

6 tip pemakanan seimbang

Panduan penyediaan hidangan untuk penerima Rancangan Makanan Tambahan (RMT)



RUZITA

Semua murid perlu mengamalkan tabiat pemakanan yang seimbang sejak di bangku sekolah lagi kerana banyak manfaat yang akan diperolehi. Jika terpilih menjadi penerima Rancangan Makanan Tambahan (RMT), mereka akan mendapat hidangan lengkap dan percuma yang disediakan melalui pihak kantin.

Lazimnya, penerima terdiri daripada mereka yang berada di Tahun Satu hingga Enam dan berlatarbelakangkan keluarga B40.

Pemilihan dilakukan jika murid memegang status anak yatim dan mempunyai bilangan ahli keluarga yang ramai.

Pakar pemakanan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Profesor Dr Ruzita Abd Talib berkata, anggaran kos penyediaan makanan untuk murid RMT yang sewajarnya ialah RM4.

"Kalau kurang daripada itu, ia akan menyukarkan pihak kantin menyediakan makanan seimbang untuk mereka.

"Dengan bajet serendah itu pun sebenarnya tidak dapat membekalkan tenaga yang secukupnya kepada murid-murid.

"RM4 untuk satu hidangan setiap hari hanya menyumbang 25 peratus dan belum memenuhi keperluan kalori dalam badan,"

katanya ketika dihubungi *Sinar Bestari* baru-baru ini.

Setiap badan mempunyai had kalori yang berbeza-beza dan jika melebihi batas, maka berat badan akan bertambah.

Menurut Ruzita, untuk menikmati makanan yang seimbang, murid-murid tidak boleh mengharapkan RMT sahaja.

"Sekiranya RMT diberikan sewaktu rehat sesi pagi atau petang, jadi waktu makan yang lain, contohnya tengah hari dan malam, tolong makan di rumah.

"Dengan berbuat demikian akan membantu murid-murid mendapatkan zat yang mencukupi dan mengelakkan diri daripada malnutrisi," ujarnya.

Tambah Ruzita, pihak kantin sekolah perlu mengekalkan


harga jualan yang bersesuaian mengikut kemampuan murid-murid sekolah

"Walaupun penerima RMT, kadangkala hidangan yang diberikan kepada mereka tidak mengenyangkan perut.

"Murid-murid ini nanti akan membeli juga makanan lain.

"Jadi, sepatutnya pihak kantin sekolah perlu menawarkan harga yang rendah kepada mereka (murid-murid).

"Persatuan Ibu Bapa dan Guru (PIBG) juga boleh membantu memberikan pandangan ataupun bantuan yang bersesuaian untuk penerima RMT yang memerlukan," tuturnya sebelum mengakhiri perbualan.

Sebelum itu, Ruzita turut berkongsi enam tip pemakanan seimbang yang boleh diamalkan bersama. 



Jom kita lihat

1 Makan pelbagai jenis makanan

Pastikan murid-murid makan pelbagai jenis makanan pada waktu makan utama iaitu ketika sarapan pagi, makan tengah hari dan makan malam. Untuk penerima RMT, lazimnya mereka akan diberikan set hidangan untuk makan pada waktu rehat mengikut Sesi masing-masing, pagi atau petang. Jika murid bersekolah pada sesi pagi, jadi mereka disarankan untuk bersarapan ringkas di rumah dahulu. Begitu juga jika mereka bersekolah pada sebelah petang, mereka disarankan untuk makan tengah hari dahulu di rumah.

2 Minum air kosong setiap hari

Guru bertugas akan membekalkan sekotak susu sebagai minuman harian kepada murid-murid RMT yang hadir ke sekolah. Jika tidak pun, mereka akan dihidangkan dengan secawan air bergula seperti milo, anggur dan oren di kantin sekolah. Bagaimanapun, badan memerlukan 70 peratus cecair, jadi secawan air sahaja tidak mencukupi. Oleh itu, murid-murid perlu minum air kosong setiap hari mengikut keperluan badan. Ia penting untuk mengelak badan daripada dehidrasi yang boleh mengundang maut.



3 Karbohidrat yang mencukupi

Pengambilan karbohidrat seperti nasi, bijirin, ubi-ubian dan mi perlu diambil secara seimbang. Makan secara berlebihan pada jangka waktu panjang akan menimbulkan masalah kesihatan kepada murid-murid. Kegemukan adalah isu yang sering dikaitkan dengan pengambilan karbohidrat tanpa kawalan.

4 Pengambilan buah-buahan

Setiap kali waktu makan utama, perlu ada buah-buahan kerana ia memudahkan proses pencernaan makanan. Ini kerana serat yang terdapat dalam buah melancarkan sistem penghadaman perut, sekali gus mengelakkan berlakunya sembelit.



5 Kurangkan perasa tambahan

Pihak kantin perlu menyediakan makanan yang kurang gula, garam dan perasa tambahan untuk murid-murid RMT. Pada waktu muda inilah mereka perlu didedahkan dengan penyediaan makanan sihat supaya tidak terbiasa dengan menu ringkas dan segera yang tidak baik untuk kesihatan dalam jangka masa panjang.

6 Produk tenusu

Tidak terhad kepada susu kerana keju, mentega dan yogurt juga sebahagian daripada produk tenusu. Menu ini sesuai diambil bagi murid-murid yang tidak mempunyai masalah intoleransi laktosa.

