

» Program Haha Kidz 2016, tumpu kesihatan holistik kanak-kanak moden

Oleh Fatin Hafizah Mohd Shahar
fatin@bh.com.my

Saban tahun, Malaysia dikenal pasti sebagai antara negara dengan kadar penduduk mempunyai masalah berat badan berlebihan atau obesiti.

Lebih membimbangkan, masalah itu tidak hanya berlaku dalam kalangan orang dewasa, sebaliknya kian meningkat dalam kalangan bayi dan kanak-kanak, sekali gus mengundang penyakit yang menjadi pembunuh nombor satu di negara ini iaitu diabetes dan jantung.

Kaji selidik dikeluarkan Kementerian Kesihatan pada tahun 2012 melaporkan, kira-kira satu perempat daripada kanak-kanak masih bersekolah di negara ini mengalami masalah berat badan berlebihan dan lebih membimbangkan jumlah itu kian meningkat setiap tahun.

Di Malaysia, laporan mengenai masalah berat badan berlebihan meningkat sebanyak 14 peratus antara tahun 2006 hingga 2011 membabitkan individu berusia 18 tahun selain mencatatkan purata 2.6 juta dewasa turut berdepan masalah sama.

Sementara itu, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) pula melaporkan, statistik bayi dan kanak-kanak berusia kosong hingga lima tahun yang dicatatkan mengalami masalah berat badan berlebihan juga perlu diatasi apabila laporan kes didaftarkan semakin meningkat.

Statistik diketengahkan menunjukkan, secara global sebanyak 32 juta kes bayi dilaporkan obesiti dan



Galak si kecil amal pemakanan sihat

kadar itu meningkat kepada 42 juta orang pada tahun 2013 dalam kalangan penduduk negara membangun.

Sekiranya isu itu dibiarkan berlarutan, dianggarkan menjelang tahun 2025 sebanyak 70 juta kes seluruh dunia bakal dianggarkan.

Cara hidup sihat

Khuatir dengan peningkatan drastik itu, Ketua Pegawai Eksekutif BMS Organics, Terry Lee, berkata selain amalan gaya hidup aktif pengambilan makanan dan senaman berperanan penting sekiranya masyarakat mahukan kesihatan yang bebas daripada sebarang masalah dan optimum.

Katanya, amalan gaya hidup positif perlu diterapkan sejak awal usia dalam kalangan kanak-kanak dan bayi agar budaya masyarakat giat mengamalkan cara hidup aktif dan sihat.

"Sejak awal usia bayi, mereka perlu diberikan rancangan menu makanan yang sihat dan berkhasiat supaya mereka mendapat diet seimbang sepanjang pembedaan.

"Pemberian makanan segera atau penuh tenaga, tinggi kandungan lemak, gula dan garam adalah penyumbang utama kepada masalah obesiti kian membimbangkan banyak pihak," katanya ketika merasmikan projek tanggungjawab sosial syarikat itu menerusi program Haha Kidz 2016 yang menumpukan kesihatan holistik kanak-kanak moden kini di ibu negara, baru-baru ini.

HAHA adalah singkatan bagi *Healthy, Active, Happy dan Advanced* yang membawa kepada kempen kukuh bertujuan memberi inspirasi kepada kanak-kanak membesar dari sudut holistik tubuh, minda dan jiwa menjadi tunjang kepada BMS Organics, dekat sini, baru-baru ini.

Empat khasiat utama

Program itu mendapat kerjasama dengan Dreamworks Studio yang turut meraikan filem terbaharu *Kung Fu Panda 3* dengan Rumah Anak Kebajikan Anak Yatim Joy.

Lee berkata, pemilihan makanan untuk bayi dan kanak-kanak sangat penting untuk memastikan pertumbuhan dan pembesaran terbaik.

Katanya, empat khasiat utama buat kanak-kanak adalah protein untuk tumbesaran otot dan membaik pulih, asid *docosahexaenoic* yang juga asid lemak poli tidak tepu penting untuk membantu perkembangan otak dan mata.

"Selain itu, kanak-kanak membesar juga memerlukan kalsium mencukupi untuk menguatkan tulang dan gigi, manakala vitamin D menggalakkan penyerapan kalsium.

"Zat besi juga penting untuk pembentukan hemoglobin kerana kekurangannya boleh mengakibatkan anemia, menjejaskan daya ingatan dan pertambahan berat badan," katanya.

Selain itu, sebagai ibu bapa, terapkan kepada anak kesedaran mengenai lima prinsip pengambilan pemakanan sihat, termasuk makan ikut waktu dan hidangan diperlukan seperti buah-buahan, bijirin, protein, sayur-sayuran dan susu.

"Pertimbangkan warna pelangi dalam pinggan anak kecil anda, elakkan pemilihan makanan kerana ia akan membuatkan anak anda juga cerewet memilih makanan.

"Sekiranya anda mahu anak sihat, cuba dapatkan bahan organik dan segar kerana pemilihan yang bijak akan memberikan banyak kesan positif terhadap perkembangan serta tumbesaran si kecil," katanya.

Lakukan aktiviti tiga jam sehari

Kanak-kanak juga perlu berseanam dan kebanyakan mereka kini tidak mengamalkan gaya hidup aktif kerana sibuk dengan permainan dalam rumah.

Guru tai chi veteran, dari Persatuan Yang Style Tai Chi Chuan Malaysia, Sim Eng Ker, berkata kurang daripada satu per tiga kanak-kanak berusia enam hingga 17 tahun berseanam sekurang-kurangnya 20 minit sehari.

"Kanak-kanak di antara usia ini perlukan sekurang-kurangnya 60 minit aktiviti sederhana dan lasak sehari dan sebaiknya adalah tiga jam setiap hari.

"Aktiviti fizikal seperti seni pertahankan diri sememangnya berguna untuk kanak-kanak terutama dalam kes obesiti dan kemurungan yang kian meningkat dalam kalangan kanak-kanak Malaysia atau seluruh dunia.

"Seni ini adalah satu senaman menyediakan kelebihan dari segi mental, fizikal dan kerohanian," katanya.

Set barangan berkualiti

Terdahulu, dalam usaha membekalkan kegembiraan kepada kanak-kanak dari Rumah Kebajikan The House Of Joy, BMS Organic menghadihkan tiket tayangan filem *Kung Fu Panda 3* Secara percuma dan produk kesihatan terbarunya dalam satu hamper.

Rangkaian makanan organik itu turut memperkenalkan empat set barangan berkualiti menyihatkan untuk kanak-kanak termasuk beg kartun bernilai antara RM@68 hingga RM298 dijual di semua kedai BMS Organic.



“Seni ini adalah satu senaman yang menyediakan kelebihan dari segi mental, fizikal dan kerohanian”

Sim Eng Ker,
Guru tai chi veteran



Adik Joey Choow dan Siow Soon Yang menunjukkan makanan sihat untuk kanak-kanak.