



Ilmu 2 Minit AKRAB PERSADA MITI

A) INFO AKRAB:

JALINAN KASIH AKRAB PERSADA (JKAP): PRELOVED



Pada 5 Mei 2021 (Rabu) AKRAB Persada MITI telah mula mengumpulkan barangan PreLoved dari seluruh warga MITI dan Agensi. Program **Jalinan Kasih AKRAB Persada (JKAP) MITI dan Agensi** ini bertujuan bagi membantu warga MITI dan Agensi yang memerlukan sekaligus mendepani pandemik ini bersama-sama. Baju, kasut, basikal, barangan dapur atau apa sahaja yang masih baik dan boleh digunakan boleh dihantar ke tempat pengumpulan barangan PreLoved di Aras 12 Menara MITI dengan pematuhan SOP.

Letakkan barang preloved Tuan/Puan di bilik pengumpulan dan hantar **borang preloved** melalui emel kepada akrab.persada@miti.gov.my

DIET PEMAKANAN SIHAT MENTAL CERGAS



Sumber: MyHealth



01

Makan Pelbagai Jenis Makanan Mengikut Keperluan Anda

Tiada satu jenis makanan yang lengkap. Makan secara teratur dan jangan melangkau waktu makan anda.

02

Kekalkan Berat Badan Dalam Julat Yang Sihat Dengan Mengimbangkan Pengambilan Makanan dan Aktiviti Fizikal

Makan mengikut umur, jantina, aktiviti fizikal dan mengikut keperluan. Timbang berat badan anda secara tetap, sekurang-kurangnya seminggu sekali.

03

Aktif Secara Fizikal Setiap Hari

Berjalan, berjalan laju, berjoging, turun naik tangga di rumah dan pejabat, bermain badminton, senam robik dan bersenam sekurang-kurangnya 5 hingga 6 kali seminggu. Lakukan senaman fleksibiliti, kekuatan otot (tekan tubi) dan daya tahan otot (berlari) sebanyak 2 - 3 kali seminggu.

04

Makan Nasi dan Produk Bijirin Secukupnya (Utamakan Bijirin Penuh) Serta Ubi-ubian

Produk yang tinggi kandungan serat, rendah lemak, rendah gula dan rendah garam.

05

Makan Buah-buahan dan Sayur-sayuran Setiap Hari

Buah-buahan sebanyak 2 sajian setiap hari. Sayur-sayuran sebanyak 3 sajian setiap hari. Sayur-sayuran pelbagai warna dan jenis seperti sayur berdaun, berbuah, sayur kacang dan ulam-ulaman.



06

Makan Ikan, Daging, Ayam, Telur dan Kekacang Secara Sederhana

Makan ½ hingga 2 sajian ayam atau daging atau telur serta satu sajian ikan setiap hari. Makan ikan dengan lebih kerap. Amalkan cara memasak yang menggunakan kurang lemak atau minyak seperti mengukus, merebus, mereneh, membakar dan memanggang. Buang lemak yang menitis keluar. Hadkan kaedah menggoreng atau menyilat makanan. Pilih daging tanpa lemak dan buang kulit ayam untuk mengurangkan lemak dan kolesterol. Buang sebanyak mungkin lemak yang kelihatan sebelum memasak. Makan kacang ½ hingga 1 sajian sehari.

