

[Home](#) / [2025](#) / [October](#) / Tempelicious Time Perkasa Inisiatif Makanan Lebihan dan Gaya Hidup Sihat

## SDG

10/10/2025 / NURHAYATI HASSAN



*BERTAM, 9 September 2025* – Perpustakaan Tun Abdul Razak (PTAR) UiTM CPP Kampus Bertam dengan kerjasama Fakulti Farmasi telah berjaya menganjurkan program **Tempelicious Time: Bengkel Inisiatif Nasi Lebihan** pada 3 September 2025. Bengkel ini telah melibatkan penyertaan seramai 50 orang peserta daripada komuniti luar seperti Rumah Ngaji, Institut Latihan Perindustrian, serta pelajar dan staf UiTM.

Bertemakan “*Komuniti Bijak, Sisa Berkat*”, bengkel ini merupakan satu pendekatan kreatif dan menyeronokkan dalam mendidik masyarakat mengenai pengolakan semula nasi lebihan menggunakan bahan sihat seperti tempe untuk menghasilkan hidangan yang lazat dan unik. Para peserta berpeluang mempelajari resepi inovatif yang mudah disediakan, di samping meningkatkan kesedaran terhadap pengurangan pembaziran makanan dan amalan pemakanan sihat.



Inisiatif ini turut menyokong Matlamat Pembangunan Mampan (SDG), khususnya:

- **SDG 1: Bebas Kelaparan** – dengan memanfaatkan lebihan makanan dan memperbanyakkan kaedah penyediaannya, bengkel ini membantu komuniti mengurangkan kelaparan serta meningkatkan keselamatan makanan.
- **SDG 2: Kesihatan Baik dan Kesejahteraan** – melalui penyediaan hidangan berasaskan tempe dan pengurangan makanan diproses, bengkel ini menyumbang kepada gaya hidup sihat dan kesejahteraan masyarakat secara menyeluruh.

Bengkel ini dikendalikan oleh **Puan Wan Nordini**, selaku Pengarah Program, yang turut membuat demonstrasi penyediaan tempe sebenar serta berkongsi tip-tip berguna untuk diamalkan oleh peserta di rumah. Aktiviti ini bukan sahaja mengisi masa lapang dengan pembelajaran baharu, malah memperkaya pengetahuan peserta tentang penjimatan dan kelestarian gaya hidup sihat.

Dengan pendekatan mesra komuniti, program Tempelicious Time diharap dapat mencetuskan perubahan positif dalam amalan harian masyarakat, sekali gus memberi impak jangka panjang terhadap kesejahteraan komuniti dan kelestarian alam sekitar.



Tags: [Fakulti Farmasi \(FF\)](#), [Perpustakaan Tun Abdul Razak \(PTAR\)](#), [UiTM Cawangan Pulau Pinang Kampus Bertam](#), [Universiti Teknologi MARA \(UiTM\)](#)

NAHSSSE 2025 Perkukuh Semangat  
Kesukanan dan Jalinan Institusi  
Pengajian Tinggi

Jelajah Aspirasi MPP UiTM Sabah  
Perkukuh Sentuhan Ilmu dan Kasih  
Komuniti di Tawau

## QUICK LINKS

[Ministry of Higher Education](#)  
[Academic Calendar](#)  
[Intake Calendar](#)  
[Graduate Quick Search](#)  
[Library](#)  
[UiTM Holdings](#)  
[WiFi UiTM](#)  
[E-Complaint](#)

## HUBUNGI KAMI

Universiti Teknologi MARA  
(UiTM)  
40450 Shah Alam, Selangor  
Darul Ehsan  
Malaysia  
Tel: +603-5544 2051 / 2000



