





Makalah Akademia




PENDIDIKAN PEMAKANAN SIHAT DI KALANGAN KANAK - KANAK

Oleh




HAYATI ADILIN MOHD ABD MAJID¹,
ADIDA MUHAMMUD² DAN
SHARIFAH NURULHIKMAH SYED YASIN³

¹Fakulti Pengurusan Hotel dan Pelancongan,
UiTM Cawangan Terengganu, Kampus Kuala
Terengganu. 21080 Kuala Terengganu,
Terengganu




²Fakulti Sains Gunaan, UiTM Cawangan
Terengganu, Kampus Bukit Besi, 23200
Dungun, Terengganu



³Fakulti Sains Komputer dan Matematik,UiTM
Cawangan Terengganu, Kampus Kuala
Terengganu, 21080 Kuala Terengganu,
Terengganu

hayati2959@uitm.edu.my

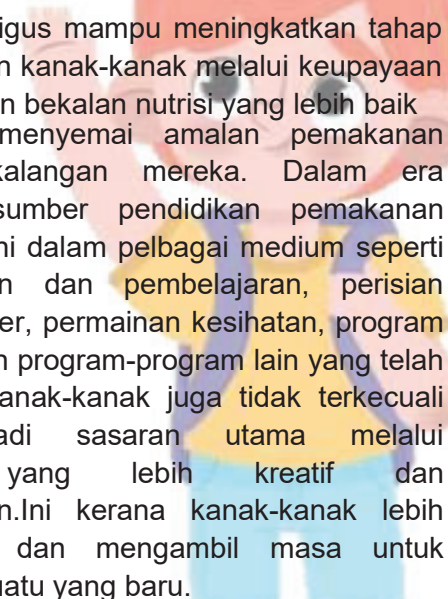
Editor: Dr Nurhamimah Zainal Abidin



Kanak-kanak adalah aset utama kepada negara. Justeru itu kesihatan dan pemakanan di kalangan kanak-kanak memainkan peranan penting dalam memastikan mereka dapat membesar dengan baik disamping mencegah penyakit kronik dari usia muda. Makanan adalah keperluan asas sebagai pemangkin kepada kelangsungan hidup. Kebanyakan masyarakat memilih makanan berdasarkan gaya makanan yang dijual, trend dan citarasa tersendiri. Walaupun panduan pemakanan melalui piramid makanan telah di sediakan, namun ramai yang masih gagal mengikut saranan pemakanan yang baik ditambah lagi dengan gaya hidup yang tidak sihat yang akhirnya meningkatkan pelbagai penyakit kronik di Malaysia.

Kanak-kanak tidak terkecuali dalam menghadapi masalah yang sama dengan peningkatan masalah obesiti, darah tinggi, kencing manis dan lain-lain lagi berkaitan. Selain itu, terdapat juga di antara mereka menghadapi masalah kekurangan nutrisi yang boleh menyebabkan malnutrisi dan kebantutan. Oleh itu, pendidikan pemakanan adalah sangat penting dalam memberikan panduan dan dorongan untuk mereka melalui kehidupan harian dengan lebih sihat, sejahtera dan berkualiti.

Tabiat makan yang sihat tidak akan efektif tanpa ada elemen pendidikan pemakanan yang seiring. Ini kerana ia dapat membantu memberikan kebaikan kepada fungsi psikologi dan kognitif kanak-kanak yang lebih baik dalam menterjemah dan mengamalkan tabiat makan yang sihat. Hasil penyelidikan menunjukkan kadar indeks jisim tubuh (BMI) kanak-kanak dapat di kawal dan berkurang melalui pendidikan pemakanan. Ia berlaku hasil daripada pemahaman dan peningkatan pengetahuan pemakanan yang tinggi yang boleh membentuk sikap positif terhadap makanan dan tabiat makan. Ini dapat dilihat di mana hasil intervensi penyelidikan pendidikan pemakanan menunjukkan kanak-kanak lebih bersemangat mengambil buah-buahan dan sayur sayuran berbanding sebelum intervensi.



Ini sekaligus mampu meningkatkan tahap kesihatan kanak-kanak melalui keupayaan fizikal dan bekalan nutrisi yang lebih baik di samping menyemai amalan pemakanan seimbang dikalangan mereka. Dalam era modenisasi, sumber pendidikan pemakanan dapat diperolehi dalam pelbagai medium seperti bahan bacaan dan pembelajaran, perisian teknologi koswer, permainan kesihatan, program konsultansi dan program-program lain yang telah di jalankan. Kanak-kanak juga tidak terkecuali dalam menjadi sasaran utama melalui pendidikan yang lebih kreatif dan menyeronokkan. Ini kerana kanak-kanak lebih cepat bosan dan mengambil masa untuk menerima sesuatu yang baru.



Gambar 2. Pemakanan sihat di kalangan kanak-kanak adalah amat penting untuk tumbesaran mereka.

Contoh program yang pernah di adakan seperti Kanak-Kanak Sihat Nestle pada Ogos 2010 dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan amalan pemakanan serta aktiviti fizikal dalam kalangan kanak-kanak. Kanak-kanak juga boleh di bawa melawat ke kilang makanan sihat dan juga FAMA untuk melihat sendiri pemprosesan makanan dibuat dan sumber makanan sihat diperolehi. Ini memberikan mereka lebih pendedahan yang lebih efektif. Selain itu, terdapat juga kempen yang dijalankan seperti kempen Karnival Makan Sihat anjuran agensi kesihatan di mana setiap kempen mempunyai tema khusus sebagai tarikan. **Antaranya 'Suku-suku Separuh' di mana separuh pinggan dilengkapi dengan sayuran dan buah manakala suku bahagian pertama dengan sumber karbohidrat dan suku bahagian kedua dengan sumber protein.** Kempen dan program pendidikan makanan makin menarik dan menyeronokkan jika ditambah dengan permainan kesihatan.

Antaranya ialah seperti permainan susun suai gambar mengikut kumpulan makanan di piramid makanan, mewarna gambar-gambar makanan dan pinggan sihat serta pertandingan kuiz pemakanan. Semestinya pendedahan dan informasi terlebih dahulu di berikan dan mereka akan mengingat kembali serta menyusun 'sticker' gambar berkaitan di dalam ruang piramid yg dikosongkan dan menjawab persoalan yang diberikan dengan baik. Ini sekaligus meningkatkan pengetahuan dan daya ingatan mereka untuk pemakanan sihat. Hasil tinjauan penganjur program, mendapati masyarakat sangat teruja dan gembira di mana kanak-kanak adalah yang paling seronok dengan menyertai pelbagai pertandingan dan membawa pulang hadiah ganjaran. Program seperti ini harus menjadi tradisi setempat dan dilakukan sekerap yang boleh supaya masyarakat peka dan terus mengamalkan pemakanan sihat di kalangan mereka.

Maka jelaslah di sini di mana pendidikan pemakanan sangat penting dalam meningkatkan kefahaman dan keseronokan kanak-kanak untuk mengamalkan tabiat pemakanan sihat tanpa paksaan. Malah mereka boleh mengajak kawan-kawan mereka untuk sama-sama mengamalkan tabiat makan melalui pelbagai kaedah pendidikan yang ada seiring usia hingga ke akhir hayat mereka. Melentur buluh biarlah daripada rebungunya, begitulah kata peribahasa Melayu yang sinonim di kalangan kita yang perlu di terapkan dalam konsep pendidikan pemakanan ini. Jika tidak dimulakan dari awal dan sejak kecil, mungkin sukar untuk di bentuk apabila meningkat dewasa. Maka teruslah mendidik kanak-kanak tanpa jemu dengan idea-idea yang lebih bernas lagi dalam meningkatkan kualiti pendidikan pemakanan di kalangan mereka.

Contoh teladan daripada orang dewasa juga adalah penting agar mereka dapat mengekalkan momentum amalan pemakanan yang baik setiap hari. Kerjasama dari semua pihak berkaitan terutamanya kerajaan, kementerian pendidikan, kesihatan, badan kebajikan dan orang awam sangat penting dalam memastikan generasi cilik ini terus kekal sihat dan cergas dengan tabiat pemakanan sihat yang sekaligus dapat mengurangkan masalah penyakit kronik pada masa akan datang.