

SIRI PROMOSI PEMAKANAN SIHAT DI SEKOLAH : BAHAYA MELANGKAU WAKTU MAKAN (*SKIPPING MEALS*)

Tahukah anda waktu makan utama? Terdapat tiga waktu makan utama iaitu sarapan, makan tengah hari dan makan malam. Pada waktu ini, fisiologi tubuh kita membakar tenaga dengan paling efisien. Oleh itu, anak-anak seharusnya tidak melangkau tiga waktu makan utama ini untuk memastikan keperluan tenaga dan nutrient yang optimum.

Kesan buruk melangkau waktu makan

Melangkau satu waktu makan akan menyebabkan penurunan kadar gula darah dalam badan. Secara umumnya, anak anda akan berasa letih dan lesu jika melangkau satu waktu makan. Satu kajian telah melaporkan anak-anak yang melangkau waktu makan mempunyai berat badan yang berlebihan jika dibandingkan dengan anak-anak yang makan mengikut waktu. Contohnya, anak-anak yang tidak bersarapan pada waktu pagi lebih berpotensi untuk makan secara berlebihan pada waktu makan tengah hari berbanding anak-anak yang bersarapan.

Tips penting elakkan melangkau waktu makan

1) Biasakan dengan jadual waktu makan yang betul dan tetap.

Anda seharusnya menetapkan waktu makan utama supaya anak anda terbiasa dengan waktu makan tersebut. Lebih elok jika anda menyediakan makanan pada waktu makan utama supaya anak anda tidak melangkau waktu makan utama. Contoh jadual pemakanan yang baik ialah:

- Sarapan: 6.30 – 8.30 pagi
- Makan tengah hari: 12.00 tengah hari – 2.00 petang
- Makan malam: 6.00 petang – 8.00 malam

2) Elakkan pengambilan snek semasa waktu makan utama

Terdapat satu kajian yang menyatakan anak-anak yang kerap mengambil snek lebih berpotensi untuk melangkau waktu makan utama berbanding anak-anak yang kurang mengambil snek. Snek bermaksud makanan dan minuman yang diambil di antara

waktu makan seperti minuman susu atau yogurt, minuman berkarbonat dan makanan ringan. Dibimbangi anak-anak yang mengambil snek semasa waktu makan utama akan kekurangan nutrien utama seperti karbohidrat dan protin. Corak pemakanan yang tidak konsisten juga memberi implikasi yang tidak baik untuk tumbesaran anak-anak.

3) Tunjukkan contoh amalan pemakanan yang baik

Anak-anak mudah mempelajari tingkah laku yang sering mereka lihat. Oleh itu:

- Jangan melangkau waktu makan.
- Pastikan anda makan dengan seimbang, sihat dan mengikut waktu yang teratur.
- Makan bersama-sama anak anda bagi menggalakkan mereka untuk menikmati makanan dengan lebih teratur dan sihat.

Disediakan oleh:

Nurul Hidayah Binti Hassim
Pegawai Penyelidik
Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia