

Ruj. Tuan :  
Ruj. Kami : KPM.100-3/1/9 Jld. 2 (29)  
Tarikh : 7 April 2017  
Rejab 1438H

**Seperti senarai edaran**

YBhg. Datuk/Dato'/Datin/Tuan/Puan,

**MAKLUMAT BACAAN UMUM SEMPENA PROGRAM "SUKU-SUKU SEPARUH"  
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA 2017**

Dengan hormatnya surat Ruj : KKM.600-40/6/8 Jld.2 (51), Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia bertarikh 5 April 2017 mengenai perkara di atas adalah dirujuk.

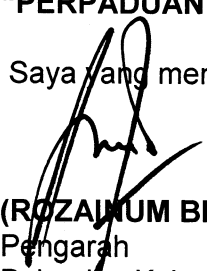
2. Sukacita dimaklumkan bahawa Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Pendidikan Malaysia akan mengadakan Program Suku-suku Separuh bermula April 2017. Bagi tujuan tersebut beberapa aktiviti telah dirancang di setiap peringkat termasuklah melibatkan Kelab Doktor Muda sekolah rendah dan sekolah menengah.

3. Sehubungan itu bersama ini disertakan maklumat bacaan umum Program Suku-suku Separuh bagi tujuan aktiviti bacaan sempena perhimpunan di sekolah-sekolah yang mempunyai Kelab Doktor Muda. Kerjasama YBhg. Datuk/Dato'/Datin/Tuan/Puan dimohon untuk memanjangkan perkara ini kepada Pejabat Pendidikan Daerah dan seterusnya membuat edaran kepada sekolah Kelab Doktor Muda. Sebarang pertanyaan pihak tuan boleh hubungi **Encik Mohd. Razif b. Zakaria di talian 03-88834432**.

Sekian, terima kasih.

**"SEHATI SEJIWA"**  
**"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"**  
**"PERPADUAN MELALUI KOKURIKULUM"**

Saya yang menurut perintah,

  
**(ROZAIMUM BINTI AHMAD)**  
Pengarah  
Bahagian Kokurikulum dan Kesenian  
Kementerian Pendidikan Malaysia

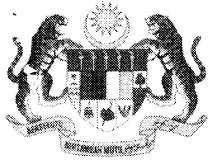
- s.k. 1. Timbalan Ketua Pengarah Pelajaran Malaysia (Operasi Pendidikan)  
2. Pengarah, Bahagian Pendidikan Kesihatan,  
Kementerian Kesihatan Malaysia

## SENARAI EDARAN

1. Pengarah  
Jabatan Pendidikan Negeri Perlis  
Jalan Tun Abdul Razak  
01990 Kangar, Perlis.
2. Pengarah  
Jabatan Pendidikan Negeri Kedah  
Jalan Sultan Badlishah  
05604 Alor Setar, Kedah.
3. Pengarah  
Jabatan Pendidikan Negeri Pulau Pinang  
Jalan Bukit Gambir  
11700 Pulau Pinang.
4. Pengarah  
Jabatan Pendidikan Negeri Perak  
Jalan Tun Abdul Razak  
30640 Ipoh, Perak.
5. Pengarah  
Jabatan Pendidikan Negeri Selangor  
Jalan Jambu Bol 4/3E, Seksyen 4,  
40604 Shah Alam, Selangor.
6. Pengarah  
Jabatan Pendidikan Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur  
Persiaran Tuanku Syed Sirajuddin, Off Jalan Tunku Abdul Halim  
50604 Kuala Lumpur.
7. Pengarah  
Jabatan Pendidikan Negeri Sembilan  
Jalan Dato Hamzah  
70990 Seremban, Negeri Sembilan.
8. Pengarah  
Jabatan Pendidikan Negeri Melaka  
Jalan Bukit Beruang, Peti Surat 62  
75902 Melaka.
9. Pengarah  
Jabatan Pendidikan Negeri Johor  
Wisma Pendidikan  
Jalan Tun Abdul Razak  
80604 Johor Bahru, Johor.
10. Pengarah

Jabatan Pendidikan Negeri Pahang  
Bandar Indera Mahkota  
25604 Kuantan, Pahang.

11. Pengarah  
Jabatan Pendidikan Negeri Terengganu  
Jalan Bukit Kecil  
20604 Kuala Terengganu, Terengganu.
12. Pengarah  
Jabatan Pendidikan Negeri Kelantan  
Bandar Baru Tunjong,  
16010 Kota Bharu,  
Kelantan.
13. Pengarah  
Jabatan Pendidikan Negeri Sabah  
Tingkat 4,5 dan 7, Rumah Persekutuan,  
Jalan Mat Salleh,  
88604 Kota Kinabalu, Sabah.
14. Pengarah  
Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak  
Jalan Diplomatik Off Jalan Bako  
Petra Jaya  
93050 Kuching, Sarawak.
15. Pengarah  
Jabatan Pendidikan Wilayah Persekutuan Labuan  
Aras 10, Blok 4  
Kompleks Ujana Kewangan  
Peti Surat 81097  
87020 Wilayah Persekutuan Labuan.
16. Pengarah  
Jabatan Pendidikan Wilayah Persekutuan Putrajaya  
Jalan P16, Presint 16  
62150 WP Putrajaya



BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN  
( Health Education Division )  
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA  
( Ministry Of Health Malaysia )  
ARAS 1- 3, BLOK E10, KOMPLEKS KERAJAAN PARCEL E  
PUSAT PENTADBIRAN KERAJAAN PERSEKUTUAN  
62590 PUTRAJAYA

No. Fax : 03-8888 6200  
Telefon : 03-8883 3888/3997  
Website : www.infosihat.gov.my  
www.myhealth.gov.my

Ruj. Tuan :  
Ruj. Kami : KKM. 600-40/6/18 JLD 2 ( 9 )  
Tarikh : 5 April 2017

Pengarah  
Bahagian Kokurikulum dan Kesenian  
Kementerian Pendidikan Malaysia  
Aras 3, Blok E9, Kompleks E  
Putrajaya

Tuan,

**MAKLUMAT BACAAN UMUM SEMPENA PROGRAM "SUKU-SUKU SEPARUH"  
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA 2017**


Dengan segala hormatnya saya merujuk kepada perkara di atas.

2. Sukacita dimaklumkan bahawa Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia akan mengadakan Program Suku-Suku Separuh bermula April 2017. Bagi tujuan tersebut beberapa aktiviti telah dirancang di setiap peringkat termasuklah melibatkan Kelab Doktor Muda Sekolah Rendah dan Sekolah Menengah.
3. Sehubungan itu bersama ini disertakan maklumat bacaan umum Program Suku-Suku Separuh bagi tujuan aktiviti bacaan sempena perhimpunan di sekolah-sekolah yang mempunyai Kelab Doktor Muda. Kerjasama tuan dimohon untuk memanjangkan perkara ini kepada Jabatan Pendidikan Negeri dan seterusnya membuat edaran kepada sekolah Kelab Doktor Muda.
4. Sebarang pertanyaan pihak tuan boleh berhubung dengan pegawai kami, En. Mohd Razif b. Zakaria di talian 03-8883 4432.

Sekian, terima kasih

**" BERKHIDMAT UNTUK NEGARA "**

Saya yang menurut perintah,

  
( SRI THARAN A/L BALAKRISHNAN )  
Ketua Penolong Pengarah Kanan  
b.p. Pengarah  
Bahagian Pendidikan Kesihatan  
Kementerian Kesihatan Malaysia

( Sila catatkan rujukan surat ini apabila menjawab )

**MAKLUMAT BACAAN UMUM  
PINGGAN SIHAT MALAYSIA 'SUKU-SUKU SEPARUH'  
PROGRAM TUNAS DOKTOR DAN KELAB DOKTOR MUDA  
BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN  
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA**

---

'Suku-suku Separuh' merupakan simbol kepada pinggan sihat Malaysia dalam mengamalkan pemakanan sihat dalam kehidupan harian. Menerusi pinggan sihat Malaysia kita dapat melihat kumpulan makanan yang harus dimakan pada waktu makan tertentu agar dapat mencapai diet yang seimbang dan sihat.

Pinggian sihat bertujuan untuk menggalakkan rakyat Malaysia meningkatkan pengambilan buah dan sayur, mengambil bijirin penuh dalam sukatan yang berpatutan serta protein yang mencukupi dan meminum air kosong untuk mengawal berat badan dan mencegah penyakit kronik.

Terdapat lima mesej utama yang boleh kita perolehi menerusi Pinggan Sihat Malaysia. Saranan tersebut adalah berdasarkan bukti saintifik terkini untuk mengubah tabiat makan ke arah corak pemakanan yang lebih sihat bagi menangani penyakit tidak berjangkit.

**5 MESEJ UTAMA PINGGAN SIHAT MALAYSIA :**

- 1) Makan tiga hidangan utama yang sihat dalam sehari.
- 2) Makan 1 - 2 makanan ringan yang sihat antara waktu makan jika perlu.
- 3) Pastikan separuh daripada bijirin yang diambil seharian adalah bijirin penuh.
- 4) Makan hidangan tidak bergoreng dan tanpa santan setiap hari.
- 5) Makan makanan yang dimasak di rumah lebih kerap.