

**TEKS UCAPAN**

***YB. DATUK SERI DR. S.SUBRAMANIAM***

**MENTERI KESIHATAN MALAYSIA**

**Di ;**

**”PERHIMPUNAN BULANAN BULAN OGOS 2013”**

***Tema* :*“SIHAT DAN CERIA DI HARI RAYA”***

**( 01 Ogos 2013 – KHAMIS )**

***DEWAN SERBAGUNA, ARAS 8, BLOK E7, KKM***

Yang Berusaha Saudara / Saudari Pengacara Majlis,

Yang Berbahagia Datuk Farida Mohd Ali

Ketua Setiausaha Kementerian Kesihatan Malaysia

Yang Berbahagia Datuk Dr. Noor Hisham bin Abdullah

Ketua Pengarah Kesihatan Malaysia

Yang Berbahagia Timbalan Ketua Setiausaha

Yang Berbahagia Timbalan-Timbalan Ketua Pengarah Kesihatan

Pengarah-pengarah Kanan

Setiausaha-setiausaha dan Pengarah-pengarah Bahagian

Yang Berbahagia Dato’-Dato’, Datin-Datin

Tuan-Tuan dan Puan-Puan yang Dihormati Sekalian

**Selamat Pagi, Salam Sejahtera & Salam 1Malaysia!**

1. Terlebih dahulu, saya ingin merakamkan ucapan setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih kepada semua warga Kementerian kerana dapat hadir bersama, pada pagi yang permai ini, dalam “*Majlis Perhimpunan Bulanan Kementerian – Bulan Ogos 2013”*. Seiring dengan sambutan Hari Raya yang bakal tiba tidak lama lagi, maka tema pilihan majlis perhimpunan kita pada hari ini ialah “**Sihat dan Ceria di Hari Raya**”. Selain itu, pada hari ini juga, sebuah buku bertajuk *Malaysian Dietary Guidelines for Children and Adolescents* akan dilancarkan*.*

2. Saya ingin mengambil kesempatan keemasan ini untuk merakamkan sekalung tahniah kepada semua warga kerja Kementerian yang telah diumumkan kenaikan pangkat sebentar tadi. **Ucapan selamat** **datang** untuk menabur bakti di Kementerian ini saya rakamkan kepada semua warga kerja yang baru bertukar masuk ke Kementerian ini. Manakala, kepada yang akan **bertukar keluar** dari KKM pula, saya ingin mengucapkan ucapan ribuan terima kasih, selamat maju jaya dan selamat bertugas di tempat baru. Seterusnya, kepada yang akan **bersara dari perkhidmatan awam** pula, ucapan ribuan terima kasih, selamat bersara dan manfaatkanlah peluang untuk berehat bersama keluarga tercinta.

***Tuan-tuan dan Puan-puan yang saya hormati sekalian,***

3. Tinggal beberapa hari sahaja lagi, sahabat kita yang beragama Islam akan menyambut **“Hari Raya Aidilfitri”** sebagai merayakan kemenangan setelah berjuang melawan hawa nafsu dan lapar dahaga selama sebulan. Kemeriahan Hari Raya ini bukan sahaja dapat dirasakan oleh sahabat kita yang beragama Islam, malah, mereka-mereka yang berlainan agama turut juga merasakan kemeriahan sambutan Hari Raya. Ini adalah kerana kita rakyat Malaysiwa yang berbilang kaum ini adalah sebagai satu keluarga 1Malaysia – kalau dicubit peha kanan, peha kiri juga akan merasa sakit. Hanya di negara ini , kita dapat melihat rakyat yang terdiri daripada pelbagai bangsa dan agama berpeluang menyambut perayaan besar bersama-sama dengan meriahnya. Ini membuktikan bahawa negara kita ini mewah serta aman dan sejahtera.

4. Saya yakin bahawa seperti biasa, sambutan Hari Raya Aidilfitri kali ini pastinya akan disambut dengan meriah oleh seluruh rakyat Malaysia. Amalan kunjung-mengunjung dan mengadakan rumah terbuka merupakan antara amalan di Hari Raya yang sudah pastinya pelbagai juadah yang akan dihidang dan dinikmati bersama dengan rakan-rakan serta sanak saudara. Dengan itu, suka saya ingatkan di sini agar bersama-samalah kita mengamalkan pengambilan makanan secara sihat, khususnya di Hari Raya ini.

5. Mengikut kajian pemakanan, pengambilan lebihan 500 kcal sehari bagi seseorang individu akan menyebabkan peningkatan berat badan sebanyak ½ kg hingga 1 kg dalam masa seminggu. Sehubungan itu, untuk membakar 500 kcal tersebut, seorang lelaki dewasa perlu berlari selama 50 minit atau berjalan selama 200 minit. Oleh kerana pencegahan adalah selalunya lebih baik daripada perawatan, merancang pengambilan makanan secara sihat adalah lebih mudah daripada usaha untuk membakar kalori setelah kita memakan dengan berlebihan. Ia memerlukan daya upaya, keazman serta usaha yang gigih serta selalunya memenatkan, untuk kita mencapai semula berat badan ideal.

6. Sehubungan itu, saya ingin mengajak semua warga kerja Kementerian untuk bersama-sama mengamalkan amalan ‘55555’ yang telah dipromosikan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia pada tahun lepas supaya kekal sihat dan ceria di Hari Raya. Amalan ini turut dikenali sebagai Amalan 5 LIMA. Intipati Amalan 5 LIMA ini ialah, pertama, kita perlu makan 5 kumpulan makanan setiap hari bagi mendapatkan nutrien yang mencukupi untuk tubuh kita. Kedua, makanlah 5 sajian buah dan sayur setiap hari kerana setiap jenis buah-buahan dan sayur-sayuran mempunyai kelebihannya yang tersendiri.

7. Ketiga, hadkanlah pengambilan makanan kepada 500 kalori sahaja untuk setiap waktu makan utama iaitu sarapan, makan tengahari dan makan malam. Keempat, hadkanlah pengambilan gula dalam minuman iaitu 5 gram, atau 1 sudu teh untuk setiap hidangan minuman. Kelima, bersenamlah sebanyak 5 kali seminggu bagi mengekalkan kesegaran dan kesihatan tubuh badan kita. Ingat dan praktikkanlah amalan 5 LIMA ini untuk mengekalkan kesihatan kita menjelang Hari Raya ini.

***Tuan-tuan dan Puan-puan yang saya hormati sekalian,***

8. Pada bulan Ogos ini, selain menyambut Hari Raya Aidilfitri, kita juga akan menyambut Hari Kemerdekaan yang ke-56 pada 31 Ogos. Hakikatnya, perjuangan untuk mencapai kemerdekaan itu bukanlah mudah. Adalah wajar setiap rakyat negara ini mempunyai semangat patriotik yang tinggi serta cintakan negara dan menghargai segala perjuangan orang terdahulu. Oleh itu, adalah menjadi tanggungjawab kita bersama untuk menyambut Hari Kemerdekaan ini dengan sewajarnya di samping terus menjaga keamanan dan kedamaian negara yang kita telah kecapi selama ini.

9. Selain itu, ingin juga saya ingatkan anda sekalian mengenai sambutan Hari ASEAN, yang akan disambut oleh semua Negara Anggota ASEAN pada 8 Ogos setiap tahun. *ASEAN* ditubuhkan oleh lima negara pengasas iaitu Indonesia, Malaysia, Filipina, Singapura dan Thailand di Bangkok semasa proses penandatanganan satu perjanjian yang dikenali sebagai Deklarasi Bangkok pada 8 Ogos 1967. Piagam ASEAN ini berkuatkuasa pada 15 Disember 2008 dan merupakan satu dokumen penting bagi ASEAN untuk merintis langkah ke hadapan di dalam membentuk satu Komuniti ASEAN menjelang tahun 2015.

10. Antara beberapa contoh prinsip-prinsip di dalam Piagam ASEAN ialah :

* Hormat terhadap kemerdekaan, ketuhanan, kesamaan, integriti jajahan dan identiti nasional semua negara;
* Komitmen bersama dan tanggungjawab kolektif dalam meningkatkan keamanan, keselamatan dan kemakmuran serantau;
* Menolak pencerobohan dan ancaman atau penggunaan kekerasan atau perbuatan lain dengan apa jua cara yang tidak selaras dengan undang-undang antarabangsa;
* Menghormati hak tiap-tiap Negara Anggota ASEAN untuk memerintah negaranya sendiri, bebas daripada campur tangan luar, perbuatan subversif serta paksaan;

***Hadirin sekalian,***

11. Selanjutnya, sektor kesihatan adalah salah satu sektor terpenting di negara kita. Penerapan amalan kesihatan yang betul perlu dipupuk dalam diri setiap insan, sejak dari kecil lagi. Oleh itu, marilah kita bersama-sama memupuk amalan kesihatan kepada anak-anak kita, yakni generasi akan datang yang bakal memimpin negara ini. Mereka adalah aset penting negara. Amalan gaya hidup sihat, terutamanya amalan pemakanan sihat, perlu diterapkan sejak dari kecil lagi dalam usaha untuk membentuk generasi yang sihat. Justeru itu, Kumpulan Kerja Teknikal Garis Panduan Pemakanan di bawah Jawatankuasa Penyelaras Kebangsaan untuk Makanan dan Pemakanan (NCCFN), telah menerbitkan Garis Panduan Pemakanan Kanak-Kanak dan Remaja Malaysia (*Malaysian Dietary Guidelines for Children and Adolescents)*. Garis panduan ini dibentuk berdasarkan bukti saintifik terkini yang boleh dijadikan sebagai sumber rujukan kepada profesional kesihatan, pensyarah universiti, penggubal dasar dan juga sektor industri.

12. Oleh itu, saya ingin mengambil kesempatan keemasan ini untuk mengucapkan tahniah kepada Bahagian Pemakanan dan Kumpulan Kerja Teknikal Garis Panduan Pemakanan di atas kejayaan menerbitkan Buku Panduan tersebut. Saya amat berharap agar garis panduan ini dapat dimanfaatkan sepenuhnya oleh kita semua dalam usaha memberikan pendidikan pemakanan yang berkesan kepada kanak-kanak dan remaja di Malaysia. Oleh itu, saya dengan sukacitanya pada hari ini, saya melancarkan buku *Malaysian Dietary Guidelines for Children and Adolescents.*

13. Akhir kata, saya ingin mengucapkan “Selamat hari Raya Aidilfitri” kepada semua warga Kementerian Kesihatan. Bagi mereka yang akan memandu pulang ke kampung untuk menyambut Hari Raya, saya ingin menasihatkan supaya berhati-hati di jalan raya. Semoga anda selamat sampai ke kampung halaman dan bergembira menyambut Hari Raya di samping orang yang tersayang. Harapan saya juga agar semua warga Kementerian sekalian dapat kembali bekerja semula selepas cuti Hari Raya dalam keadaan sihat dan ceria.

Sekian, terima kasih