



→ HALAMAN KOTA

Snek punca pelajar obesiti

Info

BH

18/8/2016

mls 13

Jualan makanan dan minuman ringan

→ Ibu bapa perlu pantau, jauhi makanan segera ada kandungan gula, garam tinggi

► Kuala Lumpur

Kegiatan penjualan makanan dan minuman ringan di luar pekarangan sekolah yang dibiarkan berleluasa dikhuatiri mengundang masalah obesiti atau kegemukan dalam kalangan kanak-kanak.

Situasi itu berlaku kerana makanan ringan atau jajan mengandungi banyak gula, garam dan berkalori tinggi yang menjadi punca masalah itu bertambah buruk jika tidak dikawal.

Timbalan Pengarah Penyelidi-

kan dan Pembangunan Pusat Sukan Universiti Malaya (UM), Dr Sareena Hanim Hamzah, berkata walaupun laporan Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2015 menunjukkan peningkatan dalam kegiatan kesihatan seperti bersenam, ia tidak cukup untuk menggambarkan kefahaman masyarakat mengenai punca sebenar obesiti.

Makanan kegemaran

Katanya, orang dewasa perlu memantau kanak-kanak dalam soal memilih makanan berkhasiat, me-

ngurangkan snek tinggi kalori dan menjauhi makanan segera yang mempunyai kandungan gula dan garam tinggi.

“Apa yang menjadi masalah sebenarnya, kanak-kanak masih mempunyai capaian untuk mendapatkan jajan, tambahan pula ia sudah menjadi makanan kegemaran mereka.

“Walaupun Kementerian Kesihatan mengeluarkan arahan makanan ringan tidak dibenarkan dijual di kantin sekolah, sehingga kini makanan itu masih mudah dibeli di luar kawasan sekolah,” katanya.

→ Mengikut rekod Kementerian Kesihatan, jumlah kanak-kanak dan remaja di bawah umur 18 tahun yang mengalami masalah obesiti mencatatkan angka tinggi iaitu satu juta atau 11.9 peratus daripada jumlah penduduk.

→ Malaysia kini menjurus ke arah sebuah 'negara gemuk' apabila dianggarkan lebih 3.3 juta atau 17.7 peratus penduduk berumur 18 tahun ke atas mengalami masalah sama.