



9/1/17  
ms - 14

# TAHAP **OBESITI** KANAK-KANAK **MEMBIMBANGKAN**

**S**ituasi kanak-kanak di negara ini yang mempunyai masalah berat badan dan obes sudah mencapai tahap membimbangkan dan memerlukan tindakan sistematik segera sebelum menjadi semakin parah.

Presiden Persatuan Pemakanan Malaysia, Dr Tee E Siong berkata, berdasarkan statistik dan kajian terkini dari pakar terutamanya dari Persatuan Nutrisi Malaysia (NSM) mendapati 28.4 peratus dari 8,000 kanak-kanak yang berusia antara 6 hingga 17 tahun mempunyai masalah berat badan dan obes.

Menurutnya, kajian ini turut mendapati masalah berat badan lebih ketara dalam kalangan kanak-kanak lelaki iaitu 33.1 peratus berbanding kanak-kanak perempuan sebanyak 24.4 peratus.

"Kami juga terkejut apabila kajian mendapati kanak-kanak di luar bandar mempunyai peratusan yang sama dengan kanak-kanak di bandar iaitu 27.8 peratus bagi

luar bandar dan 28.8 peratus bagi bandar.

"Kanak-kanak yang mempunyai masalah berat badan dan obes kemungkinan besar kekal apabila semakin dewasa sekali gus mendedahkan mereka kepada diabetes dan penyakit berkaitan jantung," katanya kepada *Sinar Harian*.

Katanya, kajian yang dilakukan oleh Penyelidik Pemakanan Asia Tenggara (Seanuts) turut mendapati kanak-kanak berusia antara 7 hingga 12 tahun di Malaysia yang mempunyai masalah berat badan adalah 30.8 peratus.

"Selain itu, Kajian Pemakanan Sekolah Malaysia pada 2012 dalam kalangan 6,000 pelajar antara 10 hingga 17 tahun turut mendapati peratusan mereka yang mempunyai masalah berat badan adalah 26.9 peratus.

"Kajian terbaru ini mendapati kanak-kanak yang mempunyai masalah berat badan dan obesiti di antara 27 hingga 31 peratus. Masalah ini jelas tidak boleh dibiarkan," katanya.

## **Pemakanan, tidak aktif punca obes**

Dr Tee turut memberitahu, kanak-kanak yang tidak mempunyai diet seimbang dalam jangka masa panjang terdedah kepada masalah berat badan kerana pengambilan makanan yang tinggi kolestrol dan kandungan garam serta gula yang tinggi.

Selain itu, gaya hidup yang tidak aktif boleh menjadi punca gemuk akibat pengambilan kalori berlebihan dari jumlah diperlukan. Kalori berlebihan ini akan menjadi lemak dan akhirnya menyebabkan kanak-kanak ini mengalami lebih berat badan sebelum menjadi obes.

"Kanak-kanak Malaysia kebanyakannya menghabiskan lebih banyak masa di rumah dengan bermain komputer, gajet, menonton televisyen dan barangan elektronik lain. Mereka tidak serius dalam aktiviti fizikal di rumah atau ketika penganjuran di sekolah.

"Satu kajian MyBreakfast oleh NSM dalam kalangan 8,000 kanak-kanak, hanya 8 peratus dari yang boleh dikategorikan

mempunyai tahap aktiviti fizikal yang tinggi manakala 34.8 peratus lagi kurang aktif. Kami juga mencadangkan pendidikan fizikal di sekolah menjadi mata pelajaran wajib dan diajar oleh guru-guru yang pakar," katanya.

## **Murung kerana 'besar'**

Sementara itu, Dr Tee turut menjelaskan pentingnya mengekalkan tahap mental kanak-kanak yang obes kepada tahap yang lebih sihat kerana mereka mungkin terdedah kepada diskriminasi.

"Stigma masyarakat kepada golongan gemuk ini boleh memberi tekanan perasaan dan menjurus kepada kurang keyakinan diri. Jika berterusan akan mengganggu akademik dan sosial mereka hinggalah ke dewasa.

"Oleh itu peranan ibu bapa dan pakar amat penting bagi membantu kanak-kanak obes ini dalam mengekalkan keyakinan diri dan mengurangkan berat badan mereka," katanya.