

SIRI PROMOSI PEMAKANAN SIHAT DI SEKOLAH: JOM MINUM SUSU SETIAP HARI

Kebiasaannya, apabila anak-anak mula menginjak ke usia persekolahan, pengambilan susu juga semakin berkurangan. Ini mungkin disebabkan pandangan ibu bapa yang mengatakan pengambilan susu harus diberhentikan semasa anak-anak di peringkat prasekolah. Sebenarnya, anak-anak anda seharusnya minum dua hingga ke tiga gelas susu setiap hari dan pengambilan susu setiap hari perlu dikekalkan sehingga ke usia emas.



Kepentingan minum susu

Susu adalah minuman yang kaya dengan pelbagai nutrien. Susu merupakan sumber mineral dan vitamin yang baik seperti kalsium, magnesium, fosforus, vitamin A, vitamin B dan vitamin D. Kalsium merupakan mineral yang sangat penting untuk pembentukan tulang dan gigi yang sihat. Anak-anak diperingkat umur persekolahan masih dalam proses tumbesaran dan mereka memerlukan kalsium untuk pembentukan dan kekuatan tulang dan gigi.

Produk tenusu juga mempunyai kandungan kalsium yang tinggi. Contoh produk tenusu yang berada di pasaran ialah keju dan yogurt. Terdapat banyak kajian yang menunjukkan anak-anak yang sedang membesar memerlukan lebih banyak kalsium jika dibandingkan dengan orang dewasa. Anak-anak yang kurang minum susu atau tidak mengambil apa-apa jenis produk tenusu akan menyebabkan kekurangan kandungan kalsium dalam badan. Kekurangan kalsium pada peringkat umur ini akan menghalang kanak-kanak daripada mencapai ketumpatan tulang maksimum (atau dikenal sebagai *peak bone mass*). Ini boleh meningkatkan risiko terhadap penyakit tulang rapuh (osteoporosis) atau risiko kepatuhan tulang yang serius pada peringkat dewasa.

Hasil Kajian Nutrisi Asia Tenggara (SEANUTS) (2013) menunjukkan bahawa hampir separuh daripada kanak-kanak yang dikaji mengalami kekurangan Vitamin D dan 1 daripada 20 orang mengalami masalah kekurangan nutrisi adalah sangat penting untuk mereka minum dua sajian susu sehari untuk memastikan mereka mendapati nutrisi yang diperlukan setiap hari.

Tips didik anak minum susu

- i. Anda perlu menjadikan minum susu sebagai amalan harian sama ada minum semasa sarapan atau minum sebelum tidur.
- ii. Jika anak anda tidak menggemari susu, anda boleh menghidangkan susu yang berperisa untuk menarik minat anak anda.
- iii. Bagi anak-anak yang mempunyai masalah intoleransi laktosa, anda perlu kreatif untuk menyediakan makanan yang mempunyai produk tenusu supaya anak anda mendapat nutrien yang cukup.
- iv. Anda juga jangan lupa untuk memberitahu anak anda khasiat susu supaya anak anda tidak jemu untuk minum susu.

Disediakan oleh:

Ainan Nasrina Ismail
Penolong Pengarah Kanan
Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia