



KEPENTINGAN PENDIDIKAN PEMAKANAN PADA PERINGKAT AWAL

Oleh Hayati Adilin MAM, Hasiah M, Sharifah Nurul Hikmah SY, Norizan M, Aidida M

PEMAKANAN yang sihat sangat penting bagi kanak-kanak yang sedang membesar. Hal ini dikatakan demikian kerana pemakanan yang sihat mempunyai banyak kebaikan kepada fungsi kognitif dan psikologi kanak-kanak. Di samping itu, pemakanan sihat juga mampu membantu meningkatkan keupayaan fizikal dan membekalkan tenaga kepada kanak-kanak. Melalui pemakanan yang sihat juga, masalah obesiti, kekurangan zat makanan dan penyakit berbahaya dapat dibendung dari awal sebelum meningkat dewasa.

Dalam meniti arus kemodenan ini, masalah obesiti dalam kalangan kanak-kanak menjadi satu masalah yang sangat membimbangkan. Statistik oleh Kementerian Kesihatan menunjukkan

peningkatan jumlah kanak-kanak yang obesiti dari tahun ke tahun sejak tahun 1996. Selain itu, terdapat juga kanak-kanak yang mengalami masalah kekurangan zat makanan kerana cenderung mengambil makanan rapu yang tidak mengandungi nutrien untuk pembersaran. Walau bagaimanapun, menurut Hard, Uno, & Koch, adalah mustahil untuk menyelesaikan masalah ini dengan bergantung kepada makanan yang sihat sahaja. Hal ini menjadi efektif apabila digabungkan dengan pendidikan pemakanan dalam kalangan kanak-kanak.

Pendidikan pemakanan dalam kalangan kanak-kanak adalah penting kerana melalui pendidikan, kanak-kanak dapat mengawal berat badan dan mengurangkan kadar indeks jisim



Terdapat pelbagai cara untuk mendidik amalan pemakanan sihat dalam kalangan kanak-kanak, antaranya termasuklah melalui buku pembelajaran, permainan kesihatan, perisian pendidikan pemakanan dan program pemakanan untuk kanak-kanak.

tubuh mereka. Selain itu, pendidikan pemakanan mampu menggalakkan pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran dalam kalangan kanak-kanak. Hal ini membawa kepada sikap yang positif terhadap makanan. Pendidikan pemakanan juga mampu membantu kanak-kanak meningkatkan pengetahuan pemakanan dan prestasi persekolahan mereka. Oleh sebab itu, pendedahan kepada pendidikan pemakanan dalam kalangan kanak-kanak adalah sangat penting bagi melahirkan generasi yang sihat.

Bak kata pepatah melentur buluh biarlah daripada rebungunya, amalan pemakanan sihat perlulah dididik dan disemai sejak kecil lagi. Terdapat pelbagai cara untuk mendidik amalan pemakanan sihat dalam kalangan kanak-kanak, antaranya termasuklah melalui buku pembelajaran, permainan kesihatan, perisian pendidikan pemakanan dan program pemakanan untuk kanak-kanak. Buku pembelajaran memainkan peranan penting dalam pendidikan kerana merupakan sumber ilmu pengetahuan yang mampu

memberikan impak yang besar kepada kanak-kanak. Buku yang mempunyai gambar yang menarik pastinya dapat menarik minat kanak-kanak untuk membacanya, sekali gus dapat menyampaikan mesej kepada kanak-kanak.

Di Eropah, pendidikan pemakanan tidak asing lagi dalam kalangan masyarakatnya. Kebanyakan buku yang diterbitkan memberikan pendedahan



Pendidikan pemakanan amat penting untuk meningkatkan pengetahuan kanak-kanak tentang makanan yang berkhasiat.

tentang pengambilan makanan harian yang sihat, bukan sahaja untuk kanak-kanak, bahkan semua peringkat usia. Buku-buku ini sememangnya menggalakkan pengambilan sayur dan buah-buahan seterusnya menerapkan amalan pemakanan sihat dalam diri kanak-kanak sejak mereka kecil lagi. Antara buku yang digunakan bagi pendidikan pemakanan bagi kanak-kanak termasuklah *The Very Hungry Caterpillar*, *Blueberries for Sal*, *Good Enough to Eat*, dan *The Ugly Vegetables*.

Sebuah buku bertajuk *The Berenstain Bears and Too Much Junk Food* yang ditulis oleh Stan dan Jan Berenstain menceritakan tentang keluarga Bear yang cuba berubah ke arah pemakanan dan kehidupan yang lebih sihat. Buku sebegini pastinya dapat mempengaruhi kanak-kanak untuk berubah ke arah gaya hidup yang sihat. Di Malaysia, antara buku yang sering digunakan untuk pendidikan termasuklah *Marilah Membaca Sayangku*, *Mari Bercerita*, dan *Bacalah Anakku*. Terdapat juga pelbagai buku tentang pendidikan pemakanan dalam kalangan kanak-kanak termasuklah *Eee... Sayurl!*. Buku ini bukan sahaja bagus untuk kanak-kanak bahkan juga sesuai untuk orang dewasa yang tidak suka makan sayur. Di samping itu, terdapat juga buku yang sesuai untuk bacaan ibu bapa, guru dan orang awam tentang pemakanan untuk kanak-kanak prasekolah seperti buku *Asas Kesihatan, Keselamatan dan Pemakanan Awal Kanak-Kanak*. Buku yang di tulis oleh Zainun Ishak ini mempunyai 10 bab yang meliputi Konsep Kesihatan, Keselamatan

Control No: 0000 275722
File name: MA/education/2018/EOU 2018 A04.pdf

b - jisua.

Bil - 11 - Nov 2018

Education - general.

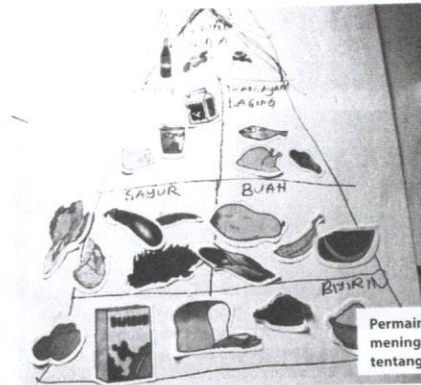
D - 40 - 42

dan Pemakanan, konsep makanan dan pemakanan piramid serta banyak lagi.

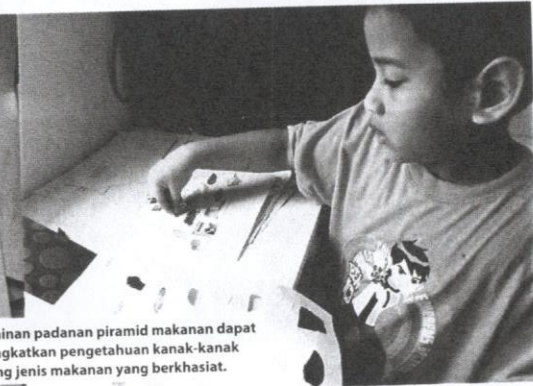
Selain itu, permainan kesihatan yang direka khas untuk kanak-kanak di sekolah merupakan salah satu medium bagi tujuan pendidikan pemakanan. Terdapat permainan manual seperti susun suai gambar yang memerlukan kanak-kanak untuk memilih makanan yang betul mengikut kumpulan makanan dan meletakkannya di

Dalam pada itu, perisian komputer untuk pendidikan pemakanan merupakan antara bahan bantu pendidikan pemakanan yang kebiasaannya digunakan dalam sesi e-pembelajaran atau pembelajaran berasaskan permainan. Melalui perisian ini, kanak-kanak bukan sahaja dapat membaca teks, malah dapat menonton video dan mendengar bunyi. Hal ini

Kempen yang melibatkan semua golongan rakyat Malaysia ini sangat penting bagi memberikan pendedahan tentang jenis makanan yang sihat, khususnya dalam kalangan ibu bapa dan kanak-kanak.



Permainan padanan piramid makanan dapat meningkatkan pengetahuan kanak-kanak tentang jenis makanan yang berkhasiat.



tempat yang betul dalam piramid makanan. Permainan ini pastinya dapat menambahkan ilmu pengetahuan tentang kumpulan makanan, sekali gus memahami piramid makanan. Tambahan pula, permainan ini juga bermanfaat dalam meningkatkan daya ingatan dan kemahiran penyelesaian masalah kanak-kanak.

Di samping itu, dalam era teknologi yang serba canggih ini, permainan digital dalam talian juga mampu melatih kreativiti kanak-kanak dengan memilih makanan yang sihat dan mengubahsuai makanan mereka dengan lebih kreatif mengikut kehendak mereka. Permainan ini bukan sahaja mampu mendidik kanak-kanak tentang pemakanan, malah dapat mengasah kemahiran sosial kanak-kanak dengan berinteraksi dengan pemain lain. Permainan ini telah digunakan secara meluas di negara Eropah, antaranya termasuklah permainan *Power Up Your Breakfast*, *Healthy Farm Maze*, *MyPlate Match Game* dan *Dairy Farm*.

menjadikan sesi pembelajaran lebih menyeronokkan dan lebih mudah untuk difahami oleh kanak-kanak. Selain itu, pembelajaran berasaskan permainan ini juga mampu melatih sifat kepimpinan dan kemahiran strategi dalam kalangan kanak-kanak, seterusnya mewujudkan sesi pembelajaran yang positif. Oleh itu, jelaslah bahawa penggunaan perisian video dalam pendidikan pemakanan dapat meningkatkan pengetahuan kanak-kanak tentang penyakit seperti obesiti, sekali gus mendidik mereka tentang pemakanan yang sihat.

Terdapat juga pelbagai kempen yang dijalankan khususnya bagi menggalakkan pengambilan makanan yang sihat dan berkhasiat seperti kempen Karnival Makan Sihat. Kempen yang melibatkan semua golongan rakyat Malaysia ini sangat penting bagi memberikan pendedahan tentang jenis makanan yang sihat, khususnya dalam kalangan ibu bapa dan kanak-kanak. Dalam kempen ini

juga, tema yang dipilih ialah "Suku-suku Separuh" yang membawa mesej suku bahagian pinggan diisi dengan sumber karbohidrat, suku lagi dengan sumber protein, manakala separuh daripada pinggan diisi dengan sayur-sayuran dan buah-buahan.

Justeru itu, tidak dinafikan bahawa pendidikan pemakanan memainkan peranan yang penting dalam meningkatkan pengetahuan dan keseronokan kanak-kanak untuk mengambil makanan yang berkhasiat. Melalui pendedahan sebegini, kanak-kanak akan menjadikan amalan pengambilan makanan berkhasiat sebagai tabiat yang boleh meningkatkan kesihatan mereka hingga meningkat dewasa. Oleh hal yang demikian, diharapkan pendedahan tentang kepentingan pendidikan pemakanan ini dapat diperluas dan ditingkatkan dengan kerjasama semua pihak, termasuklah pihak kerajaan, institusi pendidikan, sekolah, tadika dan masyarakat. 