



Fazurawati Che Lah
fazurawati@hmetro.com.my

Kita sedia maklum, pelajar berusia 12 tahun ke atas banyak meluangkan masa di sekolah hingga lapan jam sehari.

Oleh yang demikian, intervensi pemakanan sangat sesuai dan ideal dilakukan di sekolah dalam menyediakan persekitaran yang menyokong murid untuk mengamalkan pemakanan sihat.

Berdasarkan Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan Ketiga (National Health and Morbidity Survey III) oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) menunjukkan peratusan remaja berumur 10 hingga 17 tahun yang mengalami obesiti meningkat hampir dua kali ganda.



ANTARA aktiviti untuk meningkatkan kesedaran makanan berkhasiat.

TANGANI MASALAH OBESITI

Operator kantin perlu diberi kesedaran supaya hanya sediakan makanan sihat



7 PIRAMID makanan sihat.

FOKUS

DARI MUKA N31

Berdasarkan data 2011, kira-kira 4.9 peratus remaja obes dan meningkat kepada 9.6 peratus pada tahun 2015.

Hasil tinjauan itu mendapati, perlunya strategi yang lebih menyeluruh daripada pelbagai pihak dalam menangani masalah obesiti.

KKM sudahpun melaksanakan pelbagai strategi melalui pendekatan mengikut strategi seperti tempat kerja dan institusi termasuk sekolah dan universiti.

Program pemakanan seperti Rancangan Makanan Tambahan atau RMT dan Program Susu Malaysia membantu dalam memastikan murid sekolah mendapat makanan seimbang serta berkhasiat.

Selain itu, Panduan Pengurusan Kantin Sekolah turut menyenaraikan makanan dan minuman yang digalakkan serta dilarang dijual sangat membantu dalam memastikan hanya makanan sihat dijual di kantin sekolah.

Selaras itu juga, UCSI University, Kuala Lumpur dengan kerjasama Sekolah Menengah Kebangsaan (SMK) Taman Tun Dr Ismail, Kuala Lumpur dan SMK Jinjang di bawah tajaan Dana E-Science daripada Kementerian Sains, Teknologi & Inovasi (MOSTI) melaksanakan Projek NuTeen.

Projek NuTeen untuk memberi kesedaran kepada operator kantin, guru, ibu bapa dan pelajar dalam usaha penyediaan dan pengambilan makanan sihat ketika di sekolah.

Menurut Ketua Projek Penyelidikan The NuTeen, Profesor Dr K Mirnalini, hidangan berkhasiat perlu untuk pelajar bagi memastikan aktiviti pembelajaran tidak terjejas.

Katanya, penyelidikan NuTeen yang dijalankan sejak 2013 membabitkan 10 sekolah di Kuala Lumpur dengan 946 pelajar, 522 ibu bapa, 240 guru dan 20 pengusaha kantin.

Berdasarkan audit jualan makanan di kantin, didapati 40.2 peratus menjual makanan diproses sementara 12.5 peratus menjual makanan goreng dan 4.1 peratus



Pelbagai pelaksanaan dijalankan bagi memastikan operator kantin, pelajar, guru dan ibu bapa memperoleh perancangan makanan berkhasiat

DR K MIRNALINI

pula membabitkan makanan terlarang.

"Pelbagai pelaksanaan dijalankan bagi memastikan operator kantin, pelajar, guru dan ibu bapa memperoleh perancangan makanan berkhasiat.

"Perbincangan bersama secara berkala turut dijalankan termasuk demonstrasi masakan sihat oleh tukang masak profesional buat ibu bapa untuk menyediakan makanan anak," katanya pada majlis Pengiktirafan Kafeteria Sihat, baru-baru ini.

Pada majlis itu, dua sekolah menerima pengiktirafan Kafeteria Sihat iaitu SMK Taman Tun Dr Ismail dan SMK Jinjang.

Jelas Dr Mirnalini lagi, pengetahuan nutrisi oleh operator kantin dan ibu bapa masih rendah, malah kira-kira 59.4 peratus pelajar menganggap makanan di kantin adalah sihat.

Katanya, tempoh masa yang lama di sekolah sudah semestinya memerlukan pelajar itu mengambil makanan berkhasiat bagi memastikan berat indeks

tubuh (BMI) normal, sekali gus membantu pelajar itu sihat.

Tambahan pula katanya, kurang 50 peratus pelajar tidak mengambil sarapan sebelum ke sekolah.

Pengambilan makanan segera dalam kalangan pelajar secara berlebihan mengundang pelbagai masalah kesihatan antaranya diabetes, hiperlipidemia, tekanan darah tinggi dan osteoporosis pada awal usia.

"Hal ini kerana hasil dapatan daripada Malaysian School Based Nutrition Survey 2011 menunjukkan 81.5 peratus murid berumur 13 hingga 17 tahun tidak memenuhi 1 hingga 3 sajian susu dan produk tenusu sehari.

"Lebih membimbangkan, hanya 6.3 peratus murid berumur 13 hingga 17 tahun memenuhi tiga sajian sehari pengambilan sayur-sayuran iaitu mengikut saranan Panduan Diet Malaysia sementara 48.3 peratus murid dalam julat umur yang sama mengambil buah dua sajian sehari seperti disarankan.

"Malah berdasarkan kajian NuTeen, 13.5 peratus pelajar sekolah menengah adalah obes manakala 18.6 peratus pula terlebih berat.

"Majoriti pelajar iaitu 57.9 peratus mengambil karbohidrat sebagai asas makanan setiap hari sementara pengambilan sayuran dan buah-buahan kurang 30 peratus," katanya.

Justeru, katanya, kafeteria sihat adalah premis yang menyediakan, menghidang dan menjual makanan atau minuman berkhasiat, bersih dan selamat serta mematuhi prinsip amalan kebersihan baik selain mempromosikan makan secara sihat.

Dalam usaha membentuk pemakanan sihat untuk pelajar, beberapa program baru turut diperkenalkan KKM seperti program HiTS atau Hidangan Berkhasiat di Sekolah yang turut mendapat respons positif daripada pelbagai pihak terutama ibu bapa.

Program HiTS adalah program makanan seimbang dan berkhasiat dengan mengambil kira keperluan tenaga harian murid untuk dihidangkan kepada murid di sekolah.

Ia bertujuan menyediakan dan menghidangkan pakej makanan yang berkhasiat mengikut keperluan murid sekolah serta meningkatkan pengetahuan berkenaan pemakanan sihat melalui amalan pemakanan sihat.



4 PELAJAR gembira dengan aktiviti pemakanan sihat.



KEBERSIHAN kantin diutamakan dalam program NuTeen.



OPERATOR kantin perlu mematuhi amalan makanan sihat.