

Media: Sin Chew Daily

Date: 14 Aug 2019

94%的大马人尚未按照世界卫生组织(WHO)的建议摄取充分蔬菜。为了鼓励学生多吃蔬菜,并培养健康的均衡饮食习惯,马来西亚味之素近十多年来,通过中学项目来教育在籍学生多吃蔬菜,以摄取充分的蔬菜实践营养均衡的日常饮食。

该活动今年举办了80场次,让森美兰和马六甲1万6000中学生受惠。配合2019年马来西亚营养月(NMM),马来西亚味之素通过巡回推广活动,将范围扩大至涵盖小学生,让巴生河流域三间小学约900名师生从中受惠。

在整个活动中,马来西亚味之素教育学生掌握蔬菜的基本营



配合2019年大马营养月,马来西亚味之素与小学生分享摄取蔬菜的益处。

养知识,也让学生了解多吃富含营养的蔬菜的益处。NMM指导委员会与马来西亚味之素携手推出彩色资讯儿童刊物《Saya Suka Sayur-Sayuran》,通过生动有趣的故事,描述蔬菜从菜园到餐桌的过程,教育孩童要珍惜盘中蔬菜。

当天也备有生动、互动又充

满乐趣的活动,包括活力四射的“Campur, Campur, Siap!”舞蹈、问答比赛和分派“Suku Suku Separuh”健康餐盘。学生们也有机会了解鲜味(Umami),这是甜、酸、咸、苦以外的第五种基本味道。

(JM)

# 未之素鼓勵學生吃蔬菜 宣導大馬營養月