



Persatuan Pengguna Pulau Pinang Consumers Association of Penang

檳城消費人協會 பிளாங்கு பயனீட்டாளர் சங்கம்

Websites:
www.consumer.org.my

10 Jalan Masjid Negeri, 11600 Pulau Pinang, Malaysia
Tel: 604-8299511 Fax: 604-8298109
email: consumerofpenang@gmail.com

Ucapan oleh Tuan Hj. S. M. Mohamed Idris, Presiden Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP) di Pesta Makanan CAP pada 8 Oktober 2016

Makanan Sihat, Selamat dan Mapan untuk Semua

Selamat datang ke Pesta Makanan CAP yang diadakan sempena Green Action Week (GAW). GAW adalah kempen global untuk menggalakkan penggunaan lestari. Setiap tahun pada bulan Oktober, beberapa pertubuhan di seluruh dunia mengambil tindakan bersama menuju matlamat yang sama. Pada tahun ini 43 badan bukan kerajaan di 31 negara di Afrika, Asia, Eropah dan Amerika Latin mengambil bahagian dalam kempen ini.

GAW ini merupakan inisiatif Swedish Society for Nature Conservation (SSNC) dan dilaksanakan dengan kerjasama Consumers International (CI). Tema tahun ini ialah "Makanan Selamat dan Mampan untuk Semua". Pada masa kini pengguna sedang menghadapi masalah kesihatan yang semakin meningkat, antara lain disebabkan oleh sisa kimia dalam sayur-sayuran, antibiotik dalam ternakan, pengambilan makanan yang diproses dan makanan ringan.

Sebagai tindak balas kepada kesan buruk tersebut, salah satu daripada cadangan penyelesaian kami adalah menanam tanaman makanan yang bebas bahan kimia. Selain daripada meningkatkan pengeluaran makanan pada kos yang lebih rendah, ia juga menghindari kemudaratan kepada alam sekitar dan ancaman kepada kesihatan awam. Menanam makanan sendiri di peringkat individu atau komuniti akan memastikan keselamatan serta kejaminan makanan dan kemudahan mendapati makanan berkhasiat.

Percambahan yang memerlukan penjagaan dan ruang yang kurang adalah cara lain untuk menghasilkan dan menikmati makanan anda sendiri. Anda boleh mencambah kacang hijau, kacang kuda, halba, bijirin serta kekacang lain yang sesuai dan menuai mereka dalam tempoh masa yang singkat.

Di Pesta Makanan ini kami juga mendemonstrasikan makanan yang mampu, yang kaya dengan khasiat, serta menunjukkan bagaimana semua orang boleh mendapatkan makanan yang sihat, selamat dan mampan. Sebagai contoh satu cawan bijan mempunyai empat kali lebih kalsium daripada satu cawan susu, yang harganya semakin meningkat. Anda boleh membuat bebola bijan atau menambah bijan ke dalam masakan dan bubur.

Setiap kumpulan masyarakat mempunyai makanan hebat berkhasiat yang tersendiri yang perlu dihidupkan kembali. Dalam persediaan untuk Pesta Makanan ini, pegawai CAP telah menghadapi kesukaran mendapatkan sumber makanan asli yang sihat dalam pasaran. Terdapat banyak makanan yang diproses yang kurang khasiat. Kita perlu menggantikan makanan yang tidak sihat ini dengan makanan asli yang bebas daripada bahan tambahan atau bahan-bahan tiruan yang lain.

Sediakan ruang untuk berkebun di rumah anda sendiri, walaupun kecil. Tanamkan dalam anak-anak anda manfaat makanan asli dan kepentingan menanam makanan anda sendiri.

Keselamatan makanan dan kelestarian bermula dari rumah.

S M Mohamed Idris
Presiden
Persatuan Pengguna Pulau Pinang