

PROGRAM HIDANGAN BERKHASIAM DI SEKOLAH (HITS) BANTU ANAK KEKAL CERGAS

Setiap ibu bapa mahu melihat anak-anak mereka membesar dengan sihat dan kuat. Justeru itu, sudah pastilah anak-anak perlu disediakan dengan makanan yang berkhasiat. Pada umur awal tumbesaran, masalah pemakanan menjadi agenda utama dalam perkembangan mereka. Ini kerana sesetengah kanak-kanak mungkin menjadi kurang berselera dan ada yang mempunyai selera yang berlebihan terhadap sesuatu makanan. Ia adalah lumrah dalam perkembangan awal kanak-kanak. Mungkin disebabkan faktor ini, ibu bapa memanjakan anak-anak dengan memberi segala jenis makanan dengan harapan agar mereka mendapat semua khasiat yang diperlukan. Akhirnya mereka gagal untuk mengawal pemakanan malah anak-anak cenderung untuk mengambil makanan secara berlebihan. Tidak mustahil, makanan tersebut juga tidak berkhasiat dan tidak sesuai untuk mereka akhirnya akan menyumbang kepada masalah obesiti.

Dalam hal sebegini, kesibukan ibu bapa menyebabkan pemilihan makanan yang berkhasiat agak terhad. Ibu bapa yang sibuk cenderung memilih makanan segera sebagai hidangan untuk keluarga disebabkan kekangan masa. Akhirnya ia menjadi satu budaya dalam sesebuah keluarga. Begitu juga dengan pengaruh persekitaran seperti rakan sebaya dan media massa memainkan peranan penting dalam menyumbang kepada permasalahan obesiti kanak-kanak.

Jika di sekolah, anak-anak di luar pengaruh dan kawalan ibu bapa, maka rakan sebaya dan persekitaran menjadi contoh utama mereka dalam memilih sesuatu makanan. Di sekolah, pemilihan makanan yang berkhasiat juga terhad malah kebanyakan makanan yang disediakan tidak cukup seimbang, berkalori tinggi, tinggi gula, garam dan juga kolesterol. Kewujudan dan kemudahan snek dan minuman manis seperti "*vending machine*" di sekolah juga menyebabkan anak-anak cenderung untuk mengambil gula secara berlebihan. Apatah lagi, jika pembekal makanan di sekolah lebih suka menjual makanan ringan atau "*junk food*" yang menjadi kesukaan kanak-kanak.

Bagi mengatasi segala masalah tersebut, program HiTS telah diperkenalkan di sekolah. Program HiTS merupakan nama singkatan untuk Program Hidangan Berkhasiat di Sekolah. Program ini adalah usahasama Kementerian Kesihatan dan Kementerian Pendidikan Malaysia untuk memberi pengetahuan dan menggalakkan murid-murid makan makanan yang seimbang di sekolah. Projek rintis bagi program ini telah bermula pada tahun 2013, di Sekolah Kebangsaan Setiawangsa, Kuala Lumpur dengan penyertaan murid Tahun 1 dan Tahun 2. Susulan itu, beberapa buah sekolah

telah mengambil inisiatif dalam menjalankan program HiTS. Antaranya, Sekolah Jenis Kebangsaan (C) Chin Kwang Wahyu, Muar, Sekolah Jenis Kebangsaan (C) Chian Kuo, Tangkak, Sekolah Jenis Kebangsaan (C) Yong Peng 2, Johor dan beberapa buah sekolah lain di negeri Johor serta Sekolah Kebangsaan Cyberjaya, Selangor. Selain itu, inisiatif ini turut dijalankan oleh pihak Badan Bukan Kerajaan (*NGO*) di beberapa buah sekolah di Kelantan iaitu Sekolah Kebangsaan Manek Urai dan Sekolah Kebangsaan Laloh, Tumpat.

Pelaksanaan program HiTS di Sekolah Kebangsaan Setiawangsa, Kuala Lumpur adalah terbuka kepada semua murid. Yuran makan yang dikenakan untuk program HiTS ialah RM3.00 sehari bagi satu hidangan lengkap. Satu hidangan lengkap merangkumi makanan utama seperti nasi goreng atau bahun sup yang mengandungi sumber protein seperti ayam, sumber vitamin dan mineral seperti sayur dan potongan buah-buahan serta minuman berkhasiat. HiTS disajikan kepada murid semasa waktu rehat (sesi pagi) atau petang (sesi petang) berdasarkan menu yang disarankan.

Senarai menu hidangan berkhasiat bagi satu bulan akan disediakan oleh Pegawai Sains Pemakanan (PSP), supaya murid-murid dapat menikmati hidangan yang berlainan setiap hari. Menu yang disediakan memenuhi keperluan kalori harian dan nutrien murid dan dihidang mengikut saiz hidangan yang tepat. Nilai kalori setiap hidangan juga akan dipaparkan. Seorang guru bertugas akan membantu dalam memastikan kehadiran dan mengawal murid-murid dalam program ini.

Untuk sebarang maklumat lanjut berkaitan pelaksanaan HiTS, sila berhubung dengan Pegawai Sains Pemakanan di Jabatan Kesihatan Negeri.

Disediakan oleh:

Bahagian Pemakanan

Kementerian Kesihatan Malaysia