



Tumbesaran terbantut

» **Pemakanan dan pengambilan nutrisi kanak-kanak Malaysia masih bermasalah**



Oleh Siti Nur Almizan Aripin
snur@bharian.com.my

“**KAJIAN MENDAPATI TABIAT PEMAKANAN TERJEJAS DISEBABKAN AKTIVITI HARIAN DI SEKOLAH DAN RUMAH SEHINGGA MENGGANGGU JADUAL PEMAKANAN MEREKA**”

Prof Dr Zalilah Shariff, Penyelidik UPM

Apabila disebut tumbesaran terbantut, ramai membayangkan wajah anak kecil berwajah suram, bermata redup yang rendah dan kurus. Ramai juga ibu bapa memandang enteng masalah tumbesaran di alami anak kerana percaya, ia normal dan berlaku disebabkan genetik.

Mengikut pakar pemakanan, bantut adalah masalah tumbesaran tidak normal akibat pengambilan nutrien tidak seimbang dalam diet seharian. Tiada kaitan dengan masalah genetik.

Penyelidik dari Universiti Pendidikan Antarabangsa Kuala Lumpur (IMU), Prof Khor Geok Lin, berkata kadar pertumbuhan bagi setiap kanak-kanak adalah sama.

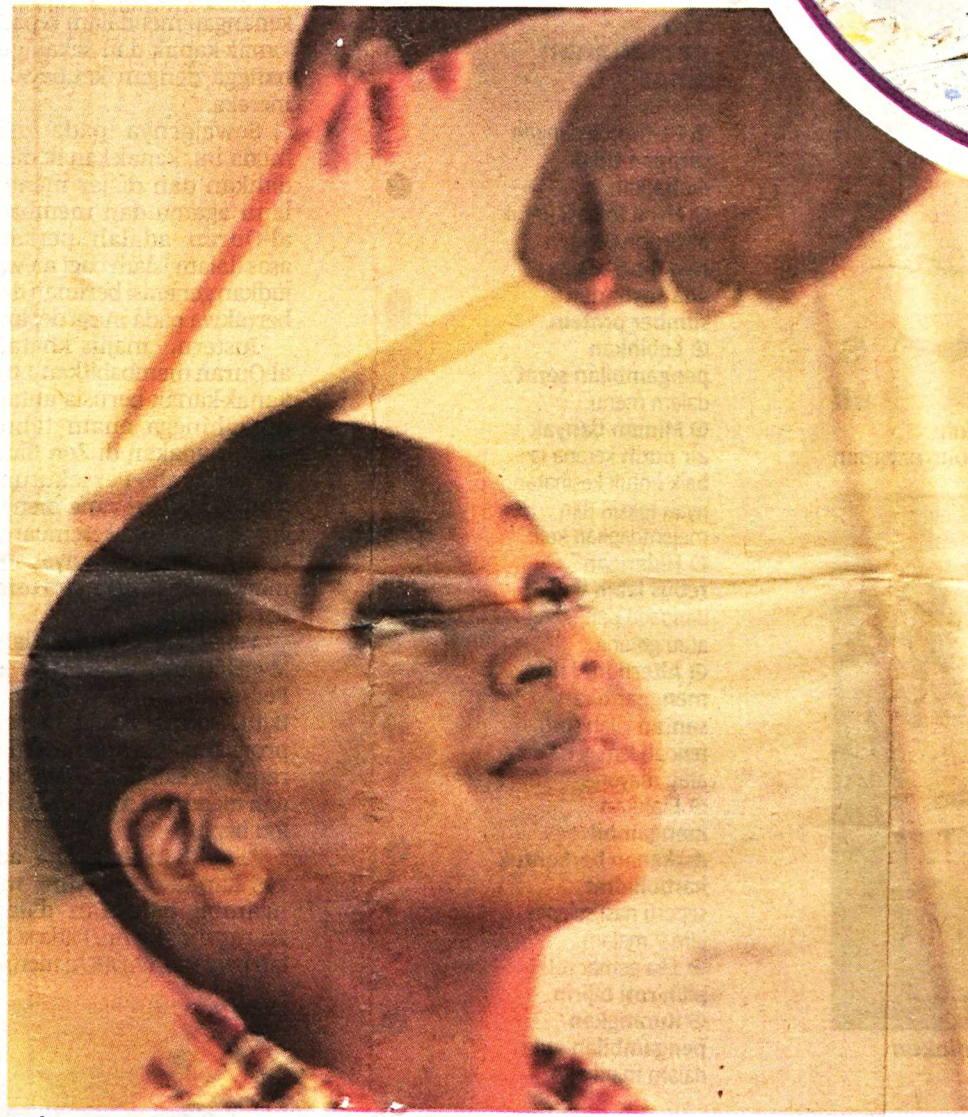
“Jika mereka diberi nutrien yang cukup dan seimbang, proses tumbesaran menjadi normal seperti kanak-kanak lain.

“Justeru, kesan pengambilan diet tidak sesuai dikenal pasti antara punca berlaku masalah bantut dan obesiti dalam kalangan kanak-kanak,” katanya pada seminar Pengambilan Makanan Kanak-Kanak: Implikasi untuk Panduan dan Tindakan Masa Hadapan di ibu negara, baru-baru ini.

Obes kategori bantut
Percaya atau tidak, kanak-kanak yang tinggal di bandar besar seperti Lembah Klang turut mengalami masalah tumbesaran berpunca daripada faktor sosio-ekonomi.

Jelas Prof Khor, sosio ekonomi tidak hanya berkaitan dengan pendapatan tapi turut membabitkan faktor kemasyarakatan.

“Kajian mendapati, 14.4 peratus kanak-kanak di Lembah Klang terbantut dan 13.3 peratus pula



Kekurangan nutrisi menyebabkan tumbesaran terjejas.



Makan mengikut piramid makanan seimbang untuk tumbesaran normal.



bertubuh kurus. Masalah pertumbuhan terbantut paling menonjol pada usia dua tahun, iaitu selepas itu angkanya menurun dan lebih ketara dalam kalangan kanak-kanak dalam kelas sosio ekonomi paling rendah serta dalam kalangan orang Melayu.

“Kami juga mengenal pasti ‘beban berganda’ apabila mendapati kira-kira 30 peratus kanak-kanak yang diklasifikasikan sebagai terbantut juga obes atau mempunyai berat badan berlebihan,” katanya.

Khor salah seorang daripada empat penyelidik yang menghasilkan kajian Nutri-Planet iaitu kajian mengenai status pemakanan kanak-kanak Malaysia berusia antara satu hingga 10 tahun. Kajian memfokuskan kanak-kanak di sekitar Lembah Klang, meneliti dari segi kelas sosio-ekonomi dan kaum yang berlainan mengikut taburan penduduk.

Analisis secara mendalam mendapati, kanak-kanak lahir dalam keluarga berpendapatan tinggi lebih baik status pemakanannya iaitu secara kasar dalam kalangan kanak-kanak berumur tujuh hingga 10 tahun.

Status nutrisi anak
Namun, kata Khor, apabila bilangan ahli keluarga bertambah, kadar nutrisi

mereka juga berkurangan terutama dalam kalangan kanak-kanak berusia empat hingga 10 tahun.

“Menariknya, status pemakanan anak berusia sekitar empat hingga 10 tahun bertambah baik jika bapanya lebih berusia, begitu juga dengan status nutrisi dalam kalangan bayi berusia satu hingga tiga bulan.

“Berusia’ ditakrif data itu bermaksud status ekonomi lebih stabil, banyak pengalaman dalam penjagaan kanak-kanak, selain pengetahuan luas mengenai penjagaan kesihatan,” katanya.

Sementara itu, seorang lagi penyelidik Prof Dr Zalilah Shariff, dari Universiti Putra Malaysia (UPM) berkata, kajian dijalankan mendapati pemakanan dan pengambilan nutrisi kanak-kanak di negara ini masih bermasalah.

“Kajian mendapati tabiat pemakanan terjejas disebabkan aktiviti harian di sekolah dan rumah sehingga mengganggu jadual pemakanan mereka.

“Malah, kandungan makanan daripada kumpulan serat dan kalsium juga rendah selain amalan pemakanan yang tidak mengikut piramid makanan seperti disyorkan pakar pemakanan,” katanya.

Selain itu, Zalilah, berkata kadar pengambilan sesetengah nutrien juga melebihi jumlah disarankan pakar pemakanan contohnya gula dan karbohidrat.

“Jadi, ibu bapa perlu memainkan peranan penting dalam mengawal cara pemakanan dan pengambilan nutrisi anak-anak.

“Pemakanan sihat perlulah didedahkan sekerap mungkin dan ibu bapa sendiri perlu menjadi contoh selain memastikan bekalan makanan sihat sentiasa tersedia di rumah,” katanya.

INFO

Panduan Diet Malaysia untuk gaya hidup sihat

- © **Makan pelbagai** jenis makanan mengikut pengambilan disarankan Piramid Makanan Malaysia.
- © **Kekalkan** berat badan dalam julat sihat.
- © **Aktif** secara fizikal setiap hari.
- © **Makan nasi**, produk bijirin (terutama bijirin penuh) dan ubi secukupnya.
- © **Makan** banyak buah-buahan dan sayur-sayuran pelbagai warna setiap hari.
- © **Makan ikan**, daging, ayam, telur dan kekacang secara sederhana.
- © **Ambil susu** dan produk tenusu secukupnya.
- © **Hadkan** pengambilan makanan tinggi lemak dan kurangkan minyak dalam masakan.
- © **Pilih** dan sediakan makanan kurang garam dan sos.
- © **Ambil** makanan dan minuman rendah gula.
- © **Minum** banyak air setiap hari.
- © **Amalkan** penyusuan susu ibu secara eksklusif sejak bayi lahir hingga enam bulan dan teruskan penyusuan sehingga berusia dua tahun.
- © **Ambil** makanan dan minuman selamat dan bersih.
- © **Gunakan** maklumat pemakanan pada label makanan dengan berkesan.