

Oleh **NURUL HIDAYAH ABDULLAH**
 Foto **ZAKARIA IDRIS DAN NOOR AZLINA JAAFAR**


PENYEDIAAN buah-buahan jenis lembut dan berjus memudahkan kanak-kanak untuk menelan dan mencernanya. – Gambar hiasan

KANAK-KANAK perlu memilih salah satu kotak Marigold Peel Fresh yang menawarkan kandungan khasiat setara buah-buahan sebenar dalam aktiviti Penimbang Kebaikan Buah-Buahan.



Didik anak-anak makan sayur, buah-buahan

Kosmo

28/7/17

m/s 30

Ibu bapa perlu menunjukkan contoh yang baik dengan memakan buah-buahan dan sayur-sayuran di hadapan anak-anak bagi membudayakan diet pemakanan sihat sejak kecil.

LISA
SURIHANI
berkongsi
kebaikan
jus Marigold
Peel Fresh
yang
menawarkan
khasiat
seperti
buah-
buahan
segar.



KANAK-KANAK empat tahun yang mengenakan baju-T rona merah jambu dan rambut diikat satu itu kelihatan ceria berlari-lari anak sambil diperhatikan ibu dan bapanya.

Tangan kanan Zara Syakira Mohd. Afzanizan atau lebih mesra dipanggil Zara itu pula kelihatan memegang sepotong epal.

Sesekali dia akan menggigit hirisan epal tersebut sambil bermain.

Ibunya, **Nurul Syahida Abdul Rahman**, 32, memberitahu, dia gemar membekalkan anak tunggalnya itu dengan hirisan buah-buahan menggantikan snek apabila keluar dari rumah dalam tempoh yang panjang.

"Zara memang suka makan buah terutama pisang dan epal serta jenis sayur berwarna-warni seperti lobak merah.

"Syukur, saya tidak pernah menghadapi masalah besar untuk memintanya memakan buah dan sayur," ujarnya yang ditemui sewaktu siri Jelajah pertama Kebaikan Buah-Buahan Harian Marigold Peel Fresh di pusat beli-belah 1 Utama, Bandar Utama, Petaling Jaya, Selangor baru-baru ini.

Akui Nurul Syahida, dia tidak menetapkan kuantiti tertentu terhadap pengambilan buah-buahan atau sayur-sayuran dalam diet anaknya, namun akan memastikan Zara mendapat khasiatnya setiap hari.

"Seperti kebanyakan kanak-kanak lain, Zara juga tidak begitu gemarkan rasa sayur hijau.

"Justeru, untuk memujuk Zara makan sayur, saya akan selang-selikan dengan

makanan lain yang digemarinya misalnya agar-agar atau potongan kiub buah-buahan," kongsi wanita yang menetap di Kajang, Selangor itu.

Turut ditemui pada acara yang sama ialah **Wan Rabiah Wan Mohammad Roslan**, 33, yang kelihatan sedang menggendong anak bongsunya berumur 10 bulan.

Corak pemakanan

Kongsi ibu kepada tiga orang anak masing-masing berumur tujuh dan dua tahun serta 10 bulan itu, kesemua anaknya mempunyai corak pemakanan berbeza terhadap sumber serat utama itu.

Justeru, sebagai ibu, dia perlu sentiasa bereksperimentasi dengan selera dan keperluan nutrisi anak-anak.

"Anak sulung saya tidak suka makan sayur melainkan apabila dipaksa. Anak kedua pula sangat gemarkan makanan berasaskan puri sama ada buah-buahan atau dicampur dengan sedikit sayur-sayuran.

"Sementara itu, anak bongsu saya pula sangat sukakan makanan berbentuk jejari," katanya.

Akui Wan Rabiah, sebelum mendapat anak kedua, dia tidak begitu menekankan aspek pengambilan sayur-sayuran kepada anak sulungnya. Hal tersebut telah menyebabkan murid tahun satu itu sangat liat untuk memakan sayur

sehingga kini.

Belajar daripada kesilapan lalu, Wan Rabiah mula memberikan makanan puri kepada anak keduanya.

Sesekali apabila Wan Rabiah tidak sempat membuat sendiri puri tersebut, dia akan membelinya daripada pengedar makanan bayi yang banyak terdapat dalam pasaran. Secara peribadi, dia lebih gemar membeli produk



NURUL SYAHIDA



WAN RABIAH



28/11/17
MIS 31



PENGAMBILAN sumber buah dan sayur yang mencukupi dalam diet harian mampu menjaga kesihatan seseorang.

INFO

Khasiat buah dan sayuran mengikut warna

Merah
■ **Contoh:** Tomato, tembikai
■ **Khasiat:** Warna merah disebabkan oleh kandungan likopena iaitu karotenoid atau sebatian yang mempunyai kebaikan antioksidasi semula jadi. Ia juga dapat mengurangkan risiko penyakit kanser dan sakit jantung.

Kuning/hijau
■ **Contoh:** Avokado, brokoli
■ **Khasiat:** Mengandungi lutein dan zeaxanthin iaitu sejenis karotenoid yang mampu menyihatkan mata

Oren
■ **Contoh:** Mangga, keledak, labu
■ **Khasiat:** Biasanya buah dan sayuran kategori ini mengandungi alfa dan beta karotena jenis antioksidasi. Beta karotena secara semula jadinya akan berubah menjadi vitamin A di dalam badan

Putih/hijau
■ **Contoh:** Daun saderi, pear, bawang putih
■ **Khasiat:** Mengandungi allicin yang boleh mengelakkan tumor atau ketumbuhan. Ia juga kaya dengan sumber flavonoids iaitu sejenis antioksidasi yang paling banyak terdapat dalam buah dan sayur.

makanan bayi daripada pengusaha tempatan kerana ia lebih segar.

Sementara itu, bagi anak ketiga, Wan Rabiah mula menggunakan kaedah mengukus dan memotong dalam bentuk jejari terutama sayur-sayuran yang agak keras untuk kanak-kanak seperti lobak merah.

“Melalui pengalaman sendiri, saya dapati apa yang seorang ibu makan sewaktu sedang mengandung sedikit sebanyak akan mempengaruhi pola pemakanan anak itu apabila lahir kelak. Misalnya, sewaktu mengandung anak sulung saya gemar memakan makanan segera dan itulah yang terjadi kepada anak sulung kini,” kata wanita yang berjaya menyempurnakan kesemua empat permainan kelolaan Marigold Peel Fresh pada hari tersebut.

Turut ditemui pada hari tersebut ialah duta jenama Marigold selama tiga tahun berturut-turut iaitu selebriti wanita terkenal, Lisa Surihani.

“Kanak-kanak ini sifatnya suka mengikut, sama ada melalui perbuatan

atau percakapan. Sebagai ibu, saya akan menunjukkan contoh yang baik dengan memakan buah dan sayur di hadapan mereka untuk dijadikan teladan,” ujar ibu anak dua itu.



AMINAH

Serat tinggi

Mengupas lebih mendalam dari sudut pemakanan, **Pensyarah Sains Makanan, Universiti Kebangsaan Malaysia, Prof. Dr. Aminah Abdullah** menjelaskan bahawa pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran yang mempunyai kandungan serat tinggi sangat baik untuk badan.

Menurutnya, sebaik-baik pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran ialah yang

terdiri daripada kumpulan warna berbeza kerana setiap warna itu melambangkan kandungan antioksidasi di dalamnya.

“Apabila dibekalkan dengan manfaat antioksidasi yang pelbagai, secara tidak langsung ia menyediakan lapisan pertahanan terhadap tubuh daripada ancaman radikal bebas yang banyak terdapat di persekitaran.

“Sebagai contoh, tembikai merupakan antara buah yang digemari kanak-kanak kerana ia lembut dan berjus.

Namun hakikatnya, ia juga padat dengan antioksidasi semula jadi. Antioksidasi ini bergerak melalui

DIDIK anak-anak untuk memakan buah sejak kecil dan pelbagaikan warna bagi menarik minat mereka.

