


Program cara hidup sihat atasi obesiti

Oleh NORIZAN ABDUL MUHID
pendidikan@utusan.com.my

KETIKA ini, dianggarkan 6.7 peratus di kalangan murid sekolah serta penuntut institusi pengajian tinggi yang berusia antara 10 dan 19 tahun di negara kita mengalami masalah berat badan berlebihan atau obesiti dan angka tersebut dijangkakan meningkat tahun demi tahun.

Bagi menangani permasalahan tersebut, Kementerian Pelajaran dengan kerjasama Nestle (M) Berhad dan Universiti Putra Malaysia (UPM) memperkenalkan program Cara Hidup Sihat untuk mengenal pasti kaedah berkesan menangani isu yang timbul.

Timbalan Menteri Pelajaran, Da-

 Matlamat program ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan amalan cara hidup sihat dan aktif di kalangan murid

WEE KA SIONG
Timbalan Menteri Pelajaran

tuk Dr. Wee Ka Siong berkata, program ini merupakan kajian tentang cara pemakanan dan gaya hidup sihat yang dijalankan selama tiga tahun ke atas murid dari 100 buah sekolah asrama harian terpilih di seluruh negara.

“Matlamat program ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan amalan cara hidup sihat dan

aktif di kalangan murid,” katanya semasa melancarkan program tersebut di Kuala Lumpur, baru-baru ini.

Yang turut hadir Pengarah Urusan Nestle (M) Berhad, Peter R. Vogt dan Ketua Jabatan Pemakanan dan Dietetik UPM, Prof. Madya Norhazan Mohd. Esa.

Menurut Ka Siong, sebanyak 332



orang pengendali makanan di sekolah terpilih telah dilatih untuk menyediakan makanan berkhasiat selain 203 guru dan warden turut diberi latihan modul pendidikan khusus untuk program tersebut sebelum pelaksanaannya dilakukan di sekolah-sekolah.

Kementerian, ujarinya, memilih sekolah asrama harian untuk program khas itu bertujuan memudahkan kajian tersebut dilakukan secara menyeluruh dan memperoleh data dengan tepat.

“Kalau kita buat di sekolah biasa, susah hendak pantau kerana murid-murid ini akan pulang ke rumah.

“Bila mereka pulang ke rumah, sudah tentu tiada guru atau warden yang dapat memantau cara pemakanan mereka,” jelasnya.

Tambah Ka Siong, pendekatan dan hasil kajian yang diperoleh daripada program intervensi itu akan disusun dan disemak oleh UPM sebelum dikongsi bersama kementerian.

“Jika kajian ini menunjukkan hasil yang positif, kita akan kembangkan lagi program ini di sekolah lain pula,” katanya.

Sementara itu, Pengarah Urusan Nestle, Peter Vogt berkata, pihaknya memperuntukkan sehingga RM1 juta bagi melaksanakan program tersebut demi meningkatkan pengetahuan dan amalan cara hidup sihat di kalangan pelajar.

Menurutnya, pihaknya memilih sekolah asrama harian kerana murid daripada kelompok tersebut lebih terdedah dengan makanan disediakan pengendali

makanan.

“Berbeza dengan murid yang tinggal di rumah, mereka mendapat pemantauan ibu bapa dan lebih mudah mendapat makanan berkhasiat.

“Bagi murid yang tinggal di asrama, mereka menerima makanan disediakan pengendali dilantik dan penting untuk melatih pengendali ini menyediakan makanan menggunakan ramuan kurang garam dan lemak,” katanya.

Vogt berkata, modul pendidikan yang diketengahkan merangkumi pemahaman mengenai berat badan dan perubahan kitar hidup, keseimbangan pengambilan dan penggunaan tenaga, kepentingan pemakanan sihat serta cara hidup aktif.