

BIJIRIN PENUH

Intervensi Menangani Obesiti Kanak-Kanak

**KOO HUI CHIN
RUZITA ABD. TALIB
POH BEE KOON**

PENERBIT UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA
BANGI • 2024
www.ukm.my/penerbit

Cetakan Pertama / *First Printing*, 2024
Hak Cipta / *Copyright* Universiti Kebangsaan Malaysia, 2024

Hak cipta terpelihara. Tiada bahagian daripada terbitan ini boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau ditukarkan ke dalam sebarang bentuk atau dengan sebarang alat juga pun, sama ada dengan cara elektronik, gambar serta rakaman dan sebagainya tanpa kebenaran bertulis daripada Penerbit UKM terlebih dahulu.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without permission in writing from Penerbit UKM.

Diterbitkan di Malaysia oleh / *Published in Malaysia by*
PENERBIT UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA
43600 UKM Bangi, Selangor Darul Ehsan, MALAYSIA
www.ukm.my/penerbit
e-mel: penerbit@ukm.edu.my

Penerbit UKM adalah anggota / *is a member of the*
MAJLIS PENERBITAN ILMIAH MALAYSIA /
MALAYSIAN SCHOLARLY PUBLISHING COUNCIL
PERSATUAN PENERBIT BUKU MALAYSIA /
MALAYSIAN BOOK PUBLISHERS ASSOCIATION
No. Ahli / *Membership No.* 198302

Atur huruf oleh / *Typeset by*
PENERBIT UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA
43600 UKM Bangi, Selangor Darul Ehsan, MALAYSIA

Dicetak di Malaysia oleh / *Printed in Malaysia by*
PERCETAKAN INFO MEDITASI SDN. BHD.
No. 25, Jalan Balakong Jaya 1, Taman Industri Balakong Jaya,
43300 Balakong, Selangor D.E., MALAYSIA



Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Perpustakaan Negara Malaysia

Rekod katalog untuk buku ini boleh didapati
dari Perpustakaan Negara Malaysia

ISBN 978-629-486-149-7

Kandungan

Senarai Jadual & Rajah ... 7

Prakata ... 9

BAB 1 Bijirin Penuh ... 11

BAB 2 Berat Badan Berlebihan dan Obesiti Kanak-kanak ... 25

BAB 3 Pembentukan Modul Intervensi Bijirin Penuh ... 41

BAB 4 Persediaan dalam Pembentukan Modul Intervensi
Bijirin Penuh ... 69

BAB 5 Keberkesanan Intervensi GReat-Child ... 104

Rujukan ... 125

Indeks ... 153

Prakata

Prevalens obesiti kanak-kanak sudah mencapai tahap epidemik global. Kanak-kanak obes mempunyai risiko yang tinggi untuk menjadi obes semasa dewasa, dan keadaan ini akan menyebabkan penyakit kronik yang lain pada masa depan. Bijirin penuh memainkan peranan penting dalam pemakanan harian yang mengarah kepada pengambilan makanan yang seimbang dengan serat yang tinggi. Bijirin penuh terbukti berupaya menurunkan ukuran antropometri. Akan tetapi, intervensi pemakanan sihat yang memberi fokus kepada bijirin penuh dalam menangani obesiti kanak-kanak tidak pernah dijalankan di Malaysia, bahkan Asia Tenggara. Sehubungan dengan itu, buku ini diterbitkan bagi memberi panduan dan rujukan mengenai peningkatan pengambilan bijirin penuh sebagai strategi menangani obesiti dalam kalangan kanak-kanak.

Buku ini merupakan hasil terbitan daripada tesis penyelidikan Doktor Falsafah yang mendapat kelulusan Jawatankuasa Etika Penyelidikan UKM (Kod Penyelidikan NN-070-2014). Penerbitan buku ini telah mendapat Dana Penerbitan Buku UKM (DPB-2023-042). Buku ini mengolah tentang keberkesanan Program Intervensi *GReat-Child* dalam mencegah obesiti kanak-kanak. Selain itu, buku ini bertujuan memberi maklumat tentang bijirin penuh, obesiti kanak-kanak dan strategi bagi menangani obesiti dalam kalangan kanak-kanak. Buku ini boleh mendorong ahli profesional kesihatan dan ibu bapa memberikan bijirin penuh dalam pemakanan harian. Setinggi penghargaan kepada semua yang terlibat sama ada secara langsung atau tidak langsung dalam menjayakan kajian dan penerbitan buku ini. Semoga buku ini dapat menyumbang ke arah memperkayakan khazanah penerbitan buku penyelidikan negara.

Koo Hui Chin

Ruzita Abd. Talib

Poh Bee Koon