

Cabaran pemakanan anak, jadual padat, perut terabai

Oleh Dr Norsyamline
Che Abdul Rahim



Certified Nutritionist
MAHPC (NUTR)00132,
Pensyarah Kanan,
Pengarah IbuCare@
UMK, Fakulti
Hospitaliti,
Pelancongan &
Kesejahteraan,
Universiti Malaysia
Kelantan

Selepas lebih sebulan sesi persekolahan dibuka, suasana pagi kembali dipenuhi rutin tetap anak ke sekolah kebangsaan, diikuti pula kelas agama pada sebelah petang.

Jadual padat ini bukan sahaja menguji tahap disiplin dan fokus mereka, malah turut memberi kesan besar kepada satu perkara penting yang sering dipandang remeh iaitu pemakanan.

Hakikatnya, corak pemakanan kanak-kanak hari ini semakin mencabar. Ramai ibu bapa mengakui anak keluar rumah seawal subuh tanpa sempat menikmati sarapan yang sempurna.

Ada yang hanya sempat meneguk air, ada juga yang terus "berpuasa" sehingga waktu rehat di sekolah. Apabila perut kosong terlalu lama, tubuh akan mula kehilangan tenaga, sekali gus menjejaskan tumpuan dan prestasi pembelajaran.

Sarapan bukan sekadar mengisi perut. Ia berfungsi sebagai 'bahan api' untuk otak dan tubuh. Kanak-kanak yang tidak bersarapan cenderung menjadi lesu, mudah marah, kurang fokus dan cepat letih.

Dalam jangka panjang, tabiat ini boleh menjejaskan perkembangan kognitif dan emosi mereka.

Cabaran tidak terhenti di situ. Selepas tamat sesi sekolah kebangsaan, ramai murid menyambung pembelajaran ke sekolah agama pada waktu petang.

Di sinilah masalah pemakanan semakin ketara. Kepadatan jadual menyebabkan waktu makan tengah hari sering tertangguh atau diambil secara ala kadar.

Tidak kurang juga yang langsung tidak berselera makan kerana keletihan.

Lebih membingungkan, apabila pulang ke rumah pada waktu petang, sesetengah kanak-kanak menolak makan malam dengan alasan penat atau mengantuk.

Namun, pada masa sama, mereka masih boleh menikmati makanan ringan seperti kerepek, minuman manis atau makanan segera.

Ini menunjukkan, masalah bukan sekadar selera, tetapi pilihan makanan.

Faktor wang saku turut memainkan peranan besar. Dengan duit belanja yang ada di tangan, kanak-kanak kini



Pemakanan seimbang bukan sekadar mengenyangkan, tetapi membekalkan tenaga, menyokong perkembangan otak dan membantu kestabilan emosi. (Foto hiasan)

lebih bebas membuat pilihan sendiri.

Malangnya, pilihan itu sering menjurus kepada makanan junk food yang mudah didapati, murah, sedap dan menarik dari segi rupa.

Nuget, sosej, burger mini, minuman bergula dan snek segera menjadi kegemaran kerana praktikal dan tidak memerlukan masa untuk dimakan.

Makanan jenis ini mungkin mengenyangkan sementara, tetapi kandungan nutrisinya sangat terhad.

Tinggi lemak, gula dan garam, namun rendah serat, vitamin dan mineral.

Jika diambil secara berterusan, ia boleh meningkatkan risiko obesiti, masalah pencernaan, kekurangan zat makanan serta gangguan metabolik pada usia muda.

Cabaran harian

Dalam konteks ini, ibu bapa sering berada dalam dilema. Ada yang terlalu sibuk bekerja, ada keletihan mengurus rumah tangga sehingga penyediaan makanan seimbang menjadi cabaran harian.

Tidak dinafikan, menyediakan bekal setiap hari memerlukan perancangan, masa dan komitmen yang tinggi.

Namun, langkah kecil sebenarnya boleh membawa perubahan besar.

Sarapan ringkas seperti roti penuh bijirin, telur rebus, susu, buah-buahan atau bubur segera yang berkhasiat sudah memadai untuk memulakan hari.

Apa yang penting, anak tidak keluar rumah dengan perut kosong.

Untuk makan tengah hari, ibu bapa boleh mendidik anak membuat pilihan lebih sihat di kantin sekolah.

Galakkan pengambilan nasi, lauk berprotein, sayur dan buah, serta hadkan pembelian makanan bergoreng dan minuman manis.

Pendidikan pemakanan ini perlu dilakukan secara konsisten, bukan dengan paksaan, tetapi melalui kefahaman.

Bagi anak yang ke sekolah agama pada waktu petang, snek sihat boleh menjadi penyelamat. Buah potong, sandwich ringkas, biskut gandum atau yogurt boleh membantu mengekalkan tenaga tanpa menggantikan makanan utama.

Ini dapat mengelakkan mereka terlalu lapar sehingga memilih makanan tidak sihat.

Paling penting, suasana makan di rumah perlu dipulihkan sebagai rutin keluarga. Makan bersama bukan sahaja menggalakkan pemakanan lebih seimbang, malah menjadi ruang komunikasi dan sokongan emosi antara ibu bapa dan anak.

Anak yang penat secara fizikal dan mental lebih memerlukan sokongan emosi, bukan sekadar makanan.

Pemakanan kanak-kanak bukan tanggungjawab ibu bapa semata-mata. Sekolah, pengusaha kantin dan masyarakat turut memegang peranan yang signifikan dalam membentuk tabiat pemakanan sihat sejak usia awal.

Penyediaan makanan berkhasiat mampu milik, persekitaran sekolah yang menyokong gaya hidup aktif serta pendidikan pemakanan berterusan perlu bergerak seiring bagi memastikan kesejahteraan kanak-kanak secara menyeluruh.

Dalam realiti hari ini, kanak-kanak semakin terdedah kepada makanan

segera, snek tinggi gula dan minuman manis yang mudah diperoleh tetapi rendah nilai pemakanan.

Persekitaran makanan sihat

Tanpa kawalan dan kesedaran kolektif, pilihan makanan ini boleh memberi kesan jangka panjang terhadap kesihatan fizikal, emosi dan prestasi pembelajaran mereka.

Justeru, usaha membentuk persekitaran makanan yang sihat bukan lagi satu pilihan, tetapi satu keperluan bersama.

Anak-anak hari ini adalah pemimpin masa hadapan. Jadual mereka mungkin padat, tuntutan akademik semakin tinggi dan tekanan seharian semakin mencabar, namun keperluan asas seperti pemakanan tidak boleh dikompromi.

Pemakanan seimbang bukan sekadar mengenyangkan, tetapi membekalkan tenaga, menyokong perkembangan otak dan membantu kestabilan emosi.

Apabila loceng sekolah berbunyi setiap pagi, biarlah ia bukan sekadar tanda bermulanya sesi pembelajaran, tetapi juga peringatan bahawa tubuh dan minda anak perlu dijaga dengan sebaiknya.

Sekolah yang prihatin terhadap pemakanan murid sebenarnya sedang melabur dalam keupayaan mereka untuk fokus, berdisiplin dan mencapai potensi diri.

Ini kerana anak yang sihat bukan sahaja lebih cergas secara fizikal, tetapi juga lebih bersedia untuk belajar, berfikir secara kritis dan membina masa depan lebih gemilang, bukan sahaja untuk diri mereka, tetapi untuk kesejahteraan masyarakat dan negara keseluruhannya.

Pemakanan sihat hari ini, penentu masa depan anak esok.



Corak pemakanan kanak-kanak hari ini semakin mencabar. Ramai ibu bapa mengakui anak keluar rumah seawal subuh tanpa sempat menikmati sarapan yang sempurna