**PERMUDAH PILIH MAKANAN BERZAT**

Oleh Aniza Zainudin

[anizazainudin@hmetro.com.my](mailto:anizazainudin@hmetro.com.my)

KUALA LUMPUR: “Pendidikan pemakanan seimbang di sekolah berdasarkan warna lampu isyarat langkah bijak dalam menangani isu kegemukan di kalangan pelajar sekolah,” kata pensyarah Jabatan Pemakanan Dietatik, Universiti Perubatan Antarabangsa (IMU), Prof Dr Fatimah Arshad.

Katanya, penggunaan tiga warna iaitu hijau, kuning dan merah lebih memudahkan anak kecil memahami sama ada makanan yang diambil mempunyai nutrisi berkhasiat.

Menurutnya, hijau mewakili makanan seperti sayuran yang disyorkan pengambilan banyak, kuning bagi pengambilan sederhana seperti laksa dan mi manakala merah untuk makanan yang perlu dikurangkan seperti ayam goreng.

“Bagi melaksanakan perkara ini, kerjasama antara Kementerian Kesihatan, sekolah, Persatuan Ibu Bapa dan Guru (PIBG) serta pengusaha kantin sangat penting.

“Insentif juga perlu diberikan kepada pelajar yang mengamalkan pemakanan seimbang berdasarkan mata kutipan terkumpul, di samping menyokong serta menghargai usaha mereka mematuhi pemilihan makanan mengikut warna berkenaan,” katanya ketika dihubungi, semalam.

Selain mengakui pemilihan makanan di kantin sekolah tidak seimbang, beliau berkata, trend pemakanan di luar rumah terutama di restoran juga mempengaruhi isu kegemukan kanak-kanak apabila saiz hidangan melebihi keperluan sebenar.

Katanya, masalah kewangan bukan lagi isu utama dalam menyediakan makanan berkhasiat oleh itu ibu bapa seharusnya bijak membuat pemilihan makanan seimbang untuk anak mereka.

Beliau mengulas kenyataan Timbalan Perdana Menteri, Tan Sri Muhyiddin Yassin semalam yang melahirkan rasa bimbang dengan masalah kegemukan atau obesiti di kalangan pelajar sekolah

<http://www.hmetro.com.my/articles/Permudahpilihmakananberzat/Article>