

Tumbesaran kanak-kanak terbantut

Berita HARAPAN

(30/11/2019) MS 27

Ibu bapa kini hadapi cabaran didik anak amal pemakanan sihat

Oleh Rozdan Mazalan

rozdan@bh.com.my

Kajian terbaru Institut Penyelidikan Khazanah mendapati 23 peratus kanak-kanak berusia lima tahun ke bawah di negara ini, mengalami pertumbuhan terbantut.

Dalam kajian sama, sehingga September lalu, enam peratus kanak-kanak mempunyai lebihan berat badan berlebihan disebabkan pemakanan tidak seimbang.

Menurut kajian *The Economist Intelligence Unit* mengenai obesiti di negara Asia Tenggara pada 2017, pula merekodkan Malaysia mempunyai 13.3 peratus penduduknya obesiti dan 38.5 peratus melebihi berat badan.

Pengambilan lemak dalam kalangan rakyat Malaysia turut meningkat sehingga 80 peratus manakala pengambilan gula 33 peratus.

Berikutan itu, Zurich Malaysia menerusi tanggungjawab sosial korporat (CSR) melancarkan Kejohanan Bola Sepak Belia 'Eat Right to Play Right' (ERTPR) bagi meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai amalan pemakanan sihat melalui permainan bola sepak.

pemakanan seimbang.

"Kanak-kanak lebih mudah belajar daripada pengalaman, aktiviti yang lebih interaktif diadakan untuk menggalakkan amalan nutrisi seimbang dan memupuk kesedaran.

"Aktiviti dianjurkan sempena ke-
johanan ini menerapkan empat jenis kumpulan makanan dan jumlah yang bersesuaian.

"Kami mendapatkan khidmat syarikat penyedia makanan dan pengurusan kemudahan Sodexo untuk berkongsi kepakaran menyediakan makanan seimbang dan mudah dibuat bagi manfaat peserta pertandingan dan ibu bapa.

"Ia bertujuan untuk memupuk amalan pemakanan sihat di rumah dan juga sekolah. Seorang pakar diet dan dua juru masak menghadiri Kejohanan Bola Sepak Belia ERTPR untuk berkongsi pengetahuan menu sihat untuk membantu kanak-kanak mendapat nutrisi seimbang," katanya.

Kejohanan Bola Sepak Belia ERTPR ini adalah sebahagian inisiatif integrasi komuniti ERTPR Zurich Malaysia yang dibiayai menerusi geran tempatan daripada Yayasan Z Zurich (ZZF).

Seramai 400 kanak-kanak menyertai pusingan kelayakan yang diadakan sebelum ini di beberapa negeri seperti di Kedah, Negeri Sembilan, Johor, Pulau Pinang dan Kuala Lumpur sebelum pertandingan akhir Kejohanan Bola Sepak Belia ERTPR yang akan diadakan di Padang Bola Sepak Sekolah Antarabangsa Kuala Lumpur, Disember ini.

Ketua Zurich Malaysia, Stephen Clark, berkata ia berlandaskan kajian bahawa bersenam boleh mendorong kanak-kanak untuk membuat pilihan makanan yang lebih sihat.

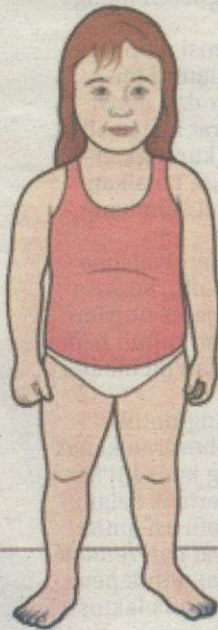
“Kebanyakan ibu bapa pasti berhadapan cabaran mendidik anak-anak mereka mengenai pemakanan sihat, terutama dalam situasi di mana terdapat pelbagai pilihan makanan.

“Keseimbangan perlu ada di antara menikmati makanan dan mewujudkan ketagihan yang tidak sihat terhadap makanan. Mengamalkan rutin ketat boleh menyebabkan kanak-kanak tidak menyukai sesuatu jenis makanan ketika membesar. Maka, ibu bapa mesti berhati-hati dalam mendidik anak-anak dengan pengetahuan nutrisi seimbang dan amalan gaya hidup sihat,” katanya.

Nutrisi seimbang

Clark berkata, kepentingan nutrisi seimbang di dalam makanan seharian mampu menyokong pendidikan berkaitan

Tumbesaran tertantut



Tumbesaran normal

