

PEMAKANAN SIHAT DAN KANAK-KANAK

Mutakhir ini, penularan pandemik COVID-19 semakin membimbangkan rakyat Malaysia akibat peningkatan jumlah kes baharu di dalam negara. Penulis pasti para ibu bapa giat mengambil inisiatif untuk memastikan kesihatan dan keselamatan anak-anak mereka berada pada tahap terbaik dalam mendepani wabak ini.

Sebagai seorang pengkaji pendidikan pemakanan dan juga seorang ibu, penulis terpanggil untuk mengutarakan kaedah penyediaan makanan sihat untuk kanak-kanak demi membantu para ibu bapa dalam tempoh getir ini. Pemakanan yang sihat adalah penting dan perlu diberi penekanan, terutamanya ketika Perintah Kawalan Pergerakan Pemulihan (PKPP) ini sebagai satu langkah memperkuat sistem imunisasi badan.

Ibu bapa perlu sedar tentang hal ini kerana pemakanan sihat dalam kalangan kanak-kanak bermula dengan suri teladan yang baik, iaitu ibu bapa mereka. Menurut Tabung Kanak-Kanak Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu, tumpuan yang serius perlu diberi terhadap kemerosotan status pemakanan kanak-kanak ketika pandemik COVID-19 melanda. Hal ini demikian kerana kebergantungan kanak-kanak kepada golongan dewasa.

Pendidikan pemakanan

Langkah pertama yang wajar diberi perhatian ialah para ibu bapa perlu membantu anak-anak mereka memahami kepentingan memilih makanan sihat. Ibu bapa bukan sahaja berperanan menyediakan hidangan sihat kepada anak-anak dalam tempoh PKPP ini, tetapi ibu bapa juga perlu menjelaskan manfaat dan khasiat di sebalik makanan yang dihidangkan.

Sudah pasti makanan seperti sayur dan buah yang mengandungi vitamin dan mineral penting dan perlu dititikberatkan selain pengambilan hidangan karbohidrat seperti nasi dan mi, dan protin seperti lauk-pauk. Pada saat ini, perkara yang sangat penting ialah para ibu bapa perlu memastikan agar anak-anak mereka makan sayuran dan buah-buahan dengan kadar yang mencukupi demi meningkatkan tahap imuniti mereka. Hal ini demikian kerana kanak-kanak termasuk dalam golongan berisiko tinggi dijangkiti virus COVID-19 di samping warga emas dan individu yang mempunyai sejarah kesihatan yang akan memberikan kesan terhadap

tahap keimunan mereka. Selain itu, ibu bapa juga boleh menunjukkan contoh yang baik sewaktu menikmati hidangan bersama-sama anak-anak mereka bagi membiasakan diri mereka dengan makanan yang lengkap dan berkhasiat.

Menurut Profesor Dr. Yeo Kee Jiar dari Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia, amalan pemakanan yang tidak sihat bukan sahaja memberikan kesan kepada tahap perkembangan dan kesihatan kanak-kanak, tetapi juga memberikan kesan psikososial terhadap kanak-kanak, terutamanya dalam tempoh kawalan pergerakan ini.

Amalan pemakanan kanak-kanak terbentuk seawal usia dua tahun hingga enam tahun, dan amat cenderung untuk kekal hingga dewasa. Oleh itu, penerapan amalan pemakanan sihat dan seimbang perlu bermula seawal usia. Tiada persekitaran yang lebih baik dan berkesan untuk tujuan ini melainkan persekitaran bersama-sama ibu bapa dan keluarga di rumah.

Cabaran ibu bapa

Cabaran utama para ibu bapa ialah kesuntukan masa untuk diluankan bersama-sama keluarga. Dahulu, sebelum pandemik COVID-19 melanda dunia, kanak-kanak meluankan waktu pagi di sekolah, ditambah pula dengan pelbagai aktiviti luar pada waktu petang. Ibu bapa yang bekerja pula ada kalanya menghadapi kekangan masa dan tenaga untuk makan malam bersama-sama anak-anak. Satu jalan mudah bagi kebanyakan ibu bapa ialah membeli makanan bungkus dalam perjalanan pulang dari tempat kerja.

Kita tidak dapat menafikan bahawa hidangan terbaik untuk keluarga ialah masakan yang dimasak di rumah oleh seseorang ibu atau bapa. Hal ini demikian kerana pastinya seorang ibu atau bapa lebih cakna dan teliti mengenai penggunaan dan penyediaan bahan mentah yang bersih dan berkhasiat. Oleh itu, tempoh PKPP ini memberikan lebih ruang dan peluang kepada para ibu bapa untuk menyediakan hidangan yang berkhasiat untuk seisi keluarga.

Hidangan ringkas dan lengkap

Seseorang ibu atau bapa perlu tahu tentang penyediaan hidangan yang berkhasiat, tetapi ringkas dan mudah untuk dimasak. Perkara yang paling penting ialah hidangan itu dapat menarik minat kanak-kanak untuk makan bersama-sama. Penyediaan hidangan yang berkhasiat tidak semestinya menggunakan bahan yang mahal atau melibatkan masakan yang rumit. Namun begitu, perkara yang lebih penting ialah hidangan yang lengkap dengan sumber karbohidrat, protein dan vitamin. Sebagai contohnya, padanan roti bijirin penuh bersama-sama telur dan sayur atau pasta ayam bersama-sama brokoli. Perkara penting yang perlu dipertimbangkan ialah hidangan yang disediakan adalah mengikut selera kanak-kanak. Para ibu bapa bertanggungjawab memastikan kanak-kanak mengambil makanan yang berkhasiat.

Waktu makan

Pada masa yang sama, adalah sangat penting untuk mengambil hidangan utama pada waktu yang sepatutnya. Hal ini adalah untuk membantu mengekang masalah pemakanan yang tidak sihat dalam kalangan kanak-kanak. Walaupun berhadapan dengan kesibukan bekerja dari rumah, ibu bapa perlu bijak menguruskan masa dengan penetapan waktu makan anak-anak mereka.

Kanak-kanak yang terlepas waktu makan akan lebih cenderung mendapatkan makanan segera. Tindakan ini akan mendedahkan kanak-kanak kepada risiko kekurangan zat. Perkara yang lebih membimbangkan ialah kanak-kanak yang mengambil makanan segera berisiko menjadi obes, tetapi masih kekurangan nutrisi.

Hal ini terjadi apabila kanak-kanak makan makanan yang berkalori tinggi, tetapi rendah nutrisi penting seperti vitamin dan garam mineral daripada buah-buahan dan sayuran. Selain itu, struktur dan rutin waktu makanan ini juga dapat membantu mengurangkan kegelisahan kanak-kanak dalam situasi PKPP ini.

Menyedari hakikat kepentingan pemakanan yang sihat untuk kanak-kanak, perkara yang sangat penting ialah menerapkan amalan pemakanan yang dimasak secara segar. Untuk menggalakkan anak-anak makan hidangan yang disediakan, para ibu bapa perlu mengajak anak-anak mereka melakukan aktiviti memasak bersama-sama. Ibu bapa boleh meminta pandangan dan idea daripada anak-anak untuk menyediakan hidangan. Berdasarkan kajian, kanak-kanak yang menyediakan hidangan sayuran bersama-sama ibu bapa, lebih cenderung makan hidangan sayur tersebut. Maka, strategi ini boleh digunakan oleh para ibu bapa, terutamanya yang melibatkan anak-anak yang mungkin cerewet memilih makanan.

Hakikat bahawa kita sentiasa dihambat masa, ibu bapa juga mungkin boleh melakukan aktiviti memasak bersama-sama pada hujung minggu, dan boleh menggunakan teknik sejuk beku untuk memudahkan penyediaan makanan pada hari bekerja. Pilihan makanan sejuk beku yang berkhasiat mungkin dapat membantu ibu bapa yang mengatasi masalah kekangan masa ketika Bekerja dari Rumah dalam tempoh PKPP ini.

Dalam hal ini, ibu bapa memainkan peranan tambahan dengan menyediakan makanan yang sihat dan pilihan makanan yang tepat untuk anak-anak mereka. Hal ini supaya keperluan nutrisi anak-anak terjamin walaupun dalam tempoh PKPP. Oleh hal yang demikian, penyediaan makanan yang sihat kepada kanak-kanak dengan penekanan terhadap pengambilan sayuran dan buah-buahan dalam tempoh PKPP ini bukan sahaja membantu menguatkan imunisasi, malah turut menyediakan peluang untuk menguatkan ikatan kekeluargaan. Untuk jangka masa yang panjang, usaha ini dapat membina tabiat pemakanan yang sihat melalui amalan pemakanan yang diterapkan sejak awal usia. ¹⁹