

→ SIHAT

Gaya hidup sihat peringkat prasekolah

Info

Projek toybox dijalankan dengan kerjasama:
 → UKM
 → Universiti Malaysia Sarawak (Unimas)
 → Universiti Roehampton, United Kingdom
 → Universiti Durham, United Kingdom

Di sokong oleh:
 → Universiti Haraokpio, Greece

Projek Toybox membabitkan:
 → Lebih 100 tadika KEMAS di sekitar Lembah Klang
 → Lebih 40 tadika KEMAS di Bau dan Lundu

Tip galak anak makan sayur:
 → Berikan anak gabungan sayur-sayuran dengan tambahan perasa, yogurt atau tirsan minyak
 → Buah dan sayur dalam bentuk jejan boleh menarik perhatian kanak-kanak
 → Potong buah dan sayur dengan saiz kecil yang boleh dikunyah dengan mudah
 → Anak perlu merasa beberapa kali buah dan sayur untuk membuat pilihan mengikut kegemarannya
 → Makanan menjadi lebih menarik apabila anda berkongsi dengan anak

● Pupuk tabiat pengambilan makanan seimbang pada awal usia



Oleh **Nalina Mohd Noor**
 halinet_mdn@coor.gov.my

Kira-kira 16 sehingga 17.6 peratus kanak-kanak prasekolah di bandar dan luar bandar di negara ini mengalami masalah berat badan berlebihan dan obesiti.

Masalah berat badan dan kegemukan berlaku dipercayai akibat lebih 60 peratus daripada mereka tidak aktif secara fizikal dan hampir separuh daripada kanak-kanak terbabit mempunyai tabiat makan kurang sihat.

Berikutan itu, Organisasi Kesihatan Sedunia (WHO) menekankan kepentingan mendidik kanak-kanak prasekolah mengenai gaya hidup sihat bagi mencegah obesiti.

Penyelidik Program Sains Makanan dan Dietetik, Fakulti Sains Kesihatan (FSK), Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Prof Dr Poh Bee Lee, berkata mengamalkan gaya hidup sihat perlu bermula daripada kecil bagi mengelakkan risiko penyakit tidak berjangkit (NCD) apabila usia meningkat.

Usaha mendidik kanak-kanak prasekolah dengan gaya hidup sihat kata beliau, belum pernah dilakukan di negara ini berbanding di sekolah rendah dan menengah.

Hindari risiko penyakit

"Sekiranya program intervensi dibuat untuk kanak-kanak, risiko dapat diturunkan kerana kesedaran mengenai gaya hidup sihat sudah dipupuk lebih awal," katanya.

Beliau ditemui pada sidang media mengumumkan program 'Toybox' bagi melindungi kanak-kanak di negara ini daripada masalah obesiti yang bakal dijalankan

selama dua tahun bermula Januari ini. Projek berkenaan dibiayai dengan geran Majlis Penyelidikan Perubatan atau Akademi Sains Malaysia (Dana Newton-Ungku Omar) yang bernilai kira-kira lebih RM1.5 juta.

Program itu bertema, 'Meningkatkan Keseimbangan Tenaga Sihat dan Tingkah laku Berkaitan Obesiti dalam kalangan kanak-kanak prasekolah di Malaysia; Kemungkinan penyesuaian dengan kajian ToyBox'.

Kajian itu akan menubuhkan intervensi untuk kanak-kanak prasekolah dalam memastikan mereka mengamalkan amalan sihat dan mengurangkan risiko menjadi obes serta menderita penyakit akibat kegemukan.

Galak minum air kosong

"Antara matlamat Toybox bertujuan menggalakkan kanak-kanak minum air kosong berbanding air berperisa manis, mengambil snek yang lebih sihat seperti buah-buahan berbanding makanan segera, melakukan aktiviti fizikal berbanding lebih banyak duduk.

"Elemen menarik seperti menggunakan boneka juga digunakan untuk menarik perhatian kanak-kanak bagi menyokong pembelajaran di dalam kelas," katanya.

Fokus utama adalah menggalakkan kanak-kanak untuk minum air kosong atau air masak, melakukan aktiviti secara fizikal, makan secara sihat dan mengubah tingkah laku lebih banyak duduk dalam tempoh empat minggu.

Amalan ini akan diulang selama dua minggu lagi bagi memastikan kanak-kanak tidak lupa dengan gaya hidup sihat yang dipupuk dalam diri mereka sebelum ini.



Poh (empat dari kiri) bersama sebahagian daripada penyelidik di Pusat Penyelidikan Sains Kesihatan UKM, Kampus Kuala Lumpur.



Antara matlamat Toybox bertujuan menggalakkan kanak-kanak minum air kosong berbanding air berperisa manis

Poh Bee Lee
 Penyelidik Program Sains Makanan dan Dietetik, Fakulti Sains Kesihatan (FSK), UKM

