

## **SIRI PROMOSI PEMAKANAN SIHAT DI SEKOLAH : KEMBALI KE SEKOLAH**

### **1. Pastikan anak anda bersarapan sebelum ke sekolah**

Mulakan hari anak anda dengan sarapan yang berkhasiat. Ianya dapat membantu anak anda untuk kekal aktif dan meningkatkan tumpuan semasa pembelajaran di sekolah. Selain itu dengan bersarapan, dapat mengelakkan anak anda menjadi terlalu lapar pada waktu pagi. Anda boleh menyediakan sarapan yang ringkas seperti roti bakar dengan telur hancur dan potongan timun atau biskut kraker bersama jem buah dan segelas susu.

### **2. Sediakan bekalan yang berkhasiat ke sekolah**

Menghidangkan makanan yang berkhasiat untuk kanak-kanak adalah penting untuk mereka mendapatkan nutrien yang diperlukan setiap hari dan dapat mengalakkan mereka makan secara sihat. Sediakan bekalan yang mudah seperti sandwich tuna dan buah-buahan potong untuk dibawa ke sekolah. Ini merupakan satu cara memastikan anak anda makan secara sihat walaupun di luar rumah. Sekiranya anda tidak membekalkan makanan kepada mereka, pastikan mereka membeli makanan yang berkhasiat dan seimbang di kantin iaitu satu hidangan utama seperti bahun sup atau nasi ayam dan buah-buahan.

### **3. Pastikan anak anda minum air kosong dengan secukupnya**

Anak anda memerlukan 6 hingga 8 gelas air kosong setiap hari. Ia penting untuk kestabilan suhu badan dan mengangkut nutrien dan bahan buangan dalam badan serta mengekalkan jumlah darah agar anak anda sentiasa cergas dan sihat. Anda boleh membekalkan anak anda dengan bekalan air kosong ke sekolah setiap hari dan ingatkan mereka untuk minum air kosong dengan kerap walaupun tidak berasa dahaga.

### **4. Beri anak anda minum susu setiap hari**

Secara amnya, anak anda memerlukan 2 hingga 3 sajian susu dan produk tenusu seperti keju dan yogurt setiap hari. Oleh itu, berikan anak anda 2 gelas susu atau yogurt kerana ianya kaya dengan kalsium bagi memastikan tumbesaran yang optimum. Anda juga boleh menambah susu atau produk tenusu ke dalam menu sarapan seperti bijirin sarapan dan sandwich keju. Selain itu, bekalkan anak anda dengan susu UHT (*ultra-heat temperature*) ke sekolah untuk memastikan mereka memenuhi keperluan pengambilan susu dalam sehari.

## **5. Pastikan anak anda tidak melangkau waktu makan (*skipping meals*)**

Keperluan tenaga dan nutrien anak anda diperoleh daripada tiga waktu makan utama iaitu sarapan, makan tengah hari dan makan malam. Oleh itu, pastikan mereka tidak melangkau tiga waktu makan utama ini. Pengambilan snek antara waktu makan pula akan membantu anak anda kekal bertenaga sepanjang hari. Pilih snek yang berkhasiat seperti roti *bun*, buah pisang atau yogurt. Walau bagaimanapun, jangan ganti waktu makan utama dengan snek kerana ianya akan membuatkan anak anda hilang selera semasa waktu makan utama berikutnya dan akan seterusnya mengganggu metabolisme badan.

## **6. Pesanan penting kepada anak kesayangan anda**

Sentiasa berpesan kepada anak anda agar :

- Jangan membeli makanan yang kurang berkhasiat seperti gula-gula, jeruk, makanan ringan, minuman berkarbonat (bergas), aiskrim serta makanan diproses seperti nuget, sosej dan burger. Makanan dan minuman ini mempunyai kandungan gula, garam dan lemak yang tinggi dan boleh menjejaskan kesihatan anak anda.
- Pastikan mereka tidak membeli makanan daripada penjaja di luar pagar sekolah yang tidak berkhasiat dan tidak terjamin kebersihannya.
- Mencuci tangan dengan bersih sebelum dan selepas makan.

**Disediakan oleh:  
Nur Syairah Che Noh  
Pegawai Penyelidik**