



Keeping Malnutrition At Bay

Know what causes malnutrition and how to prevent your child from falling into the trap.

Menghindarkan Masalah Malpemakanan

Ketahui sebab berlakunya malpemakanan dan cara untuk menghalang anak anda daripada terjerumus dalam perangkap ini.

Malnutrition can be simply defined as a state of poor nutrition resulting from insufficient (under-nutrition) or excessive nutrient intake (over-nutrition).

Although it is fortunate that the majority of Malaysian children receive adequate nutrition, there is still a significant percentage suffering from malnutrition in both the urban and rural communities.

Excessive intake of nutrients coupled with a sedentary lifestyle lead to overweight problems, while inadequate nourishment causes a child to become underweight. If a child is seriously deprived of essential nutrients for a long period of time, he may suffer from stunted growth.

The consequences of malnutrition, however, are not just limited to weight issues. Both under- or overweight have far-reaching impacts on a child's growth, development and long-term health.

There are many causes of malnutrition in children. Most of the time malnutrition is not due to excess or a lack of food, but to poor feeding practices. Therefore, it is vital for parents to be aware of the causes and consequences of malnutrition, and to constantly monitor their children's eating habits.

In this issue, we bring you experts' insights and tips on this matter. So, read on and learn what you can do to ensure your child receives adequate nutrition for healthy growth and development.

Malpemakanan boleh didefinisikan sebagai keadaan zat pemakanan yang kurang baik akibat daripada kekurangan zat atau mengambil zat yang berlebihan.

Walaupun kebanyakan kanak-kanak Malaysia menerima pemakanan yang mencukupi, masih ada sejumlah kanak-kanak mengalami malpemakanan dalam komuniti di dalam dan di luar bandar.

Pengambilan zat yang berlebihan digabung dengan gaya hidup yang tidak aktif akan menyebabkan masalah berat badan berlebihan, sementara makanan yang tidak mencukupi akan menyebabkan anak-anak menjadi kurus. Jika anak anda menghadapi masalah kekurangan zat penting yang serius untuk jangka masa yang panjang, dia mungkin akan mengalami pertumbuhan yang terbantut.

Walaupun bagaimanapun, akibat malpemakanan tidak terhad kepada masalah berat badan. Kedua-dua masalah kekurangan atau berlebihan berat badan mempunyai kesan yang meluas pada tumbesaran kanak-kanak, perkembangan dan kesihatan dalam jangka masa panjang.

Terdapat banyak penyebab kekurangan zat dalam kanak-kanak. Biasanya, kelebihan atau kekurangan makanan bukan disebabkan malpemakanan, tetapi kerana amalan makan yang kurang sihat. Oleh itu, adalah amat penting untuk ibu bapa menyedari punca dan akibat malpemakanan, dan sentiasa memantau tabiat makan anda mereka.

Dalam terbitan ini, kami memberi anda penjelasan dan panduan tentang perkara ini daripada para pakar. Jadi bacalah sambil belajar apa yang anda boleh buat untuk memastikan anak anda menerima pemakanan yang mencukupi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sihat.



Did you know that...

Among 22,032 Malaysian children aged between 0 and 18 years:

Adakah anda tahu...

Daripada 22,032 orang di Malaysia dalam lingkungan umur 0 hingga 18 tahun:

- 5.4% are overweight.
terlebih berat badan.
- 13.2% are underweight.
kekurangan berat badan.
- 15.8% are stunted.
pertumbuhan terbantut.

Source: Third National Health and Morbidity Survey (NHMS III), 2006.
Sumber: Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan Ketiga (NHMS III), 2006.

Every Consequence Has A Cause

Malnutrition occurs in under-nourished as well as overweight and obese children, and can affect a child's health and wellbeing in many ways, says Datuk Dr Zulkifli Ismail, Chairman, Positive Parenting Management Committee & Past President, Malaysian Paediatric Association.

“Children in the formative years of 1-6 years old are especially vulnerable to the effects of poor nutrition; their growth and development can be greatly compromised if they are not properly fed.”



Underweight children are usually under-nourished. Besides a basic lack of calories and protein intake, they also experience deficiencies in micronutrients, particularly iron, calcium, zinc and vitamin A. “These nutrients are critical building blocks for the body, bones and brain to grow. Without them, children can easily have poor physical growth and development,” maintains Datuk Dr Zulkifli.

Vitamin A deficiency, for instance, is the leading cause of preventable night blindness in children, while iron deficiency can lead to anaemia that makes a child constantly appear pale and feel tired. In fact, a study carried out showed that children who suffered from iron deficiency anaemia had lower IQ scores than their normal counterparts. These results show that iron deficiency anaemia can affect long-term cognitive performance.

Datuk Dr Zulkifli points out that nutrient deficiencies can also negatively impact the immune system. Under-nourished children have weaker resistance to infections and are more vulnerable to infectious diseases, such as diarrhoea and pneumonia.



Malaysian Paediatric Association

Datuk Dr Zulkifli Ismail

Past President,
Malaysian Paediatric Association & Chairman,
Positive Parenting Management Committee
Mantan Presiden, Persatuan Pediatrik Malaysia
dan Pengerusi Jawatankuasa Pengurusan Positive
Parenting

“It is also worrisome to know that about 16% of children in Malaysia were stunted. Stunting is a huge disadvantage to a child. Stunting or short stature indicates prolonged undernutrition over many years.”



On the other side of the coin, overweight is associated with problems such as breathing difficulties, bone and joint problems, restless or disordered sleep patterns (eg obstructive sleep apnoea), says Datuk Dr Zulkifli. He added that overweight girls may have irregular menstrual cycles and fertility problems when they reach adulthood.

“Children who are overweight or obese are more likely to stay obese as they grow up. This puts them at a higher risk for chronic diseases, such as hypertension, diabetes and heart disease, at a much younger age and premature death in adulthood.”

Psychologically, children who are overweight or obese may struggle with their body image, feel inadequate and suffer from low self-esteem.

Setiap Akibat Ada Sebabnya

Malpemakanan atau malnutrisi berlaku di kalangan kanak-kanak yang kurang pemakanan dan juga yang berlebihan berat badan atau obes, kedua-duanya boleh menjejaskan kesihatan dan kesejahteraan kanak-kanak tersebut dalam pelbagai aspek, kata Datuk Dr Zulkifli Ismail, Pengerusi Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif dan Bekas Presiden, Persatuan Pediatrik Malaysia.

“Anak-anak dalam umur formatif 1-6 tahun paling mudah terjejas akibat daripada kesan pemakanan yang kurang sihat; pertumbuhan dan perkembangan mereka akan dikompromikan jika mereka tidak diberi pemakanan yang baik”.

Kanak-kanak yang kekurangan berat badan biasanya kekurangan zat. Selain kekurangan asas seperti kalori dan protein, mereka juga mengalami kekurangan mikronutrien, terutamanya besi, kalsium, zink dan vitamin A. “Nutrien ini adalah blok pembinaan yang kritikal untuk badan, tulang dan perkembangan minda. Tanpa ini, anak-anak akan mudah menjadi mangsa kepada perkembangan dan pertumbuhan fizikal yang terbantut,” kata Datuk Dr Zulkifli.

Kekurangan vitamin A, misalnya, ialah punca utama rabun waktu malam yang boleh dicegah dalam kanak-kanak, sementara

kekurangan zat besi boleh mengakibatkan anemia dan menyebabkan seorang kanak-kanak sentiasa kelihatan pucat dan lesu. Malah, satu kajian dijalankan menunjukkan bahawa kanak-kanak yang mengalami anemia kekurangan zat besi mempunyai markah IQ yang lebih rendah daripada kanak-kanak sihat. Keputusan ini menunjukkan yang anemia kekurangan besi boleh menjejaskan prestasi kognitif jangka panjang.



Datuk Dr Zulkifli menerangkan bahawa kekurangan nutrien juga membawa kesan negatif terhadap sistem imun. Kanak-kanak yang kekurangan zat mempunyai rintangan lebih lemah terhadap jangkitan dan mudah terdedah kepada penyakit seperti cirit-birit dan radang peparu.

“Ia juga merisaukan untuk mengetahui bahawa kira-kira 16% daripada kanak-kanak di Malaysia terbantut. Kebantutan ialah satu kekurangan yang sangat besar

bagi seorang kanak-kanak. Ia mencerminkan kekurangan zat makanan yang berpanjangan.

Disebaliknya, terlebih berat badan dikaitkan dengan masalah seperti kesukaran bernafas, sakit tulang dan sendi, gelisah atau mengganggu pola tidur (contohnya tidur apnea berhalangan), kata Datuk Dr Zulkifli, menambah bahawa budak-budak perempuan yang berlebihan berat badan mungkin mempunyai

kitaran haid tidak teratur dan masalah kesuburan apabila mereka dewasa.

“Kanak-kanak yang berlebihan berat badan atau obes lebih berkemungkinan kekal obes apabila mereka membesar. Ini meletakkan mereka pada risiko yang lebih tinggi untuk penyakit kronik, seperti tekanan darah tinggi, kencing manis dan penyakit jantung, pada umur yang lebih muda dan kematian pramatang dalam kedewasaan.”

Dari segi psikologi, kanak-kanak dengan berlebihan berat badan atau obes mungkin malu dengan imej badan mereka, merasa tidak sempurna dan rendah diri.



Identifying The Causes

Whether a child is overweight or underweight, both points to the same problem – the child is not receiving proper nutrition. This could occur for many reasons, ranging from a lack of food (in poorer families), persistent or chronic illness in the child, to an unhealthy lifestyle.

“A small number of underweight cases may be attributed to prolonged illnesses, such as chronic diarrhoea, irritable bowel syndrome or coeliac disease, which significantly affects nutrient absorption by the body,” remarks Datuk Dr Zulkifli. “On the other hand, some medical conditions, such as hormone or other inherited disorders of metabolism, can cause obesity.

However, for most nutrition-related problems, Dr Tee E Siong, President of the Nutrition Society of Malaysia, says that they are usually consequences of poor diet and eating habits, such as taking too much calorie-dense food, unhealthy snacking and picky eating. A large part of poor dietary habits stem from parents’ lack of awareness and knowledge on child nutrition.

Many parents do not provide a balanced, varied diet, and do not ensure their child eats regular meals. In fact, a study conducted by Universiti Kebangsaan Malaysia (2007-2008) reported that 1 out of 3 primary school children in Malaysia go to school on empty stomachs. “When children do not get enough nutrients, they don’t grow normally



Nutrition Society of Malaysia

Dr Tee E Siong

President, Nutrition Society of Malaysia & Chairman of the Nutrition Month Malaysia National Steering Committee

Pesiden, Persatuan Pemakanan Malaysia & Pengerusi Jawatankuasa Pemandu Kebangsaan Bulan Pemakanan Sihat Malaysia

and healthily. When they lack food for energy in the morning, they can’t learn and perform optimally at school,” maintains Dr Tee, who is also the Chairman of the Nutrition Month Malaysia programme.

“Convenient food choices such as fast foods, are what many parents serve their children to save time and cost. Those foods are usually high in calories and fats. If consumed regularly, and the excess calories are not burnt off, body weight builds up quickly.”

The lack of knowledge in parents also plays a factor in malnutrition. When they lack the knowledge of proper nutrition and feeding practices, or do not have sufficient skills to cook healthy meals at home, they indirectly instil poor eating habits in children. Some parents just do not take the time to pay attention to what their children are eating and fail to ensure that they receive the proper nutrition that they require at home, school or during outside meals.



In addition to inappropriate dietary patterns, children today spend more time on sedentary activities, such as watching TV, playing computer or video games, rather than participating in outdoor activities such as cycling, running, jogging, and sports such as football, futsal, swimming, and basketball.

“Bear in mind that parents who are physically inactive also indirectly contribute to inactive children,” says Dr Tee.

Mengenal Pasti Punca

Jika seorang kanak-kanak terlebih berat badan atau kekurangan berat badan, kedua-dua disebabkan oleh masalah serupa – kanak-kanak itu tidak menerima pemakanan baik. Ini boleh disebabkan oleh pelbagai punca, daripada kekurangan makanan (dalam keluarga miskin), penyakit kronik atau kerap sakit pada kanak-kanak itu, kepada cara hidup yang tidak sihat.



“Sebilangan kecil kes kekurangan berat boleh dianggap berpunca daripada penyakit yang berlanjutan, seperti cirit-birit kronik, sindrom iritasi usus atau penyakit seliak (kegagalan usus kecil mencerna dan menyerap zat makanan) yang mempengaruhi penyerapan zat oleh badan,” kata Datuk Dr Zulkifli. “Sebaliknya, beberapa keadaan perubatan, seperti hormon yang tidak seimbang atau penyakit lain yang diwarisi yang berkaitan dengan metabolisme, boleh menyebabkan obesiti.”

Bagaimanapun, untuk kebanyakan masalah berkaitan pemakanan, Dr Tee E Siong, Presiden Persatuan Pemakanan Malaysia, berkata bahawa ia biasanya disebabkan oleh diet dan tabiat pemakanan yang kurang baik, seperti mengambil terlalu banyak makanan kalori tinggi, makanan snek yang tidak sihat dan cerewet makan. Sebahagian besar tabiat makan tidak sihat berpunca daripada kekurangan kesedaran dan pengetahuan ibu bapa tentang pemakanan kanak-kanak.

Ramai ibu bapa tidak menyediakan pemakanan seimbang dan pelbagai, serta tidak memastikan yang anak mereka makan hidangan tetap. Satu kajian yang dijalankan oleh Universiti Kebangsaan Malaysia (2007-2008) melaporkan bahawa 1 daripada 3 kanak-kanak sekolah rendah di Malaysia pergi ke sekolah dengan perut kosong. “Apabila kanak-kanak tidak mendapat nutrien yang mencukupi, mereka tidak membesar dengan normal dan sihat. Apabila mereka kekurangan tenaga pada waktu pagi, mereka tidak boleh belajar dan melaksanakan tugas dengan optimum di sekolah,” sambung Dr Tee, yang juga merupakan Pengerusi Program Bulan Pemakanan Sihat Malaysia.

“Pilihan makanan mudah – seperti makanan segera, atau makanan diproses – ialah makanan yang ramai ibu bapa memberi anak-anak mereka untuk menjimatkan masa dan kos. Makanan sebegini biasanya tinggi dalam kalori dan lemak. Jika sering dimakan, tetapi kalori berlebihan tidak digunakan, berat badan akan meningkat dengan cepat.”

Ibu bapa yang kurang berpengetahuan juga merupakan satu faktor penyebab malpemakanan. Apabila mereka kurang berpengetahuan tentang pemakanan baik dan amalan pemakanan, atau tidak mempunyai kemahiran mencukupi untuk memasak makanan sihat di rumah, mereka secara tidak langsung menanam tabiat pemakanan yang kurang baik dalam anak mereka. Sesetengah ibu bapa juga tidak mengambil masa untuk memberi perhatian kepada pemakanan anak dan gagal memastikan bahawa mereka menerima makanan berkhasiat yang diperlukan di rumah, sekolah atau semasa makan di luar rumah.



Tambahan kepada corak pemakanan yang tidak sesuai, kanak-kanak hari ini menghabiskan lebih banyak masa dengan aktiviti pasif, seperti menonton TV, bermain komputer atau permainan video, daripada menyertai aktiviti luar rumah seperti berbasikal, berlari, jogging serta bersukan, seperti bola sepak, futsal, renang dan bola keranjang.

“Ingat bahawa ibu bapa yang tidak aktif secara fizikal akan secara tidak langsung menyumbang kepada anak-anak tidak aktif,” tambah Dr Tee.



Start Young, Start Right



“Most nutrition-related disorders can be prevented through healthy eating and adequate exercise,” says Dr Tee.

“The first step to prevention starts right at home. To make sure children are eating right, parents must first be well-informed about their child’s nutritional needs and know how to feed them right. Next, educate the young ones about healthy lifestyles as early in life as possible,” comments Dr Tee.

“Of course, nutritional knowledge does not come naturally; parents can get credible information provided through reliable channels and health experts,” says nutritionist Professor Dr Norimah Karim.

On the principles of providing children with good nutrition, Professor Dr Norimah says all that parents need to remember is: **variety, balance and moderation**. These are the keys to feeding them healthy foods and in appropriate portions, both of which are the fundamental aspects of good nutrition that should be practised in daily life.

“One thing that parents must not forget is to ensure that their children eat regular meals, eat on time, and don’t skip meals,” maintains Professor Dr Norimah, who is also the Vice-President of the Malaysian Association for the Study of Obesity.

The practice of healthy eating should also extend outside of the home. “Eating out has become a norm of modern family life. The key to healthy dining out is to opt for healthier choices,” says Professor Dr Norimah.

“Besides limiting the consumption of fried and oily foods, reducing the use of sauces, and keeping meals to appropriate portions, parents are encouraged to change the way they select foods for their children. For example, order fresh juice, malt beverages, soya milk or even plain water, instead of soft drinks. Go for more healthily-prepared dishes (eg steamed, grilled or baked), request for less oil, sugar and salt in the dishes, or ask to replace salad dressings with olive oil and vinegar.”




Nutrition Society of Malaysia
Professor Dr Norimah A Karim
Honorary Secretary &
Nutritionist
Setiausaha Kehormat &
Pakar Pemakanan

Education starts young, and that includes nutrition education. For a start, parents can begin with associating foods with their health benefits, eg milk and cheese can help build strong bones and teeth. Parents should also point out the types of food that are less healthy and should be consumed less, eg fried, salty and oily dishes.

“Armed with basic but valuable knowledge, children are more able to discern which foods are healthy or unhealthy for them, thus preventing them from stepping into the malnutrition trap,” maintains Professor Dr Norimah.

In addition to the nutritional aspects, parents should not forget that getting regular exercise is also important to prevent excess weight gain in children and keep them physically fit.

Being physically active not only helps to control weight, but promotes physical and mental development of growing children. “Encourage your child to participate in school sports, take them to the park during weekends for jogging, or ask them to help out in house chores. These are ways to keep your child active.”

“At the end of the day, the best thing that parents can do to keep nutrition problems at bay is to embrace a healthy lifestyle themselves. Children will model what parents do, take on those positive attitudes, and practise the same healthy habits well into adulthood. This is how the goodness of a healthy lifestyle can be passed on to our future generations,” concludes Professor Dr Norimah.

Keys to Healthy Eating

- **Variety** – The types and amounts of nutrients differ from food to food. Parents should provide a variety of foods to fulfil the multiple nutrient needs of their growing children.
- **Balance** – Parents should make sure their children’s diet comprise a balanced mix of complex carbohydrate foods (eg rice, noodles and cereals), fruits and veggies, protein-rich foods (eg poultry, meat, fish and eggs), and milk and dairy products.
- **Moderation** – Too little food intake or overeating can lead to health problems. So teach children to eat moderately from young.

Mulakan Awal Dengan Cara Yang Betul

Kebanyakan penyakit tidak berjangkit berkaitan diet dapat dibendung melalui pemakanan sihat dan senaman mencukupi," kata Dr Tee.

"Langkah pertama pencegahan bermula di rumah. Bagi memastikan anak makan dengan betul, ibu bapa mesti terlebih dahulu perlu mengetahui keperluan pemakanan anak mereka caranya untuk memberi pemakanan yang betul. Selepas itu, didik anak muda tentang gaya hidup yang sihat seawal boleh" Dr Tee berkomen.

"Sudah tentu, pengetahuan tentang pemakanan tidak berlaku secara semulajadi; ibu bapa boleh mendapatkan maklumat sedia ada melalui saluran yang boleh dipercayai serta daripada pakar kesihatan," berkata pakar pemakanan Professor Dr Norimah Karim.

Mengenai prinsip penyediaan pemakanan yang baik untuk anak-anak, Professor Dr Norimah berkata bahawa perkara yang perlu sentiasa diingat oleh ibu bapa ialah: **kepelbagaian**, **keseimbangan** dan **kesederhanaan**. Ini adalah kunci kepada pemberian pemakanan yang sihat dalam jumlah hidangan yang bersesuaian, kedua-duanya adalah aspek pemakanan baik yang patut diamalkan dalam kehidupan harian.

Kunci Pemakanan Sihat

- **Kepelbagaian** – Jenis dan kandungan nutrien adalah berlainan di antara makanan. Oleh itu, ibu bapa perlu memberikan pelbagai jenis makanan untuk memenuhi keperluan pemakanan anak mereka yang sedang membesar.
- **Keseimbangan** – Ibu bapa patut memastikan diet anak mereka mengandungi campuran makanan yang seimbang, khususnya karbohidrat kompleks (seperti nasi, mi dan bijirin), buah-buahan dan sayuran, makanan kaya protein (seperti ayam, daging, ikan dan telur), dan susu serta produk tenusu.
- **Kesederhanaan** – Pengambilan makanan yang terlalu sedikit atau terlalu banyak boleh menimbulkan masalah kesihatan. Jadi, ajar anak-anak untuk makan secara sederhana sejak mereka kecil.

"Satu perkara yang ibu bapa tidak harus melupakan ialah untuk memastikan anak mereka memakan hidangan tetap, makan tepat pada masa, dan tidak melangkau masa makan," tegas Professor Dr Norimah, yang juga Naib Presiden Persatuan Kajian Obesiti Malaysia.

Amalan pemakanan sihat juga harus diamalkan di luar rumah. "Makan makanan di luar telah menjadi satu norma dalam kehidupan keluarga moden. Yang penting, apabila makan di luar, buat pilihan yang lebih sihat," kata Profesor Dr Norimah.

"Selain menghadkan pengambilan makanan goreng dan makanan berminyak, mengurangkan penggunaan sos, dan makan secara sederhana dalam jumlah yang sewajarnya, ibu

bapa digalakkan menukar cara mereka memilih makanan untuk anak mereka. Sebagai contoh, pesan minuman jus buah-buahan segar, minuman malta, susu soya ataupun air kosong, selain daripada minuman ringan; pilih sajian yang disediakan dengan cara lebih sihat (seperti kukus, panggang, bakar); minta dikurangkan minyak dan garam dalam sajian makanan; atau minta ditukar sos salad dengan minyak zaitun dan cuka."

Pendidikan bermula sejak dari kecil, dan ini termasuk pendidikan tentang pemakanan. Sebagai contoh, ibu bapa boleh memulakannya dengan mengaitkan makanan dengan kesihatan, seperti susu dan keju membantu membina tulang dan gigi yang kuat. Ibu bapa juga patut menekankan jenis makanan yang kurang sihat dan perlu dikurangkan pengambilannya, seperti sajian yang berminyak dan manis.

"Berebalkan pengetahuan asas tetapi berharga, kanak-kanak lebih berupaya untuk membezakan antara makanan yang sihat dan makanan tidak sihat untuk mereka, dengan demikian mencegah mereka daripada masuk ke dalam perangkap makanan tidak seimbang," jelas Profesor Dr Norimah.

Selain aspek pemakanan, ibu bapa tidak harus lupa bahawa bersenam penting bukan sahaja untuk mencegah kenaikan berat badan secara berlebihan di kalangan kanak-kanak, tetapi juga untuk menjaga kecergasan.

Aktiviti fizikal bukan sahaja membantu mengawal berat badan, tetapi juga menggalakkan perkembangan fizikal dan mental kanak-kanak yang sedang membesar. "Galakkan anak anda bersukan di sekolah, bawa mereka ke taman pada hujung minggu untuk berjoging, atau minta mereka membantu anda membuat kerja rumah. Semua cara ini dapat membuat mereka aktif dan tidak leka di depan TV atau komputer."

"Walau apa pun, perkara terbaik yang boleh dilakukan oleh ibu bapa untuk menghindari masalah pemakanan ialah apabila mereka sendiri mengamalkan gaya hidup sihat. Kanak-kanak akan meniru apa yang dilakukan oleh ibu bapa mereka, mencontohi sikap positif mereka dan mengamalkan tabiat yang sihat hingga dewasa. Dengan cara ini, kita boleh mewariskan gaya hidup sihat kepada generasi yang akan datang," jelas Professor Dr Norimah.



Sharing Responsibilities To Keep Malaysian Children Healthy

Berkongsi Tanggungjawab Untuk Menjamin Kesihatan Kanak-Kanak Malaysia

It is a shared responsibility between parents and all stakeholders to ensure the health and wellbeing of our future generations. In the endeavour to keep Malaysian children healthy, both the government and non-governmental organisations have implemented various activities targeting different groups in the society:

Adalah tanggungjawab bersama antara ibu bapa dan semua pihak yang berkepentingan untuk memastikan kesihatan dan kesejahteraan generasi kita yang akan datang. Dalam usaha untuk menjamin kesihatan kanak-kanak Malaysia, kerajaan dan organisasi bukan kerajaan telah melaksanakan pelbagai aktiviti yang disasarkan kepada kumpulan dalam masyarakat:

Children

Children spend quite a significant amount of time in schools. In this regard, the Ministry of Education has put in place measures such as:

- **School Canteen Guidelines** – To ensure meals sold in schools are nutritious, the guidelines outline the types of food that can and cannot be sold in school canteens.
- **Physical and Health Education** – The Physical and Health Education is a compulsory subject in all primary schools to give children the opportunity to get physically active and gain health knowledge.

Kanak-Kanak

Kanak-kanak menghabiskan banyak masa di sekolah. Oleh itu, Kementerian Pelajaran Malaysia telah mengambil langkah berikut:

- **Garis Panduan Kantin Sekolah** – Untuk memastikan makanan yang disediakan di sekolah adalah berkhasiat, garis panduan ini menetapkan jenis makanan yang boleh dan tidak boleh dijual di sekolah.
- **Pendidikan Jasmani dan Kesihatan** – Pendidikan Fizikal dan Kesihatan adalah mata pelajaran wajib di semua sekolah rendah, untuk memberi peluang kepada kanak-kanak melakukan aktiviti fizikal dan mendapatkan pengetahuan tentang kesihatan.

Community

To promote healthy eating and lifestyles among Malaysians of all ages, various health campaigns have been carried out, such as:

- **5M Campaign** – Organised by the Ministry of Health (MOH) to promote healthy eating by reducing the intake of sugar, salt and fat, while increasing the consumption of vegetables and fruits.
- **Reduce Sugar Consumption Campaign** – A MOH campaign to encourage Malaysians to consume less sugar, and change their eating habits and lifestyle.
- **Nutrition Month Malaysia** – A nutrition education programme conducted since 2002 by the Nutrition Society of Malaysia, Malaysian Dietitians' Association, and the Malaysian Association for the Study of Obesity to promote healthy eating and active lifestyles.

Masyarakat

Untuk menggalakkan tabiat makan dan gaya hidup yang sihat di kalangan rakyat Malaysia dalam semua peringkat umur, pelbagai kempen kesihatan telah diadakan, seperti:

- **Kempen 5M** – Dianjurkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (MOH) untuk menggalakkan tabiat makan yang sihat dengan mengurangkan pengambilan gula, garam dan lemak, dan menambah pengambilan buah-buahan dan sayuran.
- **Kempen Kurangkan Pengambilan Gula** – Kempen MOH untuk menggalakkan rakyat Malaysia mengurangkan pengambilan gula, dan menukar tabiat makan dan gaya hidup mereka.
- **Bulan Pemakanan Sihat Malaysia** – Program pendidikan pemakanan yang dikendalikan oleh Persatuan Pemakanan Malaysia, Persatuan Dietitian Malaysia dan Persatuan Kajian Obesiti Malaysia, untuk menggalakkan tabiat makan dan gaya hidup sihat.

Healthcare providers

To assist healthcare providers to better educate the public on good dietary practices, the Malaysian Dietary Guideline was first published by MOH in 1999, and recently updated in 2010. The Malaysian Food Pyramid was also developed as a tool to educate the public on how to eat healthily.

It is only through a combined effort that nutrition problems among children can be kept at bay.

Perkhidmatan penjagaan kesihatan

Untuk membantu perkhidmatan penjagaan kesihatan mendidik orang ramai tentang amalan diet yang sihat, Garis Panduan Diet Malaysia telah diterbitkan oleh MOH pada 1999, dan dikemaskini pada 2010. Piramid Makanan Malaysia juga dirangka untuk mendidik orang ramai tentang cara makan dengan sihat.

Hanya dengan usaha bersama semua pihak, masalah pemakanan di kalangan kanak-kanak dapat kita hindarkan.

Is Your Child Growing Right?

Adakah Anak Anda Membesar Dengan Betul?

Your child's nutritional status is reflected by how well he grows. However, you cannot determine if your child is growing right by comparing his weight and height with other children of his age. Children grow at different rates. So does your child.

How could you know then if your child has been receiving optimal nutrition?

The simplest and most effective way is to regularly monitor his growth (height and weight), for example every 6 months. By knowing how well your child is doing, you will be more able to provide the right balance of nutrients to optimise his growth.

A common way to determine if a child is overweight or underweight is by comparing the body mass index (BMI) with the WHO Child Growth Standard according to age and gender.

Do note that this is different from the single cut-offs for BMI to determine overweight and obese adults. For children, the BMI cut-offs varies with the age of the child.

You can refer to Page 58 for the growth charts, how to calculate BMI, and how to interpret the BMI of your child to determine his growth or nutritional status.



Status pemakanan anak anda dapat dilihat daripada bagaimana dia membesar. Bagaimanapun, anda tidak boleh menentukan sama ada anak anda membesar dengan betul dengan membandingkan berat badan dan ketinggiannya dengan kanak-kanak lain yang sebaya dengannya. Kanak-kanak membesar mengikut kadar yang berlainan. Begitu juga anak anda.

Bagaimana untuk mengetahui jika anak anda mendapat pemakanan yang sebaiknya?

Cara paling mudah dan paling berkesan ialah dengan memantau tumbesaran (ketinggian dan berat badan) setiap 6 bulan. Apabila anda mengetahui kadar tumbesaran, anda akan lebih berupaya untuk memberikan nutrien yang seimbang untuk memastikan tumbesaran.

Satu cara biasa untuk menentukan sama ada si manja anda terlebih atau terkurang berat badan ialah dengan membandingkan indeks jisim tubuh (IJT) dengan Piawaian Pertumbuhan Kanak-Kanak WHO mengikut usia dan jantina.

Ingatlah, ini berlainan daripada IJT untuk mengenal pasti berat badan berlebihan dan obesiti di kalangan orang dewasa.

Anda boleh merujuk carta pertumbuhan pada Muka Surat 58, untuk mengetahui bagaimana mengira IJT, dan bagaimana mentafsirkan IJT anak anda bagi memastikan status tumbesaran atau pemakanannya.

Resources for parents / Sumber rujukan untuk ibu bapa

Visit the websites below to learn more about nutrition and how to optimise your child's nutritional intake:

Sila ke laman web di bawah untuk mendapatkan lebih banyak maklumat tentang pemakanan dan bagaimana untuk memastikan si manja anda mendapat pemakanan yang terbaik dan seimbang:

- 1. Nutrition Society of Malaysia / Persatuan Pemakanan Malaysia**
Website / Laman web: www.nutriweb.org.my
- 2. Malaysian Council For Obesity Prevention / Majlis Cegah Obesiti Malaysia**
Website / Laman web: www.preventobesity.my
- 3. Malaysian Dietitians' Association / Persatuan Dietitian Malaysia**
Website / Laman web: www.dietitians.org.my
- 4. MyHEALTH Portal / MyHEALTH Portal**
Website / Laman web: www.myhealth.gov.my