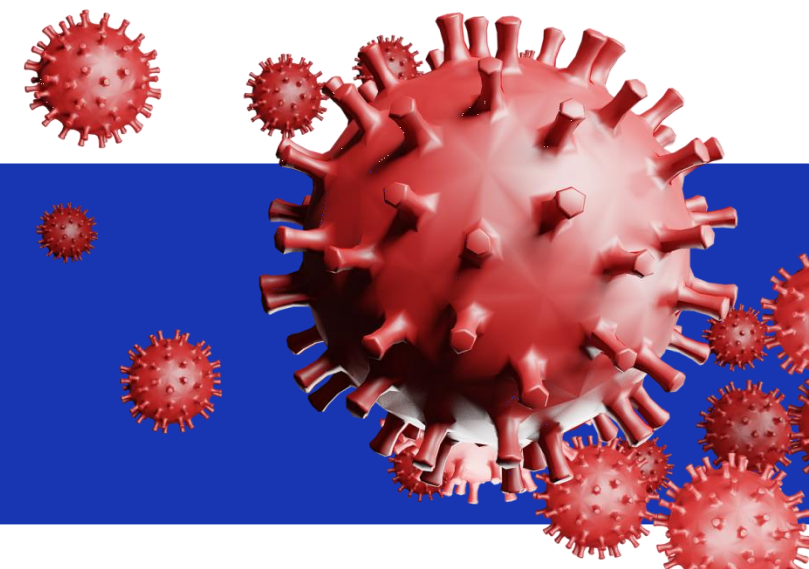




MINISTRY OF HEALTH MALAYSIA
NUTRITION DIVISION

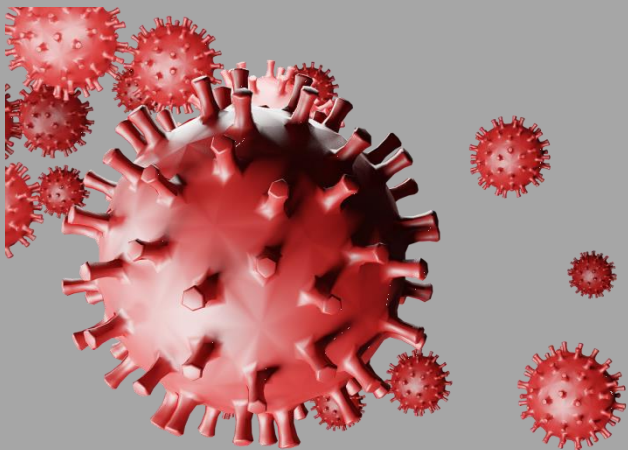
Webinar on Nutrition Activities during COVID-19 Pandemic in Southeast Asia Countries 15th December 2021

Nutrition Promotion Activities during COVID-19 Pandemic in Malaysia



Ms. Siti Shuhailah Shaikh Abdul Rahim
Senior Principal Assistant Director
Nutrition Division
Ministry of Health Malaysia

Outline



1 Nutrition promotion activities in Malaysia

2 Nutrition innovations : the use of digital technology

3 Multi-stakeholder nutrition approach

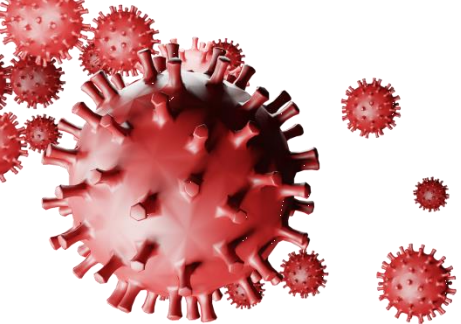
4 Challenges



CORONAVIRUS (COVID-19)

INTRODUCTION

- The on-going COVID-19 global pandemic has emphasized the importance of good nutrition and healthy lifestyle as the key to strengthening immunity so as to combat the pandemic. This is the key to fighting any virus and prevent us from infecting others.
- Fighting against transmission of COVID-19 while still facing the burden of existing NCDs.
- Optimal nutrition intake by practice healthy eating is **IMPORTANT** to boost up our immune system to fight both COVID-19 and NCDs. Therefore, the only sustainable way to survive in this situation is to strengthen the immune system.



Nutrition Promotion Activities in Malaysia

Nutrition Division, MOH has been implementing activities that encourage the community to take charge of their health, by promoting healthy eating habits and active lifestyle.

Focus given on digital and electronic platform especially using the social media.

This is also, inline with the order given to public sectors the use of the digitalizing government service delivery especially during the COVID-19 pandemic.



Community nutrition promotion activities

Social Media Platform

- FB Live with the Nutritionists
- Social Media Team #NutritionistKKM
- Infographics on healthy eating messages

Collaboration with Social Influencers

- Create awareness & expand coverage among influencers' followers

Use of Smartphone Application

- Using MyNutriDiari (MND2) apps to help users monitor their food and calorie intake



'Facebook Live' by the Nutritionists

Wanita & Pemakanan Seimbang
Rahsia Kecantikan Semulajadi

8 MAC 2021 | ISNIN | 12-1 TENGAH HARI

LIVE
NUTRITIONISTKKM

Nutritionist Fara
PKD Kuala Langat
Jabatan Kesihatan Negeri Selangor

Nutritionist Fazah
Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

Bulan Pemakanan Malaysia 2021

Pemakanan Sihat: Kunci Memerangi Ancaman Penyakit
5 APRIL 2021 | ISNIN | 12:00 TENGAH HARI

LIVE
NUTRITIONISTKKM

Nutritionist Fitri
Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

Nutritionist Safia
Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

MyChoice, pilihanku

23 JUN 2021 RABU
11 PAGI

LIVE
NUTRITIONISTKKM

Nutritionist Munirah
Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

ANAKMALAYSIA SIHAT

13 JULAI 2021 SELASA
11 PAGI

LIVE
NUTRITIONISTKKM

Nutritionist Faizah
Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

Lapar Berjaulat COVID-19 & Lockdown

10 JUN 2021 KHAMIS
10 PAGI

LIVE
NUTRITIONISTKKM

Nutritionist Fitri
Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

Padat Kalori atau Padat Nutrisi?

14 September 2021 | Selasa | 12:30 Tengah Hari

LIVE
NUTRITIONISTKKM

Nutritionist Hasyimah
Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

Nutritionist Berkongsi... Rahsia Didik Anak Puasa

19 APRIL 2021 | ISNIN
12:00 TENGAH HARI

LIVE
NUTRITIONISTKKM

Nutritionist Zaiba
Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

Nutritionist Aina
Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

MITOS Makan Untuk DUA

LIVE
NUTRITIONISTKKM

Nutritionist Nina
Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

Nutritionist Zaiba
Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

Tip IBU MENYUSU Ketika Berpuasa

20 APRIL 2021 | SELASA
12:00 TENGAH HARI

LIVE
NUTRITIONISTKKM

Nutritionist Diana
Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

Nutritionist Shafaa
Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

Social Media Team #NutritionistKKM



- A group of selected Nutritionists from national and state level in charged of doing nutrition advocacies through social media
 - ➔ Responsible to **develop materials** based on identified topics
 - ➔ Free to develop any kind of media materials for different target groups and needs.
- Aim : 2 materials per state/ month



Act as a moderator for their own FaceBook
(state level)

✓ Nutrition advocacy through social media was conducted via 16 Nutrition official Facebook at national and state level. Each states will do their activities through their own official social media platform.

✓ Nutrition information will be updated on a regular basis.

- ✓ Types of posting:
- Infographics
 - Videos
 - Articles
 - Virtual talks and sharing



Infographics



Video



Articles



Virtual Talk



National Level



BAHAGIAN PEMAKANAN, KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

nutritionist KKM

"Peneraju Pemakanan"

Nutritionistkkkm
221K followers • 189 following

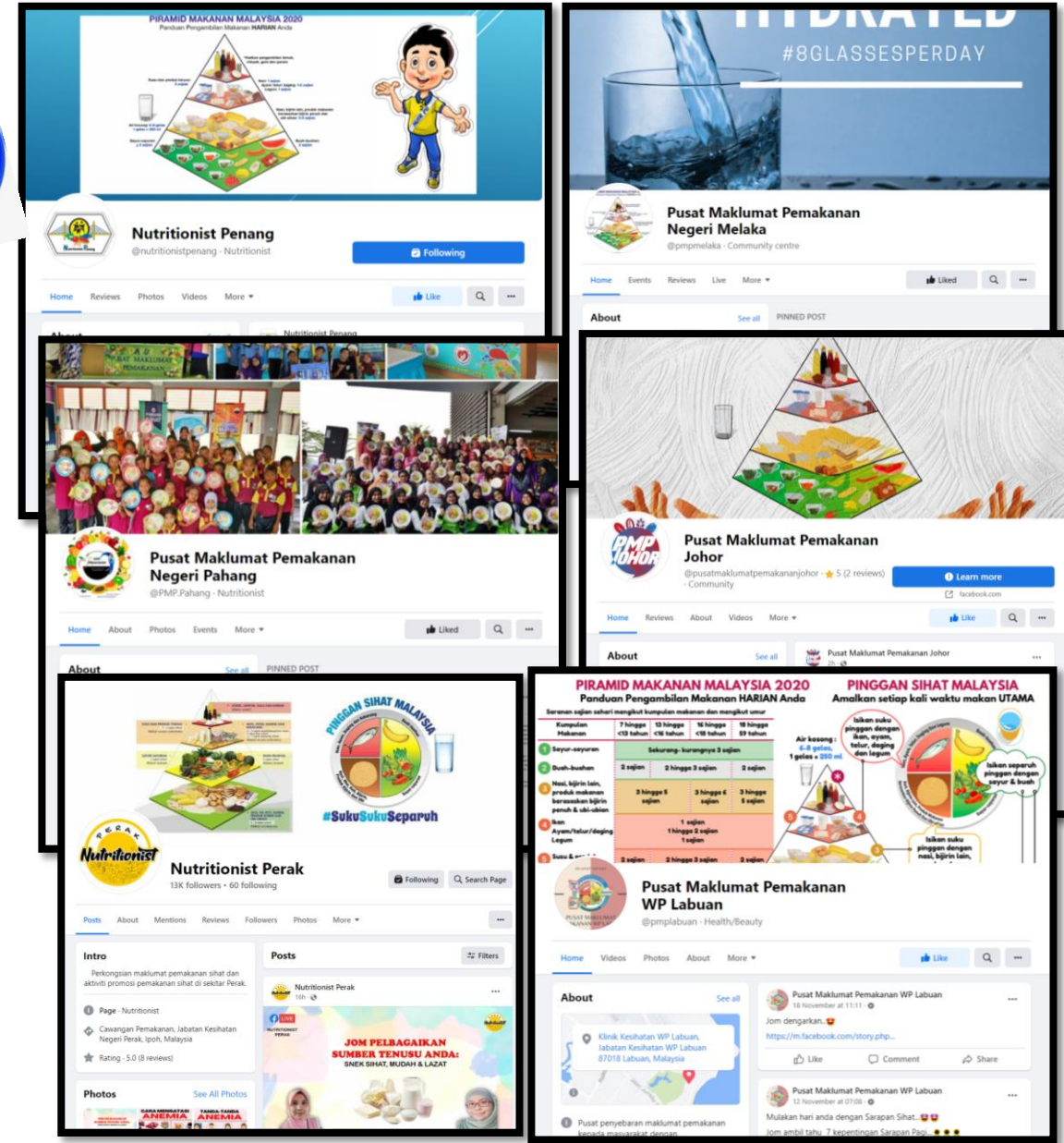
Intro
Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Aras 1 Blok E3, Kompleks E, Pusat Pentadbiran Ke

Posts
What's on your mind?
Photo/Video Check in Get Messages

Grid view

Pinned post
Nutritionistkkkm

State Level



Nutritionist Penang
@nutritionistpenang · Nutritionist

Pusat Maklumat Pemakanan Negeri Melaka
@pmpmelaka · Community centre

Pusat Maklumat Pemakanan Negeri Pahang
@PMP Pahang · Nutritionist

Pusat Maklumat Pemakanan WP Labuan
@pmplabuan · Health/Beauty

Nutritionist Perak
13K followers • 60 following

PIRAMID MAKANAN MALAYSIA 2020
Panduan Pengambilan Makanan HARIAN Anda

PINGGIRAN SIHAT MALAYSIA
Amalkan setiap kali waktu makan UTAMA

Table 1: PIRAMID MAKANAN MALAYSIA 2020

Kumpulan Makanan	7 hingga <10 tahun	10 hingga <18 tahun	18 hingga <65 tahun	65 tahun ke atas
1. Sayur-sayuran	2 hingga 3 cawan	2 hingga 3 cawan	2 hingga 3 cawan	2 hingga 3 cawan
2. Buah-buahan	2 hingga 3 cawan	2 hingga 3 cawan	2 hingga 3 cawan	2 hingga 3 cawan
3. Nasi, bijirin lain, produk malis, keratan bijirin penuh & ubi-ubian	3 hingga 5 cawan	3 hingga 6 cawan	3 hingga 6 cawan	3 hingga 6 cawan
4. Ikan, ayam/telur/meling Legam	1 hingga 2 cawan	1 hingga 2 cawan	1 hingga 2 cawan	1 hingga 2 cawan
5. Susu & produk	2 hingga 3 cawan	2 hingga 3 cawan	2 hingga 3 cawan	2 hingga 3 cawan

Table 2: PINGGIRAN SIHAT MALAYSIA

Amalkan setiap kali waktu makan UTAMA
1. Minum air secukupnya (Air kesang: 6-8 gelas / 1 gelas = 250 ml)
2. Makan sayur-pinggan dengan ben, tryan, telur, daging dan legum
3. Makan sayur-pinggan dengan sayur & buah
4. Makan sayur-pinggan dengan nasi, bijirin lain, produk malis

NUTRITION RELATED COVID-19 MESSAGES DURING LOCKDOWN AT SOCIAL MEDIA



Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

#STAY@HOME!

Awasi Waktu Makan Anda!

"Jangan asyik makan"

Saranan Waktu Makan

- Sarapan**
7.00 pagi – 8.30 pagi
- Makan Tengahari**
12.00 tengahari – 2.00 petang
- Makan Malam**
6.30 petang – 8.30 malam

#SukuSukuSeparuh
#KawalKaloriCegahObesiti

nutritionist KKM Penteraju Pemakanan Negara

Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

Bolehkah makanan-makanan tertentu merawat/ mencegah jangkitan COVID-19?

Setiap makanan ini mempunyai khasiat tersendiri kepada kesihatan

Namun, **BELUM** ada kajian saintifik yang berjaya membuktikan pengambilan makanan tertentu dapat merawat/ mencegah daripada jangkitan COVID-19

#STAYat HOME!

nutritionist KKM Penteraju Pemakanan Negara

Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

Nak Masak Apa Hari Ni?

Rebus Kukus Panggang Bakar Sup

#SukuSukuSeparuh
#MasakSihatChallenge

#STAY@HOME!

nutritionist KKM Penteraju Pemakanan Negara

Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

#STAY@HOME!

7 Rahsia kurus tanpa berlari!

- Pastikan separuh daripada piring anda adalah sayur & buah
- Pilih makanan yang tinggi serat
- Mulakan sesi makan anda dengan buah, salad atau sayur
- Pastikan ada sumber protein pada setiap kali waktu makan utama
- Gunakan pinggan yang lebih kecil untuk hidangan makanan anda
- Kunyah makanan anda lebih lama
- Minum air kosong pada waktu makan & di antara waktu makan

nutritionist KKM Penteraju Pemakanan Negara

Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

PASTIKAN BEKALAN SAYUR SEGAR ADA DI DAPUR ANDA

#STAY@HOME!

Saranan pengambilan sayur-sayuran adalah **3 sajian sehari**

nutritionist KKM Penteraju Pemakanan Negara

Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

5 KAEDAH MASAKAN SIHAT di rumah

#STAY@HOME!

nutritionist KKM Penteraju Pemakanan Negara

Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

TINGKATKAN SISTEM IMUNITI BADAN

#STAY@HOME!

Makan **2 sajian buah-buahan & 3 sajian sayur-sayuran SETIAP HARI**

nutritionist KKM Penteraju Pemakanan Negara

Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

#STAY@HOME!

SUPLEMEN perlu ke?

Pengambilan suplemen yang **BERLEBIHAN** boleh membahayakan kesihatan.

TIDAK BOLEH menggantikan pengambilan makanan yang sihat

HANYA PERLU diambil di atas nasihat nutritionist, dietitian atau doktor yang bertauliah.

BUKAN DIAMBIL ATAS NASIHAT PEJUAL. PRODUK TIDAK BERTAULIAH

Rujukan: Malaysian Dietary Guidelines 2010

nutritionist KKM Penteraju Pemakanan Negara

COLLABORATION WITH SOCIAL INFLUENCERS



Nutrition Advocacy Through Social Influencers

1) Dr Sheikh Muszaphar

- First Malaysian Astronaut
- Target group- young parent
- Assist in disseminating the new Malaysian Food Pyramid 2020



2) Chef Naem

- Celebrity Chef
- Target group- teenagers & housewives
- Live session chit chat and healthy cooking demonstration



3)

Atilia

- Singer & Yoga Instructor
- Target group- women
- Live session chit chat and yoga
- Focus on nutrition among working mothers



Social Media Platforms

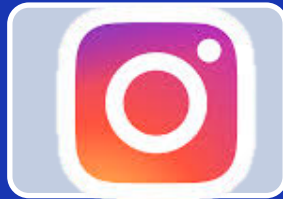
#NutritionistKKM



Nutritionistkkm
221K followers



Nutritionistkkm
22K followers



Nutritionistkkm
20k followers



Nutritionistkkm
3k subscribers

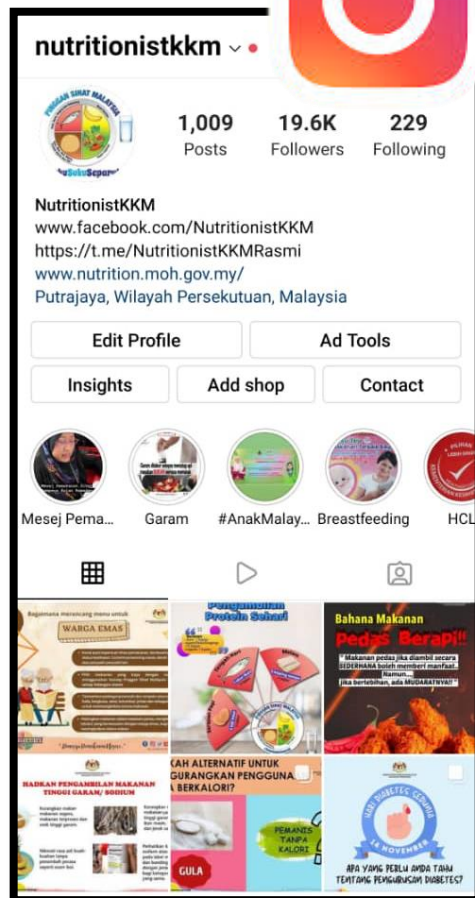




Twitter



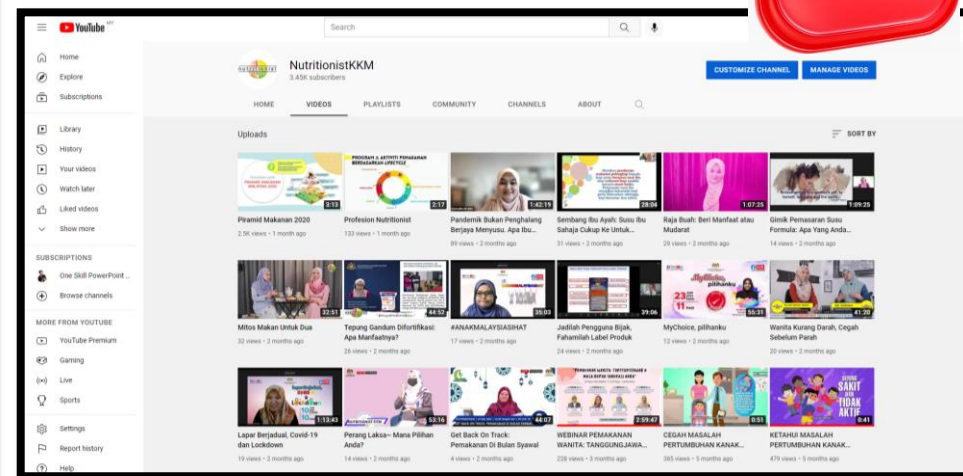
Instagram



Telegram

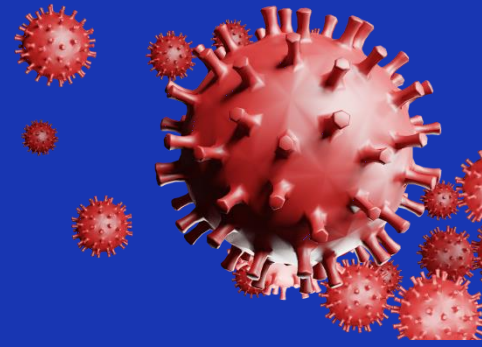


Youtube

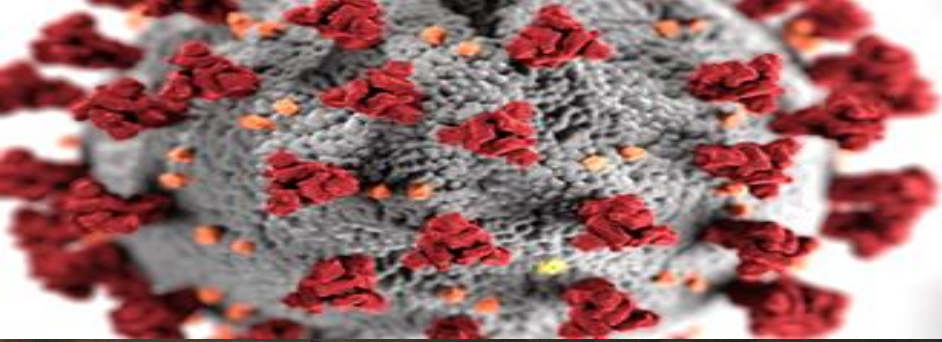




Special Topics on Covid-19 & Nutrition



- ☐ Covid-19 - Healthy eating during Movement Control Order (MCO)
- ☐ Nutrition vs Covid-19
- ☐ Covid-19, boost immunity with healthy eating
- ☐ Covid-19 & Vitamin C
- ☐ Stay at home - eat in moderation
- ☐ Covid-19 and viral food trend



COVID-19

NUTRITION ADVOCACIES THROUGH VARIOUS FORMS OF MEDIA



Social Media

- Facebook
- Instagram
- Twitter

Electronic Media

- TV
- Radio

Printed Media

Articles in
newsprint &
magazines



Conventional Media

TV & Radio

Interview slot with the nutritionists

Tune In To
Traxx

GO EASY ON YOUR DIGESTIVE SYSTEM DURING RAYA

01 JUNE 2020 MONDAY 11:15 AM

MRS. WAN EMA MARLIZA BINTI WAN ISMAIL
Nutritionist
Klinik Kesihatan Bangi
Kementerian Kesihatan Malaysia

Tune In To
Traxx

NUTRITION VS COVID-19

30 MARCH 2020 MONDAY 11:15 AM

MR. THIRUKKANESH SANVASHIVAM
Nutritionist
Kulim District Health Office, Kedah
Ministry Of Health Malaysia

SAKSIKAN
spm
Selamat Pagi Malaysia

COVID-19: PEMAKANAN SIHAT

JUMAAT, 27 MAC 2020 11:00 PAGI

PUAN SITI NURHUDA BINTI MAISA
Pegawai Sains Pemakanan
Pejabat Kesihatan Daerah Kulim
Kementerian Kesihatan Malaysia

Dengarkan Rancangan
Alfa 102
Radio Nasional fm (95.3 MHz)

Pemakanan Sihat Sepanjang
Perintah Kawalan Pergerakan

bersama
Puan Nurris Saadah binti Md Ghazali
Pegawai Sains Pemakanan
Pejabat Kesihatan Daerah Kulim
Jabatan Kesihatan Negeri Kedah
Kementerian Kesihatan Malaysia

30 Mac 2020 10:20 pagi Isnin

DENGARKAN
asyik
Lalin Duri Yang Lain

"PILIHAN SNEK SIHAT UNTUK KANAK-KANAK"

KHAMIS 29 11:30 0805 2019 PAGI

PUAN NOR FAZAH BINTI ABDUL JALIL
Pegawai Sains Pemakanan
Pejabat Kesihatan Daerah Kulim
Jabatan Kesihatan Negeri Kedah
Kementerian Kesihatan Malaysia

Printed Media

Article in newspapers & magazines

Jaga kesihatan melalui pemakanan sihat

Lebih 80 peratus kes kematian disebabkan pandemik Covid-19 adalah kematian ke-mortal yang membabitkan penyakit seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung dan obesiti.

Laporan ini dikeluarkan oleh Pusat Keselamatan dan Tindakan Kritis (PCPC) Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM).

Lebih membingungkan, pada masa sama, negara turut berdepan penyakit tidak berjangkit.

Menyadari perkara itu, sempena Bulan Pemakanan Malaysia yang diisytiharkan pada April setiap tahun memilih tema Pemakanan Sihat: Kuni Memerangi Ancaman Penyakit untuk tahun ini.

Tema ini memberi fokus kepada saranan untuk menjaga kesihatan melalui amalan pemakanan yang sihat dan aktif secara fizikal.

Pegawai Sains Pemakanan Bahagian Pemakanan KKM, Siti Shuhailah Shakh Abdul

Rahim berkata, tema ini adalah bersempadan dengan melakukan aktiviti fizikal dalam jangka panjang boleh menyumbang kepada peningkatan berat badan.

"Obesiti pula meningkatkan risiko untuk mendapat penyakit tidak berjangkit," katanya.

Menyadari halikah ini, sambutan Bulan Pemakanan Malaysia tahun ini disambut bagi memberi kemudahan kepada rakyat Malaysia kepentingan amalan pemakanan sihat dan hidup aktif dalam mencegah penyakit berjangkit.

"Amalan ini dapat memastikan tubuh kekal sihat dan seterusnya meningkatkan sistem pertahanan badan melawan penyakit," katanya.

Jelmaya, teringat sambutan mesor utama yang diperkenalkan sebagai panduan rakyat dalam mengamalkan pemakanan

yang tidak sihat, ditambah pula dengan kurang melakukan aktiviti fizikal dalam jangka panjang boleh menyumbang kepada peningkatan berat badan.

"Obesiti pula meningkatkan risiko untuk mendapat penyakit tidak berjangkit," katanya.

Menyadari halikah ini, sambutan Bulan Pemakanan Malaysia tahun ini disambut bagi memberi kemudahan kepada rakyat Malaysia kepentingan amalan pemakanan sihat dan hidup aktif dalam mencegah penyakit berjangkit.

"Amalan ini dapat memastikan tubuh kekal sihat dan seterusnya meningkatkan sistem pertahanan badan melawan penyakit," katanya.

Jelmaya, teringat sambutan mesor utama yang diperkenalkan sebagai panduan rakyat dalam mengamalkan pemakanan

sihat termasuk makan secara sihat, cegah obesiti dan kekal aktif setiap hari.

"Selain itu, makan banyak sayur-sayuran dan buah-buahan setiap hari, minum banyak air untuk kekal hidrat dan makan lebih banyak bijirin penuh."

"Ketahui juga dinasihatkan mengambil susu dan produk tenusu sekiranya, makan sendiri makanan di rumah lebih kerap dan bawa label pemakanan pada produk makanan," katanya.

Si Shuhailah

sihat termasuk makan secara sihat, cegah obesiti dan kekal aktif setiap hari.

"Selain itu, makan banyak sayur-sayuran dan buah-buahan setiap hari, minum banyak air untuk kekal hidrat dan makan lebih banyak bijirin penuh."

"Ketahui juga dinasihatkan mengambil susu dan produk tenusu sekiranya, makan sendiri makanan di rumah lebih kerap dan bawa label pemakanan pada produk makanan," katanya.

Si Shuhailah

WM
Wanita Malaysia

KURANG MAKAN TAPI GEMUK?

Kurasa cara dan jenis makanan yang patut diambil terutama ketika berpuasa

PINGGAN SIHAT

KITA BOLEH MAKAN PELBAGAI JENIS MAKANAN TAPI JUMLAH YANG DIPERAKAN

1/3

PINGGAN SIHAT MALAYSIA

1/3

PEMAKANAN SIHAT KETIKA BEKERJA

Bekerja sepanjang hari boleh mengakibatkan anda patah hidup sihat, walaupun bekerja dari rumah

PINGGAN SIHAT MALAYSIA

MYNUTRIDIARI APPS

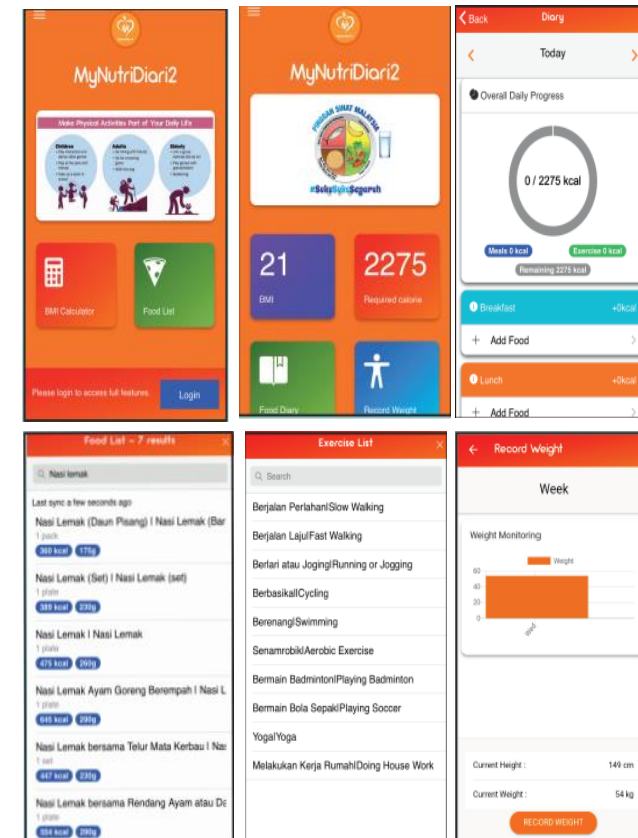
“MyNutriDiari 2” smartphone apps was developed to assist users in monitoring their daily food intake based on their total calorie requirement.

Objective:

To increase the knowledge and skills of the public about healthy eating and active living through latest digital technology.

Features

1. BMI Calculator
2. Food Calorie List
3. Calorie Intake Monitoring Module
4. Physical Activities Module
5. Weight Recording Module



NUTRITION CONSULTATION IN HEALTH CLINICS



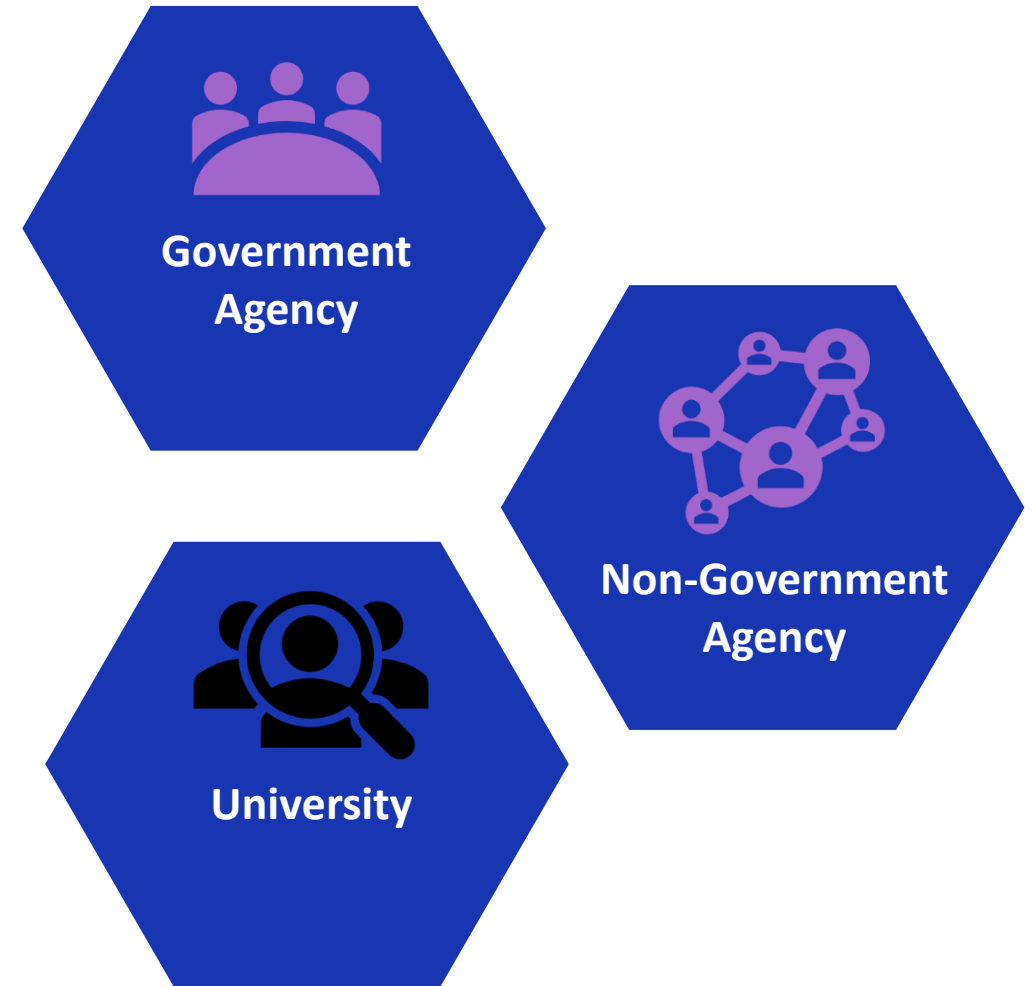
- Nutrition consultation in the health clinics still continue during pandemic either physical or virtual meetings



- Nutrition consultation sessions conducted through virtual: Google Meet, WhatsApp, phone calls



Multi-stakeholders Approach



Non-Government Agencies

Collaborated with 3 main associations for the celebration of Nutrition Month Malaysia 2021:

- Nutrition Society of Malaysia (NSM)
- Malaysian's Dietitian Association (MDA)
- Malaysian Association for the Study of Obesity (MASO)

NMM 2021 Theme

“Nutrition: The Key to Combating Health Threats.”

Highlights the importance of nutrition to prevent non-communicable diseases (NCDs) and COVID-19.



NMM 2021

Activities

Promote healthy eating through fun activities using various platforms

Bulan Pemakanan Malaysia 2021

AKTIVITI SEPANJANG APRIL

- FB Live Bersama Nutritionist
- Cabaran 10 Hari Makan Sayur & Buah
- Video Masakan Nutritionist Junior
- Tiktok Pemakanan Sihat
- 'Headquiz' di Platform Instagram
- Guna Profile Frame Bulan Pemakanan 2021

#AprilBulanPemakanan2021 #NutritionBattle2021

NutritionistKKM

- FB Live with Nutritionist
- Share healthy eating topics on everyday for the month of April

- 10 Days Eat Vegetables & Fruits Challenge

Challenge :

- Take vegetables during lunch
- Take 2 different colours of vegetables
- Consume *ulam*/ salad
- Consume fruits as snacks
- Bring vegetables & fruits to workplace

- Healthy Eating Tik Tok
- Share video through hashtags#
- Junior Nutritionist Cooking Video
- Share video through hashtags #

CABARAN 10 HARI SAYUR & BUAH 1-10 April 2021

APRIL 2021

Khamis	Jumaat	Sabtu	Ahad	Isnin	Selasa	Rabu
Ambil sayur waktu makan tengah hari		Ambil 2 jenis sayur berlainan warna		Ambil ulam-ulaman		Ambil 2 sajian buah sebagai snek sihat
1	2	3	4	5	6	7
Bawa bekal sayur/ buah ke tempat kerja		Ambil ≥3 sajian sayur				
8	9	10				

JOM SAHUT CABARAN INI!

95% Rakyat Malaysia tidak ambil cukup SAYUR & BUAH setiap hari!

#AprilBulanPemakanan2021 #NutritionBattle2021 #Nutriclanz #NutritionKKMSquad

NutritionistKKM

Challenges

Competitors

Health information vs entertainment info

- Quite a challenge to get attention of the community to get the right information on nutrition

Digital platform

Create awareness, difficult to change behaviour

Accessibility

Limited access and coverage



Thank you!



NutritionistKKM

Nutrition Division, Ministry of Health Malaysia

<https://nutrition.moh.gov.my/>

