki berlari mengelilingi Taman Tasik Titiwangsa sebanyak dua pusingan, bersamaan 10,000 langkah.

"Ini bertujuan menyihatkan jantung di samping menggalakkan penuntut dan orang ramai beriadah di ibu negara," katanya.

Pada program itu pelbagai aktiviti turut diadakan termasuk tarian Zumba, demonstrasi masakan sihat, pameran dan pemeriksaan kesihatan oleh Pusat Perubatan UKM serta Yayasan Jantung Malaysia.

