

Pengasuhan Positif

PP13746/06/2013 (032586)

**Kurangkan Gula,
Rendahkan Risiko Penyakit**

**Memahami Tanda
Regang Kehamilan**

**Memelihara Kesihatan
Mata Anak Anda**

**Membaca Bersama Si Kecil
Anda**

**Sarapan
Membuat
Hari Anda
Bertenaga**



**Percuma
Panduan
Pengasuhan Positif!**

SMS: YA PPG <jarak> nama <jarak>
alamat surat-menyurat
<jarak> alamat emel
ke 018-2823 798

**Like kami di
Facebook!** 
**@positiveparenting
malaysia**



Datuk Dr Zulkifli Ismail

Pengerusi, Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif dan Pakar Perunding Kanak-kanak & Pakar Kardiologi Kanak-kanak



Pengasuhan Positif

Rakan Usahasama & Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif



Persatuan Pediatrik Malaysia
www.mpaweb.org.my

“ Kesedaran dan pendidikan keibubapaan adalah penting dalam membesarkan kanak-kanak sihat. ”



Dato' Dr Musa Mohd Nordin
Bendahari Kehormat dan Pakar Perunding Kanak-kanak & Neonatologi



Dr Mary Joseph Marret
Pakar Perunding Kanak-kanak



Dr Rajini Sarvananthan
Pakar Perunding Perkembangan Kanak-kanak



Persatuan Pemakanan Malaysia
www.nutrinweb.org.my

“ Tabiat pemakanan sihat dan pilihan makanan yang baik perlu dipupuk sejak kecil. ”



Profesor Dr Norimah A Karim
Setiausaha Kehormat dan Pakar Pemakanan



Profesor Dr Poh Bee Koon
Pakar Pemakanan



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia
www.ogsm.org.my

“ Kehamilan yang sihat memberikan anak anda permulaan hidup yang baik. ”



Dr H Krishna Kumar
Pakar Obstetrik & Ginekologi dan Mantan Presiden, OGSMS



Persatuan Psikiatri Malaysia
www.psychiatry-malaysia.org

“ Kesihatan mental adalah komponen penting dalam kesihatan dan kesejahteraan menyeluruh setiap kanak-kanak. ”



Dr Yen Teck Hoe
Pakar Perunding Psikiatri



Profesor Madya Dr M Swamenathan
Pakar Perunding Psikiatri



Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara Malaysia
www.lppkn.gov.my

“ Keluarga yang kukuh adalah tuguak untuk membesarkan kanak-kanak dengan nilai dan prinsip yang baik. ”



Dr Anjali Doshi-Gandhi
Timbalan Ketua Pengarah (Dasar), LPPKN



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia
<http://malaysiaclinicalpsychology.com/>

“ Jika seseorang kanak-kanak tidak boleh belajar melalui cara kita mengajar, kita perlu mengajar dengan cara yang mereka boleh belajar. ”



Prof Madya Dr Alvin Ng Lai Oon
Pakar Psikologi Klinikal



PERSATUAN PENGASUH BERDAFTAR MALAYSIA
Association of Registered Childcare Providers Malaysia

<http://ppbm.org/>

“ Penjagaan dan perkembangan awal kanak-kanak membantu kanak-kanak berkembang dan menemui potensi mereka. ”



MMHA
Persatuan Kesihatan Mental Malaysia
<http://mmha.org.my/>

“ Kesihatan dan kecekalan mental bermula dengan keluarga. ”



Dato' Dr Andrew Mohanraj
Pakar Perunding Psikiatri



Persatuan Tadika Malaysia
<http://www.ptm.org.my/contact.html>

“ Pendidikan prasekolah yang berkualiti mempersiapkan kanak-kanak untuk mengharungi pendidikan formal dan pembelajaran seumur hidup. ”

Mulakan Hari yang Baik dengan Sarapan

Sebagai ibu bapa, sememangnya kita inginkan yang terbaik untuk anak-anak kita. Kesihatan yang baik hanya salah satu perkara yang diinginkan oleh setiap ibu bapa untuk anak mereka dan apabila digabungkan dengan peluang pencapaian akademik yang lebih cemerlang, ia mudah sekali. Malangnya, dengan gaya hidup yang sibuk dan bercelaru hari ini, semakin ramai orang yang mengambil jalan pintas dalam usaha mereka untuk melakukan sesuatu dengan pantas. Salah satu 'mangsa'nya ialah sarapan – terlalu ramai yang melangkau waktu makan yang penting ini.

Atas sebab ini kami mengingatkan anda tentang kepentingan sarapan, terutama bagi seorang kanak-kanak yang sedang membesar. Kamu juga menonjolkan halangan-halangan yang mungkin membawa kepada tabiat melangkau sarapan dan bagaimana anda boleh mengatasinya. Kami berharap bahawa dengan memupuk tabiat makan sarapan dalam anak anda sejak dari kecil, tabiat ini akan dibawa sehingga dewasa.

Kami juga telah memasukkan beberapa mutiara kata daripada para professional yang berwibawa dan menonjolkan topik-topik seperti panduan langkah demi langkah memperkenalkan makanan pelengkap yang berpotensi alergenik kepada bayi anda, mempelajari tentang masalah sebenar sindrom mata malas yang menjejaskan kanak-kanak, memahami fungsi probiotik dan kepentingan kesihatan penghadaman, cara-cara seronok untuk mengajar anak anda tentang makan secara sihat dan bagaimana memperkasakan remaja untuk mengatasi buli siber dengan lebih baik.

Sebagai penutup, kami berharap agar anda akan memperoleh kejayaan yang besar sebagai ibu bapa. Menjadi harapan besar kami semoga anak anda bukan seheja membesar malah berkembang dalam persekitaran yang selamat dan sihat. Menjadi harapan tinggi kami agar anda mendapati terbitan ini berguna dalam usaha-usaha pengasuhan anda dan kami berharap bahawa anda seronok membaca terbitan kali ini. Semua artikel dan terbitan kami yang terdahulu boleh didapati daripada laman web kami di www.mypositiveparenting.org.



DATUK DR ZULKIFLI ISMAIL

Pengerusi, Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif
Setiausaha Agung, Persatuan Pediatrik Asia Pasifik (APPA)

Persatuan Pediatrik Malaysia – Jawatankuasa Eksekutif 2015/2017

Presiden

Dr Thiyagar Nadarajaw

Mantan Presiden

Dr Kok Chin Leong

Naib Presiden

AP Dr Muhammad Yazid Jalaludin

Setiausaha

Assoc Prof Dr Tang Swee Fong

Naib Setiausaha

Dr Selva Kumar Sivapunniam

Bendahari

Dato' Dr Musa Mohd Nordin

Ahli Jawatankuasa

Datuk Dr Zulkifli Hj Ismail

Datuk Dr Soo Thian Lian

Dr Koh Chong Tuan

Dr Hung Liang Choo

Dr Noor Khatijah Nurani

Prof Dr Wan Ariffin Abdullah

Ahli Jawatankuasa dilantik

Prof Datuk Dr Mohd Sham Kasim (MPF Chairman)

Dr Hussain Imam Hj Mohd Ismail

Professor Dr Zabidi Azhar Hussin

Artikel yang terdapat dalam panduan ini bukan pengganti untuk rawatan perubatan. Jika ada sebarang keraguan, sila berunding dengan doktor anda. Persatuan Pediatrik Malaysia, para pakar perubatan dan organisasi ini tidak mengesyorkan sebarang jenama dan tidak bertanggungjawab bagi mana-mana iklan atau iklan bertulis oleh pihak penaja.

Panduan Pengasuhan Positif diterbitkan oleh Versacomm Sdn Bhd, Sekretariat Program Pengasuhan Positif, inisiatif oleh Persatuan Pediatrik Malaysia. Mana – mana bahagian dalam terbitan ini tidak boleh diterbitkan semula tanpa kebenaran bertulis daripada Sekretariat Pengasuhan Positif.

kandungan



13



25



33

Rencana

- 5 Sarapan Membuat Hari Anda Bertenaga

Pemakanan dan Kehidupan Sihat

- 11 Kurangkan Gula, Rendahkan Risiko Penyakit
13 Beri Inspirasi Kepada Anak-Anak untuk Makan Secara Sihat!
15 Makan Makanan Segar Secara Selamat
17 Kanak-Kanak Membesar Masih Memerlukan Susu
20 Memasak Cara Sihat & Berseronok Bersama Anak-Anak
22 Bagaimana Diet Menjejaskan Kesihatan Usus Kita

Kesejahteraan Keluarga

- 25 Memahami Tanda Regang Kehamilan
28 Apabila Pasangan Anda Menghidapi Penyakit Mental

Kesihatan Anak

- 31 Memelihara Kesihatan Mata Anak Anda

- 33 Lindungi Anak-Anak, Ketahuilah Tentang Flu

- 36 Cara Selamat untuk Memperkenalkan Makanan Alergenik

- 39 Kenali Probiotik Anda

Perkembangan Anak

- 43 Membaca Bersama Si Kecil Anda

Remajaku Yang Positif

- 45 Membina Tembok Api Terhadap Buli Siber



43

Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:
Penaja bersama



Untuk maklumat, sila hubungi:
Sekretariat Pengasuhan Positif



12-A Jalan PJS 8/4, Mentari Plaza,
Bandar Sunway, 46150 Petaling Jaya,
Selangor, Malaysia

Tel: (03) 5632 3301 • Faks: (03) 5638 9909

Emel: parentcare@mypositiveparenting.org

Facebook.com/positiveparentingmalaysia

Pencetak:

Percetakan Skyline Sdn Bhd
No. 35 & 37, Jalan 12/32B,
Off Jalan Kepong,
TSI Business Industrial Park,
Batu 6½, Off Jalan Kepong,
52100 Kepong, KL

Sarapan Membuat Hari Anda Bertenaga



Sarapan adalah waktu makan pertama, ia juga merupakan hidangan pertama yang anda akan beri kepada tubuh anda selepas lapan jam (atau lebih) berpuasa sejak hidangan terakhir sebelum tidur. Ia merupakan hidangan harian yang paling penting kerana ia membantu tubuh bersedia untuk menjalankan aktiviti sepanjang hari.

Faedah sarapan

Bersarapan akan membantu meningkatkan daya tumpuan kanak-kanak sekolah dan menjadikan mereka lebih bertenaga.

Dalam kajian mengenai pengambilan sarapan dalam kalangan pelajar, penyelidik mendapati bahawa memakan sarapan boleh mengurangkan kadar ketidakhadiran ke kelas.

Dari segi kesihatan, kanak-kanak yang makan sarapan secara tetap cenderung mempunyai kesihatan keseluruhan yang lebih baik, terutama jika mereka diberi sarapan yang berkhasiat. Ia merupakan kesempatan yang baik untuk membekalkan anak anda dengan nutrien secukupnya. Ia juga memastikan mereka mendapat lebih banyak vitamin dan mineral berbanding apa yang mereka dapat hanya daripada makan tengah hari dan makan malam. Contohnya, sarapan yang ringkas seperti bijirin sarapan dan susu memberi anak anda:

- **Serat**, yang menggalakkan pembuangan najis dan juga mengurangkan risiko obesiti kerana ia membuat anda rasa kenyang justeru mengurangkan pengambilan makanan.
- **Susu** kaya dengan banyak nutrien penting untuk kanak-kanak yang sedang membesar.

Sambung di muka surat sebelah...



Dr Tee E Siong
Pakar Pemakanan &
Presiden Persatuan
Pemakanan Malaysia



Tidak Bijak untuk Melangkau

Selalunya waktu pagi merupakan waktu yang sibuk antara anda tergesa-gesa hendak bersiap untuk pergi kerja dan pada masa yang sama, memastikan anak anda juga bersiap. Ini selalunya tidak memberi anda banyak masa untuk anda menyediakan sarapan. Walau bagaimanapun, apa yang penting adalah untuk sekurang-kurangnya berusaha bersungguh-sungguh untuk menyediakan sarapan untuk keluarga.

Sarapan merupakan sesuatu yang tidak boleh diambil ringan. Akan tetapi, kajian mendapati 1 dalam 4 murid sekolah melangkau sarapan sekurang-kurangnya tiga kali seminggu. Harus diperhatikan bahawa, mereka yang melangkau sarapan adalah 1.34 kali lebih berkemungkinan menjadi lebih berat badan atau obes. Begitu juga bagi orang dewasa, tidak semua yang mengambil sarapan bilamana tinjauan mendapati 1 dalam 10 orang dewasa melangkau sarapan.

Jika anda tergolong di dalam kategori mereka yang suka melangkau sarapan, jangan khuatir! Teruskan membaca untuk mengetahui lebih banyak lagi tentang apa yang anda boleh lakukan untuk mengatasi masalah ini.

Tiada alasan untuk tidak bersarapan

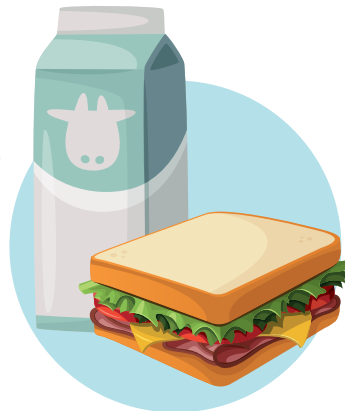
Terserai di bawah ialah beberapa alasan untuk melangkau sarapan dan tip-tip tentang cara anda boleh mengatasinya:

- **Saya cuma ada beberapa minit sahaja untuk bersiap! – atau – Saya tidak ada masa untuk memasak pada waktu pagi.**

Hanya beberapa minit sahaja diperlukan untuk makan semangkuk bijirin sarapan bersama susu dan potongan buah. Anda boleh menyediakan bahan-bahan pada malam sebelumnya – letak mangkuk dan sudu di atas meja, potong buah dan simpan di dalam peti sejuk. Pada waktu pagi, tuangkan sahaja bijirin dan gaulkan dengan buah dan susu dan ia sudah siap untuk dimakan! Sebagai alternatif, anda boleh menyediakan sarapan pada malam sebelum dan panaskan sahaja keesokan pagi.

- **Tidak boleh berhenti untuk bersarapan – atau – saya ada mesyuarat penting! – atau – saya perlu pergi kerja awal!**

Makan sesuatu yang anda boleh makan sambil berjalan seperti satu sajian makanan/minuman



contohnya, biskut berserat tinggi dan satu pek minuman bermalt/susu. Sebagai alternatif, anda boleh ambil buah seperti epal, pisang, atau pir. Anda juga boleh menyediakan sandwic mudah pada malam sebelumnya (contohnya roti bijirin penuh dengan inti tuna).

- **Terlalu awal untuk sarapan – atau – Saya belum lapar lagi**

Anda tidak perlu makan sarapan dalam tempoh satu jam selepas bangun tidur, hanya pastikan anda makan sesuatu untuk memberi tubuh anda tenaga. Sebagai permulaan, makan sekeping roti bijirin penuh dan segelas minuman malt/susu dan kemudian snek berkhasiat pada waktu pertengahan pagi jika anda lapar. Sebagai alternatif, anda boleh minum sarapan pagi! Cuba smoothie berkhasiat dengan mengisar yogurt, pisang dan susu serta sedikit ais.

- **Saya sedang berdiet jadi saya melangkau sarapan**

Memakan sarapan sebenarnya membantu mengurangkan atau mengawal berat badan kerana ia membantu menghalang keinginan sesuatu makanan dan daripada makan berlebihan pada waktu siang hari. Anda boleh memilih sarapan kurang lemak yang terdiri daripada telur rebus dan roti bijirin penuh serta sedikit buah (contohnya, sepotong betik atau sebiji epal).

Ingat, anda perlu memberi keutamaan kepada sarapan di rumah! Walaupun seluruh keluarga tidak dapat duduk bersama untuk bersarapan, anda masih perlu menyediakan sesuatu untuk anak anda. Jika tidak cukup masa untuk dia makan di rumah, anda sentiasa boleh menyediakan makanan yang boleh dimakan sambil berjalan. Pilihan sihat termasuk minuman malt sedia diminum/yogurt, bijirin, biskut sarapan dan buah segar.



Kesan buruk melangkau sarapan

Memakan sarapan banyak faedahnya, namun, apa pula kesan buruk jangka panjang melangkau waktu makan? Terdapat beberapa masalah yang akan dihadapi oleh mereka yang melangkau sarapan, khususnya:

- memberi kesan negatif terhadap pencapaian akademik anak anda, contohnya kurang tumpuan di sekolah, kadar ketidakhadiran yang tinggi.
- lebih cenderung kepada pengambilan snek berkalori tinggi, boleh menjurus kepada peningkatan berat badan yang berlebihan. **PP**

Sarapan Membuat Hari Anda Bertenaga Memupuk Tabiat Bersarapan



**Prof Dr
Norimah A
Karim**
Pakar Pemakanan &
Setiasaha Kehormat
Persatuan Pemakanan
Malaysia

Setelah mengetahui tentang kepentingan bersarapan, mari lihat pula bagaimana anda boleh mengamalkannya dalam gaya hidup harian anda.

Bersarapan secara tetap memberi begitu banyak faedah, tidak ada alasan mengapa anda harus melangkaunya! Walau bagaimanapun, anda perlu ingat bahawa untuk mendapat kebaikan sarapan, anda harus pastikan bahawa pilihan sarapan anda adalah berkhasiat.

Apakah yang berkhasiat untuk sarapan?

Sarapan adalah masa terbaik untuk mendapatkan bekalan serat yang kaya dalam buah, bijirin penuh seperti oat, bijirin sarapan, bijirin penuh, atau roti bijirin penuh. Sarapan yang cepat dan ringkas disediakan adalah seperti semangkuk oat dan pisang bersama susu atau anda boleh masak telur hancur untuk dimakan bersama roti bakar bijirin penuh.

Berikut adalah beberapa strategi mudah untuk membantu anda mengatasi sebarang halangan untuk mendapatkan sarapan berkhasiat.



- **Jadikan tabiat** – bagi seseorang yang biasa melangkaui sarapan, matlamat anda adalah untuk menjadikan sarapan sebahagian daripada rutin harian. Anda boleh lakukannya secara beransur-ansur, contohnya, bersarapan pada dua hari berturut-turut, kemudian tiga hari dan seterusnya. Matlamat akhir ialah untuk bersarapan setiap hari. Sebagai permulaan, anda boleh mula dengan buah-buahan, contohnya, sebiji pisang, epal atau sepotong betik, atau sekotak yogurt atau susu. Ambil sarapan sebelum anda keluar dari rumah dan pastikan anak anda juga lakukan perkara yang sama. Pastikan anda masukkan kumpulan makanan lain secara beransur-ansur.
- **Sediakan pada malam sebelum** – membuat persediaan pada malam sebelumnya boleh membantu jika anda tidak mempunyai cukup masa pada waktu pagi. Contohnya, letakkan mangkuk dan sudu untuk oat/bijirin penuh di atas meja makan, beberapa potong buah,

merebus telur, atau siapkan pengisar smoothie dan ramuan-ramuannya.

- **Baki makanan untuk sarapan** – jangan terikat dengan hidangan sarapan 'tradisi' sahaja. Sebenarnya anda boleh memasak lebih untuk makan malam dan panaskan keesokan paginya. Cara ini juga baik untuk menjimatkan masa kerana anda hanya perlu memanaskannya dalam ketuhar mikro dan ianya siap dimakan.
- **Simpan bekalan** – kerap periksa bekalan makanan untuk sarapan anda dan tambah jika perlu. Ini membantu memastikan bahawa anda sentiasa mempunyai bekalan sarapan kegemaran anda yang mencukupi.

Tip-tip lain yang berguna

Tidak kira betapa sibuknya anda pada sebelah pagi, carilah masa untuk menyediakan sarapan. Berikut adalah beberapa tip untuk anda mula.

Kurang dari

1
min

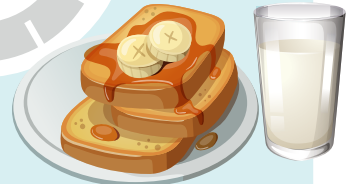
- ▶ **Ambil-dan-pergi** – ambil sebiji pisang, epal, pir dan/ atau sekotak yogurt/susu atau pek kecil biskut oat dan biskut berserat tinggi.
- ▶ **Minum sarapan anda** – pilih minuman coklat malt, susu atau susu berperisa, atau buat *smoothie* (anda boleh guna pengisar biasa atau pengisar peribadi yang juga boleh digunakan sebagai bekas menyimpan minuman).



Sehingga

5
min

- ▶ Roti bijirin penuh dengan mentega kacang (pilihan – tambah hirisan pisang).
- ▶ Roti bijirin penuh dengan keju/tuna.
- ▶ Bubur oat segera, susu, (pilihan – tambah ketulan atau hirisan epal, atau kismis).
- ▶ 1 cawan yogurt biasa dengan hirisan buah (pilihan – tambah kekacang/bijian).
- ▶ Satu mangkuk bijirin penuh dengan susu (pilihan – tambah buah-buahan kering atau segar).



Sehingga

10
min

- ▶ Bakar roti bijirin penuh dengan mentega/kaya (pilihan – guna inti sandwic pula. Ia boleh disediakan pada malam sebelum atau anda boleh guna sapuan tuna).
- ▶ Telur hancur (pilihan – tambah lada benggala yang didadu atau tomato yang disediakan malam sebelumnya).
- ▶ Telur separuh masak dan segelas minuman malt.
- ▶ Telur dadar di dalam koleh – masukkan sebiji telur (pilihan – tambah lada benggala, cendawan, dll) ke dalam koleh yang selamat digunakan di dalam ketuhar mikro, campurkan sedikit keju atau susu dan masak di dalam ketuhar mikro selama 3 minit.



Sehingga

15
min

- ▶ Roti bijirin penuh bakar dengan telur rebus carak/ telur goreng dan tomato.
- ▶ Telur dadar ambil-dan-pergi – campurkan ramuan anda (contohnya, telur, lada benggala yang didadu/tomato, dll) dalam beg ziplock, kemudian masukkan ke dalam periuk berisi air mendidih selama 10 minit.
- ▶ Wrap telur dan bayam yang mudah – ramuan-ramuan ialah wrap bijirin penuh, telur, bayam dan keju. Pukul sahaja kesemuanya di dalam mangkuk, masak hancur bancuhan telur dan ceduk ke dalam wrap bijirin penuh. Bungkus dan nikmatinya!



Jangan bataskan diri anda kepada cadangan di atas sahaja, terdapat banyak lagi idea sarapan yang mengkagumkan dan enak serta berkhasiat yang anda boleh nikmati. Paling penting ialah untuk menjadikan sarapan sebagai satu tabiat dan jangan melangkaunya. **PP**

Sarapan Membuat Hari Anda Bertenaga

Sarapan untuk Semua



Datuk Dr Zulkifli Ismail
Perunding Kanak-Kanak & Kardiologi Kanak-Kanak



Sebagai ibu bapa, anda mahu anak anda membina tabiat sihat seperti bersarapan. Namun begitu, anda juga harus menunjukkan contoh yang baik bagi tabiat sihat ini. Mengasuh melalui teladan adalah jauh lebih berkesan kerana anak anda lebih cenderung untuk mengikuti nasihat anda jika dia perhatikan anda juga turut melakukannya.

Jika anda biasa melangkau sarapan, terdapat beberapa penyesuaian yang anda perlu lakukan pada jadual anda. Contohnya, anda perlu berusaha untuk bangkit 15 minit lebih awal atau mungkin anda perlu meluangkan lebih masa sedikit pada waktu malam untuk membuat persediaan sarapan keesokannya.

Perkara yang perlu difikirkan

Jika anda atau anak anda sukar untuk bangun pada waktu pagi, tidurlah lebih awal. Di samping itu, anda juga harus membiasakan diri memeriksa bekalan makanan untuk sarapan anda adalah mencukupi, terutama makanan yang ringkas atau segera seperti bijirin sarapan. Tiada yang lebih buruk daripada bangun dari tidur dan bersiap untuk makan sarapan tetapi mendapati tiada bekalan makanan!

Penyelesaian cepat lain ialah pek-pek susu UHT sedia diminum, yogurt, atau granola bar, buah-buahan (contohnya epal, pir, pisang), roti bijirin penuh dengan keju/tuna atau bijirin penuh dengan susu. Sarapan sememangnya hidangan harian paling penting, oleh itu, mulakan hari keluarga anda dengan sarapan yang berkhasiat! **PP**

Pureen*

CECAIR PENCUCI

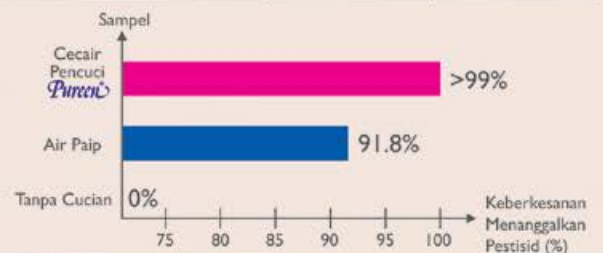
Cara Selamat untuk Membersihkan Buah-Buahan dan Sayur-Sayuran

Menanggalkan lebih daripada **99% Pesticid**



Juga terdapat dalam pek isi semula

Cecair Pencuci *Pureen* dirumus khas dengan surfaktan berasaskan tumbuh-tumbuhan untuk membersihkan buah-buahan dan sayur-sayuran. Sekarang, melalui pencucian yang **selamat, cepat dan mudah**, buah-buahan dan sayur-sayuran anda akan bebas daripada sisa-sisa pestisid.



Diedarkan oleh Summit Company (Malaysia) Sdn. Bhd. (007775-T)
www.pureen.com.my
*Reg. Trademark of Pure Laboratories, Inc., U.S.A.

Pemakanan & Kehidupan Sihat

- Pandangan & Petua Kesihatan
- Penyusuan Susu Ibu
- Makanan Pelengkap
- Resipi Berkhasiat



Kurangkan Gula,

Rendahkan Risiko Penyakit

Oleh **Dr Tee E Siong**, Pakar Pemakanan & Presiden, Persatuan Pemakanan Malaysia

Gula merupakan ramuan yang biasa digunakan di dalam banyak resepi yang digemari rakyat Malaysia. Pengambilan makanan dan minuman yang tinggi kandungan gula secara kerap akan mengakibatkan pengambilan kalori yang berlebihan. Jika kalori berlebihan tidak “dibakar” di dalam tubuh melalui aktiviti fizikal, seseorang itu dikatakan dalamimbangan tenaga yang positif.

Walau bagaimanapun, tiada apa yang positif mengenai keadaan ini kerana tenaga yang berlebihan disimpan sebagai lemak di dalam tubuh. Keadaan ini akan membawa kepada peningkatan berat badan dan obesiti, kedua-duanya dikenali sebagai faktor risiko bagi penyakit-penyakit tidak berjangkit seperti diabetes jenis 2 dan penyakit jantung koronari.

Panduan Diet Malaysia menyarankan agar pengambilan gula dihadkan tidak kira sama ada ia digunakan di dalam makanan atau minuman. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) turut memberi saranan yang sama dan menegaskan agar pengambilan gula bebas (iaitu, gula tambahan dan juga gula yang terdapat secara semula jadi di dalam madu, sirap, jus buah dan pati jus buah) dihadkan kepada kurang daripada 10% jumlah pengambilan tenaga seseorang. Saranan ini boleh diaplikasikan bagi orang dewasa dan juga kanak-kanak.

Contohnya, jika anak anda berumur di antara 7-9 tahun, keperluan tenaga hariannya ialah 1800 kcal (bagi kanak-kanak perempuan ialah 1600 kcal). Maka, pengambilan harian gula maksimum daripada semua makanan dan minuman tidak seharusnya melebihi 180 kcal. Yang dimaksudkan dengan jumlah gula ialah 9 sudu teh atau 45

gram gula sehari. Jika seorang anak mengambil satu tin minuman ringan atau satu potong kek coklat (rujuk jadual pada muka surat sebelah), dia sudahpun mencapai jumlah maksimum pengambilan gula harian seperti yang disarankan.

Awas, perangkap gula!

Terdapat banyak gula tambahan di dalam makanan dan minuman harian kita dan ini menjadikannya mudah untuk seseorang mengambil gula secara berlebihan tanpa disedari. Anda perlu lebih berwaspada untuk mengurangkan pengambilan gula berlebihan di dalam makanan dan minuman yang kaya dengan gula.

Sebagai pengguna, anda perlu lebih bijak dan mempelajari cara untuk mengenalpasti gula ‘tersembunyi & tambahan’ yang terkandung di dalam makanan berbungkus. Salah satu caranya adalah anda boleh merujuk jumlah gula pada panel maklumat pemakanan atau nutrition information panel (NIP) semua minuman sedia diminum. Bagi makanan berbungkus, anda mungkin tidak dapat mencari kandungan gula pada NIP kerana pada masa ini ia tidak diwajibkan di bawah undang-undang sediaada. Cara lain untuk menganggarkan jumlah

gula di dalam makanan berbungkus ialah dengan membaca senarai ramuannya. Apa-apa gula tambahan harus tersenarai dalam senarai ramuan. Terdapat banyak nama bagi gula tambahan, seperti sukrosa, gula perang, sirap jagung, fruktosa, maltosa, gula melaka, atau molases.

Terdapat juga maklumat lain pada label makanan yang boleh membimbing anda mencari produk yang rendah kandungan gula. Cari aakuan pada label yang menyatakan: “rendah gula” atau “bebas gula”. Namun begitu, anda perlu berhati-hati jika sesuatu aakuan menyatakan: tiada gula tambahan kerana produk tersebut masih boleh mengandungi gula semula jadi yang tinggi!

Malangnya, terdapat juga banyak makanan dan minuman lain yang tidak mempunyai NIP untuk anda semak. Gula “tersembunyi” juga terdapat di dalam makanan dan minuman yang dijual di restoran, kafe, kedai kopi dan penjaja. Ini termasuk bermacam-macam kuih dan pencuci mulut yang digemari ramai. Berapa banyakkah gula yang terdapat di dalam makanan dan minuman ini? Berikut adalah senarai beberapa makanan dan minuman lazim yang kaya dengan gula dan kandungan gulanya:



| Makanan/Minuman | Jumlah gula terkandung di dalam setiap sajian | |
|---|---|-------|
| | Sudu teh | Gram |
| Minuman berkarbonat (325 ml setiap tin) | 7-10 | 35-50 |
| Kek coklat (110 g setiap sajian) | 15 | 75 |
| Kuih koci (40-50 g setiap sajian) | 2 ¼ | 11 |
| Donut (45-55 g sebiji) | 1 ¾ | 9 |
| Ais krim coklat (11-15 g setiap batang) | 2-3 | 10-15 |
| Gula-gula (28 g setiap sajian) | 4 | 20 |
| Biskut (34 g setiap sajian – anggaran 3 keping) | 2 | 10 |
| Kek cawan (110 g setiap sajian) | 6 | 30 |
| Bingka ubi kayu (70-90 g sepotong) | 4 ¼ | 21 |



Kurangkan gula, kurangkan risiko penyakit

Tanya mana-mana pakar pemakanan dan dia akan menasihati anda untuk mengelakkan pengambilan minuman yang kaya dengan gula sebagai satu langkah penting untuk anda memulakan amalan gaya hidup sihat.

Ingat, penyakit-penyakit tidak berjangkit tidak mendiskriminasi dan boleh menimpa sesiapaupun tanpa mengira umur, jantina, atau etnik. Mula dengan mengurangkan pengambilan gula hari ini. Berikut adalah beberapa tip untuk membantu anda bermula:

1) Kurangkan pengambilan makanan bergula:

- Pilih kek, kuih atau pencuci mulut manis lain yang kurang gula (kurangkan penggunaan gula jika anda membuat kuih-muih sendiri; gula yang digunakan dalam kebanyakan resepi boleh dikurangkan tanpa menjejaskan rasanya).
- Kurangkan sahaja pengambilan kek, kuih atau pencuci mulut manis! Sebaliknya, gantikan dengan buah-buahan segar.
- Makan makanan yang KURANG kandungan gula.
- Elakkan mengambil makanan yang kaya gula di antara waktu makan atau hampir dengan waktu tidur.
- Apabila membeli makanan berbungkus, baca senarai ramuan – ingat bahawa ramuan-ramuan sentiasa tersenarai mengikut urutan bermula dengan jumlah paling banyak digunakan. Maka, sekiranya gula adalah salah satu bahan pertama yang tersenarai, bermakna makanan atau minuman tersebut adalah tinggi gula. Jika NIP

termasuk gula, semak jumlah yang terkandung di dalam produk. Pilih produk yang rendah kandungan gula, jika ada.

2) Minum minuman yang kurang bergula:

- Air kosong ialah minuman pilihan – elakkan minuman yang kaya dengan gula seperti minuman ringan dan sirap/kordial.
- Hadkan penggunaan gula dan susu pekat manis/susu isian apabila anda membuat minuman sendiri – hanya satu sudu teh bagi setiap cawan sudah mencukupi.
- Apabila memesan minuman di kedai makan atau kopitiam, pastikan anda meminta ia disediakan ‘kurang manis’.
- Hadkan pengambilan hidangan campuran yang tinggi gula seperti cendol dan air batu campur (ABC).
- Elak meminum minuman yang tinggi gula di antara waktu makan atau hampir dengan waktu tidur.
- Apabila membeli minuman sedia diminum, semak kandungan gulanya pada NIP untuk mengetahui betapa tinggi kandungan gulanya. Pilih produk yang kandungan gulanya lebih rendah. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia



Beri Inspirasi Kepada Anak-Anak untuk Makan Secara Sihat!

Oleh **Prof Norimah A. Karim**, Pakar Pemakanan & Setiausaha Kehormat Persatuan Pemakanan Malaysia

Kajian Persatuan Pemakanan Malaysia pada tahun 2013 yang menilai tabiat sarapan pelajar sekolah di Malaysia berumur 6 hingga 17 tahun (seperti dalam artikel utama terbitan ini) mendedahkan bahawa 28% daripada pelajar sekolah adalah berlebihan berat badan atau obes.

Kanak-kanak obes lebih cenderung menjadi dewasa yang obes. Obesiti dikaitkan dengan peningkatan risiko beberapa masalah kesihatan seperti penyakit jantung, diabetes jenis 2, kanser dan penyakit tidak berjangkit lain. Selain itu, obesiti dan berlebihan berat badan dalam kanak-kanak juga berkait dengan keresahan dan kemurungan. Ini boleh membawa kepada rasa rendah diri dan kualiti hidup yang rendah secara keseluruhan.

Oleh yang demikian, adalah penting bagi ibu bapa untuk mula mengajar anak mereka tentang pemakanan sihat (dan gaya hidup sihat amnya) dari awal lagi. Tabiat makan yang baik, jika diamalkan sejak kecil berkemungkinan besar akan kekal dan diteruskan ke alam dewasa.

Berikut adalah beberapa tip menyeronokkan dan cara untuk menggalak dan memberi inspirasi kepada anak anda untuk makan secara sihat.

1 Masak bersama-sama

- Melakukan sesuatu bersama anak anda merupakan cara terbaik untuk mengeratkan hubungan.
- Masak bersama di hujung minggu atau bila anda mempunyai masa. Jangan paksa diri melakukannya kerana ini akan menghilangkan minat dan anda serta anak merasa berputus asa. Rancang dan sediakan bahan lebih awal, ini dapat membantu!
- Ia peluang yang baik untuk anda mendidik anak anda tentang cara memasak, menu, ramuan yang digunakan, penyediaan makanan, kebersihan makanan, peralatan yang digunakan, prinsip makan secara sihat dan tabiat makan yang baik.
- Cipta resepi sihat baharu dan cuba ramuan baharu bersama sama.
- Galakkan anak anda mencuba sesuatu yang baharu bersesuaian umurnya (dengan penyeliaan yang sewajarnya); menggaul dan membentuk bebola daging, mengisar rempah menggunakan batu lesung, menumbuk bawang putih, menggaul salad, mengupas sebiji epal, melenyek kentang, dll.

- Hiaskan pinggan makan dengan makanan daripada pelbagai tekstur, warna dan rasa supaya nampak menyelerakan. Terdapat banyak idea seronok dan kreatif yang anda boleh dapati dari internet untuk membantu anda.
- Kumpulkan dan simpan buku resepi keluarga, termasuk foto hidangan bagi resepi kegemaran keluarga anda.

2 Bermain Permainan

- Sentiasa didik dan tanamkan ilmu berkaitan pemakanan sihat.
- Anda boleh mendorong tabiat memilih makanan sihat dengan mendidik anak dengan permainan menyeronokkan.
- Contohnya, apabila pergi membeli-belah di pasaraya, bawa anak anda bersama dan minta mereka mencari pilihan makanan yang lebih sihat dengan membaca maklumat pemakanannya.
- Atau, apabila anda selesai membeli-belah, lakukan permainan di mana anak anda perlu menyusun makanan mengikut aras dalam Piramid Makanan.

3 Adakan Kebun Keluarga

- Kanak-kanak akan lebih ingin menikmati hasil titik peluh mereka sendiri.

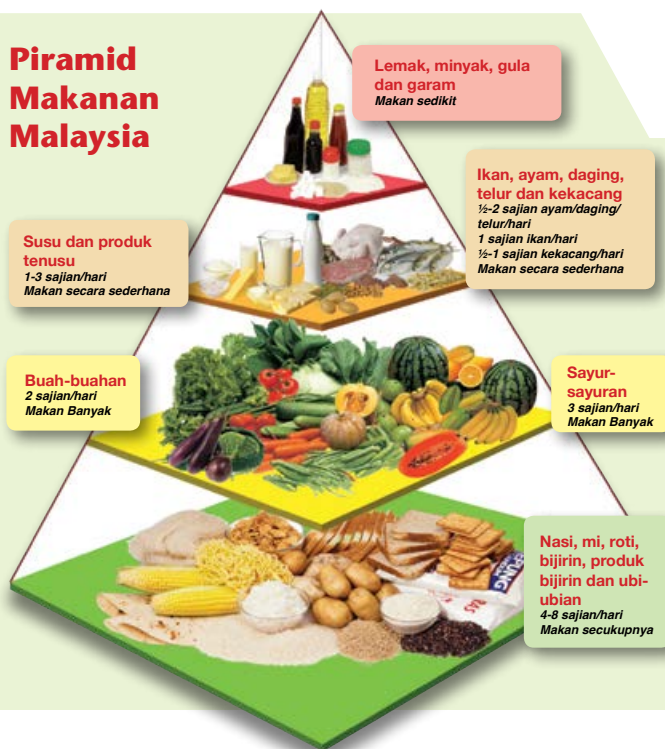
- Ini merupakan peluang baik untuk meluangkan masa berkualiti bersama keluarga.
- Ia mengajar kanak-kanak dari mana datangnya makanan segar dan menarik minat mereka tentang makanan berkhasiat.
- Proses menanam makanan sendiri membuat mereka lebih menghargainya. Ia juga masa yang baik untuk mendidik anak-anak mengenai pemakanan sihat.
- Contoh makanan yang mudah ditanam dan tidak memerlukan banyak ruang termasuk tomato, kacang bendi, cili, daun bawang, dan tauge.

4 Berikan Ganjaran

- Adakan satu jadual di mana anak anda boleh memangkah makanan/minuman yang mereka telah makan pada sesuatu hari itu.
- Jika mereka berjaya mencapai sasaran yang telah ditetapkan, anda boleh berikan ganjaran seperti lawatan ke zoo atau berbasikal di sekitar kejiranan, pergi ke taman, melakukan sesuatu yang seronok yang melibatkan aktiviti fizikal. Jangan sesekali menggunakan makanan sebagai hadiah atau ganjaran!
- Sasaran boleh ditetapkan mengikut jumlah sajian setiap hari seperti yang disarankan di dalam Piramid Makanan Malaysia.
- Apabila merancang hidangan, jangan lupa untuk menggabungkan prinsip B.M.V.



Piramid Makanan Malaysia



B

1. Seimbang (Balance)

Makan hidangan yang seimbang dengan mengambil gabungan makanan daripada semua kumpulan makanan di setiap aras piramid.

V

3. Pelbagai (Variety)

Ambil pelbagai jenis makanan dari setiap aras/kumpulan makanan setiap hari, agar mendapat semua nutrien yang diperlukan oleh badan. Tiada satu jenis makanan yang boleh membekalkan kesemua nutrien yang diperlukan oleh badan kita.

M

2. Sederhana (Moderation)

Makan dalam jumlah yang betul dengan memerhatikan bilangan sajian yang disarankan untuk setiap kumpulan makanan. Ini akan membantu anda mengekalkan berat badan yang sihat dan mengoptimalkan proses metabolisme badan.

Apa yang paling penting adalah kita mahu anak-anak membuat keputusan pemakanan yang bijak. Justeru, mempelajari mengenai pemakanan sihat adalah sangat penting. Bagi merealisasikan hasrat ini, ibu bapa harus menjadi teladan baik dan makan secara sihat. Ibu bapa juga perlu menunjukkan tingkah laku membeli belah yang baik disamping mempraktikkan cara seronok untuk mendidik dan meningkatkan kemahiran membuat pilihan pemakanan baik sepanjang hayat. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Makan Makanan Segar Secara Selamat

Oleh **Dr Roseline Yap**, Pakar Pemakanan & Ahli Majlis, Persatuan Pemakanan Malaysia

Memakan makanan segar selalunya dianggap sebagai pilihan yang lebih sihat. Panduan Diet Malaysia juga menyarankan agar makanan segar seperti sayur-sayuran, buah-buahan, ikan, daging dan makanan laut disertakan ke dalam diet harian kita.

Gaya hidup kini yang sibuk menyukarkan ramai ibu bapa yang bekerja untuk memakan makanan segar setiap hari. Makanan proses akan tetap menjadi sebahagian daripada diet kita. Bagi beberapa makanan seperti bijirin (beras, oat, gandum) dan susu, pelbagai kaedah pemrosesan perlu dijalankan untuk mengekalkan hayat simpanannya sebelum sampai kepada pengguna.

Segar dari ladang

Dalam memilih makanan segar, kita perlu mengambil berat terhadap beberapa faktor seperti sama ada ia mudah rosak atau tercemar. Jangan anggap bahawa semua makanan segar bebas daripada pencemaran kerana pencemaran makanan boleh berlaku di mana-mana empat bahagian berikut sebelum ia sampai ke tangan pengguna.

Bahagian pertama ialah semasa penghasilan. Terdapat kes-kes di mana bahan pencemar (contohnya, wabak penyakit) menjejaskan tanaman atau haiwan. Dalam keadaan di mana makanan ditangkap atau ditanam seperti ikan, terdapat kes di mana paras raksa yang tinggi direkodkan. Ini menyebabkan seluruh hasil tangkapan tidak sesuai untuk dimakan oleh manusia.

Bahagian kedua ialah semasa penyimpanan. Risiko pencemaran dan kerosakan boleh terjadi apabila makanan segar tidak disimpan dengan sempurna, terutama pada suhu yang betul atau apabila ia terdedah kepada perosak seperti lipas atau tikus.

Bahagian ketiga ialah semasa pengagihan makanan segar sampai dibeli oleh pengguna. Sekali lagi, faktor persekitaran seperti perbezaan suhu atau pendedahan kepada habuk



Tahukah anda?

Penyakit-penyakit bawaan makanan biasanya berlaku dalam tempoh tiga hari selepas memakan makanan tercemar, tetapi ia juga bergantung kepada tahap pencemaran makanan tersebut. Tubuh anda mungkin menunjukkan simptom dalam tempoh 20 minit atau selewat-lewatnya enam minggu kemudian. Simptom lazim termasuk sakit abdomen, cirit birit, muntah-muntah dan simptom seakan-akan flu (contohnya, demam, sakit kepala dan sakit badan).

dan bahan pencemar ketika mengangkut makanan yang mudah rosak boleh menyumbang kepada risiko pencemaran dan kerosakan.

Akhir sekali ialah cara penyediaan yang salah (sama

ada melalui kebersihan atau amalan tidak bersih) semasa mengendalikan makanan boleh juga menyebabkan pencemaran.

Memilih makanan segar secara selamat

Kemungkinan makanan segar tercemar tidak harus menghalang anda daripada memakan makanan segar. Terdapat beberapa panduan tentang bagaimana untuk memilih makanan segar secara selamat dan mengelak daripada termakan makanan tercemar. Makanan tercemar adalah punca kepada penyakit-penyakit bawaan makanan seperti jangkitan yang disebabkan oleh bakteria, virus, atau parasit serta keracunan disebabkan oleh toksin dan bahan kimia berbahaya.

Makanan segar tidak terbatas kepada buah-buahan dan sayur-sayuran sahaja. Ia merangkumi daging, ayam, telur dan makanan laut juga. Berikut adalah beberapa panduan yang anda boleh ikuti agar dapat memilih, menyimpan dan menyediakan makanan segar secara selamat.

1. Pilih dengan Betul

- Pilih buah dan sayur yang tidak rosak dan tidak kering, lebam atau rosak. Pastikan tiada perubahan warna, tidak berbau busuk dan bebas daripada perosak seperti serangga. Ia harus kelihatan bersih dan segar.

- Bagi makanan segar berbungkus atau siap dipotong seperti buah, pilih hanya yang disimpan di dalam peti sejuk atau di atas ais.



- Apabila memilih makanan laut segar, ia tidak seharusnya berbau hancing atau busuk. Bagi ikan, matanya harus jernih dan tidak tenggelam, isi ikan harus pejal dan kenyal, serta insangnya harus berwarna merah cerah dan tidak berlendir. Udang harus berkilat, lut cahaya dan tidak berbau busuk. Ketam harus dibeli hidup kerana cepat rosak.



- Daging dan ayam yang baharu disembelih, harus mempunyai isi yang pejal dan kenyal. Elakkan daripada membeli daging atau ayam yang berbau busuk dan melekit atau berlendir apabila disentuh. Jika daging atau ayam mempunyai ciri-ciri tersebut, ia tidak harus dibeli atau diguna untuk memasak (contohnya, jika anda membeli daging terlebih awal dan tidak menyimpannya dengan sempurna, ia boleh menjadi melekit atau berlendir apabila disentuh).
- Pilih telur yang tidak retak dan kulitnya bersih. Jangan beli telur yang telah tamat tempoh dan berbau busuk.
- Simpan buah dan sayur segar anda berasingan daripada daging, ayam, makanan laut yang mentah – peraturan ini perlu sentiasa digunakan, sama ada semasa anda membawa pulang dari pasar atau semasa menyimpan di dalam peti sejuk atau penyejuk beku.

2. Simpan dengan Betul

- Buah dan sayur segar harus disimpan di dalam peti sejuk yang bersih dan suhunya dipelihara pada 4°C atau ke bawah. Anda boleh periksa suhu dengan menggunakan termometer.
- Pastikan bahawa semua makanan segar berbungkus dan siap dipotong disimpan di dalam peti sejuk. Anda mungkin memilih untuk mengalihnya ke dalam bekas yang boleh ditutup.
- Sentiasa pastikan bahawa makanan mentah disimpan berasingan daripada makanan yang telah dimasak. Juga, sentiasa pastikan sayur dan buah disimpan berasingan daripada daging, ayam, atau makanan laut mentah.
- Berikan lebih perhatian jika anda menyahbeku daging, ayam atau makanan laut mentah di dalam peti sejuk untuk memastikan ia tidak mencemari mana-mana buah, sayur atau makanan lain yang berada di dalam peti sejuk.
- Simpan telur yang tidak dimasak serta-merta di dalam peti sejuk dan jangan biarkan telur di luar peti sejuk melebihi dua jam untuk 'dinyahbekukan'. Kondensasi yang terbentuk akan menggalakkan pembiakan bakteria atau membolehkan bakteria masuk ke dalam telur.

3. Sediakan dengan Betul

- Basuh tangan anda dan semua peralatan dapur (pisau, kayu pemotong, dll) yang digunakan untuk menyediakan makanan.
- Basuh makanan mentah dengan sempurna di bawah air mengalir. Disarankan agar sayur segar direndam sebentar di dalam air untuk menanggalkan sisa-sisa fizikal seperti pasir dan batu kecil sebelum membasuhnya sekali lagi di bawah air mengalir. Elak daripada menggunakan sabun atau bahan pencuci apabila membasuh makanan mentah.
- Guna pisau dan kayu pemotong yang khusus untuk buah dan sayur dan satu set lagi untuk daging ayam dan makanan laut mentah.
- Potong dan buang sebarang bahagian yang rosak atau lebam pada buah dan sayur dan buang jika ianya kelihatan busuk.
- Buah dan sayur segar yang akan dikupas harus dibasuh juga kerana ini menghalang kotoran dan bakteria daripada mencemari mana-mana permukaan tempat anda bekerja.
- Guna berus yang lembut untuk membersihkan ubi-ubian seperti kentang dan lobak putih.

Sesuai untuk dimakan oleh manusia

Ingat, anda harus makan makan segar seberapa kerap yang boleh. Anda tidak perlu menyetop sepenuhnya makanan proses atau makanan berbungkus daripada diet anda. Dengan kemajuan teknologi, makanan proses kini diperkayakan dengan vitamin dan mineral tambahan yang boleh memenuhi keperluan pemakanan harian anda.

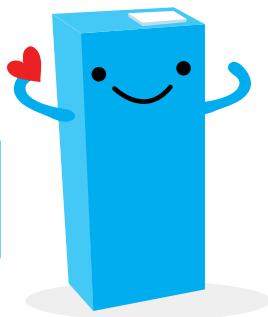
Buah dan sayur sejuk beku juga boleh menjadi pilihan sihat kerana proses pembekuan mengekalkan paras nutrien yang tinggi, terutama jika ia dibekukan semasa segar. Oleh yang demikian, anda dinasihatkan agar memasukkan lebih banyak makanan segar ke dalam diet harian dan menyeimbangkannya dengan makanan proses atau makanan sejuk beku lain. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Kanak-Kanak Membesar Masih Memerlukan Susu



Oleh **Prof Dr Poh Bee Koon**, Pakar Pemakanan

Susu merupakan sumber yang baik bagi pelbagai nutrien yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan sempurna anak anda kerana ia kaya dengan nutrien penting seperti vitamin D, kalsium dan berbagai nutrient lain. Malangnya, kajian menunjukkan bahawa kanak-kanak dan remaja Malaysia tidak mengambil susu dan hasil tenusu secukupnya.

Trend kanak-kanak makin kurang minum susu apabila semakin membesar, ini membimbangkan lebih-lebih lagi apabila ia juga sejajar pula dengan peningkatan pengambilan minuman manis yang kurang berkhasiat seperti minuman ringan atau minuman berperisa buah. Semua tabiat pemakanan yang tidak sihat ini menyumbang kepada masalah obesiti dan malnutrisi dalam kalangan kanak-kanak.

Tidak mendapat secukupnya

Kajian SEANUTS (South East Asian Nutrition Surveys) telah menunjukkan bahawa hampir separuh daripada kanak-kanak di Malaysia yang berusia di antara enam bulan hingga 12 tahun yang ditinjau menghadapi kekurangan vitamin D. Pengambilan pemakanan mereka tidak mematuhi Saranan Pengambilan Nutrien (RNI, diterbitkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia), dengan lebih daripada satu per tiga kanak-kanak gagal mencapai jumlah pengambilan tenaga, kalsium dan Vitamin D yang disarankan.

Vitamin D dan kalsium, kedua-duanya adalah kritikal bagi kanak-kanak yang sedang membesar kerana ia memainkan peranan utama dalam memastikan kesihatan tulang. Vitamin D membantu tubuh anak anda menyerap kalsium, yang penting untuk pertumbuhan fizikal dan perkembangannya. Ia juga membantu memperbaiki ketumpatan tulang, maka mengurangkan kemungkinan tulangnya rapuh apabila dia menua.



Berikut adalah beberapa makanan lain yang mengandungi:

- **Vitamin D:** Susu dan produk susu, ikan berlemak (contohnya, tuna, salmon), minyak ikan, kuning telur, atau makanan yang diperkaya dengan vitamin D.
- **Kalsium:** Susu dan produk susu, sayur (contohnya, bayam, selada air, sawi, cekur manis, pucuk ubi, kalia dan brokoli), ikan dengan tulang yang boleh dimakan (contohnya, sardin di dalam tin dan ikan bilis), kekacang dan produk kacang, tauhu dan tempe.



Kanak-kanak Malaysia tidak minum susu secukupnya



Hasil satu kajian keatas kanak-kanak Malaysia berumur 1 hingga 10 tahun yang dinamakan "Pola Pengambilan Susu Dalam Kalangan Kanak-Kanak Bandar Malaysia Daripada Pendapatan Isi Rumah Yang Berbeza" lain pula menunjukkan bahawa secara purata, pengambilan susu adalah kurang daripada dua sajian sehari, di mana satu sajian adalah bersamaan dengan satu gelas (atau 200ml). Kajian SEANUTS juga menunjukkan bahawa kanak-kanak sekolah hanya mengambil separuh daripada jumlah sajian yang disarankan bagi susu. Jumlah ini adalah lebih rendah daripada saranan dua hingga tiga sajian susu atau produk susu setiap hari.

Amalan tidak minum susu secukupnya dari usia muda ini akan menjadi satu tabiat yang akan dibawa sehingga

dewasa. Oleh yang demikian, adalah lebih baik untuk mula menyediakan susu sebagai pilihan minuman yang sihat dan galakkan dia mengambil jumlah susu serta produk susu mengikut saranan sepanjang zaman kanak-kanak. Membentuk tabiat minum susu dari awal akan membantu memastikan anak anda meneruskan tabiat ini sehingga dewasa (dia seharusnya mengambil satu hingga dua sajian susu atau produk susu sehari).

Ingat bahawa susu dan produk susu merupakan sumber pemakanan yang sangat baik meskipun untuk orang dewasa dan tiada sebab untuk anak anda mengurangkan pengambilan susu semasa dia sedang membesar.

SUSU

Mendapatkan kebaikan secawan

Dengan begitu banyak kebaikan yang boleh didapati daripadanya, susu merupakan salah satu minuman paling berkhasiat yang anak anda wajib minum. Berikut adalah beberapa tip untuk membantu anak anda mencapai jumlah sajian susu yang disarankan dengan menjadikannya lebih enak untuk diminum:

■ Sejukkan!

Hidangkan anak anda susu sejuk. Anda boleh menyimpannya dahulu di dalam peti sejuk atau tambahkan sahaja beberapa ketul ais sebaik sebelum menghidangnya.



■ Campurkan dengan minuman lain!

Guna susu segar, UHT atau susu tepung berbanding susu pekat manis apabila membuat minuman seperti kopi atau teh.



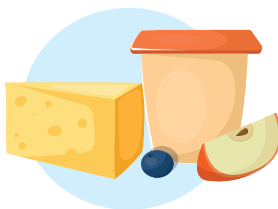
■ Kocakkan!

Buat susu kocak atau *smoothie* yang menggunakan susu sebagai ramuan utama. Anda boleh membuat pelbagai jenis dengan hanya menambah buah, biskut, mentega kacang atau coklat ke dalam susu. Cipta resepi istimewa anda sendiri!



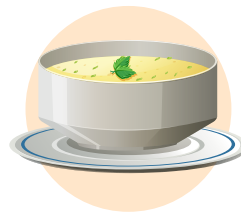
■ Intoleransi laktosa?

Kanak-kanak yang intoleransi laktosa selalunya boleh mengambil sedikit susu (sekitar ½ cawan, diambil secara berkala sepanjang hari). Cara lain ialah dengan memberi anak anda produk susu yang difermentasi seperti yogurt atau keju.



■ Tambah ke dalam resipi anda!

Cari resipi yang menggunakan susu dalam ramuannya dan tambahkannya ke dalam koleksi hidangan untuk keluarga anda. Susu boleh digunakan dalam biskut, untuk membuat puding dan juga ditambahkan ke dalam sup cendawan atau sup ayam untuk mejadikannya lebih berkrım. Anda juga boleh menambah susu ke dalam telur hancur untuk hidangan yang lebih enak. Sebagai alternatif, gunakan susu untuk menggantikan santan.



■ 'Penyegar' hebat!

Selepas sehari suntuk di sekolah atau pagi yang meletihkan atau petang yang sibuk dengan aktiviti (contohnya, bola sepak, badminton, atau berenang), secawan susu sejuk dapat menyegarkan semula anak anda. Susu berperisa juga boleh diminum dengan syarat anak anda tidak minum terlalu banyak. Terdapat bukti saintifik yang menunjukkan bahawa susu merupakan minuman yang lebih baik untuk memulihkanimbangan cecair tubuh selepas senaman berat. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

MARIGOLD[®]
SUSU UHT

Asas yang kukuh memastikan
permulaan yang hebat



PROTEIN

membantu tubuh
anda membesar

KALSIMUM

untuk tulang dan gigi
yang kuat

**BONEPLUS
VITAMIN D & Ca**

untuk penyerapan kalsium yang lebih baik
dan pertumbuhan tulang

Tubuh yang kuat memerlukan tulang yang teguh. Saat terbaik untuk membina tulang yang teguh dan sihat adalah ketika anak anda sedang membesar. Sebab itulah anak anda memerlukan sekurang-kurangnya 2 pek Susu UHT MARIGOLD setiap hari. Setiap pek kaya dengan Kalsium, Protein, Vitamin D dan formula unik BonePlus untuk memberikan anak anda kelebihan awal bagi membina tulang yang teguh dan badan yang sihat. Berikan anak anda kekuatan dengan kebaikan Susu UHT MARIGOLD setiap hari, kerana asas yang kukuh memastikan permulaan yang hebat.



Khasiat dalam setiap titisan!

Memasak Cara Sihat & Berseronok Bersama Anak-Anak

Memasak di rumah bersama anak-anak anda adalah sangat menyeronokkan. Ia satu cara untuk meluangkan masa berkualiti bersama-sama mereka dan mempelajari tentang makan secara sihat. Ia juga merupakan peluang untuk mengajar anak-anak tentang cara menyediakan hidangan, snek dan minuman yang bukan sahaja lazat tetapi juga berkhasiat. Dua resipi berikut sesuai untuk anda dan anak kerana ia mudah disediakan, sihat dan juga enak (serta berwarna-warni!).



Makaroni Goreng

(Hidangan untuk 4 orang)

Bahan-bahan

- 150 g ($1\frac{2}{3}$ cawan) makaroni, dimasak dan ditoskan
- 200 g ($\frac{3}{4}$ cawan) daging, dibuang lemak dan dicincang halus
- 30 g (6 biji) cendawan butang
- 30 g ($\frac{1}{2}$ biji) lada benggala merah
- 30 g ($\frac{1}{2}$ biji) lada benggala hijau
- 120 ml ($\frac{1}{2}$ cawan) sos tomato
- 80 ml ($\frac{1}{3}$ cawan) tomato
- 180 ml ($\frac{3}{4}$ cawan) stok daging lembu rebusan sendiri
- 26 g (2 sudu makan) marjerin
- 25 g (5 ulas) bawang putih
- 3 g ($\frac{1}{2}$ biji) cili hijau
- 3 g ($\frac{1}{2}$ biji) cili merah
- 50 g (2 biji) bawang besar
- Garam secukup rasa
- Hiasan: daun ketumbar, bawang goreng



Cara memasak

1. Panaskan marjerin di dalam kuali dan tumis bahan dicincang hingga wangi.
2. Masukkan sos tomato, pes tomato, stok daging lembu dan daging kisar.
3. Kacau dan masak sehingga daging masak dan lembut.
4. Masukkan makaroni, lada benggala dan cendawan butang. Masukkan garam secukup rasa.
5. Hiaskan sebelum hidang.

| Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan | |
|--|--------------------|
| Kalori 298 kcal | Karbohidrat 41.5 g |
| Protein 17.6 g | Lemak 6.8 g |



Kebab Buah-buahan

(Hidangan untuk 5 orang)

Bahan-bahan

- 10 pencucuk lidi, direndam selama 2-3 minit
- 200 g (1 biji) mangga masak, dikupas kulit
- 200 g (2 biji) oren, dikupas kulit
- 200 g (2 biji besar) epal merah, dikupas kulit
- 70 g (10 biji kecil) strawberi
- 20 g (1 ½ sudu makan) marjerin
- 3 ml (½ sudu teh) jus lemon
- 80 g (½ cawan) madu
- 250 ml (1 cawan) yogurt atau ais krim vanilla

Cara memasak

1. Potong mangga, oren dan epal kepada kiub bersaiz 3 cm.
2. Cucukkan buah-buahan yang sudah dipotong (mangga, oren, epal merah, strawberi) ke dalam pencucuk lidi dan letakkan di atas dulang pembakar.
3. Campurkan marjerin, jus lemon, dan madu di dalam mangkuk dan gaul sehingga adunan lembut.
4. Lumurkan buah-buahan dengan adunan tadi.
5. Letakkan pencucuk lidi bersama buah-buahan di atas pemanas yang disapu sedikit minyak dan panaskan sehingga suam.
6. Biarkan sejuk dan hidangkan bersama yogurt atau ais krim.



Resipi sumbangan daripada "Buku Masakan Pilihan Pakar Pemakanan, Jilid 1: Resipi Sihat untuk Si Kecil Anda" terbitan Persatuan Pemakanan Malaysia. Untuk mendapatkan buku resipi ini yang merangkumi lebih daripada 50 resipi, sila e-mel kepada: president@nutriweb.org.my

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

| Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan (2 cucuk) | |
|--|--------------------|
| Kalori 187 kcal | Karbohidrat 32.9 g |
| Protein 4.0 g | Lemak 4.4 g |



Bagaimana Diet Menjejaskan

Kesihatan Usus Kita

Oleh **Dr Mahenderan Appukutty**, Pakar Pemakanan & Ahli Majlis, Persatuan Pemakanan Malaysia

Usus yang sihat adalah kritikal kepada kesihatan secara keseluruhan manakala usus yang tidak sihat menyumbang kepada pelbagai penyakit seperti sindrom usus renga dan penyakit Crohn's. Kemerosotan kesihatan usus juga dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit-penyakit tidak berjangkit (contohnya obesiti, diabetes dan kanser).

Komponen Sistem Penghadaman

Sistem penghadaman terdiri daripada saluran gastrousus, hati, pankreas dan pundi hempedu. Organ geronggang yang merangkumi saluran gastrousus termasuk mulut, esofagus, perut, usus kecil, usus besar, rektum dan dubur.

Bakteria di dalam saluran gastrousus (juga dikenali sebagai flora usus atau mikrobiom) turut dianggap sebagai komponen penting sistem penghadaman kerana membantu dalam penghadaman dan fungsi usus yang lain. Dari mengunyah sehingga membuang air besar, kesemua komponen sistem penghadaman bekerjasama untuk menyempurnakan tugas menghadam makanan (pepejal dan cecair) yang kita makan setiap hari.

Turutkan Rasa Binasa, Turutkan Hati Mati

Sistem penghadaman adalah organ pertama yang berhubung dengan makanan yang kita makan. Sistem penghadaman mengubah makanan yang kita makan kepada bentuk yang paling ringkas. Komponen sistem penghadaman adalah kuat dan berdaya tahan, walau bagaimanapun tabiat gaya hidup yang tidak sihat boleh memberi kesan.

Lemak & Minyak, Merosakkan

Lebih banyak anda mengambil makanan yang tinggi kandungan lemak, semakin banyak hempedu dan enzim lipase diperlukan oleh tubuh anda untuk menghadam lemak. Jika anda makan terlalu banyak lemak, anda akan membebankan keupayaan hati dan pankreas untuk menghasilkan hempedu dan enzim lipase secukupnya bagi membantu penghadaman lemak tersebut, akibatnya ketakcernaan akan berlaku. Hati dan pankreas yang bekerja lebih, lama-kelamaan akan menyebabkan ia tidak berfungsi dan situasi ini boleh membawa kepada penyakit hati berlemak, kerintangan insulin dan diabetes.



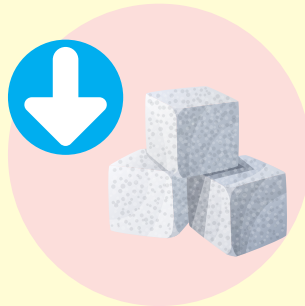
Garam Secukup Rasa

Garam atau natrium klorida penting untuk memelihara keseimbangan cecair di dalam sel, pengecutan otot dan penghantaran impuls saraf. Tubuh anda juga memerlukan garam untuk memelihara paras pH yang betul di dalam perut dan juga menghasilkan asid hidroklorida. Garam juga memainkan peranan dalam membantu proses menyerap nutrisi. Walau bagaimanapun, pengambilan terlalu banyak garam, akan meningkatkan risiko ulser gaster (*gastric ulcer*), kanser perut dan tekanan darah tinggi. Manakala, terlalu sedikit pula dan anda tidak akan dapat menghasilkan asid secukupnya untuk melerai dan menyerap makanan lalu menyebabkan ketidakhadaman.



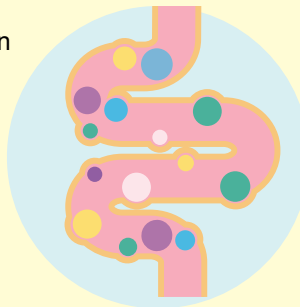
Mati Semut kerana Gula

Pankreas, sebahagian daripada sistem penghadaman, mengeluarkan insulin untuk memelihara keseimbangan gula dalam darah. Bagaimanapun, terlalu banyak gula akan menyebabkan pengeluaran insulin terlalu banyak atau tidak mencukupi. Ini akan membawa kepada hipoglisemia (paras gula rendah dalam darah) atau hiperglisemia (paras gula tinggi dalam darah). Hati juga menggunakan gula fruktosa yang juga dipanggil gula buahan bagi menghasilkan lemak. Terlalu banyak gula biasa dan sirap jagung yang mengandungi fruktosa tinggi akan menyebabkan peningkatan lemak dan menjurus kepada penyakit hati. Bakteria usus berbahaya juga menggunakan gula sebagai makanan untuk membiakkan dan seterusnya menyebabkan masalah perut.



Mengucar-kacirkan Mikrobiom Usus Anda

Bakteria di dalam usus anda membantu menghalang kemasukan patogen, menghadam nutrisi tertentu dan ubat-ubatan, malah membantu dalam penghasilan nutrisi penting, memelihara integriti usus serta dikaitkan dengan kelancaran fungsi sistem imun. Sebarang gangguan pada keseimbangan mikrobiom yang normal akan meningkatkan risiko usus dengan jangkitan dan ancaman luar yang berbahaya. Ketidakeimbangan mikrobiom usus berpunca daripada tabiat pengambilan diet yang tidak sihat, pencemaran persekitaran dan penggunaan antibiotik yang tidak wajar dan sebagainya.



Selain daripada makanan yang anda makan, tabiat makan juga boleh menjejaskan kesihatan anda. Sebagai ibu bapa, amalkan tabiat makan berikut dan didik anak-anak anda tentang usus dan makanan dari awal:

1. **Kunyah makanan dengan sempurna sebelum menelan dan jangan makan terlalu cepat.** Makan dengan cepat boleh menyebabkan ketakcernaan.
2. **Jangan melangkau waktu makan;** ia akan meningkatkan kecenderungan anda untuk makan berlebihan pada waktu makan seterusnya. Makan pada waktu makan yang tetap setiap hari membantu penghadaman.
3. **Jangan makan berlebihan** atau memakan sebagai terapi tekanan emosi.
4. **Kurangkan snek** atau pilih snek yang lebih berkhasiat (contohnya, buah, kacang).
5. **Elakkan daripada makan pada waktu lewat malam,** terlalu hampir dengan waktu tidur anda. Apabila anda baring di atas katil sejeurus selepas makan, anda akan mengalami pedih ulu hati dan refluks asid, ini pula akan mengganggu tempoh tidur anda.
6. **Makan lebih banyak makanan kaya serat dan makanan yang mengandungi prebiotik** di mana menggalakkan pertumbuhan bakteria baik dan meningkatkan pergerakan usus. Anda juga boleh mengambil probiotik daripada sumber-sumber seperti tempe, kimchi, yogurt dan minuman susu berkultur, yang akan menambahkan bakteria baik ke dalam usus anda.



Mencari Keseimbangan

Makan terlalu banyak jenis makanan juga tidaklah ideal kerana tiada satu jenis makanan yang mempunyai kesemua nutrisi untuk memelihara usus dan kesihatan tubuh badan anda. Justeru itu, anda harus makan hidangan seimbang dalam saiz sajian yang sederhana dan terdiri daripada pelbagai makanan daripada setiap kumpulan makanan yang dicadangkan di dalam Piramid Makanan Malaysia. Anda dan keluarga anda boleh mencapai kesihatan usus yang lebih baik dengan transformasi apa yang anda makan dan mengamalkan gaya hidup sihat secara bersama-sama. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Berbillion-bilion Bakteria "Baik" untuk Sistem Penghadaman yang Sihat

Kenapa Kesihatan Penghadaman Anda Sangat Penting?

Di Malaysia, penyakit sistem penghadaman adalah sebab kelima kematian dan sebab ketujuh kemasukan ke hospital kerajaan pada 2011.*

Sistem penghadaman yang sihat adalah penting untuk kesihatan dan kesejahteraan yang menyeluruh. Bukan sahaja ia memproses makanan dan menyalurkan nutrien, vitamin dan mineral-mineral penting ke seluruh badan, ia adalah barisan pertahanan utama badan terhadap penyakit kerana 70% daripada sistem imun berada dalam saluran penghadaman.

Apa boleh anda lakukan untuk meningkatkan kesihatan penghadaman anda?

Ia mudah. Anda cuma perlu praktikkan langkah-langkah mudah HARI INI!



Lactobacillus cultures
(bakteria baik)



Adakah semua bakteria berbahaya?

Tidak semua bakteria membahayakan kesihatan anda. Ada juga bakteria yang "baik." Saluran penghadaman anda mempunyai bertrilion-trilion bakteria. Sistem penghadaman yang sihat harus mempunyai keseimbangan 85% bakteria "baik" dan 15% bakteria "jahat".

Apa berlaku di dalam?



• Bakteria "baik" melawan bakteria "jahat" untuk mendapatkan nutrien.



• Bakteria "baik" menghalang pertumbuhan bakteria "jahat".



• Bakteria "baik" membunuh bakteria "jahat".

Apa perlu anda lakukan apabila bakteria "jahat" menguasai bakteria "baik"?

Gaya hidup tidak sihat, diet tidak seimbang, penuaan, kurang bersenam, pengambilan antibiotik, dan jangkitan bakteria di dalam perut boleh menyebabkan ketidakseimbangan mikroflora. Anda boleh menambah bakteria "baik" di dalam sistem penghadaman anda dengan pengambilan probiotik.

Apakah probiotik?

Menurut Persatuan Gastroenterologi Dunia, probiotik adalah mikrob hidup yang dapat memberi kebaikan pada kesihatan usus dan imuniti badan, seperti yang telah ditunjukkan di dalam ujian terkawal. **

* Data daripada Kementerian Kesihatan, Fakta Kesihatan 2012.

** Data daripada Persatuan Gastroenterologi Dunia.

Kebaikan Probiotik

Probiotik dapat memberi kebaikan kepada penghadaman anda jika diambil setiap hari.

- Membantu untuk mengurangkan risiko gangguan usus seperti sembelit, cirit birit, ulser, kembung, sendawa, nafas berbau, alahan, pedih ulu hati, dan loya.
- Membantu mengekalkan keseimbangan bakteria yang sihat dengan mengekalkan bakteria "baik" pada tahap tinggi
- Membantu memperbaiki pembuangan air besar
- Membantu memperbaiki toleransi terhadap susu
- Membantu meningkatkan sistem imun
- Membantu menambah bakteria "baik" selepas pengambilan antibiotik
- Membantu penghadaman

Vitagen®
healthy digestion
Programme

Menyokong Hari Kesihatan Penghadaman Sedunia

- Menggalakkan kesihatan penghadaman menerusi aktiviti menyeronokkan dan berilmiah
- Menyokong inisiatif pakar seperti:



Untuk maklumat lanjut, hubungi kami di talian bebas tol

1 800 88 5587

ATAU layari laman web kami di
www.mmsb.com.my atau
www.vitagen.com.my



Vitagen®

SAYANGI SISTEM PENGHADAMAN ANDA

Kesejahteraan Keluarga

- Penjagaan Ibu
- Kemahiran Asuhan
- Suami Isteri
- Keselamatan dan Pencegahan Kecederaan



Memahami Tanda Regang Kehamilan

Oleh **Dr Krishna H Kumar**, Perunding Obstetrik & Ginekologi dan Mantan Presiden Persatuan Obstetrik dan Ginekologi

Tanda regang adalah kejadian lazim yang menimpa kebanyakan wanita hamil. Ia boleh timbul di badan kaki dan punggung. Walaupun ia tidak melambangkan tanda risiko kesihatan, ia boleh menjadi tidak selesa kerana gatal. Mungkin aspek paling penting, ialah dari segi kecantikan!

Mengapa ia terbentuk?

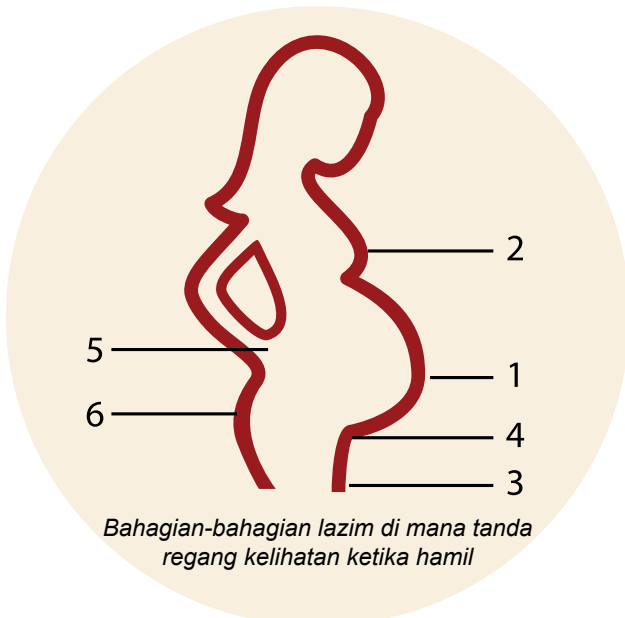
Tanda regang yang terjadi semasa kehamilan (atau stria gravidarum) berpunca daripada regangan fizikal pada kulit. Walaupun kulit kita anjal dan boleh mengembang/mengecut, semasa tempoh peningkatan berat badan mendadak, tetapi kulit tidak sempat untuk membuat penyesuaian. Jika tubuh mengembang terlalu cepat daripada kulit, ia akan mengoyakkan kulit dan meninggalkan parut, atau tanda regang.

Tahukah anda?

Tanda regang bukan sahaja terjadi pada wanita hamil; sesiapa yang mengalami penambahan berat badan secara mendadak boleh mengalami tanda regang, contohnya semasa baligh, masalah perubahan seperti Sindrom Marfan atau Sindrom Cushing, atau penggunaan krim/losyen kortikosteroid yang berpanjangan. Sebagai contoh, atlet lelaki yang naik berat badan secara tiba-tiba kesan daripada latihan angkat berat juga boleh mengalami tanda regang.

Tanda regang biasanya kelihatan sekitar trimester ketiga kehamilan. Ia bermula dengan garisan-garisan merah jambu atau tanda-tanda di kulit anda dan mungkin rasa gatal. Tanda regang akan 'membesar' menjadi lebih panjang dan luas secara perlahan-lahan dan warnanya boleh menjadi semakin merah atau ungu. Apabila semakin 'matang', warnanya mula pudar menjadi putih pucat atau berwarna perak.

Amnya, tanda regang muncul di abdomen atau bahagian tubuh di mana terdapat banyak tersimpan lemak seperti payu dara, paha, pinggul, bahagian bawah belakang dan punggung. Walaupun tanda regang tidak boleh dicegah, terdapat beberapa langkah yang anda boleh ambil untuk mengurangkan kesannya. Salah satu cara paling berkesan ialah dengan menyapu produk jagaan kulit yang membantu memaksimumkan keanjalan kulit, lantas memastikan ia kekal lembut dan cukup hidrasi.



Tanda regang: bukan penghujung dunia

Ingat, tanda regang tidak membahayakan kesihatan fizikal anda. Namun begitu, ia bergantung kepada keterukannya. Bagi sesetengah orang, ia mungkin sesuatu yang membimbangkan kerana boleh menjadi punca tekanan emosi dan psikologi. Walaupun terdapat banyak kaedah yang dikatakan berkesan, namun tidak banyak bukti yang menunjukkan keberkesanannya seperti yang diiklankan.

Perkara yang paling membantu ialah mempunyai pasangan yang menyokong dan sentiasa berada disamping anda, yang bersedia untuk mendengar jika anda perlu menghampit dan menjerit, yang akan memujuk anda dan menaikkan semangat anda bila anda memerlukannya, dan yang paling penting, memberi kasih sayang dan perhatian yang anda perlukan. **PP**

Mencegah tanda regang

Perkara paling penting yang boleh anda lakukan adalah memberi tumpuan seberapa yang boleh kepada usaha-usaha untuk mencegah tanda regang. Anda harus tumpu kepada pencegahan kerana parut yang berpunca daripada tanda regang tidak boleh sembuh – ia boleh dikurangkan, tetapi mungkin tidak boleh hilang sepenuhnya.

Beberapa faktor yang mempengaruhi keterukan tanda regang termasuk umur ibu hamil, peningkatan berat semasa hamil, berat badan bayi, sejarah keluarga mengalami tanda regang dan juga umur gestasi semasa kelahiran. Walaupun kebanyakan faktor ini adalah di luar kawalan anda, terdapat dua faktor utama yang boleh anda kawal, khususnya:

- **Elakkan penambahan berat badan yang berlebihan:** pastikan anda mendapat nasihat doktor untuk mengetahui jumlah penambahan berat badan yang sihat dan harus dicapai ketika hamil. Pepatah lama 'makan untuk dua orang' tidak membawa kebaikan kepada anda kerana ia menjerus kepada penambahan berat badan yang berlebihan. Ia seterusnya meningkatkan risiko anda kepada tanda regang dari segi kuantiti dan keterukan tanda regang.
- **Jaga diri anda:** Dengan menjaga keseluruhan kesihatan, anda juga menjaga kesihatan kulit anda. Sesetengah buah dan sayur kaya dengan antioksidan yang membantu memelihara kesihatan kulit. Jangan lupa juga untuk sentiasa menjaga hidrasi anda dengan meminum sekurang-kurangnya 8 gelas air sehari.



Tanda regang biasanya menjadi kurang ketara apabila anda mula mengurangkan berat badan yang meningkat ketika anda hamil kerana kulit anda mengecut dan kembali normal secara perlahan-lahan. Pemakanan dan senaman adalah penting, oleh itu pastikan anda mendapatkan nasihat doktor tentang makanan yang anda harus ambil dan jenis senaman yang sesuai.

Dengan kerjasama



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia

LEVIGAN
STRETCH MARKS CREAM, ITALY

Dengan **LEVIGAN**

**Anda Tidak Perlu
Bersembunyi Lagi!**

Melicinkan
Menganjalkan
Memberi Kelembapan



Krim Pelembut Levigan...Nikmat Kecantikan Buat Ibu-ibu Sedunia

Sejak zaman-berzaman, khasiat minyak zaitun telah diperakui dan terbukti kebaikannya kepada penduduk di seluruh dunia. Krim Levigan diperkaya dengan minyak zaitun asli yang diozonkan telah dipercayai turun temurun bagi membantu **mengelakkan dan mengurangkan keregangan kulit.**

Layari laman web kami untuk pembelian Krim Levigan yang dijual eksklusif secara online.

Dapatkan Sekarang!

012-3720224

www.farmasia.com.my

Levigan Malaysia

“Cream Stretch Mark & Selulit Levigan - Malaysia”



Apabila Pasangan Anda Menghidapi Penyakit Mental

Oleh **Dato' Dr Andrew Mohanraj**, Pakar Perunding Psikaitri dan Timbalan Presiden Persatuan Kesihatan Mental Malaysia

Menurut Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan, prevalen masalah kesihatan mental di Malaysia dalam kalangan orang dewasa menunjukkan trend meningkat dari 10.7% dalam tahun 1996 ke 29.2% pada 2015. Lebih daripada separuh yang terkesan adalah individu yang telah berumah tangga.

Sukar bagi kita untuk menerima hakikat apabila seseorang yang disayangi mengalami penyakit mental seperti skizofrenia, kecelaruan bipolar, atau kecelaruan perasaan kemurungan berat. Dalam masyarakat kita, stigma menghidapi penyakit mental boleh dianggap sebagai memalukan, bukan sahaja kepada orang yang menghidapi penyakit tersebut tetapi juga kepada keluarganya.

Mengatasi simptom-simptom penyakit mental yang dihidapi orang yang disayangi adalah lebih mencabar kerana seluruh keluarga terlibat dari segi emosi, sosial, fizikal dan kewangan. Situasi ini boleh menjurus kepada masalah perhubungan malah perpisahan.

Pasangan kebiasaannya akan menjadi orang pertama yang menerima kesan simptom-simptom tersebut. Ini boleh membawa kepada tekanan fizikal dan emosi yang amat berat dan kadangkala tidak tertahan oleh pasangan.

Jenis-jenis Penyakit Mental dan Isu-isu Lazim yang dihadapi dalam Rumah Tangga

Kemurungan

Seseorang yang mengalami kemurungan mempunyai mood yang sentiasa rendah dan tidak berminat dengan aktiviti-aktiviti kehidupan yang menyeronokkan. Kemurungan dikaitkan dengan tidur tidak lena, kurang selera makan, keletihan, kurang tumpuan dan penyalahgunaan dadah dan alkohol. Kemurungan yang tidak dirawat boleh menjadi serius dan adakalanya membawa maut kerana ia menyebabkan seseorang itu berisiko tinggi membunuh diri. Yang baiknya ialah kemurungan boleh dirawat. Sebaik sahaja didiagnosis, kebanyakan orang yang mendapatkan bantuan melaporkan berasa lebih baik.

Kecelaruan bipolar

Merujuk kepada dua kutub yang ekstrim; satu kutub merupakan mood "gembira", ciri-cirinya termasuk perasaan terlebih optimis dan yakin diri, suka berbelanja mewah, cenderung kepada tingkah laku berbahaya serta seks rambang. Ketika fasa ini mereka dilihat sebagai suka berseronok, menarik, optimistik dan penuh bertenaga. Sebaliknya, kutub satu lagi mewakili mood yang murung, suka menyepi diri dan ada perasaan ingin membunuh diri. Tingkah laku yang tidak menentu inilah yang mencabar kesabaran pasangan.

Mendekati Pasangan Anda

Guna nada suara yang tenang dan penuh kasih sayang apabila mendekati pasangan anda untuk membincangkan tentang mendapatkan rawatan. Jangan marah atau beremosi kerana pasangan anda berpotensi menjadi marah luar kawalan.

Dalam kes-kes yang telah didiagnos sebelum ini tetapi hampir berulang, adalah penting untuk membincangkan keperluan untuk mematuhi rawatan dan mendapatkan persetujuan. Contohnya, sesetengah orang yang menghidap kecelaruan bipolar menyedari bahawa mereka mungkin akan ghairah membeli-belah apabila mereka tidak sihat. Justeru, mereka perlu bersetuju agar pasangan mereka mengambil tanggungjawab atas hal-hal kewangan mereka.

Sebaliknya, jika pasangan anda berulang-ulang kali enggan mendapatkan rawatan, anda perlu melindungi diri anda daripada penganiayaan atau gangguan emosi. Ia terjadi terutama dalam kes kecelaruan bipolar di mana penganiayaan terjadi dalam bentuk verbal, fizikal dan kewangan.



Seperti kemurungan, mereka yang menghidap kecelaruan bipolar cenderung menyalahgunakan alkohol dan narkotik. Pasangan sering dijadikan tempat untuk menyalurkan kemarahan, perangai buruk dan kesalahan kewangan mereka. Pasangan perlu ingat bahawa seseorang yang menghidap kecelaruan bipolar tidak boleh mengawal kebanyakan tingkah laku mereka secara langsung. Mereka dipengaruhi oleh ketidakseimbangan kimia di dalam otak mereka.

Memperkasakan Diri Anda

Tingkatkan Pengetahuan

Belajar lebih mendalam mengenai penyakit pasangan anda. Ini membolehkan anda memahami tingkah laku pasangan anda. Dapatkan juga nasihat daripada doktor mengenai peranan anda ketika pasangan anda menghidap penyakit mental. Ini membolehkan anda menjadi kuasa positif sepanjang rawatannya.

Dapatkan Sokongan

Mereka yang telah melalui pengalaman yang sama boleh memberi sokongan yang terbaik. Ia mungkin seorang saudara, rakan, atau seseorang yang anda temui semasa menghadiri kumpulan sokongan.

Jaga Diri Anda

Adalah penting untuk menjaga diri. Makan diet yang seimbang dan berkhasiat, banyakkann bersenam dan rehatlah secukupnya. Ambil sedikit masa untuk bersendirian apabila anda perlu bertenang dan berehat. Meluangkan masa melakukan perkara-perkara yang anda gemari akan membantu mengurangkan tahap stres anda dan melindungi anda daripada kehabisan tenaga atau kemurungan.

Ringankan Beban Harian Anda

Pasangan anda mungkin tidak mampu untuk bekerja buat sementara waktu dan anda mungkin perlu menanggung keluarga dari segi kewangan. Banyak lagi tanggungjawab yang perlu digalas seperti berulang-alik menghantar pasangan anda yang sakit ke tempat rawatan dan tugas lain berkait dengan penjagaan pasangan anda. Ini ditambah pula dengan hal-hal seperti menguruskan anak-anak, rumah dan tanggungjawab di tempat kerja.

Jangan teragak-agak untuk meminta bantuan saudara-mara atau rakan-rakan. Ramai akan tampil untuk membantu jika anda membenarkannya, jadi jangan khuatir untuk meminta pertolongan ketika perlu.

Harapan dan Pencapaian

Stigma penyakit mental boleh membuat pasangan suami isteri teragak-agak untuk mendapatkan bantuan daripada orang lain. Namun, ini tidak meyumbang ke arah kebaikan kerana merahsiakan penyakit tersebut hanya menyebabkan pasangan suami isteri memikul beban tambahan. Membiasakan diri dengan keadaan penyakit pasangan anda akan mengambil sedikit masa. Cabarannya cukup banyak, mujurlah dengan rawatan moden, mereka yang menghidap penyakit mental masih boleh menjalani kehidupan yang bermakna – begitu juga bagi pasangan mereka. **PP**

MENCARI BANTUAN DAN SOKONGAN

Organisasi-organisasi berikut komited untuk membantu keluarga dan penjaga orang yang menghidap penyakit mental. Dapatkan sokongan daripada mana-mana organisasi yang anda fikirkan sesuai.

- Persatuan Kesihatan Mental Malaysia atau Malaysian Mental Health Association (MMHA) - <http://mmha.org.my>
- The Befrienders KL - <http://www.befrienders.org.my>
- Yayasan Penyakit Alzheimer atau Alzheimer's Disease Foundation - <http://www.adfm.org.my/>
- Jaringan Penjaga Alzheimer Kebangsaan atau National Alzheimer's Caregivers Network - <http://admalaysia.ning.com/>

Dengan kerjasama



MMHA

Persatuan Kesihatan Mental Malaysia

TRUE HAPPINESS IS MADE OF THESE

Japan's favourite household products Merries, Magiclean and Attack are designed to make parenting simpler and more fun. Create a wholesome environment, for parents, babies and happiness together. Live. Love. Treasure. Kao Japan's Home Care Expert.



JAPAN'S
HOME CARE
EXPERT



Find out how you can get your very own copy of **The Secret to My Modern Parenthood Vol II** from www.facebook.com/wtmmp



Collaboration with **Positive Parenting** 'Expert Educational Content Provider'



Japan's No.1*
— Baby Diaper —

Dry, soft & helps prevent irritation. It's gentle on your baby's skin with superb absorbency and high breathability. Keeps your bundle of joy cheerful throughout the day, always.

*No.1 by brand in Japan Baby Diaper market in terms of Sales Value share for Tape and Potty diapers, based on research SRI data of INTAGE Inc., Japan (January 2007 to December 2014)



Japan's No.1*
— Home Care Range —

The modern way of home cleaning, giving you and your family a peace of mind by keeping your home dust-free with no fly-away dust, safe and hygienic.

*No.1 by brand in Japan Dust Wiper market in terms of sales value based on research SRI data of INTAGE Inc., Japan (April 2010 to March 2014)



Japan's No.1*
— Laundry Brand —

Superb cleaning performance & hygienic with a unique innovative advance anti-bacterial formula for sweat odour prevention all day long.

*Based on value share data reported by Intage, SRI for the Heavy Duty Laundry Detergent Category (January 2010 to December 2014)

Kesihatan Anak

- Alergi
- Imunisasi
- Kesihatan Penghadaman
- Isu Pediatrik

Memelihara Kesihatan Mata Anak Anda

Oleh **Professor Dr Visvaraja Subraya**, Pakar Perunding Kanan Oftalmologi

Oftalmologi pediatrik ialah satu bidang oftalmologi berkaitan dengan penyakit mata, perkembangan penglihatan dan penjagaan penglihatan kanak-kanak. Penyakit mata memberi kesan yang agak berlainan kepada kanak-kanak berbanding penyakit mata orang dewasa. Mujurlah kebanyakannya boleh dirawat jika dikesan awal.

Hakikatnya, lebih daripada 80% maklumat yang diterima oleh kanak-kanak adalah melalui penglihatan. Justeru, pengesanan awal dan rawatan adalah amat penting dalam menggalakkan perkembangan penglihatan yang normal dan dalam mencegah kehilangan penglihatan yang ketara.

Saya akan membincangkan beberapa penyakit mata lazim yang saya temui sepanjang pengalaman saya bertahun-tahun dalam amalan klinikal.

'Mata malas' atau ambliopia ialah kemerosotan penglihatan pada mata yang tidak diguna secukupnya atau tidak menerima rangsangan penglihatan semasa awal zaman kanak-kanak. Lazimnya, ia akibat 'juling' atau perbezaan dari segi kualiti imej di antara kedua-dua mata disebabkan oleh salah bias seperti yang disebutkan

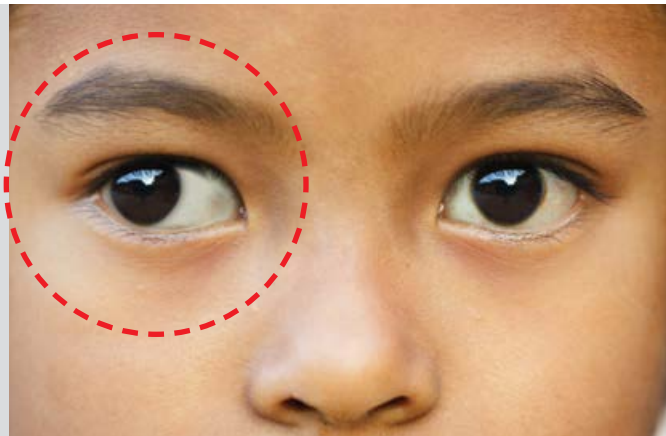


Gambar di atas menunjukkan seorang kanak-kanak dengan terapi menampal mata kanan untuk merawat 'mata malas' kirinya.

sebelum ini. Dalam kedua-dua keadaan, sebelah mata menjadi dominan, menyekat imej mata yang sebelah lagi. Jika keadaan ini berterusan, mata yang lemah akhirnya tidak boleh dipakai.

Sebelum merawat ambliopia, kita perlu merawat masalah asasnya dahulu. Lazimnya, cermin mata diberi untuk memperbaiki daya fokus mata dan pembedahan otot mata dilakukan untuk meluruskan mata. Kemudian, rawatan ambliopia dijalankan dengan menampal sebelah mata untuk beberapa minggu sehingga beberapa tahun. Tujuannya ialah untuk memaksa 'mata malas' itu bekerja dan dengan itu menguatkan penglihatannya. Cara lain ialah dengan menggunakan titisan mata topikal untuk mengaburkan 'mata baik' dan memaksa mata yang 'malas' untuk bekerja, tetapi pendekatan ini kurang berjaya. Mata yang mengalami ambliopia mungkin tidak akan mendapat penglihatan yang baik dan juga menjadi buta secara fungsi jika tidak mendapat rawatan awal.

Satu lagi masalah lazim yang ditemui ialah salah jajaran mata atau lebih dikenali sebagai 'juling' (strabismus), di mana mata kelihatan bersilang (Gambarajah 1). Penyilangan mata mungkin sentiasa berlaku atau sekali-sekala sahaja. Isyarat dari mata yang bersilang "dipadam" oleh otak untuk mengelakkan penglihatan berganda dan kemudian, akan menyebabkan 'mata malas' (ambliopia) dan atau kehilangan penglihatan tiga dimensi atau stereo. Rawatan bergantung kepada keterukan dan jenis juling dan merangkumi penggunaan cermin mata, menampal mata dan juga pembedahan pembetulan mata /strabismus. Adalah tidak tepat untuk menganggap bahawa seorang kanak-kanak akan pulih dari strabismus dengan sendirinya dan rawatan awal adalah amat penting.



Gambarajah 1: Gambar di atas menunjukkan seorang kanak-kanak dengan mata kanan yang juling (strabismus).

Biasan mata yang tidak normal seperti miopia – rabun jauh dan hiperopia – rabun dekat, adalah masalah lazim sejak kebelakangan ini dan boleh berlaku dalam kalangan kanak-kanak dari usia yang sangat muda. Salah bias menyebabkan cahaya tidak ditumpukan dengan betul ke retina, menyebabkan imej menjadi kabur. Kesannya, seorang kanak-kanak mungkin mengadu kerap sakit kepala, keletihan mata dan kesukaran melihat jarak jauh atau dekat. Kelewatan mengesan dan membetulkan salah bias akhirnya akan menyebabkan mata malas. Kesemua ini boleh dielakkan hanya dengan menggunakan cermin mata pembetulan.

Kanak-kanak mungkin mengalami "mata kucing" putih (leukokoria) yang kelihatan lebih ketara di dalam fotograf (Gambarajah 2). Di antara punca lazim dalam kalangan kanak-kanak ialah katarak. Katarak ialah kanta mata yang legap. Ia boleh terjadi semasa hamil atau pada awal zaman kanak-kanak dan boleh menjejaskan sebelah atau dua-dua belah mata. Tanda-tanda lain yang perlu diperhatikan dalam kanak-kanak yang menghidap katarak termasuk pergerakan mata yang cepat dan tidak normal, mata yang tidak selari, atau seorang kanak-kanak yang hanya tidak dapat melihat, terutama jika kedua-dua matanya terjejas. Perbezaan utama dalam mengendalikan seorang kanak-kanak yang menghidap katarak berbanding orang dewasa ialah pentingnya kanak-kanak dirujuk awal agar

pembedahan rawatan boleh dijalankan tanpa sebarang kelewatan untuk mengelakkan kehilangan penglihatan kekal disebabkan 'mata malas'. Lebih awal pembedahan dilakukan, lebih baik kesannya pada penglihatan.

Leukokoria juga adalah satu tanda yang membimbangkan bagi masalah patologi okular lain yang lebih serius iaitu retinoblastoma. Adalah sangat penting untuk memeriksa semua kanak-kanak yang menghidap leukokoria kerana sifat retinoblastoma yang berpotensi mengancam nyawa iaitu kanser mata paling lazim dalam kalangan kanak-kanak.



Gambarajah 2: Gambar di atas menunjukkan seorang kanak-kanak yang menghidap leukokoria kiri ("mata kucing" putih).

Selalunya, masalah penglihatan dalam kalangan kanak-kanak adalah tidak ketara dan cara terbaik untuk mengesan awal adalah dengan melakukan saringan rutin komprehensif berjadual dengan seorang pakar oftalmologi. Namun demikian, ibu bapa serta guru harus mengetahui tanda-tanda penglihatan kanak-kanak yang terjejas seperti duduk dekat dengan televisyen, mengecilkan mata atau mendongakkan kepala, kerap menggosok mata, air mata berlebihan atau silau dan mendapat markah lebih rendah dari biasa. Adalah dinasihati agar semua kanak-kanak mendapat saringan mata pada umur enam bulan, diikuti dengan pemeriksaan mata kedua pada umur tiga tahun dan sekali lagi sebelum masuk ke sekolah. Sebaliknya, kanak-kanak yang mempunyai risiko seperti sejarah kelahiran pra matang atau berat lahir rendah harus mendapat pemeriksaan mata lebih awal dari enam bulan diikuti dengan pemeriksaan mata yang lebih kerap sepanjang zaman kanak-kanak.

Akhir sekali, saya ingin menekankan dan mengingatkan bahawa kebanyakan penyakit mata dalam kalangan kanak-kanak boleh dicegah atau dirawat jika dikesan awal. **PP**

Lindungi Anak-Anak, Ketahuilah Tentang **FLU**

Oleh **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Perunding Kanak-Kanak & Kardiologi Kanak-kanak

Setiap tahun, influenza menyebabkan berjuta-juta jangkitan dan 250,000-500,000 kematian yang mana dianggarkan 28,000-111,500 melibatkan kanak-kanak di bawah usia 5 tahun dari negara-negara membangun. Ibu bapa harus lebih peka tentang flu agar dapat melindungi anak-anak dengan lebih berkesan.

Flu atau 'influenza', merupakan penyakit saluran pernafasan yang mudah berjangkit dan berpunca daripada virus influenza A atau B. Di Malaysia, kes-kes influenza terjadi sepanjang tahun dan musim hujan merupakan waktu kemuncaknya. Pada tahun 2015, Kementerian Kesihatan Malaysia merekodkan 12,133 kes influenza yang dikesan daripada 88 pusat sentinel di seluruh negara. Pada tahun yang sama, 9 kematian dilaporkan. Angka-angka tersebut mungkin lebih tinggi kerana banyak kes tidak dilaporkan dan ada yang tidak didiagnos sebagai influenza.

Tanda-Tanda Flu

Simptom-simptom influenza termasuk demam, batuk, sakit kerongkong, hidung berhingus atau tersumbat, sakit otot, sakit kepala dan keletihan. Kanak-kanak mungkin menghidap satu atau gabungan beberapa simptom tersebut.

Komplikasi Dalam Kanak-Kanak

Kebiasaannya, bagi kanak-kanak yang sihat, mereka akan kembali pulih selepas beberapa hari sehingga kurang daripada dua minggu. Walau bagaimanapun, kanak-kanak berisiko tinggi mengalami komplikasi serius termasuk:

- Jangkitan dada – termasuk pneumonia atau bronkitis
- Simptom masalah perubatan yang semakin teruk termasuk asma, diabetes dan masalah peparu
- Tonsillitis (radang tekak)
- Otitis media (radang telinga)
- Sinusitis
- Sawan
- Meningitis
- Ensefalitis (radang otak).

Kanak-Kanak Berisiko Tinggi Terhadap Jangkitan

- Kanak-kanak berusia di bawah dua tahun yang sistem imunnya belum matang.
- Kanak-kanak yang menghidapi masalah perubatan tertentu (contohnya, asma, penyakit jantung, masalah buah pinggang, penyakit peparu kronik).

Merawat Anak Anda

Jika anak anda menghidapi flu, mereka harus:

1. Mendapat rehat secukupnya di rumah. Jangan benarkan anak anda pergi ke sekolah/pusat asuhan, elakkan daripada menjangkiti kanak-kanak lain.
2. Hidrasi secukupnya dengan meminum air kosong atau cecair lain.
3. Tutup mulut dan hidung menggunakan tisu atau kain bersih apabila mereka batuk atau bersin dan membuangnya ke dalam tong sampah selepas guna. Jika kedua-duanya tiada, mereka harus diajar untuk menutup mulut menggunakan tangan dan kemudian mencucinya dengan bersih.

LANGKAH-LANGKAH MENCUCI TANGAN



1 Basah tangan dan letak sabun



2 Gosok antara tapak tangan



3 Belakang tapak tangan dan antara jari



4 Antara tapak tangan dan antara jari



5 Gosok dengan jari dalam gengaman tangan



6 Gosok ibu jari secara memusing gengaman tangan



7 Gosok jari dalam pusingan atas tapak tangan



8 Bilas tangan dan kering

Rujukan: WHO, 2009

Influenza dalam kanak-kanak juga boleh dirawat menggunakan ubat antivirus yang menghalang virus flu daripada menular di dalam tubuh. Ia hanya berkesan terhadap influenza yang disebarkan oleh virus dan hanya boleh didapati dengan preskripsi doktor.

Dapatkan Imunisasi

Cara terbaik untuk melindungi anak anda daripada flu ialah dengan memberi dia imunisasi setiap tahun. Kanak-kanak yang berusia lebih daripada 6 bulan disarankan agar diberi vaksin flu bermusim menggunakan salah satu daripada dua jenis vaksin berikut:

Trivalent: perlindungan terhadap 3 virus flu

- virus influenza A (H1N1)
- virus influenza A (H3N2)
- satu jenis virus influenza B (*B/Victoria lineage*)

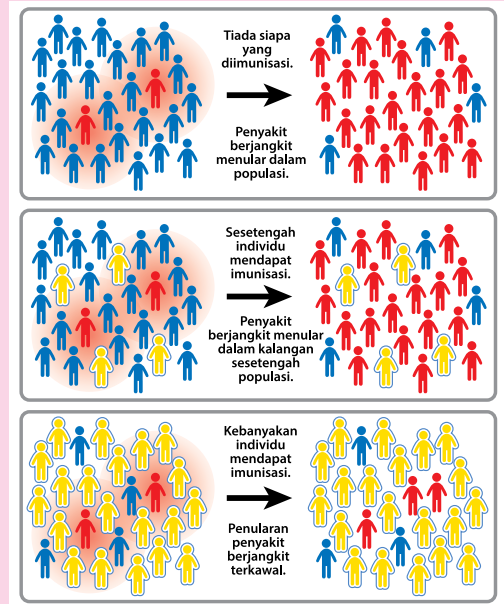
Quadrivalent: perlindungan terhadap 4 virus flu

- virus influenza A (H1N1)
- virus influenza A (H3N2)
- virus influenza B (*B/Victoria*)
- virus influenza B (*B/Yamagata*)

Kanak-kanak berusia kurang daripada 6 bulan tidak boleh diberi imunisasi. Maka yang demikian, orang di sekeliling mereka (contohnya, ibu bapa, adik beradik, datuk nenek dan pengasuh) yang harus diberi imunisasi. Anda boleh mendapatkannya di mana-mana hospital atau klinik awam atau swasta di seluruh negara setelah mendapat nasihat doktor anda.

Imuniti Berkelompok Melindungi Kita Semua

Sebaik-baiknya, kita perlu dapatkan bilangan orang yang telah diimmunisasi yang cukup dalam kalangan populasi untuk secara tidak langsung melindungi mereka yang tidak diimmunisasi, tidak boleh diimmunisasi atau tidak mendapat imunisasi. Jenis perlindungan yang luas seperti ini dikenali sebagai 'imuniti kelompok'. Imunisasi bukan sahaja melindungi individu tetapi juga seluruh komuniti.



tidak diimmunisasi tetapi masih sihat
 diimmunisasi dan sihat
 tidak diimmunisasi, sakit dan berjangkit

Wanita hamil atau yang menyusukan bayi juga digalakkan untuk mendapatkan imunisasi kerana mereka berisiko tinggi mendapat komplikasi teruk jika terkena flu. Vaksin influenza adalah selamat untuk diberi pada mana-mana gestasi sepanjang kehamilan dan juga memberi perlindungan kepada bayi semasa enam bulan pertama kehidupannya melalui pemindahan antibodi melalui uri.

Influenza bukanlah penyakit yang boleh dipandang ringan. Awasi anak anda dengan teliti jika terdapat simptom-simptom penyakit saluran pernafasan – terutama demam – kerana flu boleh menjadi lebih teruk dalam kalangan kanak-kanak yang berisiko tinggi. Ibu bapa harus lebih peka tentang kesan influenza terhadap anak-anak agar kita boleh mengurangkan beban influenza dalam kalangan kanak-kanak dan masyarakat amnya. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



FIGHT THE FLU



BREAKING NEWS

4 STRAINS FOR BROADER INFLUENZA PROTECTION



The **flu** is a contagious illness caused by influenza viruses that infect the nose, throat and lungs. It ranges from mild to severe and at times, can even lead to death.¹

Anyone can get the flu, even healthy people. But the people at high risk of developing serious flu-related complications if they get sick are:¹



Those of any age with certain chronic medical conditions such as asthma, diabetes or heart disease



Children



Pilgrims undertaking Hajj or Umrah^{2,3}

- People aged ≥ 50 years*
- People with extreme obesity (BMI ≥ 40)
- Pregnant women
- Healthcare personnel
- Residents of nursing homes and other chronic-care facilities



Flu viruses circulate all year round. Both influenza A and B viruses are responsible for the seasonal flu epidemics that occur each year.⁴



A/H1N1



A/H3N2



B/YAMAGATA



B/VICTORIA

THE BEST WAY TO FIGHT AGAINST THE FLU IS BY PREVENTION WITH VACCINATION.^{5,6}



ASK YOUR DOCTOR ABOUT THE 4-STRAIN INFLUENZA VACCINE THAT PROVIDES BROADER PROTECTION.

*Among adults, complications, hospitalisations, and deaths due to influenza are generally most common among those aged ≥ 65 years. However, adults aged ≥ 50 years are a priority group for vaccination because this group may be more likely to have chronic medical conditions that put them at higher risk of severe influenza illness. **REFERENCES:** 1. Centers for Disease Control and Prevention. Key Facts About Influenza (Flu). Available at <https://www.cdc.gov/flu/keyfacts.htm>. Last accessed Jan 2017. 2. Ministry of Health, Saudi Arabia. Health requirements and recommendations for Hajj and Umrah performers and those working in Hajj areas – 2015. Available at <http://www.moh.gov.sa/en/Hajj/HealthGuidelines/HealthGuidelinesDuringHajj/Pages/HealthRegulations1437.aspx>. Last accessed Jan 2017. 3. Tabung Haji. Immunization Information. Available at <http://www.tabunghaji.gov.my/immunization-information>. Last accessed Jan 2017. 4. Centers for Disease Control and Prevention. Influenza (Flu) Viruses. Available at <https://www.cdc.gov/flu/about/viruses/>. Last accessed Jan 2017. 5. Centers for Disease Control and Prevention. Key Facts About Seasonal Flu Vaccine. Available at <https://www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm>. Last accessed Jan 2017. 6. World Health Organization. Influenza. Vaccine Use. Available at <http://www.who.int/influenza/vaccines/use/en/>. Last accessed Jan 2017.

A community message brought to you by

SANOFI PASTEUR

SANOFI PASTEUR c/o sanofi-aventis (Malaysia) Sdn. Bhd. (334110-P)
Unit TB-18-1, Level 18, Tower B, Plaza 33, No. 1 Jalan Kemajuan, Seksyen 13, 46200 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan, Malaysia
Tel: +603 7651 0800 Fax: +603 7651 0801/0802

Cara Selamat untuk Memperkenalkan Makanan Alergenik

Oleh **Dr Amir HA Latiff**, Pakar Perunding Kanak-Kanak & Pakar Perunding Imunologi Klinikal/Alergi (Dewasa & Kanak-Kanak)

Adakah keluarga anda mempunyai sejarah alergi makanan? Bimbang untuk memberi anak anda mentega kacang buat pertama kali? Adakah anda takut untuk memberi dia ikan, telur atau susu? Bertenang, berikut adalah cara anda boleh memperkenalkan makanan yang berpotensi alergenik dengan selamat kepada anak anda.

Penyelidikan telah menunjukkan bahawa jika dibandingkan dengan mereka yang tidak mempunyai sejarah keluarga penyakit alergi, kanak-kanak "berisiko tinggi" (seorang ahli keluarga terdekat mempunyai sejarah sebarang alergi) menunjukkan hanya peningkatan sederhana dalam risiko menghidap alergi makanan. Bagaimanapun, risikonya meningkat dengan ketara jika terdapat dua orang atau lebih ahli keluarga yang menghidap alergi.

Anda mungkin masih bimbangkan anak lebih-lebih lagi bila dia sudah boleh memulakan makanan pejal. Apabila bayi anda membesar, keperluan pemakanannya bertambah dan susu ibu sahaja tidak mencukupi. Malah, melengahkan pengenalan makanan pejal boleh meningkatkan risiko bayi anda mendapat alergi.

Faedah Memperkenalkan Awal Makanan Alergenik Terbukti Secara Saintifik

Uji kaji *The Learning Early about Peanut Allergy (LEAP)* merupakan uji kaji rawak pertama yang menunjukkan faedah memperkenalkan alergen makanan diperingkat awal usia. Uji kaji tersebut mendedahkan bahawa pengenalan awal kacang tanah kepada bayi 4 hingga 11 bulan dikaitkan dengan penurunan risiko mendapat alergi kacang tanah.

Uji kaji lanjutan terhadap peserta yang sama, dipanggil *LEAP-On*, merumuskan bahawa pengambilan kacang tanah selama 4 tahun adalah mencukupi untuk mencetuskan toleransi terhadap kacang tanah walaupun seseorang itu berhenti mengambil kacang tanah buat beberapa ketika.

Penulis-penulis kajian tersebut juga menyarankan melanjutkan tempoh pendedahan/pengambilan kacang tanah (melebihi 4 tahun) untuk mengekalkan toleransi jangka panjang. Strategi sama digunakan dengan jayanya bagi mereka yang alergi kepada bahan-bahan seperti debunga rumput dan bisa serangga penyengat.



1. MASA PALING SELAMAT UNTUK MEMPERKENALKAN MAKANAN ALERGENIK

Sekiranya anak anda tidak terkesan dengan sebarang jenis alergi atau penyakit atopik, anda boleh mula pada masa yang sama anda memperkenalkan makanan pejal lain iaitu sekitar umur 4-6 bulan dan dengan syarat leher bayi anda kuat dan tegap. Anda juga harus mendedahkan bayi anda kepada pelbagai jenis makanan berkhasiat yang berlainan tekstur, bau dan rasa.

Jika anak anda menghidapi ekzema dan/atau alergi makanan lain yang teruk, anda masih boleh memperkenalkannya kepada makanan seperti kacang tanah (dipuri) pada sekitar umur 6 bulan tetapi hanya setelah mereka berjaya makan makanan pejal yang lain dahulu. Ini bagi memastikan anak anda sudah bersedia.

2. MULA BERI SEDIKIT & MULA DI RUMAH

Perkenalkan makanan yang sangat alergenik kepada bayi anda buat pertama kalinya di rumah di mana lebih mudah untuk menilai tindak balasnya. Beri sedikit dahulu, jika bayi anda tidak menunjukkan tindak balas alergi, tambahkan jumlahnya secara beransur-ansur. Anda boleh perkenalkan satu makanan baharu setiap 3 hingga 5 hari.

3. MAKANAN SATU RAMUAN DAHULU

Tidak ada makanan tertentu yang "paling" sesuai diberi dahulu ataupun kemudian. Tetapi bagi bayi yang mempunyai sejarah alergi di dalam keluarga dan belum pernah mendapat tindak balas alergi kepada makanan, mulakan dengan makanan satu ramuan atau *single ingredient foods* (SIF) sebelum beralih memperkenalkan makanan yang sangat alergenik. Contoh-contoh SIF termasuk beras, bijirin oat, sayur (keledek, kentang atau karot), sayur berdaun hijau dan buah-buahan (epal, pir dan pisang).



Resipi Puri Kacang Tanah

1. Tambah air panas atau susu suam ke 2 sudu teh mentega kacang dan gaul rata.
2. Letak sedikit puri di hujung sudu dan suapkan pada bayi.



Bahaya Tercekek!

Pastikan makanan dikisar halus sehingga menjadi puri sebelum menghidangkannya kepada bayi anda. Tekstur dan bentuk makanan yang anda beri harus sesuai dengan umur perkembangannya.

MENILAI ALERGI ANAK ANDA DENGAN SEMPURNA

Penilaian teliti sejarah dan ujian alergi dinasihatkan sebelum memperkenalkan makanan yang sangat alergenik, terutamanya jika anak anda mempunyai:

- ekzema sederhana hingga teruk
- mendapat tindak balas alergi serta-merta kepada sesuatu makanan atau susu ibu

Alergi tidak boleh didiagnos sendiri di rumah dan perlu dilakukan oleh seorang pakar (iaitu pakar alergi kanak-kanak). Dengan menggunakan sejarah perubatan pesakit, hasil ujian alergi boleh mengesahkan sama ada simptom-simptom adalah simptom alergi atau tidak. Ia juga boleh mengenalpasti bahan khusus yang mencetuskan tindak balas alergi tersebut. Jika didapati diagnosis adalah positif, rawatan paling sesuai dan berkesan boleh ditentukan kemudian. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

DAPATKAN LEBIH LAGI



DUGRO® DIFORMULASIKAN DENGAN LEBIH LAGI **DHA***,
15 VITAMIN DAN MINERAL,
SERTA **ICFOS** UNIK BERDASARKAN KAJIAN SAINS 40 TAHUN.



JADILAH LEBIH LAGI

Untuk maklumat lanjut, hubungi Careline 24/7 kami 1800 38 1038



*Berbanding formulasi terdahulu, 9.7mg segelas.



Kenali Probiotik Anda

Oleh **Profesor Madya Dr Raja Affendi Raja Ali**, Pakar Perunding Perubatan dan Gastroenterologi



Terdapat banyak mikroorganisma yang hidup dan menghuni tubuh anda dan mereka berpotensi memberikan banyak faedah untuk kesihatan. Walaupun bakteria boleh dan sering kali menyebabkan penyakit, probiotik adalah bakteria 'baik' yang membantu memelihara kesihatan usus. Ia terdapat dalam jumlah yang banyak di dalam usus dan membentuk apa yang disebut sebagai keluarga mikrobiom usus.

Beberapa kajian turut membuktikan pelbagai faedah lain yang dikaitkan dengan probiotik. Contohnya, ia berpotensi membantu mengatasi alergi (contohnya, penyakit kulit seperti ekzema atau alergi makanan berpunca daripada intoleransi laktosa), mencegah jangkitan saluran kencing, boleh mencegah selesema serta influenza (kerana probiotik akan meningkatkan imuniti keseluruhan anda) dan juga membantu menjaga kesihatan oral.

Mengimbangi Pengambilan Probiotik dan Prebiotik

Memelihara keseimbangan antara bakteria baik dan bakteria berbahaya mikrobiota usus anda adalah penting dan cara mencapainya adalah dengan memastikan bahawa nisbah bakteria berfaedah kepada bakteria berbahaya adalah seimbang. Mengelakkan ketidakseimbangan yang juga dipanggil 'disbiosis' adalah penting untuk mencegah pelbagai penyakit. Terdapat dua perkara asas yang anda perlu atasi untuk mencapainya.

Pertama, pastikan anda memakan probiotik secukupnya secara tetap dan akhir sekali, pastikan anda memakan prebiotik secukupnya setiap hari. Gabungan prebiotik dan probiotik boleh menghasilkan satu hubungan simbiotik yang berpotensi mensinergikan kesan positif pada tubuh kita.

Makanan yang kaya dengan probiotik lazimnya datang daripada makanan yang difermentasi seperti produk susu yang difermentasi (contohnya, keju, yogurt, minuman susu berkultur), produk soya difermentasi (contohnya, tempe, tauhu, miso, natto) dan sayur yang difermentasi (contohnya, *kimchi*, jeruk kobis, acar, *hum choy*).

Prebiotik adalah 'makanan' bagi bakteria di dalam sistem penghadaman dan pencernaan anda. Bayangkan mereka sebagai 'makanan' untuk bakteria 'baik' – seperti anda, mereka perlu diberi makanan agar proses pertumbuhan dapat berlaku dengan baik. Prebiotik boleh didapati di dalam makanan yang tinggi kandungan serat seperti bawang, bawang putih, pisang, bawang merah, lik, asparagus, dan bijirin penuh. Walaupun bukan semua makanan tinggi serat adalah prebiotik, jangan abaikannya kerana serat membantu memukulkan najis dan menggalakkan pembuangannya sekaligus mengelakkan sembelit.

Pelbagai bentuk probiotik

Salah satu bentuk probiotik paling lazim berasal daripada keluarga '*Laktobasilus*' yang mudah didapati daripada yogurt dan makanan lain yang difermentasi. Bukti telah menunjukkan bahawa ia dapat membantu mencegah serta memulihkan cirit-birit dan juga membantu orang yang tidak boleh menghadam laktosa .

Satu lagi keluarga probiotik lazim dijumpai ialah '*Bifidobakteria*'. Ia biasa terdapat di dalam beberapa produk tenusu. Kajian menunjukkan bahawa ia berpotensi melegakan simptom-simptom sindrom usus renga (*irritable bowel syndrome - IBS*) dan beberapa penyakit yang melibatkan ketidakberkesanan proses penghadaman dan pencernaan di dalam badan anda.

Asas kepada kesihatan yang baik

Mengambil prebiotik dan probiotik secukupnya adalah satu faktor sahaja dalam memelihara mikrobiom usus yang seimbang dan sihat. Bagi memastikan kesihatan penghadaman yang baik, anda juga harus mengekalkan gaya hidup sihat dan mengamalkan pemakanan sihat yang seimbang dan ia merupakan asas bagi kesihatan penghadaman dan pencernaan yang baik.

Kuncinya di sini adalah bukan untuk mengelakkan terus makanan atau minuman kegemaran daripada diet anda, tetapi memakannya secara sederhana! Contohnya, semua

orang gemar nasi lemak, tetapi ia tidak baik untuk tubuh (kesihatan) anda sekiranya anda memakannya pada setiap waktu makan dengan kuantiti yang banyak.

Begitu juga makanan yang baik untuk anda – ambil contoh serat, pengambilan serat secara berlebihan boleh menyebabkan perut kembung. Oleh itu, pastikan anda terus mengikuti saranan pakar dan tidak mengambil terlalu banyak serat. Pengambilan makanan yang sihat dan seimbang adalah factor yang penting untuk kesihatan badan anda.

Jangan abaikan tidur dan senaman anda, tidur yang mencukupi adalah sangat penting terutama bagi kanak-kanak yang sedang membesar. Apabila memperkatakan tentang senaman, Panduan Diet Malaysia menyarankan sekurang-kurangnya satu jam aktiviti berintensiti sederhana terkumpul setiap hari. Aktiviti fizikal tersebut boleh merangkumi aktiviti seperti bermain di luar (contohnya, permainan fizikal yang melibatkan berlari atau bersenam), atau anda boleh menggalakkan anak anda untuk pergi berbasikal atau berenang. Alternatif lain termasuk bermain sukan seperti futsal, bola sepak, badminton atau jazzercise!

Apa yang anda tunggu lagi? Pastikan anda dan mikrobiota usus anda berada dalam keadaan baik hari ini! **PP**



KidsBiotics™

**“MENYAMPAIKAN
KESEIMBANGAN
PROBIOTIK
YANG BAIK
DARI KECIL!”**

**ASAS UNTUK
MEMBINA USUS
YANG SIHAT DAN
KANAK-KANAK
YANG SIHAT**



Probiotik Diformulasi Khas Untuk Kanak-Kanak

- Mengandungi komposisi usus bakteria yang menyerupai bayi penyusuan ibu yang sihat - Bifidobacteria merangkumi 80% ; Lactobacilli dan bacteriodes merangkumi 20%.^{1,2}
- Mengandungi prebiotik, galactooligosaccharide (GOS) di mana ia mempunyai kesan bifidogenik (menggalakkan pertumbuhan bakteria baik, Bifidobacteria) dan anti-pathogenik (menghalang bakteria yang menyebabkan penyakit) yang kuat.³



MAL 14125138NC

Rujukan

1. Yoshioka H, Iseki K, Fujita K. Development and differences of intestinal flora in the neonatal period in breast-fed and bottle-fed infants. *Pediatrics* 1983;Sep;72(3):317-21.
2. Lorenzo Morelli. Postnatal Development of Intestinal Microflora as Influenced by infant Nutrition. *The Journal of Nutrition* 2008
3. K. Matsumoto et al. Effects of Transgalactosylated Oligosaccharides Mixture (N-GOS) on Human Intestinal Microflora. *Journal of Enteric Bacteriology* 18:25-35, 2004

KKLIU 0246/2017

Ini iklan product suplemen.

GERMAX SDN.BHD. /61885-K1

10, Jalan PJU 3/48, Sunway Damansara Technology Park, Sunway Damansara, 47810 Petaling Jaya, Selangor Malaysia.

Tel: 03-61516629 Fax: 03-6151 6639 Email: info@germax.com.my Website: www.germax.com.my

THE 1ST KIDS EDUCATION EXPO IN MALAYSIA INCORPORATING ECEE AND EDUFRANCHISE

Early Childhood Education Expo



8-10
SEPTEMBER
2017
MINES 2

Co-located with:

EDU2017 
FRANCHISE



SHOW HIGHLIGHTS

- KIDS COLOURING CONTEST (4-6 & 7-10 YEARS OLD)
- ASTRO XIAO TAI YANG KARAOKE CONTEST
- ASTRO XIAO TAI YANG ARTIST APPEARANCE
- AMBER CHIA ACADEMY KIDS' MODELLING
- KIDS COSTUME PLAY CONTEST
- FREE KIDS DENTAL CHECK UP
- PARENTING & HEALTH TALK
- KIDS AUTISM TALK
- KIDS PUBLIC SPEAKING PERFORMANCE
- DRAMA & MUSICAL PERFORMANCE
- INTERACTIVE KIDS ACTIVITIES BY MPH
- MASCOT APPEARANCES



- FREE BOOKS FOR 1ST 100 VISITORS, DAILY COURTESY FROM GROLIER!
- FREE GOODIE BAGS FROM BIO-LIFE & BERJAYA TIMES SQUARE THEME PARK (BASED ON FIRST COME FIRST SERVED BASIS)
- SAND ART MAKING
- DIY BRACELET
- POPCORN
- BALLOONS
- ICE CREAM
- LUCKY DRAW

Performers:



Supporting Organizations:



Media Partners:



Online Media Partners:



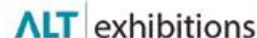
Official Bookstore:



Sponsors:



Organised by:



For enquiries, contact us at +603-9058 0899 or email to support@altexpo.my

www.childedexpo.com

Perkembangan Anak

- Kemahiran
- Sosioemosi
- Masalah
- Aktiviti Fizikal



Membaca Bersama Si Kecil Anda

Oleh **Dr Rajini Sarvananthan**, Pakar Perunding Perkembangan Kanak-Kanak

Jika anda ingin memberi Si Kecil anda kelebihan daripada rakan-rakannya dari segi sosial atau pendidikan, cara terbaik adalah dengan mendedahkan mereka kepada bahasa pada usia kecil lagi. Anda boleh melakukannya dengan memastikan anda sentiasa berkomunikasi dengan Si Kecil anda seberapa kerap yang boleh dan ini termasuk bercakap dan membaca kepadanya.

Anda boleh mula dari saat bayi anda dilahirkan. Jangan bimbang jika dia tidak memahami apa yang anda bacakan kerana perkara yang penting di sini adalah untuk anda meluangkan masa berkualiti bercakap dengannya. Kajian menunjukkan bahawa bayi pra-matang yang terdedah kepada pembacaan dalam unit jagaan rapi neonatal juga mempunyai kemahiran yang lebih baik apabila membesar sebagai kanak-kanak petatih.

Terdapat banyak faedah yang boleh didapati daripada membaca kepada Si Kecil anda, khususnya:

- Menguasai banyak perbendaharaan kata.
- Mempelajari bagaimana untuk menggunakannya.
- Memudahkan pemahaman fonik (sistem belajar membaca dengan memadankan bunyi dengan simbol).
- Mengaitkan huruf (dan kemudian perkataan) dengan perkataan yang anda guna.
- Mempelajari abjad sedikit demi sedikit.

Terdapat banyak faedah lain yang boleh dikaitkan dengan membaca kepada Si Kecil anda. Pertama, ia membantu mengukuhkan kebolehan kognitifnya – perbendaharaan katanya sedang meningkat dengan pesat pada umur ini. Membaca membantu mengisi sifat ingin tahunya tentang abjad, warna, bentuk, cuaca, haiwan, musim, atau apa sahaja. Tip ringkas: Pilih buku yang mempunyai banyak gambar yang dia boleh lihat dan namakan.

Membaca juga merupakan pengalaman yang sangat baik untuk merapatkan hubungan kerana ia membolehkan anda meluangkan masa berkualiti bersama Si Kecil anda. Ia membantu mengukuhkan hubungan di antara anda berdua, terutama jika anda berusaha untuk memastikan sesi membaca adalah sangat interaktif.

Tahukah anda?

Membaca secara kuat kepada Si Kecil anda membantu dalam peralihannya daripada seorang bayi kepada seorang kanak-kanak petatih. Contohnya, mendengar cerita tentang kanak-kanak bertatih lain yang sedang berdepan masalah yang sama seperti dia, boleh membantu dia mengatasi perasaan takut atau kecewa, contohnya, dia mungkin bimbang tentang raksasa di bawah katilnya; cerita mengenai seorang kanak-kanak petatih lain mengatasi masalah ini boleh membantu mengurangkan rasa takutnya.

Masa untuk membaca!

Bayi dan kanak-kanak petatih biasanya sukakan jadual yang tetap kerana ia membuat mereka rasa selamat dan selesa. Pastikan bahawa sesi membaca anda dilakukan pada masa yang sama (jika boleh setiap hari), contohnya sebelum waktu tidur.

Jika dia sangat aktif, cuba dudukkan dia di atas riba atau peluk dia. Kebanyakan kanak-kanak petatih suka dipeluk kerana ia membuat mereka rasa selamat dan selesa. Ini menjadikan sesi membaca anda lebih mengembirakan dan tenang.



Memilih sebuah buku

Sentiasa guna buku atau bahan yang sesuai untuk umur semasa sesi membaca bersama Si Kecil anda. Anda boleh mulakan dengan buku-buku mudah untuk kanak-kanak petatih (kebanyakan buku mempunyai tajuk lazim seperti "Perkataan pertama bayi"). Biarkan dia memilih buku mana yang dia mahu anda bacakan kepadanya. Jangan bimbang jika dia memilih buku yang sama setiap hari untuk beberapa minggu atau bulan kerana ia adalah sangat normal. Pada masa yang sama, perkenalkan buku baharu untuk menunjukkan kepada anak anda bahawa terdapat banyak lagi pilihan yang menyeronokkan.

Buku untuk kanak-kanak bertatih lazimnya mempunyai muka surat tebal dan mudah dipegang oleh mereka kerana tangannya masih belum cukup cekap untuk memegang buku 'betul'. Selain itu, buku 'bayi' tahan lasak jadi anda boleh membiarkan dia memegang sendiri buku tersebut tanpa perlu bimbang muka suratnya dikoyakkan.

Ingat, tujuan membaca bersama Si Kecil ialah untuk merapatkan hubungannya, oleh itu hadkan masa dia mengguna sebarang jenis peranti yang mempunyai skrin, contohnya TV, permainan video, telefon pintar, tablet, dll. Akademi Pediatrik Amerika Syarikat (AAP) menyarankan 'masa skrin' dihadkan kepada kurang daripada dua jam bagi kanak-kanak di bawah umur dua tahun. Jangan terperangkap dengan penggunaan 'pengasuh digital' untuk menggantikan anda sebagai ibu bapa. **PP**

Tarik perhatiannya

Pastikan anda memperuntukkan masa yang khusus untuk sesi membaca Si Kecil anda, ini bermakna memadamkan TV dan menyimpan telefon pintar di tempat yang tidak boleh



dicapai. Anda tidak perlu tergesa-gesa apabila membaca dan bacalah dengan penuh perasaan. Jangan takut untuk berjenaka mengguna suara yang berbeza atau bermain lakon peranan setiap watak.

Anda juga boleh menggunakan anak patung tangan atau jari sebagai alat

sambil anda membaca kepadanya. Cuba untuk menggalakkan dia mengambil bahagian dengan membaca, bertepuk tangan atau menyanyi bersama-sama anda. Berseronok dan menggantikan beberapa watak di dalam buku dengan orang dalam kehidupan benar, contohnya, guna nama Si Kecil anda menggantikan nama salah seorang watak.

Buku-buku yang mempunyai gambar adalah bagus kerana anda boleh menunjuk gambar kepadanya dan bercakap tentangnya, sebagai contoh, tanya anak anda nama objek di dalam gambar. Sebelum beralih ke muka surat seterusnya, anda juga boleh bertanya soalan-soalan terbuka seperti "Anda fikir budak lelaki itu hendak buat apa dengan kotak itu?" atau "Cuba beritahu saya apa akan terjadi seterusnya?" Ini akan menggalakkan Si Kecil anda untuk berfikir tentang cerita yang anda sedang baca dan mengambil bahagian lebih aktif dalam sesi membaca anda.

Selain daripada membaca kepadanya, anda juga boleh menggalakkan kemahiran sosial dan bahasanya dengan bercakap dengannya sepanjang hari. Aktiviti lain yang membantu termasuk menyanyi kepadanya, bermain permainan berirama atau mencipta cerita sendiri bersama-sama.

Tiada batas kepada akses

Akses kepada buku bagi Si kecil anda tidak harus terbatas kepada sesi membaca bersama anda sahaja. Pastikan buku-buku mudah dicapai oleh anak anda pada bila-bila masa dengan meletakkannya di tempat di mana dia boleh capai, contohnya di dalam bakul berasingan untuk buku sebelah bakul permainannya atau rak buku rendah berhampiran katilnya. Anda juga harus menjadikan satu tabiat untuk menyimpan beberapa buku bersama anda, contohnya, di dalam kereta atau semasa membawa dia berjumpa doktor.

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Remajaku Yang Positif

- Sosioemosi
- Keadaan dan Penyakit

Membina Tembok Api Terhadap Buli Siber

Oleh **Dr Nazeli Hamzah**, Pakar Perunding Kanak-Kanak & Mantan Presiden Persatuan Kesihatan Remaja Malaysia



Kemunculan komputer mudah milik dan akses mudah kepada internet telah menjadikan kita lebih bergantung kepada mereka. Hari ini, seseorang itu tidak memerlukan komputer untuk mengakses internet kerana peranti-peranti lain (contohnya, tablet, telefon pintar, dan juga pencetak!) berupaya melakukannya. Komputer diperkenalkan kepada kanak-kanak di bawah umur 5 tahun dan menjelang umur remaja, mereka sudah menjadi seorang yang agak “pakar teknologi”.

Internet ialah Tempat Belajar

Internet sudah menjadi sebahagian penting daripada kehidupan remaja-remaja kerana ia adalah pintu masuk kepada banyak maklumat. Mereka boleh membuat kerja sekolah, subjek penyelidikan dan merujuk kepada bahan-bahan berkualiti untuk tugas dari keselesaan rumah.

Internet juga merupakan satu cara yang baik untuk remaja bersosial. Media sosial digunakan secara meluas oleh para remaja (dan juga orang dewasa) sebagai satu cara untuk berhubung dengan kawan dan keluarga, di mana-mana, pada bila-bila masa. Anak-anak anda tidak mengenali dunia tanpa internet atau media sosial dan mereka tidak dapat bayangkan dunia tanpa internet.

Keburukan Internet

Dengan kemajuan teknologi, datang juga ancaman baharu dan peningkatan bilangan ancaman seperti buli siber. Buli siber berlaku apabila seseorang menggunakan internet untuk menghantar teks atau imej bertujuan untuk menyakiti atau memalukan orang lain.

Menurut *Microsoft Global Youth Online Behaviour Survey* (2012), Malaysia adalah ditempat ke-17 paling tinggi buli siber dalam kalangan 25 negara yang ditinjau. Kajian tersebut melaporkan bahawa 33% daripada kanak-kanak berumur 8 hingga 17 tahun telah mengalami beberapa bentuk buli siber. Dua tahun selepas kajian tersebut, kajian lanjutan mendedahkan bahawa kejadian buli siber dalam kalangan kanak-kanak umur bersekolah di Malaysia sedang meningkat di mana sasaran paling utama ialah kanak-kanak berumur 13-15 tahun.

Pembuli siber mungkin rakan sedarjah, kenalan dalam talian dan juga pengguna tiada nama, tetapi kebanyakan pembuli siber mengenali mangsa mereka. Berikut adalah beberapa contoh perkara yang boleh dilakukan oleh pembuli siber:

- Menghantar email, pesanan segera, atau pesanan teks yang kesat atau mengugut.
- Memulau seseorang daripada senarai kawan-kawan *instant messenger* atau kumpulan Whatsapp atau menghalang email mereka tanpa sebarang alasan.
- Menipu seseorang agar mendedahkan maklumat peribadi atau maklumat memalukan dan mengedarkannya kepada orang lain.
- Menggodam email atau akaun dalam talian seseorang untuk menghantar pesanan kesat atau tidak yang benar sambil menyamar seperti orang tersebut.
- Mencipta laman web untuk mengejek-ejek orang lain.
- Mengguna laman-laman web untuk menilai rakan-rakan sebaya sebagai paling cantik, paling buruk, dll.
- Menghasut kebencian terhadap orang lain menggunakan maklumat yang tidak benar atau direka dan menghantarnya dalam talian.

Melindungi Anak Anda daripada Buli dalam Talian

Ibu bapa dan penjaga perlu sedar bahawa kemungkinan besar anak-anak telah terlibat dalam buli siber dalam beberapa cara, sama ada sebagai mangsa, pelaku, atau orang yang berada di tempat kejadian. Walaupun anda mungkin terasa hendak terus menghalang mereka daripada menggunakan internet, tetapi ia bukan cara yang realistik untuk mencegah buli siber. Sebaliknya:

- awasi penggunaan internet mereka, tetapkan had dan didik mereka mengenai tingkah laku dan etika dalam talian yang baik. Jika seorang kanak-kanak melanggar peraturan, hadkan akses internet untuk satu tempoh yang dipersetujui.
- guna setting privasi, kawalan ibu bapa dan ciri-ciri keselamatan bina dalam yang disediakan.
- galakkan anak anda untuk tampil ke hadapan jika mereka dibuli, mengenali seseorang yang sedang dibuli atau jika mereka mempunyai maklumat mengenai seseorang yang sedang dibuli.
- pantau dengan rapi aktiviti internet anak anda dan pastikan anda memainkan peranan penting dalam kehidupan anak anda dan libatkan diri dalam aktiviti mereka.

- ajar mereka tentang cara melayan orang lain dengan hormat dan bermaruah sama ada di dalam atau di luar talian.
- lengkapkan diri anda dengan pengetahuan tentang keselamatan siber, buli siber, dll, dan pastikan anak remaja anda juga memahami mengenainya.
- tunjukkan teladan tingkah laku dalam talian yang wajar.
- sekiranya anak anda mengakui dibuli, nilai situasinya, kumpulkan maklumat, tenangkan anak anda dan buat laporan polis. Jika pembuli ialah seseorang yang mereka kenali di sekolah, buat juga aduan kepada pihak berkuasa sekolah.

Beritahu anak remaja anda agar:

- Jangan memberi maklumat peribadi dalam talian untuk sebarang tujuan.
- Berbincang tentang buli siber dan beritahu mereka bahawa jika mereka perlu, anda sentiasa ada untuk mendengar dan membantu.
- Jangan memberitahu kata laluan mereka kepada sesiapa pun dan sentiasa log keluar dari akaun atau komputer selepas menggunakannya.
- Jika seseorang menghantar pesanan kesat atau mengugut, jangan beri tindak balas. Simpan atau cetak dan tunjuk kepada anda atau orang dewasa lain yang boleh dipercayai.
- Jangan membuka email/spam seseorang tanpa nama atau email/pesanan daripada seseorang yang sedang membuli anda.
- Jangan menghantar gambar diri dalam keadaan yang mencurigakan di dalam talian.
- Fikir dahulu sebelum menghantar apa-apa ke dalam talian dan sentiasa berbudi bahasa dalam talian walaupun jika orang lain tidak.

Buli siber ialah satu jenayah dan masalah serius dalam kalangan para remaja dan tidak harus diambil ringan. Pembuli-pembuli boleh dihukum dibawah Akta Jenayah Komputer, Kod Penal atau Akta Juvenil, bergantung kepada sifat atau keterukan kes.

Sebagai ibu bapa, kita tidak boleh menjadikan dunia ini sebuah tempat yang betul-betul selamat untuk anak-anak anda, tetapi kita harus cuba sedaya upaya untuk sentiasa ada bagi memberi kaunseling, ketenangan, dan keselamatan. Pendidikan dan kesedaran adalah penting untuk memastikan bahawa anak anda tidak menjadi mangsa ancaman buli siber. **PP**



Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Pengasuhan Positif

Program Pendidikan Pengasuhan Malaysia Pertama yang diterajui oleh Pakar-Pakar

Sejak tahun 2000, Program Pengasuhan Positif yang diasaskan oleh Persatuan Pediatrik Malaysia menawarkan nasihat dan bimbingan oleh pakar-pakar penjaga kesihatan daripada pelbagai persatuan profesional dalam bidang kesihatan kanak-kanak, perkembangan dan pemakanan, isu remaja dan kesejahteraan keluarga.

Kami memahami cabaran yang dihadapi oleh ibu bapa dalam membesarkan anak-anak dan oleh sebab itu, kami menghimpunkan organisasi-organisasi pakar menerusi program ini untuk membimbing anda dalam perjalanan keibubapaan anda dengan pelbagai aktiviti.

Ia menjadi visi kami untuk merapatkan jurang antara pakar kesihatan dan ibu bapa untuk memperkasakan anda dengan maklumat pengasuhan yang adil, tepat dan praktikal.

Bersama, kita boleh memberi anak-anak permulaan hidup yang terbaik demi menjamin masa depan yang lebih cerah.

Aktiviti-aktiviti Utama Pengasuhan Positif

• Buku Panduan Pengasuhan Positif:



Diterbitkan empat kali setahun, ia diedarkan melalui rangkaian hospital swasta dan kerajaan serta tadika-tadika terpilih di seluruh negara.

• Facebook:



Ikuti kami di Facebook untuk mendapat petua pengasuhan terkini dan berita terkini daripada pakar-pakar.

• Ceramah dan Seminar:

Anda mempunyai soalan untuk para pakar? Sertai Seminar Pengasuhan Positif bersama pakar pengasuhan terbaik negara!



• Laman web:



www.mypositiveparenting.org: Portal digital dengan beratus-ratus artikel, resipi, dan akses mudah kepada pediatrik.

• Artikel pendidikan:



Ikuti ruangan khas "Pengasuhan Positif" dalam akhbar-akhbar Bahasa Inggeris, Bahasa Melayu dan Bahasa Cina utama negara.

~ Dengan Usahasama ~



Pengasuhan Positif adalah inisiatif pendidikan komuniti tanpa untung. Syarikat yang berminat untuk menyokong usaha kami atau berminat untuk bekerjasama dengan program ini dialu-alukan untuk menghubungi Sekretariat Program.

Tel: 03 56323301 Emel: parentcare@mypositiveparenting.org
www.mypositiveparenting.org Facebook: [Facebook.com/positiveparentingmalaysia](https://www.facebook.com/positiveparentingmalaysia)

Vitagen®

MENYOKONG KESEDARAN SISTEM PENGHADAMAN BAIK

MENJUARAI
40 TAHUN
PENJAGAAN SISTEM
PENGHADAMAN

#TRANSFORMASIDIRIBERMULADARIDALAM

SISTEM PENGHADAMAN BAIK BERMULA DENGAN VITAGEN

Perintis industri & peneraju penjagaan sistem penghadaman.
Kami kekal teguh sebagai minuman susu kultur pertama
& No.1 di Malaysia.



Vitagen®

SAYANGI SISTEM
PENGHADAMAN ANDA

www.vitagen.com.my  [VITAGENMalaysia](https://www.facebook.com/VITAGENMalaysia)  [vitagen_malaysia](https://www.instagram.com/vitagen_malaysia)

Cotra Enterprises Sdn. Bhd. (95503-T) No.7, Jalan 19/1, 46300 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia.



MINUMAN SUSU KULTUR PERTAMA & NO.1 DI MALAYSIA