

Pemakanan seimbang elakkan obesiti

U-M 11/12/07 MIS 7

BENARKAH tanggapan kanak-kanak yang gemuk itu comel? Lupakan stigma ini kerana masalah kegemukan atau obesiti turut melanda kanak-kanak jika ibu bapa tidak memantau dan mengawal pengambilan makanan anak-anak mereka dari peringkat awal.

Dalam kehidupan moden hari ini, obesiti merupakan antara fenomena yang melanda penduduk negara ini tanpa mengira umur atau taraf kehidupan.

Obesiti lebih mudah berlaku kepada mereka

yang tidak mengamalkan cara hidup sihat khususnya mengenai pemakanan yang diambil dan pada masa yang sama mengabaikan kesihatan fizikal.

Malah, kanak-kanak yang mengalami obesiti akan terdedah kepada penyakit berbahaya seperti sakit jantung dan tekanan darah tinggi apabila meningkat dewasa.

Bagi mengelakkan masalah ini, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) mengambil langkah melaksanakan kempen berkaitan amalan pemakanan sihat melalui Kempen Cara Hidup

Sihat yang dijalankan sejak tahun 1991.

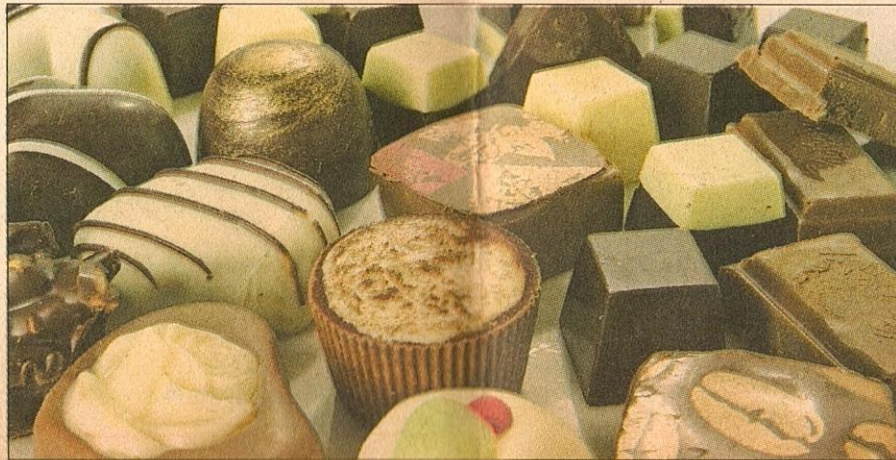
Kempen yang dilaksanakan ini mempunyai matlamat untuk memberi kesedaran, meningkatkan pengetahuan dan mempromosikan cara hidup sihat di kalangan masyarakat termasuklah dalam usaha mengawal obesiti.

Masyarakat perlu sedar pilihan di tangan mereka. Oleh tu jadikan kesihatan yang baik sebagai aset paling bernilai. Lakukan perubahan corak hidup dan tingkah laku jika perlu demi menjamin tubuh yang sihat dan kesihatan yang baik sepanjang masa.

Cegah obesiti kanak-kanak

BAGI pencegahan obesiti di kalangan kanak-kanak, beberapa langkah dilaksanakan untuk mendidik mereka mengamalkan cara hidup lebih sihat.

- Mengadakan topik pemakanan sihat, kepentingan aktiviti fizikal dan kesihatan dalam kokurikulum di tadika, sekolah rendah dan menengah. Kementerian Kesihatan bekerjasama dengan Kementerian Pelajaran dalam memberi input teknikal.
- Mengadakan aktiviti kokurikulum bagi mendidik kanak-kanak tentang cara mengamalkan pemakanan sihat termasuklah pemilihan makanan



AMALAN pemakanan yang tidak sihat boleh menyebabkan berlakunya masalah berat badan berlebihan atau kegemukan.



yang boleh menyebabkan berat badan berlebihan, mengawal berat badan dengan selamat dan meningkatkan aktiviti fizikal.

Kempen Cara Hidup Sihat khusus untuk kanak-kanak sekolah yang telah dilancarkan pada tahun 2003 dan masih diteruskan sehingga kini. Projek Doktor Muda juga sedang diperluaskan ke seluruh negara.

Pada tahun ini, Projek Rintis Kantin Sekolah Sihat untuk sekolah rendah diadakan di Pulau Pinang, Melaka, Putrajaya dan Kuala Lumpur. Ia bertujuan untuk :

Meningkatkan kesedaran ibu bapa, pengendali kantin sekolah dan guru-guru mengenai kepentingan amalan pemakanan sihat, aktiviti fizikal dan pengawalan berat badan.

Mendidik guru dan ibu bapa untuk menjadi model contoh kepada kanak-kanak, mengamalkan cara hidup yang lebih aktif dan pemakanan sihat.

Meningkatkan pengetahuan kanak-kanak mengenai pemakanan dan cara hidup sihat.

Pemantauan kesihatan termasuk berat badan kanak-kanak juga dijalankan oleh Pasukan Kesihatan Sekolah Kanak-kanak yang mempunyai masalah berat badan dirujuk kepada Pegawai Zat Makanan untuk diberi nasihat pemakanan bagi mengawal peningkatan berat badan mereka.

Jalanan kerjasama dengan agensi kerajaan dan pertubuhan bukan kerajaan (NGO) untuk menangani masalah obesiti di Malaysia

Kerjasama dengan Agensi Kerajaan

● Kementerian Pelajaran

Kementerian Kesihatan memberi maklumat dan input bagi aspek kesihatan dan pemakanan sihat terutamanya dalam subjek-subjek tertentu yang diajar di sekolah. Garis Panduan Pengurusan Kantin Sekolah yang disediakan oleh Kementerian Pelajaran (Kementerian Kesihatan telah terlibat dalam penyediaannya) untuk diamalkan oleh pengendali kantin sekolah. Aspek-aspek penyediaan, pemilihan makanan sihat dan kebersihan makanan terkandung dalam garis panduan ini. Kementerian Kesihatan juga terlibat dalam menyediakan menu sihat untuk sekolah berasrama penuh dan tadika.

● Kementerian Belia dan Sukan

Menggalakkan masyarakat Malaysia mengamalkan cara hidup aktif dan menanamkan budaya suka bersenam di kalangan masyarakat.

● Kementerian Penerangan

Membantu dalam penyebaran maklumat berkaitan bahaya masalah obesiti melalui media elektronik kepada masyarakat Malaysia.

● Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat

Memberi penekanan kepada golongan wanita kerana golongan ini adalah penyedia kepada pemakanan keluarga. Masalah obesiti dapat dicegah melalui amalan pemakanan sihat kepada ahli keluarga melalui

peningkatan ilmu pengetahuan berkaitan amalan pemakanan sihat di kalangan kaum wanita terutamanya golongan ibu.

● Kementerian Perumahan dan Kerajaan Tempatan

Memberi cadangan dan memantau persekitaran yang sesuai kepada kemudahan di bawah kerajaan tempatan untuk penduduk setempat, agar mereka dapat terus hidup secara aktif. Contohnya mencadangkan kepada pemaju perumahan mengadakan laluan pejalan kaki, laluan berbasikal dan padang permainan untuk kanak-kanak dan orang dewasa menjalankan aktiviti fizikal mereka.

Kerjasama dengan NGO

● MASO (Persatuan Kajian Obesiti Malaysia)

Kementerian Kesihatan bekerjasama dalam menjalankan aktiviti Kem Pengurusan Berat Badan yang dijalankan oleh MASO. MASO juga telah menghasilkan satu buku yang bertajuk Strategi Bagi Mencegah Masalah Obesiti di Malaysia yang diguna pakai bagi merancang strategi pencegahan masalah obesiti di Malaysia.

● Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM) dan Persatuan Dietetik Malaysia (MDA)

Memberi kerjasama dan sumbangan semasa menjalankan aktiviti Kempen Kesihatan kepada orang ramai sebagai salah satu aspek pencegahan masalah kegemukan dan obesiti di Malaysia.

Adakah anda obes?

Ukur status berat badan anda dengan menilai Indeks Jisim Tubuh (IJT). Ia merupakan kiraan berat badan dalam kilogram (kg) dibahagi dengan kuasa dua tinggi dalam meter (m). Contohnya, jika berat badan anda 80 kg dan tinggi 1.5m, maka IJT ialah 35.6 kg/m^2 . Jika IJT kurang daripada 18.5, anda dikategorikan kurang berat badan manakala 18.5 hingga 24.9 berat badan adalah normal. Tetapi, jika 25 hingga 29.9, anda mempunyai lebih berat badan dan IJT 30 dan ke atas boleh dikategorikan sebagai obes.