



Bermula tahun depan, murid sekolah rendah akan diberikan sarapan percuma dan ia tidak terhad kepada golongan B40 saja malah keseluruhan.

Banyak pihak menyokong pengenalan program sarapan percuma ini namun ada juga yang menimbulkan persoalan mengenai nutrisi makanan yang dihidangkan.

Ini kerana, jumlah sarapan disediakan dalam kapasiti besar dengan kualiti makanan serta nutrisinya menjadi tumpuan terutama pihak yang mahukan setiap murid sentiasa mendapat yang terbaik.

Justeru, Kafe Ahad kali ini menjemput PROFESOR PEMAKANAN PROGRAM SAINS PEMAKANAN, FAKULTI SAINS KESIHATAN, UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA, PROF DR RUZITA ABD TALIB bagi mengulas isu ini bersama wartawan, MOHAMAD FAHD RAHMAT.



SARAPAN PERCUMA BEKAL TENAGA, DIET SEIMBANG

Apakah jenis nutrisi dan diet makanan terbaik untuk murid?

Untuk golongan ini, sebenarnya pemakanan paling bagus adalah yang seimbang dan sihat. Ia perlu merangkumi atau mesti ada, pertamanya, susu sebagai sumber kalsium untuk pertumbuhan tulang.

Kedua, mereka perlukan sumber tenaga yang boleh diperolehi daripada kumpulan bijirin serta nasi.

Ini kerana, mereka perlukan sumber pemakanan yang boleh membekalkan tenaga kerana golongan ini sangat aktif dengan pelbagai aktiviti.

Lauk pauk juga perlu ditindakkan. Contoh, telur, ikan, ayam dan jika tidak memakan makanan berdagang, mereka boleh dibahagikan dengan telur, susu atau kacang.

Sayur-sayuran selain buah-buahan yang lava dengan pelbagai vitamin juga penting kerana pada pe-

ringkat umur sebegini, golongan ini ada kalanya terdedah kepada jangkitan penyakit.

Sumber vitamin daripada makanan sebegini banyak membantu mencegah penyakit.

Gaya hidup mereka kini semakin mencabar kerana aktiviti di dalam dan luar bilik darjah. Apakah perlu diet tertentu yang mereka kenali kini?

Saya tidak setuju perlu ada diet tertentu. Sebenarnya, jika golongan murid ini sudah didedahkan dengan amalan pemakanan sihat dan seimbang dari rumah, mereka sebenarnya tidak perlu lagi mengamalkan diet tertentu.

Apa yang saya mahu tekankan adalah, sendainya diet itu mengikut

konsep piramid makanan diperkenalkan Kementerian Kesihatan yang perlu ada kumpulan sayur-sayuran, bijirin dan tenusu, ia sebenarnya sudah mencukupi.

Apa yang perlu kita kurangkan adalah sumber makanan manis, berlemak dan bersantan.

Jadi, kita kena biasakan anak-anak dengan makanan dalam kumpulan piramid makanan ini supaya tidak timbul masalah.

Lebih baik kaedah ini bermula dari rumah selain pastikan makanan disediakan di kantin sekolah juga sama.

Bagaimanakah mahu menjauhkan anak daripada mengonsumsi makanan di luar pagar sekolah?

Dalam isu ini, ibu bapa memainkan peranan penting kerana apabila berada di luar sekolah, pihak sekolah sudah tiada tanggungjawab dan tidak boleh menghalang anak kita daripada membeli makanan terhabis.

Apa yang perlu kita ajarkan kepada anak adalah, elakkan mereka supaya kurangkan membeli atau makan makanan manis. Kita harus perkenalkan mereka dengan makanan yang tidak tinggi kandungan gula seperti coklat dan pelbagai minuman dalam kotak serta botol.

Sebagai ibu bapa, kita perlu tunjukkan yang makanan ini perlu diambil sedikit sebagai cukup semanggi sehari atau dua kali saja.

Kedua, kita kena perkenalkan

anak-anak kita dengan makanan tinggi garam, contoh, semua makanan berpaket seperti kempis yang sering dijual di luar sekolah.

Makanan itu mengandungi kalium garam yang tinggi dan tidak baik untuk jangka masa panjang.

Kemudian, kita kurbatkan anak-anak dengan makanan berproses seperti hot dog serta nasi ketam seperti diketahui ia tinggi kandungan lemak dan garam.

Sebab itu, kalau kita lihat suasana pelajaran di dalam kelas, anak-anak sudah diajar mengenai makanan tinggi kandungan gula, garam terproses dan sebagainya.

Apakah nutrisi yang diterima murid di negara ini mencukupi? Apakah ada