

[Home](#) / [2026](#) / [January](#) / NutriBite Semai Kesedaran Pemakanan Sihat Dalam Kalangan Pelajar

BERITA SINERGI

29/01/2026 / NUR ATIKAH MOHD NOR ZAMRI



SHAH ALAM, 23 Januari 2026 – Kesedaran mengenai kepentingan pemakanan seimbang dan amalan gaya hidup sihat dalam kalangan pelajar sekolah terus diperkukuh menerusi penganjuran **Program NutriBite** yang melibatkan seramai **70 pelajar Tingkatan 3** dari Sekolah Menengah Kebangsaan Seksyen 7, Shah Alam pada **18 Disember 2025**. Program pendidikan berasaskan sains ini dianjurkan oleh pelajar Semester 8 Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Sains (Kepujian) Fizik, Fakulti Pendidikan, UiTM Cawangan Selangor, Kampus Puncak Alam di bawah penyeliaan **Encik Mohammad Mubarrak Mohd Yusof**.

Bertemakan “**Sihat, Cergas dan Bijak**”, program ini bertujuan memberi pendedahan awal kepada pelajar mengenai konsep pemakanan seimbang, penilaian kesihatan diri dan kepentingan aktiviti fizikal sebagai amalan berterusan dalam kehidupan seharian. Antara objektif yang ditekankan

termasuk pemahaman **Piramid Makanan Malaysia**, fungsi kumpulan makanan, kemahiran mentafsir label pemakanan serta pengiraan **Indeks Jisim Badan (BMI)** dan keperluan kalori harian. Pelajar turut diperkenalkan kepada amalan **Prinsip Suku Suku Separuh** sebagai panduan menyediakan hidangan sihat.

Pendekatan pembelajaran berpusatkan pelajar memberikan peluang kepada peserta untuk mengaitkan ilmu pemakanan dengan situasi kehidupan sebenar sekaligus menyemai minat terhadap bidang Sains, Teknologi, Kejuruteraan dan Matematik (STEM) dalam konteks kesihatan. Program ini turut berfungsi sebagai platform latihan profesional kepada mahasiswa UiTM, dengan sokongan **Great Heart Charity Association** sebagai rakan kolaborasi.

Penganjuran Program NutriBite ini sekali lagi membuktikan komitmen UiTM dalam memperkukuh kerjasama strategik bersama pihak sekolah serta menyokong aspirasi pendidikan negara dalam melahirkan generasi muda yang berpengetahuan, berdaya saing, sihat fizikal dan seimbang dari aspek mental serta sosial demi kesejahteraan masyarakat masa hadapan.



Tags: [Fakulti Pendidikan](#), [Sekolah Menengah Kebangsaan Seksyen 7](#), [UiTM Cawangan Selangor Kampus Puncak Alam](#), [Universiti Teknologi MARA \(UiTM\)](#)

SULAM: Dari Cahaya ke Ilmu, Dari Ilmu ke Inspirasi STEM

Mahasiswa UiTM Perkasa Pendidikan Matematik Melalui Modul Algebra Inovatif

QUICK
LINKS

Ministry of Higher Education
Academic Calendar
Intake Calendar

HUBUNGI
KAMI

Universiti Teknologi MARA
(UiTM)
40450 Shah Alam, Selangor
Darul Ehsan



[Graduate Quick Search](#)

[Malaysia](#)

[Library](#)

[UiTM Holdings](#)

[Tel: +603-5544 2051 / 2000](#)

[WiFi UiTM](#)

[E-Complaint](#)