



Program Menu Sihat

Kelab Pejabat KITA (KeKITA), Institut Kajian Etnik (KITA)

Majalah KeKITA Bil.2/2025

26 September 2025

Bilik Mesyuarat KITA, Kolej Keris Mas, UKM

KeKITA, Menu Sihat, dan Healthy University Rating System (HURS) 2025



Healthy University Rating System (HURS) 2025

Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) terus mengekalkan kecemerlangan dengan pencapaian 5 Bintang Plus dalam Healthy University Rating System (HURS) 2024 anjuran ASEAN University Network (AUN) yang diumumkan secara rasmi pada 4 April 2025. Pengiktirafan ini mencerminkan komitmen holistik UKM dalam mempromosi budaya hidup sihat melalui pengintegrasian elemen kesihatan dalam kurikulum dan kokurikulum, penyelidikan berkaitan kesihatan, intervensi terhadap isu alkohol, penyalahgunaan dadah dan perjudian, serta pelaksanaan pelbagai program yang meningkatkan literasi dan amalan kesihatan dalam kalangan warga kampus

Program Menu Sihat adalah selari dengan keperluan aktiviti HURS. Pengambilan makanan seimbang dengan menggabungkan karbohidrat kompleks, protein, lemak sihat, serat, vitamin & mineral amat membantu kakitangan mengekalkan kesihatan yang baik.

Demonstrasi penyediaan makanan sihat telah dibuat oleh Puan Salahwati Salleh, Setiausaha, Pengarah Pengasas KITA bersama ahli-ahli Kelab Pejabat KITA (KEKITA) pada 26 September 2025 (Jumaat), di Bilik Mesyuarat KITA.

Oat dengan susu rendah lemak, pisang, badam cincang, telur, roti dibakar dan sedikit madu.



Resepi sarapan





O1.

Basahkan sehelai kertas beras depan dan belakang.



O2.

Letakkan sehelai salad hijau di atas kertas beras yang basah.

O3.

Tambahkan bahan yang telah direbus seperti bihun, ayam dan sotong.



O4.

Bungkuskan kesemua bahan dalam kertas beras.



Bijiran Oat, Granola bersama buah

Menu	sarapan	sihat
disediakan	oleh	Puan
Salahwati	Salleh	untuk
kakitangan	pentadbiran	
Institut Kajian Etnik (KITA)		



Telur separuh masak & roti gandum



01.



02.



03.

Makanan sarapan sehat

Yang manakah pilihan anda?

*Air epal hijau yang
dikisar bersama serat*



Penganjuran Aktiviti

Aktiviti ini bagi memenuhi keperluan data *Health Promotion Areas (H.P) 5.1 Comprehensive Healthy Diet Programs*. Disamping ia juga bagi memenuhi keperluan Kumpulan Matlamat Pembangunan Mampan (Sustainable Development Goals) (SDG3): Kesihatan yang baik dan sejahtera.

KeKITA & Menu Sihat



Kiri:
Puan Salahwati Salleh



Kanan:
Encik Mohd. Faris
Ngadinin@Adinin



Kiri:
Encik
Muhamad
Shamri
Rahmat



Atas:
Puan Nur Aimuni Othman &
Puan Siti Normadinah Abdul Rahman



Kiri:
Encik Mohd.
Norakmar Nordin



Kanan:
Puan Noorruhlhawa
Abu Bakar

SIDANG REDAKSI MAJALAH

KeKITA Bil.2/2025

PENASIHAT/PENGARANG BERSAMA

Prof. Ulung Datuk Dr. Shamsul Amri Baharuddin, FASc
Prof. Dr. Kartini Aboo Talib @ Khalid

PENGARANG BERSAMA

En. Mohd. Faris Ngadinin@Adinin

Pn. Noorrulhawa Abu Bakar

Hj. Ahmad Zul Hakimi Hassim

Pn. Nur Hezreen Othman

Pn. Salahwati Salleh

Pn. Siti Normadinah Abdul Rahman

En. Mohd. Norakmar Nordin

Pn. Nur Aimuni Othman

En. Muhammad Shamri Rahmat

En. Mohd. Yuszaimy Yusoff

"Live your life with a nice and healthy food"

Program Menu Sihat

KeKITA, Menu Sihat, dan Healthy University Rating System (HURS) 2025