



# NUTRISI

## PENTING UNTUK TUMBESARAN DAN PERKEMBANGAN KANAK-KANAK

PERNAH ATAU TIDAK KITA MELIHAT KANAK-KANAK YANG DI USA 10 TAHUN TETAPI ASPEK PERKEMBANGAN FIZIKALNYA SEPERTI KANAK-KANAK BEELOJA LIMA TAHUN DAN AGAK BEPEEZA DENGAN RAKAN-RAKAN YANG SUSA DENGANNYA 10 TAHUN. PADA 31 AGO SEPERTI NACA DI SEBAHAGIAN IBU BAPA YANG BERANGGAPAN "ALAH TIDAK MENCAKAPANAI" SUDAH BALIGH TINGGI LA' SEBENARNYA ANGAPAN ITU TIDAK PEJAP.

**M**engulas hal ini, Pakar Perunding Pediatrik dan Pakar Perunding Endokrinologi Pediatrik, Pusat Perubatan Universiti Malaya, Prof. Madya Dr. Muhammad Yazid Jalaludin berkata, tumbesaran kanak-kanak perlu mencapai tahap optimum sebelum mereka mula baligh.

Tumbesaran penting untuk kanak-kanak sebelum baligh kerana di hujung proses baligh (biasanya dalam tempoh 18 hingga 24 bulan) mereka tidak akan membesar lagi dari segi ketinggian.

Sebelum itu, Dr. Yazid berkongsi tentang carta perkembangan kanak-kanak mengikut umur.

"Bagi dua tahun pertama, bayi yang berumur dari kosong hingga 24 bulan ini boleh meninggi sebanyak 10 hingga 20 sentimeter (cm) setiap tahun."

"Selepas itu, antara usia dua hingga lima tahun ketinggian boleh bertambah sebanyak tujuh hingga sembilan cm sahaja setiap tahun. Seterusnya umur lima hingga 10 tahun, hanya lima ke tujuh cm setahun," katanya ketika membentangkan tajuk Kepentingan Nutrisi Bagi Tumbesaran dan Pembentukan Kanak-kanak.

### NUTRISI PERLU SEIMBANG

Peningkatan paras ketinggian berbeza mengikut jantina. Kanak-kanak

perempuan kebiasaannya akan mengalami proses akil baligh lebih awal (lebih kurang dua tahun lebih awal) berbanding kanak-kanak lelaki.

Ketinggian yang mereka capai semasa proses akil baligh (18 hingga 24 bulan) juga lebih rendah berbanding kanak-kanak lelaki (15 hingga 20 cm berbanding 20 hingga 25 cm bagi kanak-kanak lelaki). Ini menyebabkan mereka akan kekurangan lebih kurang 15 hingga 20 cm berbanding lelaki di akhir proses tumbesaran (ketinggian akhir).

"Sebab itu kalau ibu bapa ingin lakukan apa-apa terhadap perkembangan dan tumbesaran adalah sebelum mereka mencapai baligh, selepas itu tidak bermakna lagi kerana proses tumbesaran telah berhenti."

"Terutama dari segi nutrisi yang cukup kepada anak-anak, lebih-lebih lagi pada umur dua tahun pertama," ujarnya lagi di Majlis Pelancaran Pediasure Honey oleh Abbott di Kuala Lumpur baru-baru ini.

Selepas usia dua hingga lima tahun, nutrisi masih lagi memainkan peranan yang penting tetapi pada fasa ini hormon tumbesaran mula menunjukkan impak kepada perkembangan kanak-kanak.



DR. MUHAMMAD YAZID

Selepas usia lima tahun, hormon tumbesaran memainkan peranan yang lebih penting berbanding nutrisi.

Tetapi malangnya kajian yang dijalankan oleh pusat kajian Pemakanan Asia Tenggara (SEANUTS), mendapati 35 peratus daripada kanak-kanak bandar di Malaysia tidak mencapai tahap pengambilan makanan untuk membekalkan tenaga seperti yang disyorkan.

Manakala hampir separuh daripada mereka tidak mencapai tahap pengambilan kalsium dan vitamin D seperti yang disarankan. Sedangkan ini merupakan sebab utama daripada nutrien penting bagi menyokong tumbesaran dan perkembangan optimum sepanjang zaman kanak-kanak. Vitamin D juga penting untuk menguatkan sistem imun mereka.

"Angka ini bukanlah sesuatu yang sedikit dan boleh dipandang ringan. Jadi, penting untuk ibu bapa memastikan anak-anak mendapat nutrisi yang betul dan mencukupi. Ibu bapa juga perlu belajar dan mendapat fahaman yang betul berkenaan nutrisi pada kanak-kanak agar mereka dapat membesar secara optimum," katanya.