

# The Key To Long Life

Learn to live a longer  
& healthier life!

## Kunci Kepada Jangka Hayat Yang Panjang

Belajar menjalani hidup yang lebih  
sihat dan cergas!

# The Ugly Truth...

Our nation can be regarded as a successfully developing country. With the improvements to our socio-economic status, we subsequently enjoy a much higher degree of affluence. Although this directly correlates with a higher standard of living, it also coincides with a similarly elevated degree of diseases that are linked to chronic lifestyle diseases.

The sad truth is that Malaysians, especially our younger generation, are becoming less healthy by the day. Our over-indulgence in unhealthy lifestyles, including poor eating habits and increasingly sedentary lifestyles, mean that our little ones are physically less robust compared to earlier generations.

This unhealthy lifestyle is leading to a rise in childhood obesity which in turn increases a child's risk of getting Type 2 diabetes, high blood pressure (hypertension) and high cholesterol. The list goes on to include cancer, chronic kidney disease, heart attacks, chronic

respiratory diseases, strokes, osteoporosis, gall bladder disease, and many other serious diseases and health conditions.

According to the World Health Organisation (WHO), these diseases are termed "Non-Communicable Diseases" or NCDs. These NCDs are also referred to as diet-related chronic diseases or chronic lifestyle diseases.

Contrary to what many people may believe, NCDs are no longer limited to adults or the elderly. The actual risk of developing such diseases starts when one is young, and continues well into their adulthood and old age. In addition, this risk is further accelerated and increased when one adopts habits such as unhealthy diets and sedentary lifestyles during their childhood or even the abuse of alcohol and cigarettes during their adolescence.

As these unhealthy habits progress into adulthood, the severity of the chronic diseases can be observed with alarming clarity. The next section will explore more on the facts and figures of these NCDs, particularly childhood obesity, as this is the most easily observable symptom of an unhealthy diet and lifestyle in young children and adults alike.

## Did you now...?

- 60% of all deaths are caused by diet-related chronic diseases
- 25% of these deaths are premature and could have been prevented
- In Malaysia, 60-70% of those who visit clinics suffer from a form of NCD

## Tahukah anda...?

- 60% daripada semua kematian adalah disebabkan oleh penyakit kronik berkaitan pemakanan
- 25% daripada kematian ini adalah pada usia muda dan sepatutnya boleh dielakkan
  - Di Malaysia, 60%-70% daripada mereka yang mendapatkan rawatan di klinik menghidap sejenis NCD

## Hakikat Yang Menyedihkan

Negara kita boleh dianggap sebagai negara yang sedang pesat membangun. Dengan status sosioekonomi kita yang bertambah baik, kita dapat menjalani kehidupan yang lebih mewah. Ia bukan sahaja berhubung kait dengan peningkatan taraf hidup, tetapi juga dengan peningkatan penyakit gaya hidup kronik.

Hakikat yang menyedihkan ialah rakyat Malaysia, terutama sekali generasi muda kita, menjadi semakin kurang sihat hari demi hari. Keghairahan kita dengan gaya hidup tidak sihat seperti mengamalkan tabiat makan yang kurang sihat, serta gaya hidup kita yang tidak aktif mendorong anak-anak kita menjadi kurang cergas berbanding generasi terdahulu.

Gaya hidup tidak sihat ini telah meningkatkan bilangan kanak-kanak obes (mempunyai berat badan berlebihan), seterusnya meningkatkan risiko mereka mendapat penyakit diabetes (kencing manis) Jenis 2, tekanan darah tinggi (hipertensi) dan kolesterol tinggi. Penyakit-penyakit seperti barah, penyakit buah pinggang kronik, serangan jantung, penyakit pernafasan kronik, strok, osteoporosis, penyakit pundi hempedu, dan banyak lagi penyakit dan masalah kesihatan lain yang serius juga termasuk dalam senarai ini.

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), penyakit ini ditakrifkan sebagai "Penyakit Tidak Berjangkit" atau NCD, dan ia juga dirujuk sebagai penyakit kronik berkaitan pemakanan atau penyakit gaya hidup kronik.

NCD kini bukan lagi merupakan penyakit orang dewasa atau orang tua. Risiko sebenar penyakit ini bermula pada usia muda, dan berlarutan hingga dewasa dan tua. Di samping itu, risikonya meningkat apabila seseorang mengamalkan pemakanan tidak sihat dan gaya hidup kurang aktif sejak kanak-kanak lagi atau minum minuman beralkohol dan merokok semasa remaja.

Semua tabiat tidak sihat ini yang berterusan sehingga dewasa telah menyebabkan penularan penyakit kronik yang semakin jelas dan membimbangkan. Rencana seterusnya menghuraikan dengan lebih lanjut angka-angka dan fakta-fakta mengenai NCD, khususnya obesiti di kalangan kanak-kanak. Gejala ini paling mudah dikesan daripada pemakanan dan gaya hidup tidak sihat di kalangan kanak-kanak dan juga orang dewasa.



# A Nationwide Epidemic

Statistics show that NCDs are sweeping the nation

In 2011, the World Health Organisation published the Global Status Report on Non-Communicable Diseases 2010, which was the first report on the world-wide epidemic of cardiovascular diseases, cancer, diabetes and chronic respiratory diseases (collectively known as Non-Communicable Diseases or NCDs).

Throughout the world in 2008, a total of 57 million deaths occurred, with 36 million or a whopping 63%, due to NCDs. Nearly 80% of these NCD deaths occurred in low- and middle-income countries. Globally, NCD deaths are projected to increase by 15% between 2010 and 2020, with the greatest increases in Africa, South-East Asia and the Eastern Mediterranean, where they are expected to increase by over 20%! From our latest National Health and Morbidity Survey, it was estimated that about 15.2% of our adult population has diabetes mellitus; 32.7% have hypertension and 35.1% have hypercholesterolaemia. NCDs are undeniably the main cause of premature death in Malaysia.

Recognising the seriousness of this growing epidemic, the Ministry of Health Malaysia (MOH) has made a concerted effort to combat NCDs, with emphasis on their risk factors, through the National Strategic Plan for Non-Communicable



Ministry of Health Malaysia

**YB Dato Sri Liow Tiong Lai**  
Minister of Health Malaysia  
Menteri Kesihatan Malaysia

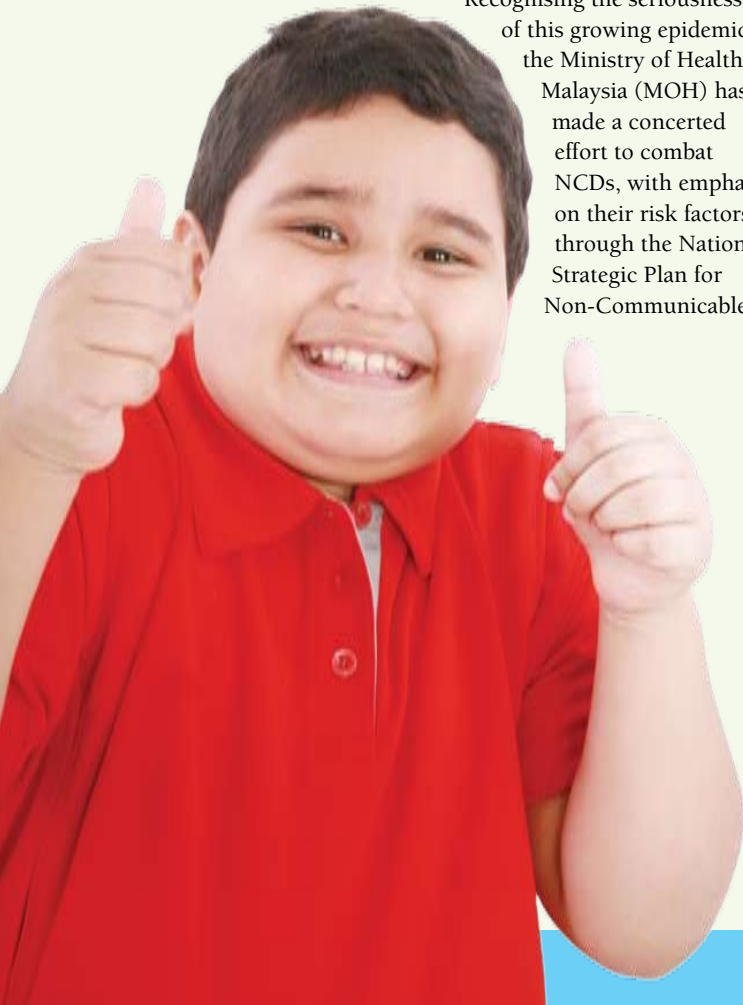


Disease (NSP-NCD), developed by the MOH in 2010. The strategic plan focuses on seven strategies that target NCD prevention.

In this article, the first strategy, which is health promotion through workplace-based and community-based programmes, will be highlighted. Its aim is to create nation-wide awareness of NCD risk factors, so that action can be taken to address them effectively. According to the WHO, most NCDs are strongly associated and causally linked with four particular preventable behaviours i.e. tobacco use, physical inactivity, unhealthy diet and the harmful use of alcohol. These behaviours lead to four key metabolic or physiological changes such as raised blood pressure, overweight/obesity, high blood sugar and high blood cholesterol. In terms of attributable deaths, the leading NCD risk factor globally is raised blood pressure (to which 13% of global deaths are attributed), followed by tobacco use (9%), raised blood glucose (6%), physical inactivity (6%), and overweight and obesity (5%).

Obesity is now at 15.1% or 2.5 million adults. These are relatively high figures and have placed Malaysia an unenviable 6th in Asia. Childhood obesity is one of the more serious public health challenges of the 21st century with rates in Malaysia reported to be higher than in most Asian countries. This has serious implications for their health in the future. Data from various researches that have been conducted have estimated that as many as 15% of toddlers and pre-school children in the country could be overweight and obese. The figure for primary school children has been put at about 30%.

This is indeed cause for alarm and obviously it needs to be addressed as a matter of urgency, for the sake of our nation. Let us all join hands, in the spirit of a nation working together for better health, to tackle this scourge of NCDs and their root causes, so that every Malaysian will enjoy good health for the duration of their lives.





# NCD: Wabak Seluruh Negara

*Statistik menunjukkan bahawa NCD sedang melanda negara*

Pada tahun 2011, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah menerbitkan Laporan Status Global mengenai Penyakit Tidak Berjangkit 2010. Laporan tersebut adalah laporan pertama, di seluruh dunia, berkenaan wabak seperti penyakit kardiovaskular, kanser, kencing manis dan penyakit pernafasan kronik (secara keseluruhannya dikenali sebagai penyakit tidak berjangkit atau NCD).

Pada tahun 2008, terdapat sebanyak 57 juta kematian di seluruh dunia, dengan 36 juta atau 63%, disebabkan oleh NCD. Hampir 80% daripada kematian NCD ini berlaku di negara-negara berpendapatan rendah dan sederhana. Pada peringkat global, kematian NCD dijangka meningkat sebanyak 15% antara 2010 dan 2020, dengan peningkatan terbesar di Afrika, Asia Tenggara dan Mediterranean Timur, di mana wabak ini dijangka melebihi 20%! Dalam laporan terkini Kaji Selidik Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan, dianggarkan bahawa kira-kira 15.2% daripada penduduk dewasa kita menghidap penyakit kencing manis; 32.7% mengalami tekanan darah tinggi dan 35.1% mempunyai tahap kolesterol yang tinggi. Tidak dapat dinafikan bahawa NCD merupakan punca utama kematian pramatang yang berlaku di Malaysia.

Menyedari peningkatan epidemik ini, Kementerian Kesihatan Malaysia (MOH) telah mengambil langkah pencegahan untuk membanteras NCD dengan tumpuan khusus kepada faktor risikonya menerusi Rancangan Strategik Kebangsaan Untuk Penyakit Tidak Berjangkit (NSP-NCD) yang diterbitkan pada 2010. Rancangan strategik ini mempunyai tujuh langkah untuk mencegah NCD.

Rencana ini akan menumpukan kepada strategi pertama, iaitu menggalakkan penjagaan kesihatan menerusi program kesedaran di tempat kerja dan di kalangan masyarakat. Tujuannya adalah untuk mewujudkan kesedaran tentang penyebab-penyebab NCD ke seluruh negara supaya tindakan yang sewajarnya boleh diambil untuk menanganinya. Menurut WHO, kebanyakan NCD berkait rapat dengan empat tabiat yang boleh dicegah seperti penggunaan tembakau, kekurangan aktiviti fizikal, tabiat pemakanan yang kurang sihat dan pengambilan alkohol yang berlebihan. Tabiat ini boleh membawa kepada empat perubahan metabolik atau fisiologi utama seperti peningkatan tekanan darah, berat badan berlebihan (obesiti), serta kandungan gula dan kolesterol dalam darah yang tinggi. Punca utama kematian akibat NCD adalah peningkatan tekanan darah (yang meyumbang sebanyak 13% kematian global), diikuti oleh penggunaan tembakau (9%), peningkatan glukosa darah (6%), kekurangan aktiviti fizikal (6%), dan obesiti (5%).

Kini, 15.1% atau 2.5 juta orang dewasa dilaporkan obes dan angka ini meletakkan Malaysia di tangga ke-enam di rantau Asia. Obesiti di kalangan kanak-kanak merupakan salah satu masalah serius pada abad ke-21, di mana Malaysia

dilaporkan mempunyai kadar yang lebih tinggi berbanding dengan kebanyakan negara-negara Asia. Perkara ini mempunyai implikasi yang serius kepada kesihatan generasi akan datang. Kajian menunjukkan bahawa sebanyak 15% anak-anak kecil dan prasekolah di negara ini dijangka mempunyai berat badan berlebihan dan obes. Sementara kanak-kanak sekolah rendah pula, sebanyak 30%.

Kita perlu bertindak dengan segera untuk menangani keadaan yang amat membimbangkan ini, demi masa hadapan negara dan juga generasi muda kita. Marilah kita berganding bahu dan bekerjasama mencegah punca NCD, agar rakyat Malaysia dapat menikmati kesihatan yang baik demi kehidupan yang sejahtera.



# Reversing The Trend Of Childhood Obesity Through Proper Nutrition

In this day and age where unhealthy lifestyles are widespread, and diet-related chronic diseases are on the rise, it is imperative to highlight and emphasise the importance of proper nutrition. Healthy eating must take centre-stage in our fight against NCDs, especially childhood obesity, which can lead to many health-related conditions and complications. Children who are overweight or obese are more likely to become overweight or obese teenagers, and if steps are not taken to ensure that the situation is addressed, they will turn into overweight adults – and obesity in adulthood usually leads to more severe consequences.

There is some good news; overweight and obesity is a largely preventable condition. But first, let us take a look at the main causes of these NCDs.

## The root of the problem

There is no single cause of childhood obesity; instead it is a combination of various factors such as behaviour, environment and genetics. It can be attributed to a combination of poor eating habits, a diet high in calories but with little meaningful nutrients, greater portion sizes and a decline in physical activity, resulting in more caloric intake than is required by the body.

Nowadays, our children spend too much time watching television or playing games, which means that they lead sedentary lifestyles. They now spend less time being physically active during school as well as at home.



Nutrition Society of Malaysia

**Dr Tee E Siong**

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

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

## Take charge and keep them healthy

The habit of practising a healthy lifestyle and maintaining a healthy weight should start early in life. The best place to start is within your own family. Here are five simple steps you can take to start living a healthy lifestyle:

- 1 Take a 'whole-family' approach.** Members of the same family tend to have similar eating patterns, maintain the same levels of physical activity, and adopt the same attitudes towards being overweight. Therefore, parents must practice what they preach and make healthy eating and physical activity a family affair.
- 2 Involve your children** in the planning and preparation of healthy meals by letting them help and take them along for grocery shopping trips so that they can learn how to make healthier food choices. This opportunity will also allow children to identify healthier foods in the school canteen.
- 3 Don't make a habit of indulging your children's cravings.** You will need to stand firm as getting them started on eating healthy foods is the best way to ensure healthy eating habits later on in life. This is an on-going process that will need constant attention and focus on the part of parents.
- 4 Limit the time** children spend watching television or playing computer games to not more than 2 hours per day.
- 5 Exercise with your child daily.** To keep your children physically active, be sure to plan family activities that include cycling, hiking, swimming, walking, simple yard work or even washing the car. All these are ways to get your children moving, while ensuring that they have fun at the same time.

Parental involvement and support is crucial for a child's successful weight management. Become the best role model for your children and help them shape healthy eating habits while practicing an active lifestyle, from a young age.

# Menangani Masalah Obesiti Kanak-Kanak Menerusi Tabiat Pemakanan Yang Betul

Pada zaman ini, gaya hidup tidak sihat semakin berleluasa menyebabkan peningkatan penyakit kronik berkaitan pemakanan. Kepentingan pemakanan yang betul dan tabiat pemakanan sihat perlu ditekankan dalam usaha untuk membanteras NCD, terutamanya masalah obesiti di kalangan kanak-kanak, yang boleh menyebabkan banyak masalah kesihatan. Kanak-kanak yang obes lebih cenderung untuk menjadi remaja yang berlebihan berat badan atau obes dan jika tiada usaha diambil untuk membetulkan gejala ini dari awal, mereka akan menjadi orang dewasa yang obes, dan keadaan ini biasanya membawa kesan buruk terhadap kesihatan.

Walau bagaimanapun, terdapat juga berita baik iaitu berat badan berlebihan dan obesiti boleh dicegah. Mari kita meneliti punca-punca utama NCD.

## Punca masalah

Tiada penyebab tunggal obesiti kanak-kanak; sebaliknya ia adalah gabungan pelbagai faktor seperti tingkah laku, persekitaran dan genetik. Ia boleh disebabkan oleh gabungan tabiat makan yang tidak sihat, atau makanan yang berkalori tinggi tetapi kekurangan nutrien penting, saiz bahagian yang lebih besar dan kekurangan aktiviti fizikal. Kesemua faktor ini menyebabkan terkumpulnya kalori berlebihan daripada yang diperlukan oleh tubuh badan.

Sejak kebelakangan ini, anak-anak kita menghabiskan lebih banyak masa menonton televisyen atau bermain permainan komputer. Ini menunjukkan bahawa gaya hidup mereka telah menjadi terlampau sedentari dan menyebabkan mereka menjadi kurang aktif di sekolah mahupun di rumah.

## Mengambil tindakan untuk memastikan mereka sihat

Tabiat gaya hidup yang sihat dan mengekalkan berat badan yang normal harus bermula sejak awal. Tempat terbaik untuk bermula adalah di rumah anda sendiri. Berikut adalah lima langkah mudah yang boleh diambil untuk memulakan gaya hidup sihat anda:

- 1 Amalkan 'pendekatan seisi keluarga'.** Ahli-ahli keluarga yang sama cenderung mempunyai ciri-ciri yang sama dari segi corak pemakanan, aktiviti fizikal, dan keadaan berat badan berlebihan. Oleh itu, ibu bapa perlu dahulu mempraktikkan apa yang mereka ajari dan menjadikan tabiat makan yang sihat dan aktiviti fizikal sebagai amalan seisi keluarga.
- 2 Libatkan anak-anak anda** dalam perancangan dan penyediaan makanan yang sihat dengan membenarkan mereka membantu dan membawa mereka keluar bersama untuk membeli barangan keperluan dapur supaya mereka boleh belajar bagaimana membuat pilihan makanan yang lebih sihat. Peluang ini juga membolehkan kanak-kanak untuk mengenal pasti makanan yang sihat di kantin sekolah.
- 3 Jangan mengalah dan tunduk kepada keinginan anak-anak anda.** Anda perlu menegaskan kepentingan untuk mereka mula tabiat pemakanan yang sihat kerana ini adalah cara terbaik untuk memastikan tabiat makan yang sihat pada masa hadapan. Ini merupakan proses

berterusan yang memerlukan perhatian dan tumpuan dari pihak ibu bapa.

- 4 Hadkan masa** kanak-kanak menonton televisyen atau bermain permainan komputer kepada tidak lebih daripada 2 jam sehari.
- 5 Bersenamlah dengan anak anda setiap hari.** Untuk memastikan anak-anak anda kekal aktif secara fizikal, pastikan anda merancang aktiviti-aktiviti keluarga seperti berbasikal, mendaki bukit, berenang, berjalan kaki, berkebun atau membasuh kereta. Kesemua ini merupakan cara-cara untuk menggalakkan anak-anak anda menjadi lebih aktif dan berasa seronok pada masa yang sama.

Penglibatan dan sokongan ibu bapa adalah penting bagi menjayakan pengurusan berat badan anak-anak. Anda patut menunjukkan teladan yang baik supaya anak-anak anda boleh mengikuti contoh anda dalam membentuk tabiat makan yang sihat di samping mengamalkan gaya hidup yang aktif.





# Prevention Must Start From Childhood

Healthy diets and active lifestyles must start from young.

When we talk about NCDs, we realize that it is something frequently seen in the news. In fact, many of us may know or have heard of someone who suffers from some form of NCD. There are many different types of illnesses attributed to NCDs and the reason they are so prevalent is because of the lack of knowledge and awareness on the part of parents.

As mentioned previously, NCDs like childhood obesity is linked to a myriad of health conditions. Children who are overweight or obese when young may not only be overweight or obese as adults, but they are also more likely to have impaired glucose tolerance, decreased insulin resistance, liver or gall bladder disease, gastro-esophageal reflux (GERD), sleep apnoea, breathing difficulties like asthma, joint problems and musculoskeletal problem

In addition to medical problems, obese or overweight children may also suffer psychological problems such as low self-esteem that stems from being teased or bullied by peers, develop unhealthy dieting habits and eating disorders such as anorexia nervosa and bulimia, be more prone to depression and may be at risk of substance abuse.

Maintaining a healthy weight throughout childhood is therefore important to reduce the risk of chronic diseases in adulthood. Parents should monitor the weight of their children regularly and take steps to maintain it within a desirable range.

## Diabetes strikes early

Recent studies have shown that even children as young as seven years old are afflicted with Type 2 diabetes. Having diabetes is not just about having high blood glucose levels; further complications could develop that can cause the patient's vital organs (e.g. heart, kidneys, nerves, eyes) to be adversely affected.

## Heart disease can start from childhood

Because obese children tend to become obese adults, this means

that they will have a significantly higher risk of developing and suffering from cardiovascular diseases. Being overweight or obese usually causes the build up of cholesterol in the blood. When this cholesterol increases to levels that are not normal, it leads to the hardening and narrowing of the arteries, which in turn forces the heart to work harder and will eventually lead to cardiovascular diseases.

If you think your child may be in danger of becoming overweight, seek the advice of a paediatrician who can verify your concerns. Ask the paediatrician to then recommend you to a nutritionist or dietitian for further consultation on weight reduction approaches.

Also, get your children interested in activities that move their body and make them break a sweat, while limiting the availability of sedentary activities, such as computer games. Ensure that good nutrition starts at home from a young age.

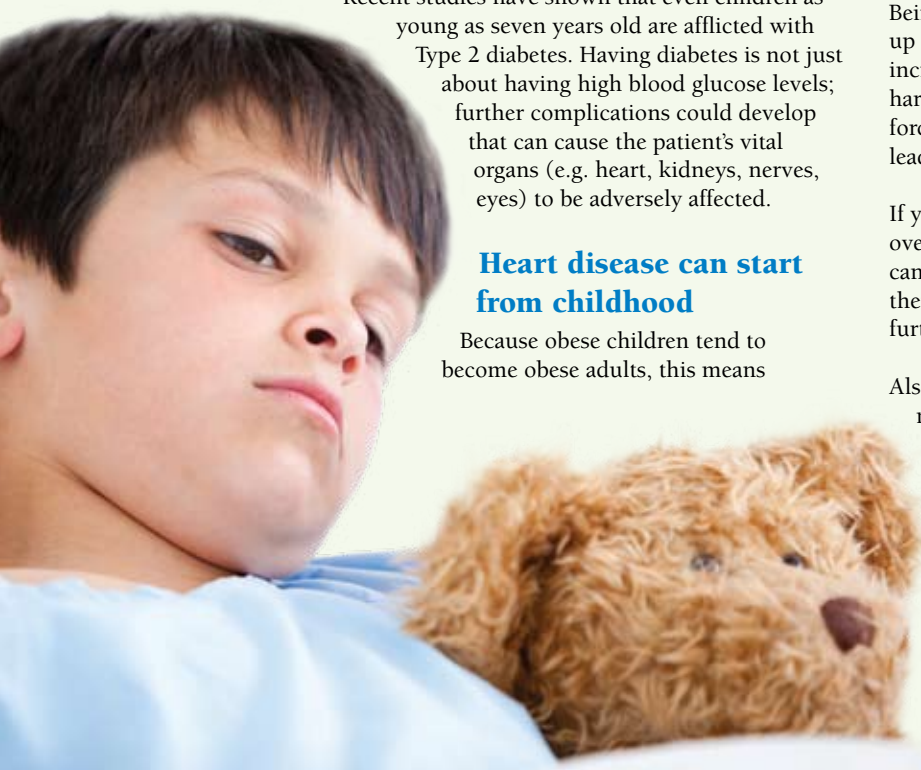
The early years are the best years to mould good eating habits and an active lifestyle in your child. Don't let them turn into another statistic!



Malaysian Paediatric Association

### Datuk Dr Zulkiffi Ismail

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



# Cegah Dari Kecil

*Diet sihat dan gaya hidup aktif mesti dimulakan semasa kecil-kecil lagi.*

Apabila kita memperkatakan tentang NCD, kita pasti teringat bahawa ia adalah sesuatu yang sering menjadi bahan berita. Malah, ramai antara kita tahu atau pernah mendengar tentang kenalan yang menghidap NCD. Terdapat banyak jenis penyakit berlainan yang boleh ditakrifkan sebagai NCD dan sebab penularannya ialah kekurangan pengetahuan dan kesedaran di kalangan ibu bapa.

NCD seperti obesiti kanak-kanak dikaitkan dengan pelbagai keadaan kesihatan. Kanak-kanak yang obes atau mempunyai berat badan berlebihan semasa kecil bukan sahaja boleh menjadi orang dewasa yang obes, tetapi juga mungkin mengalami penjejasan toleransi terhadap glukosa, pengurangan rintangan insulin, penyakit hati atau pundi hempedu, refluks gastro-esofagus (GERD), apnea semasa tidur, kesukaran bernafas seperti asma, sakit sendi dan masalah rangka otot.

Selain masalah perubatan, kanak-kanak obes atau mempunyai berat badan berlebihan mungkin juga mengalami masalah psikologi seperti rasa rendah diri kerana sering diejek atau dibuli oleh rakan sebaya, tabiat pemakanan tidak sihat dan masalah pemakanan seperti anoreksia nervosa dan bulimia, merasa tertekan dan lebih mudah murung, atau mudah terdorong untuk menyalahgunakan bahan terlarang.

Oleh itu, adalah sangat penting untuk mengekalkan berat badan yang sihat semasa kanak-kanak bagi mengurangkan risiko penyakit kronik apabila dewasa. Ibu bapa patut sentiasa memantau berat badan anak-anak mereka dan mengambil langkah untuk mengekalkan berat badan anak-anak pada tahap yang dicadangkan.

## Diabetes boleh menyerang kanak-kanak

Kajian yang dijalankan baru-baru ini menunjukkan bahawa terdapat kanak-kanak seawal usia tujuh tahun menghidap diabetes Jenis 2. Diabetes bukan sahaja bermakna mempunyai tahap glukosa dalam darah yang tinggi, tetapi juga boleh membawa komplikasi yang mungkin memberi kesan buruk kepada organ penting pesakit (seperti jantung, buah pinggang, saraf dan mata).

## Sakit jantung boleh bermula sejak kecil

Oleh sebab kanak-kanak obes lebih cenderung membesar menjadi orang dewasa yang obes, ini bermakna mereka mempunyai risiko penyakit kardiovaskular yang jauh lebih tinggi. Berat badan berlebihan atau obes biasanya menyebabkan kolesterol berkumpul dalam darah. Apabila kolesterol ini meningkat hingga ke tahap yang tidak normal, ia menyebabkan pengerasan dan penyempitan arteri, yang seterusnya memaksa jantung untuk bekerja dengan lebih kuat dan akhirnya mengakibatkan penyakit kardiovaskular. Jika anda fikir anak anda mungkin mempunyai berat badan berlebihan, minta nasihat pakar pediatrik yang boleh

mengesahkan sama ada berat badan anak anda benar-benar berlebihan. Pakar pediatrik boleh merujuk anda kepada pakar pemakanan atau pakar diet untuk mendapat nasihat tentang cara terbaik untuk mengurangkan berat badan anak anda.

Di samping itu, galakkan anak-anak anda melakukan aktiviti yang menggerakkan badan mereka dan membuat mereka berpeluh, sambil mengehadkan aktiviti sambil duduk seperti menonton TV dan bermain permainan komputer. Pastikan tabiat pemakanan yang baik bermula sejak dari kecil di rumah. Tahun-tahun awal usia anak-anak adalah masa terbaik untuk memupuk tabiat makanan yang baik dan gaya hidup aktif. Jangan biarkan mereka menjadi satu lagi statistik!

