

SIRI PROMOSI PEMAKANAN SIHAT DI SEKOLAH: JOM BAWA BEKAL

Makanan berkhasiat adalah amat penting untuk kanak-kanak mendapatkan nutrien yang diperlukan setiap hari bagi memastikan pertumbuhan yang optimum. Antara cara yang boleh anda lakukan untuk memastikan anak anda mengambil makanan yang berkhasiat adalah dengan membekalkan mereka dengan makanan yang seimbang dan sihat.

Kebaikan membawa bekalan yang berkhasiat ke sekolah

1. Makanan dan minuman terjamin bersih dan berkhasiat

Anak anda mendapat makanan yang terjamin kebersihannya dan khasiat kerana anda sendiri yang menyediakannya. Oleh itu, risiko mendapat keracunan makanan dapat dielakkan.

2. Menjimatkan masa semasa rehat

Anak anda tidak perlu berebut dengan murid lain untuk membeli makanan di kantin sekolah. Mereka juga tidak perlu terburu-buru untuk makan kerana masa rehat yang diperuntukan adalah terhad. Ini secara langsung dapat memastikan anak anda makan dengan adab sopan.

3. Mengalakkan makan secara sihat

Anda boleh menyediakan bekal makanan yang berkhasiat kepada anak anda bagi mengelakkan anak anda membeli makanan yang tidak berkhasiat yang mempunyai kandungan gula, garam dan lemak yang tinggi,. Amalan pemakanan sihat ini dapat mengelakkan anak anda daripada masalah kesihatan seperti obesiti.

4. Menjimatkan wang

Mengelakkan anak anda supaya berjimat cermat di sekolah agar mereka membelanjakan duit saku mereka dengan membeli apa yang perlu sahaja. Secara tidak langsung, wang saku harian mereka boleh disimpan dan boleh digunakan pada masa hadapan.

Contoh bekal makanan yang ringkas dan mudah disediakan :

Hari	Contoh bekal		
Isnin	Roti bersalut telur (roti + telur + potongan timun)	+ limau	+ air kosong
Selasa	Nasi goreng (nasi goreng + ikan bilis + lobak merah)	+ epal	+ air kosong
Rabu	Penkek (penkek + marjerin)	+ pisang	+ air kosong
Khamis	Sandwic tuna (roti + tuna + potongan tomato + keju)	+ jambu batu	+ air kosong
Jumaat	Biskut kraker dengan sapuan mentega (biskut kraker + mentega)	+ buah lai	+ air kosong

Pesanan ringkas kepada ibu bapa penyayang

Selain hidangan utama, anda juga perlu membekalkan air yang mencukupi kepada anak anda. Bagi memudahkan mereka, anda boleh menyediakan jadual minum air dan berikan kepada mereka supaya mereka tidak lupa untuk minum air. Dengan ini, anda dapat memastikan anak anda minum air yang secukupnya semasa di sekolah. Bekalkan juga buah-buahan yang telah dipotong kepada anak anda supaya mereka mudah untuk memakannya. Antara contoh buah yang anda boleh bekalkan ialah epal, jambu batu dan buah lai. Buah-buahan ini kaya dengan vitamin yang dapat menguatkan sistem pertahanan badan anak anda agar mereka tidak mudah mendapat penyakit dan kekal cergas.

Disediakan oleh:

Cik Nur Syairah Che Noh
Pegawai Penyelidik
Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia

