



**KENYATAAN MEDIA**  
**KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA**

**KKM PERKENAL BUKU RESEPI 'MAI KURANG' SEBAGAI  
INTERVENSI PRAKTIKAL BERASASKAN KONSEP BEHAVIOURAL  
INSIGHT.**

YB Datuk Seri Dr. Dzulkefly Ahmad Menteri Kesihatan telah melancarkan Buku Resipi 'Mai Kurang', satu inisiatif Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dengan kerjasama Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia dalam usaha memperkukuh promosi pemakanan sihat serta pencegahan penyakit tidak berjangkit (*Non-Communicable Diseases, NCD*) pada hari ini.

Program "Mai Kurang Gula, Garam dan Kalori" yang dilaksanakan merupakan langkah strategik dalam membudayakan pemakanan sihat di tempat kerja. Buku Resipi "Mai Kurang" yang dilancarkan pada hari ini bukan sekadar sebuah buku masakan, tetapi merupakan satu intervensi praktikal berasaskan konsep *Behavioural Insight*.

Buku ini bertindak sebagai "choice architecture" yang memudahkan individu membuat pilihan makanan yang lebih sihat dalam kehidupan seharian. Ia menyediakan resipi yang mudah, praktikal dan menepati cita rasa tempatan, sekali gus membantu mengatasi kecenderungan *satisficing*, di mana individu biasanya memilih makanan yang paling mudah walaupun kurang sihat.

Selain itu, buku ini turut mengurangkan jurang maklumat di bawah konsep *bounded rationality*, dengan menyediakan panduan yang jelas dan mesra pengguna untuk penyediaan hidangan rendah gula, garam dan kalori, sekali gus menjadi satu bentuk “nudge” yang menggalakkan perubahan tingkah laku tanpa paksaan.

Usaha ini direalisasikan melalui kerjasama strategik antara Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia bersama rakan industri iaitu Ajinomoto (Malaysia) Berhad, Big Onion Food Caterer Sdn Bhd, Kewpie Malaysia Sdn. Bhd dan Healthy Spoon.

KKM percaya bahawa pendekatan pencegahan yang menumpukan kepada perubahan tingkah laku serta penglibatan seluruh masyarakat adalah kunci utama dalam menangani peningkatan beban NCD. Komitmen berterusan daripada semua pihak termasuk kerajaan, sektor swasta, pengusaha makanan dan komuniti amat penting bagi memastikan kesejahteraan rakyat serta kemampunan sistem kesihatan negara.

KKM komited untuk terus memperkukuh kerjasama strategik dengan pelbagai pihak dalam mempertingkatkan tahap kesihatan rakyat selaras dengan aspirasi negara ke arah kesejahteraan yang optimum.

**Kementerian Kesihatan Malaysia**  
**25 April 2026**

