

Headline **Kuruskan anak obes**
Date **05. Aug 2008**
Media Title **Kosmo**
Section **Kosmo 2**
Circulation **120000**
Readership **234000**

Language **MALAY**
Page No **20**
Article Size **752** cm2
Frequency **Daily**
Color **Full Color**
AdValue **6542.19**



SEMUA peserta diberi masa satu jam bagi menamatkan pertandingan ini.

PENERANGAN yang terperinci diberi kepada peserta mengenai pengambilan makanan yang seimbang.

Kuruskan anak obes

Program unik ini bukan sahaja memberi peluang kepada kanak-kanak untuk membeli-belah sendiri, tetapi lebih menarik mereka perlu memilih makanan yang terbaik untuk kesihatan mereka.

Oleh **NORHAFIZAH ABD RANI**
rencana@kosmo.com.my

MENGIKUT data rasmi Kementerian Kesihatan, kadar obesiti kanak-kanak negara ini adalah 15 peratus, tetapi jumlah itu dipercayai lebih tinggi sekarang terutama di Kuala Lumpur dan Selangor yang mencecah antara 30 hingga 40 peratus.

Sehubungan itu, Pusat Perubatan Sunway dengan kerjasama Kelab LEAN (*Life-Changing Education Through Activity and Nutrition*) mengadakan satu program khas yang berkonsepkan permainan tetapi pada masa yang sama mendidik kanak-kanak mengenai amalan pemakanan yang baik untuk kesihatan.

Permainan ini telah dimulakan seawal pukul 9 pagi hingga 12.30 tengahari.

Dalam permainan ini, peserta diminta mengambil makanan yang sepatutnya diperlukan oleh badan mereka dengan memilih makanan berkhasiat berdasarkan piramid makanan.

Setiap peserta diagihkan kepada lima kumpulan yang terdiri daripada enam orang setiap kumpulan.

Mereka dikehendaki berhenti di setiap stesen yang berbeza. Seorang doktor pemakanan yang bertugas akan memberi penerangan kepada setiap peserta secara bergilir-gilir. Stesen yang pertama adalah bahagian tenusu. Di sini, mereka didedahkan kebaikan pengambilan susu dalam diet harian mereka.

Stesen kedua melibatkan bijian dan beras. Stesen ini berkaitan dengan karbohidrat yang diambil. Stesen ini amat penting kerana ia merupakan diet paling besar dalam tubuh manusia.

Para peserta perlu mengetahui sumber karbohidrat contohnya roti, mi dan beras.

Stesen ketiga merangkumi daging yang membekalkan sumber protein. Ste-



PAKAR Pemakanan, Dr. Ng Yee Voon menerangkan khasiat biji-bijian dalam makanan seharian.

sen yang keempat terdiri daripada sayur-sayuran dan buah-buahan dan yang terakhir sekali adalah makanan ringan yang boleh diambil tetapi bukan dikategorikan sebagai makanan yang diambil dalam kuantiti yang banyak.

Kelab LEAN membantu kanak-kanak

dalam usaha mengawal berat badan dan memberi pendidikan kepada mereka tentang piramid makanan dan hidup dalam keadaan yang sihat. Ini kerana kanak-kanak juga tidak terkecuali terdedah kepada penyakit berbahaya seperti diabetes dan darah tinggi.

Pada tahun ini sahaja, Pusat Perubatan Sunway telah menaja 50 pelajar dari Sekolah Menengah Bandar Sunway bagi melibatkan diri dalam aktiviti ini yang sepatutnya dikenakan bayaran sebanyak RM1,800 tetapi diberi percuma atas tajaan pelbagai pihak.

Setiap peserta yang berjaya akan menerima bawcer daripada Jusco Sunway Pyramid.

Menurut Pakar Pediatrik, Pusat Perubatan Sunway, Dr. Chow Su Lin, program ini merupakan bantuan kepada kanak-kanak yang mengalami masalah lebih berat badan dan obesiti.

Tanpa menggunakan ubat, teknik terapi, motivasi dan senaman digalakkan kepada mereka. Pendedahan mengenai piramid makanan adalah penting bagi mereka memahami apa makanan yang diambil setiap hari.

"Peraturan kanak-kanak yang mengalami obesiti adalah semakin meningkat. Penurunan berat badan walaupun sedikit menunjukkan mereka bertambah yakin dengan program ini sekali gus dapat memupuk keyakinan diri mereka," katanya.

Bagi ibu kepada salah seorang peserta Aruna Baskaran, 39, program ini seharusnya dikembangkan lagi berikutan anaknya berjaya menurunkan berat badan walaupun hanya dua kilogram sahaja. Anaknya Arvind Baskaran, 14, kini lebih aktif dan mengambil makanan seimbang seperti yang dinasihatkan doktor.

Salah seorang kanak-kanak, Nurul Nadirah Lazim, 13, berkata, beliau gembira dengan program ini kerana berjaya menurunkan berat badan dan lebih bersemangat untuk melakukan aktiviti melibatkan fizikal.

"Sebelum masuk program ini, berat badan saya 62 kilogram. Sekarang berat badan saya turun sebanyak tiga kilogram. Saya gembira mengikuti program ini," katanya.