Ibu perlu kreatif GALAK ANAK MINUM Susu

[illegible]

Namun tahukah anda mengikut Kajian Status Pemakanan Asia Tenggara (SEANUTS) mendapati hampir separuh daripada kanak-kanak yang dikaji mengalami kekurangan vitamin D, manakala seorang daripada 20 orang kanak-kanak mengalami masalah kekurangan zat pemakanan. Ini menunjukkan rakyat Malaysia tidak minum susu yang cukup bagi memenuhi keperluan harian mereka.

Bagi kanak-kanak yang kekurangan zat pemakanan, adalah penting untuk mereka minum susu sebanyak dua sajian susu setiap hari. Jumlah ini sudah cukup untuk memastikan mereka mendapat zat pemakanan penting yang diperlukan tubuh badan. Dalam pada itu, vitamin D juga amat penting memandangkan vitamin ini membantu penyerapan kalsium dengan lebih efektif di dalam badan.

Tanpa vitamin D yang cukup, kalsium yang masuk ke dalam badan tidak dapat diserap dengan baik. Dalam kes-kes yang serius, kekurangan vitamin ini boleh menyebabkan penyakit riket iaitu penyakit di mana tisu tulang tidak berupaya memineralkan tulang dan mengakibatkan tulang yang lembut serta kecacatan rangka tulang.

Saranan pengambilan nutrien harian adalah 1,000 mg kalsium per hari untuk kanak-kanak. Mudah untuk mendapatkan kalsium sekiranya anak-anak diberi minum dua gelas (2 sajian) susu sehari. Selain itu, kalsium juga boleh dibekalkan oleh hasil susu yang lain seperti yogurt, aiskrim berasaskan susu dan keju. Selain susu, makanan lain yang dapat membekalkan sejumlah kalsium adalah seperti sayuran berdaun hijau, susu kacang soya dan produknya seperti tauhu, tempe, tau fu fa dan sebagainya.

Tidak dinafikan ada di antara anak-anak yang tidak gemar minum susu. Ibu bapa sendirinya menggalakkan anak-anak minum susu setiap hari. Jadilah lebih kreatif untuk memberi susu kepada anak-anak. Cara berikut mungkin boleh membantu ibu khususnya bagaimana lebih kreatif menggunakan susu dalam menyediakan hidangan kepada anak-anak.

1 *Milk Shake*
Sediakan *milk shake* berperisa yang digemari anak-anak seperti perisa coklat atau strawberi. Untuk sedikit kelainan boleh juga gunakan pisang (banana milk shake).

2 Kastard atau puding
Jika anak-anak gemar makan kastard atau puding, inilah masanya ibu untuk pelbagaikan hidangan yang mengandungi susu untuk anak-anak.

3 Bijirin sarapan
Selain diminum begitu sahaja, susu boleh juga dicampurkan dengan bijirin sarapan seperti nestum, oat dan sebagainya. Kebanyakan anak-anak juga gemar hidangan ringkas seperti ini.

4 Ajak anak sediakan makanan
Alangkah seronoknya jika ibu bapa dapat libatkan anak-anak dalam proses penyediaan makanan. Hal ini dapat menarik minat mereka kepada makanan. Pada masa yang sama, ceritakan kebaikan susu kepada kesihatan agar mereka lebih peka tentang kepentingan minum susu setiap hari. k

Prof. Dr. Norimah A. Karim
Setiausaha Jawatankuasa Penasihat Pemakanan Kebangsaan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Pengarah Jabatan Kesihatan Universiti Kebangsaan Malaysia

Children - General
LTR NO: 0000 274660
Pg: 108