

Pengasuhan Positif Malaysia

Siri Panduan Rasmi oleh Persatuan
Pediatrik Malaysia tentang kesihatan
ibu, penjagaan anak & keluarga.

Menyediakan
Anak Anda untuk
**Dunia
Sebenar**

**Kepentingan
Postur yang
Baik bagi
Kanak-Kanak**

**Sarapan
Sihat**

**Tabiat Pagi
yang Baik**

**Obsesi
Terhadap
Selebriti
di Kalangan
Remaja**

Percuma

Panduan Pengasuhan Positif!

Imbas kod QR
dan isi maklumat
untuk dapatkan
langganan
percuma!



www.mypositiveparenting.org

[positiveparentingmalaysia](https://www.facebook.com/positiveparentingmalaysia)

[mypositiveparenting](https://www.instagram.com/mypositiveparenting)





Pengasuhan Positif Malaysia

Rakan Usahasama & Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif

Datuk Dr Zulkifli Ismail

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



Persatuan Pediatrik Malaysia
www.mpaeds.my

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



Dato' Dr Musa Mohd Nordin
Bendahari Kehormat dan Pakar Perunding Pediatrik & Neonatologi



Dr Mary Joseph Marret
Pakar Perunding Kanak-kanak



Dr Rajini Sarvananthan
Pakar Perunding Perkembangan Kanak-kanak



Persatuan Pemakanan Malaysia
www.nutriweb.org.my

“Tabiat pemakanan sihat dan gaya hidup cergas perlu dipupuk sejak kecil.”



Dr Tee E Siong
Pakar Pemakanan & Presiden, NSM



Dr Roseline Yap
Pakar Pemakanan & Bendahari Kehormat, NSM



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, OGSM



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



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia
www.mspp.org

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



Prof Dr Alvin Ng Lai Oon
Pakar Psikologi Klinikal & Presiden Pengasas, MSPP



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

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



En Hairil Fadzly Md. Akir
Timbalan Ketua Pengarah (Dasar), LPPKN



Persatuan Kesihatan Mental Malaysia
mmha.org.my

“Kesihatan dan kecekalan mental bermula dengan keluarga.”



Dato' Dr Andrew Mohanraj
Pakar Perunding Psikiatri & Presiden, MMHA



Persatuan Pergigian Pediatrik Malaysia
mapd.my

“Kesihatan mulut anak yang optimum adalah permulaan kepada kualiti hidup yang baik.”



Dr Ahmad Faisal Ismail
Setiausaha Kehormat, MAPD



PERSATUAN PENGASUH BERDAFTAR MALAYSIA
Association of Registered Childcare Providers Malaysia
ppbm.org

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



Pn Anisa Ahmad
Presiden, PPBM



Persatuan Tadika Malaysia

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



Ms Evelcen Ling
Pengerusi, PTM

Persatuan Pediatrik Malaysia

Jawatankuasa Eksekutif
2021/2023

Presiden

Dr Selva Kumar Sivapunniam

Mantan Presiden

Dr Hung Liang Choo

Naib Presiden

Dr Mohd Ikram Ilias

Setiausaha

Dr Tang Swee Fong

Naib Setiausaha

Dr Intan Juliana bt Abdul Hamid

Bendahari

Dato Dr Musa Mohd Nordin

Ahli Jawatankuasa

Datuk Dr Zulkifli Ismail

Dr Noor Khatijah Nurani

Dr Thiyagar Nadarajaw

Prof Dr Muhammad Yazid

Jalaludin

Dr Ong Eng-Joe

Dr Fahisham Taib


**Pengasuhan
Positif** Malaysia

DATUK DR ZULKIFLI ISMAIL

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



Dunia Sebenar, Cabaran Sebenar

Selepas pandemik (yang masih belum reda sepenuhnya), dunia kini berhadapan dengan kegawatan ekonomi. Ramai yang kehilangan pekerjaan dan banyak perusahaan yang terpaksa ditutup semasa pandemik. Namun, sebaik sahaja situasi mula bertambah baik, kini kita terpaksa menempuh kenaikan harga barang dan makanan akibat pelbagai punca. Sebagai ibu bapa dan orang dewasa, ini sebahagian daripada "dunia sebenar" yang perlu kita tangani.

Namun, bagaimana kita boleh membantu anak kita agar bersedia menempuh cabaran dunia sebenar apabila mereka dewasa kelak? Adakah cukup dengan sekadar memberi pendidikan yang terbaik dan memastikan mereka mendapat semua A dalam peperiksaan? Bahagian Rencana dalam isu kali ini memfokuskan pada kepentingan kemahiran hidup, kemahiran insani dan nilai positif dalam memastikan anak kita bersedia menempuh alam dewasa, atau apa yang kita gelar "dunia sebenar".

Pelbagai hal keibubapaan juga dibicarakan oleh para pakar daripada pelbagai bidang, termasuklah kepentingan pemeriksaan praperkahwinan, cara memupuk postur yang baik dalam kanak-kanak, tip penjagaan pascavaksin, serta perihal obsesi terhadap selebriti di kalangan remaja.

Semoga artikel-artikel dalam isu ini boleh membantu anda melayari alam keibubapaan dengan mudah. Kami juga menjemput anda membaca artikel-artikel lepas di laman web kami yang membincangkan topik lain yang tidak disentuh dalam isu ini. Semasa melayari media sosial, anda juga boleh mengikuti kami di Facebook (Positive Parenting Malaysia) dan Instagram (@mypositiveparenting) bagi mendapatkan petua mudah, poster bermaklumat dan video pendidikan.

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

Rencana

4 Menyediakan Anak Anda untuk Dunia Sebenar

Perancangan Keluarga & Kehamilan

8 Pemeriksaan Pranikah Demi Hubungan Berkekalan

Kesihatan Anak

9 Salah Faham Mengenai Vaksinasi Flu

12 Kepentingan Postur yang Baik bagi Kanak-Kanak

13 Peparu & Kesihatan Pernafasan

17 Anak Saya Baru Divaksin:

Petua Penjagaan Pascavaksinasi

Pemakanan & Kehidupan Sihat

20 5 Maklumat Penting Pada Label Makanan

21 Sarapan Sihat: Tabiat Pagi yang Baik

Perkembangan Anak

22 Mengajar Kanak-Kanak Tentang Kebaikan dan Kebajikan

Remajaku Yang Positif

23 Obsesi Terhadap Selebriti di Kalangan Remaja

Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:

Penaja bersama



pharmaniaga®

sanofi

Untuk maklumat, sila hubungi:
Sekretariat Pengasuhan Positif

VERSA COMM 026373-00

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](https://www.facebook.com/positiveparentingmalaysia) [instagram.com/mypositiveparenting](https://www.instagram.com/mypositiveparenting)

www.mypositiveparenting.org

Pencetak: Percetakan Osacar Sdn Bhd, No. 16 Jalan IDA 1A,
Industri Desa Aman, Kepong, 52200 Kuala Lumpur, Malaysia.



Bersama **Prof Dr Alvin Ng**, Pakar Psikologi Klinikal dan Presiden Pengasas Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia (MSCP)

Dr Rajini Sarvananthan, Pakar Perunding Pediatrik Perkembangan

Datuk Dr Zulkifli Ismail, Pengerusi, Program Pengasuhan Positif

Menyediakan Anak Anda untuk Dunia Sebenar

Adakah anda antara ibu bapa yang bertegas anak anda perlu mendapatkan semua A di sekolah? Pengasuhan Positif berpendirian bahawa bagi memastikan anak anda bersedia menghadapi dunia sebenar, ibu bapa perlu melihat lebih daripada sekadar prestasi akademik. Ibu bapa juga perlu membantu anak-anak mempelajari dan mengembangkan kemahiran hidup serta nilai positif, supaya mereka membesar menjadi individu yang serba boleh, bertanggungjawab dan prihatin.

Keperluan kemahiran hidup dan insani apabila dewasa

Prof Dr Alvin Ng, Presiden Pengasas Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia, berkata bahawa kanak-kanak sering dinilai berdasarkan gred mereka, manakala kemahiran hidup dan insani jarang menjadi keutamaan.

"Hakikatnya, walaupun gred ialah penanda aras yang baik untuk mengukur kelebihan seseorang dan melihat apa yang perlu diperbaiki, ia tidak harus menjadi satu-satunya perkara yang dilihat oleh ibu bapa. Anda juga perlu memberi perhatian pada kemahiran adaptif dan kebolehan anak anda seperti menyelesaikan masalah dan daya fikir kritis," kata Prof Ng.

Kanak-kanak dengan kemahiran menyelesaikan masalah, menurut pakar psikologi klinikal, belajar cara menguruskan emosinya, berfikir secara lebih kreatif dan bertahan sehingga mereka menemui penyelesaian masalah mereka. Maka, mereka akan membesar menjadi individu yang lebih yakin dan berdaya yang tidak akan mudah berputus asa atau kecewa apabila perancangan mereka tidak menjadi.

Pandemik COVID-19 ialah contoh terbaik bagaimana kemahiran menyelesaikan masalah dan daya fikir kreatif/kritis membantu ramai orang dewasa berdepan dengan kehilangan kerja dan bekerja dari rumah. Apabila mereka berdepan masalah baru, orang yang berkemahiran hidup akan

bertahan dan mencari jalan untuk mengatasinya.

Prof Ng menambah bahawa kemahiran berkawan juga penting apabila dewasa. "Kita jarang membantu anak kita meneroka selok-belok pelbagai jenis perhubungan dalam hidup," katanya. "Cuba berbual secara terbuka dan jujur dengan anak anda tentang rakan mereka; dan apabila mereka lebih besar, bincangkan mengenai perhubungan yang lebih matang dengan teman lelaki atau wanita, yang mungkin berakhir dengan perkahwinan."

Jika anak anda belajar bagaimana untuk menguruskan perhubungan sejak kecil, ia pasti menjadi satu kelebihan apabila dia dewasa dan mempunyai keluarga sendiri. Perhubungan dan perasaan ialah hal-hal yang rumit. Lebih cepat kita belajar menguruskannya, lebih baik.

Prof Ng berkata ibu bapa perlu membincangkan masalah dan memperakui perasaan anak-anak. "Perakuan ialah aspek perhubungan yang sering kita terlepas pandang. Setiap orang

sukakan penerimaan dan takut ditolak. Perakuan membantu mengekalkan perasaan diterima, lalu mengukuhkan perhubungan."

Satu lagi aspek yang boleh diajar oleh ibu bapa dan dicontohi anak-anak ialah aspek pengurusan kesihatan dan kewangan. "Ajar anak anda untuk mengamalkan tabiat sihat, seperti pemakanan sihat, senaman, rehat dan tidur, serta lebih daripada itu – cuba hadkan masa skrin dengan mengadakan masa membaca bersama keluarga dan galakkan anak anda membaca label makanan semasa membeli barang dapur. Ini membantu mereka membuat pilihan lebih baik demi kesihatan



dan belanjawan. Anda juga boleh melakukan kegiatan fizikal bersama keluarga – hadiri kelas zumba atau yoga bersama, dan semestinya, cari masa untuk bermain badminton, berenang dan mendaki bukit bersama. Ini semua cara yang bagus untuk mengeratkan perhubungan.”

Anda juga boleh galakkan anak anda membina kesedaran tentang komuniti, serta tanggungjawab terhadap alam sekitar. “Ini apa yang saya gelarkan sebagai pendekatan

kesejahteraan planet,” kata Prof Ng. “Ini memberi konteks kepada makna kesejahteraan. Bagi seseorang untuk menjadi sejahtera, masyarakat malah seluruh planet juga perlu sejahtera.”



Perkara yang betul pada masa yang tepat

Pakar Perunding Pediatrik Perkembangan, **Dr Rajini Sarvananthan** menyatakan bahawa mengajar anak-anak nilai bersesuaian pada peringkat umur berbeza dalam hidup adalah penting.

Anda boleh memupuk nilai kesetaraan jantina dalam anak anda sejak kecil. “Anak lelaki dan perempuan sama-sama boleh digalakkan untuk melakukan kerja rumah seperti mengemas katil, melipat dan menyimpan baju sendiri, menolong di dapur dan membuang sampah. Apabila menjalankan projek buat-sendiri di rumah – contohnya, membuat rumah bermain untuk anak anda atau mengecat bilik tidur – ibu bapa boleh meminta anak-anak membantu mereka dengan menyerahkan peralatan, memegang peralatan, memberi cadangan dan tugas lain yang mudah.”

Apabila mereka lebih besar, beri peluang untuk mereka melibatkan diri dengan komuniti

setempat. Dengan ini, ibu bapa boleh menunjukkan cara bertolak ansur dan menghormati orang lain. Ajar anak anda untuk menjaga dan menghormati orang lebih tua, bermula dengan datuk dan nenek, serta warga emas yang ditemui di taman atau restoran.

Galakkan mereka untuk menyertai kegiatan kejiwaan seperti gotong royong, kebun komuniti dan majlis perayaan. Pastikan anda berkongsi dengannya mengenai budaya berbeza, serta bagaimana dan kenapa orang menyambut dan merayakan perayaan berbeza.

Kata Dr Rajini, penglibatan anak-anak dalam memahami hal kewangan juga perlu bermula sejak dari awal. Jadikan kegiatan harian sebagai cara untuk mereka belajar. Pengalaman pergi ke ATM atau pusat beli-belah boleh jadi peluang untuk anda mengajar prinsip dan cara perbelanjaan anda.



Semasa kanak-kanak masih kecil, anda boleh mengajar konsep wang melalui permainan, seperti berlakon pergi ke kedai atau restoran. Apabila mereka lebih besar, anda boleh tunjukkan kepadanya cara anda mengatur perbelanjaan bulanan dan menggalakkan mereka menabung untuk membeli benda yang dimahukannya.

Ajar anak anda bagaimana untuk berkomunikasi secara berkesan dengan orang di sekeliling dan beri mereka peluang berhubung dengan orang di luar keluarga. Contohnya, belajar berinteraksi dengan orang dewasa lain di kedai atau majlis.

Dr Rajini menambah bahawa kerjasama, pengurusan masa



dan tanggungjawab, semuanya ialah kemahiran yang boleh diajar. Merancang dan menyediakan sajian di rumah, merancang cuti dan majlis keluarga, menggalakkan anak anda memberi makan dan

membersihkan haiwan peliharaan, serta pergi membeli-belah adalah antara beberapa jenis kegiatan yang boleh dilakukan bersama agar anak anda belajar kemahiran ini secara semulajadi.

Kelak, mereka akan belajar berpandangan jauh, malah bukan sekadar belajar menjaga diri sendiri, malah keluarga dan masyarakat setempat.

Prof Ng juga menambah, ibu bapa harus menyokong dan memberi anak-anak

peluang menggilap pemikiran kritis, kemahiran kepimpinan, perilaku positif, kreativiti dan kebolehsuaian.

“Apabila menyelesaikan masalah, atau menyiapkan kerja sekolah, kita harus menggalakkan anak kita bertanya soalan dan berfikir secara kreatif, bukan sekadar mencari “jawapan betul” setiap masa. Lebih baik jika persoalan bagaimana dan mengapa yang diutamakan, namun ini jarang ditemui dalam pendidikan formal hari ini,” kata Prof Ng.

Menggalakkan nilai positif

Untuk bertahan di dunia sebenar, **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Pengerusi Pengasuhan Positif, berkata bahawa penting bagi ibu bapa untuk membesarkan anak-anak menurut acuan agama.

“Kerohanian ialah komponen penting dalam keibubapaan yang perlu dipandang serius. Melalui kerohanian, kita boleh menjadi teladan dan menggalakkan anak kita untuk mengamalkan perilaku positif seperti bersyukur, berbuat baik dan berempati,” kata Dr Zulkifli.

“Komunikasi di rumah juga amat penting. Sebagai ibu bapa, kita perlu cuba berkongsi pandangan dengan anak kita, agar mereka belajar mendengar serta berasa selesa berkongsi dengan kita tentang hidup dan kesukaran yang dihadapi. Bermain bersama, beribadat bersama, makan

bersama dan meluangkan masa melakukan sesuatu yang bermakna – ini boleh mengeratkan perhubungan dan anak-anak pasti belajar cara meluahkan perasaan dan pendapat dengan lebih berkesan.”

Ramai di antara kita pasti masih ingat bagaimana kita mempelajari kemahiran hidup dan insani – seperti cara membuat biskut atau menukar lampu atau menggosok baju – daripada ibu bapa, datuk, nenek atau saudara lebih tua. Oleh itu, kita wajib menerapkan pengajaran dan pembelajaran ini dalam hidup harian anak kita juga.

Mempelajari kemahiran ini sama seperti belajar melakukan kerja rumah. Lagipun, jika anda tidak membuang sampah, rumah anda akan berbau busuk! Sama juga, jika anda tidak belajar



berbuat baik kepada orang lebih tua atau melibatkan diri dalam komuniti, anda mungkin tidak akan tahu bagaimana untuk menerapkannya dalam hidup dan pasti akan mengalami kesukaran nanti.

Ingatlah, hidup bukan sekadar gred dan markah. Bagi menyediakan anak anda untuk dunia sebenar, lengkapkan mereka dengan kemahiran insani dan nilai positif agar mereka membesar menjadi insan yang serba boleh dan sejahtera. PP

Pemeriksaan Pranikah Demi Hubungan Berkekalan

Oleh **Dr H Krishna Kumar**, Pakar Perunding Obstetrik & Ginekologi dan Bekas Presiden Persatuan Obstetrik & Ginekologi Malaysia (OGSM)

Perkenalan anda kini akan menjadi sesuatu yang berkekalan. Anda dan pasangan telah memutuskan bahawa perkahwinan ialah langkah seterusnya dalam perhubungan anda, dan kini anda berdua sudah bersedia. Namun, pelbagai perkara perlu dipertimbangkan sebelum berkahwin, antaranya pemeriksaan kesihatan pranikah, yang penting agar pasangan bersedia menghadapi masa depan bersama.



Apa itu pemeriksaan pranikah?

Pemeriksaan pranikah ialah pemeriksaan kesihatan bagi pasangan yang akan berkahwin. Pemeriksaan ini mungkin melibatkan pelbagai ujian klinikal yang bertujuan untuk mengesan masalah kesihatan seseorang pada masa kini dan masa depan.

Kenapa pemeriksaan pranikah penting?

1. Pemeriksaan ini penting bagi memberitahu pasangan masalah yang mungkin timbul jika mereka mahu mendapatkan anak kelak. Contohnya, pengesanan awal masalah keturunan (genetik) boleh memberikan maklumat penting kepada pasangan untuk membuat keputusan dalam mencegah masalah tersebut.
2. Ia membantu anda saling memahami keadaan kesihatan pasangan (cth: kesihatan seks, jenis dan tekanan darah, tahap kolesterol, dll.), yang memudahkan anda dan pasangan untuk saling menjaga satu sama lain.

Apakah pemeriksaan pranikah yang diwajibkan di Malaysia?

Di Malaysia ketika ini, cuma ada satu ujian pranikah yang wajib, iaitu ujian HIV (*human immunodeficiency virus*). Pasangan Muslim diwajibkan untuk menghantar keputusan ujian HIV mereka sebelum berkahwin. Namun begitu, semua orang yang ingin berkahwin juga disarankan untuk mengambil ujian HIV.

Apakah pemeriksaan pranikah yang disarankan di Malaysia?

Tiada pemeriksaan pranikah tertentu yang "disarankan". Namun, ujian berikut sering disertakan dalam pakej pemeriksaan kesihatan pranikah.

- **Ujian umum:** Untuk maklumat kesihatan umum yang asas, seperti tekanan darah, ketinggian, berat badan dan indeks jisim tubuh (BMI).
- **Ujian darah:** Untuk memeriksa kesihatan keseluruhan, mengesan penyakit darah (cth: talasemia, anemia sel

sabit, dll.), dan ujian jenis darah (ujian ABO dan rhesus).

- **Ujian hepatitis:** Untuk mengetahui jika anda atau pasangan menghidap hepatitis B atau C.
- **Ujian kesihatan seks:** Untuk memeriksa jika ada penyakit bawaan seks (STD).

Saya telah dapat keputusan, seterusnya apa?

Jika ada keputusan yang merisaukan, doktor anda akan menerangkan dan memberi nasihat yang sewajarnya. Langkah seterusnya ialah berkongsi keputusan itu dengan pasangan anda, agar anda berdua saling memahami keadaan kesihatan masing-masing.

Perkahwinan bukan hanya sekadar cinta. Ia juga tentang saling menjaga satu sama lain untuk sepanjang hayat. Pemeriksaan pranikah membolehkan anda menjaga pasangan dan keluarga anda dengan lebih baik. PP

Dengan kerjasama



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia



Sejak pandemik COVID-19, kes influenza atau flu lebih rendah daripada biasa. Namun, apabila Malaysia dan seluruh dunia mula membuka semula sempadan, kes influenza kembali meningkat seperti yang dijangkakan.

Salah Faham Mengenai Vaksinasi Flu

Oleh **Dr Husna Musa**, Pakar Pediatrik & Pensyarah

Virus influenza manusia pertama kali dikenal pasti pada 1933, tetapi rujukan kepada wabak influenza boleh ditemui sejak zaman dahulu lagi. Pada zaman moden, sebelum kemunculan COVID-19, wabak influenza berlaku hampir setiap tahun, adakalanya pada skala global. Mujurlah sudah terdapat cara untuk mengurangkan kesan penyakit tersebut: vaksin influenza.

Namun, apabila melibatkan vaksin, berita palsu dan salah faham sering tersebar. Hasilnya, sesetengah ibu bapa ragu-ragu untuk memberi vaksin kepada anak mereka kerana takutkan kesan buruk.

Melawan salah faham

Vaksin flu tidak selamat.

Antara salah faham yang sering tersebar mengenai vaksin flu ialah ia tidak selamat dan boleh mengakibatkan komplikasi. Ini tidak benar sama sekali. Vaksin flu sejak dahulu lagi mempunyai rekod keselamatan yang baik, dan jika ada kesan sampingan, ia biasanya ringan dan hilang dalam sehari dua.

Banyak kajian lanjut telah membuktikan, bukan sekadar keselamatan vaksin tersebut, malah manfaat yang diterima apabila seseorang divaksin, seperti mengurangkan risiko masalah kardiovaskular dan jangkitan peparu, serta perlindungan daripada komplikasi flu.

Vaksin flu boleh menyebabkan flu.

Satu lagi salah faham ialah vaksin influenza akan membuatkan penerima dijangkiti flu. Ini juga salah, kerana vaksin influenza diperbuat menggunakan virus yang telah mati atau dilemahkan, atau dengan protein daripada virus flu. Oleh itu, penerima tidak akan dijangkiti virus flu selepas menerima vaksin.

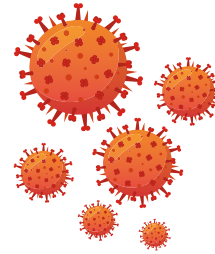


Flu tidak berbahaya.

Sesetengah orang mungkin lebih risau tentang kesan sampingan vaksin berbanding dengan komplikasi penyakit tersebut. Dalam kebanyakan kes,

gejala influenza cuma ringan, tapi komplikasinya boleh jadi berbahaya dan mengakibatkan kemasukan ke hospital serta kematian, terutamanya bagi kanak-kanak kecil, warga emas dan orang yang lemah imuniti atau mempunyai penyakit lain.

Malah, Pusat Kawalan dan Pencegahan Penyakit (CDC) Amerika Syarikat menjangka bahawa flu telah mengakibatkan antara 9-41 juta jangkitan, 140,000-710,000 kemasukan ke hospital, dan 12,000-52,000 kematian di AS setiap tahun antara 2010 dan 2020. Oleh itu, manfaat vaksinasi jelas melebihi risiko dijangkiti flu.



Vaksinasi sebagai perlindungan

Vaksin flu memberikan perlindungan penting daripada influenza. Ia mengurangkan risiko kemasukan ke hospital bagi kanak-kanak dan mengurangkan risiko mendapat komplikasi teruk. Vaksin ini juga dapat mengurangkan ketidakhadiran ke sekolah atau tempat kerja. Vaksin flu juga disarankan kepada wanita hamil yang rentan terhadap jangkitan kerana perubahan fisiologi ketika kehamilan.

Masa untuk divaksin

Vaksin influenza diberi setiap tahun. Ini kerana strain virus yang tersebar berubah dari tahun ke tahun. Di Malaysia, influenza berlaku sepanjang tahun, tidak seperti di beberapa negara lain di mana terdapat tempoh kemuncak penyebaran. Vaksinasi harus diberi setiap tahun, sama ada yang menggunakan formula Hemisfera Utara atau Selatan, bergantung pada formulasi mana yang ada di klinik yang anda pergi.

Vaksinasi tahunan disarankan untuk kanak-kanak berumur 6 bulan dan ke atas. Bagi kanak-kanak bawah umur 9 tahun

yang menerima vaksin flu untuk kali pertama, dos kedua perlu diberi selepas 4 minggu. Rujuk doktor anak anda untuk mengetahui lebih lanjut tentang vaksin flu untuk si kecil anda.

Bak kata pepatah, mencegah lebih baik daripada merawat. Kini sekolah dan institusi mula dibuka semula dan kita tidak boleh lagi mengelak daripada bertemu orang lain. Maka, penyebaran influenza juga akan meningkat, dan orang yang tidak divaksin akan lebih



berisiko dijangkiti. Sama ada mahu divaksin atau tidak, ia pilihan anda, tapi jangan dipengaruhi oleh berita palsu dan salah faham. PP

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



**PENGALAMAN MENJADI
PENGAJARAN**

**KUKUHKAN
PERLINDUNGAN
MEREKA**

Pandemik COVID-19 telah banyak menyedarkan kita. Antaranya ialah untuk melindungi insan yang kita sayangi terutamanya kanak-kanak, warga emas dan individu yang menghidap penyakit kronik. Influenza masih berleluasa dengan atau tanpa COVID-19, ia tetap memberikan ancaman kepada mereka.

Kita perlu mengambil inisiatif yang prihatin untuk melindungi mereka. Ayuh kita pastikan insan tersayang sentiasa selamat dengan vaksinasi flu tahunan.

Untuk maklumat lanjut, layari www.actoflove.ifl.my.

 Flu Prevention is an
Act of Love
CEGAH FLU TANDA KASIH SEJATI



Ditubuhkan oleh

Dengan kerjasama

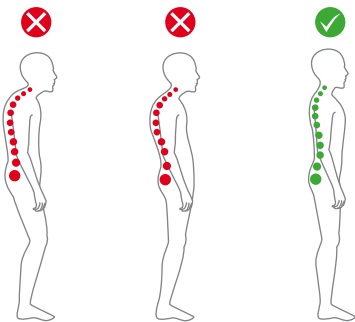
Sokongan oleh

Kepentingan Postur yang Baik bagi Kanak-Kanak

Oleh **Dr Ferdhany Muhamad Effendi**, Pakar Bedah Ortopedik

Ibu bapa sering memarahi anak-anak kerana membongkok. Dan mereka memang patut ditegur. Ini kerana postur yang buruk boleh menjejaskan kesihatan mereka.

Postur baik vs postur buruk



Memastikan anak anda menggunakan postur yang betul penting kerana postur yang buruk boleh mengakibatkan masalah kesihatan. **Postur buruk** ialah punca:

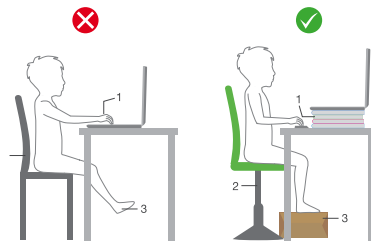
- Tekanan tidak normal ke atas permukaan sendi, yang boleh menyebabkan penyakit sendi dan tulang seperti artritis.
- Kesalahpadanan sistem rangka otot (postur tidak betul), sakit dan kejang otot leher/belakang, cedera lewah guna (*overuse injuries*) dan tekanan saraf.
- Masalah pencernaan dan pernafasan tersekat (boleh menyebabkan masalah pernafasan).

Sebaliknya, **postur baik** boleh:

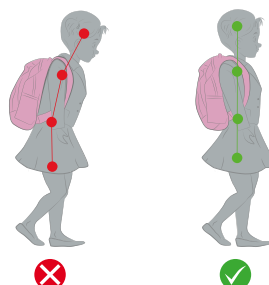
- Memadankan tulang dan sendi, agar otot boleh berfungsi dengan baik.

- Mengurangkan kerosakan tidak normal pada permukaan sendi, serta tekanan berlebihan pada ligamen. Juga mengurangkan sakit belakang, leher dan bahu.
- Mengekalkan pengaliran darah, pencernaan dan pernafasan yang baik.

Langkah memupuk tabiat postur baik dalam kanak-kanak



- **Gunakan perabot dengan saiz bersesuaian.** Perabot perlu sepadan dengan saiz dan tinggi anak anda. Apabila kanak-kanak duduk dengan punggung merapati belakang kerusi, kakinya perlu boleh menyentuh lantai, dan penyandar kerusi perlu memberi sokongan secukupnya pada bahagian bawah belakang dan tulang belikat.
- **Gunakan beg galas yang padan.** Beg galas perlu padan dengan anak anda. Barang-barang yang berat perlu diletakkan dekat dengan tubuhnya. Pastikan beg tidak terlalu berat.



- **Galakkan kegiatan fizikal.** Pastikan anak anda bergerak aktif sepanjang hari (cth: menyertai sukan, berjalan di taman, bermain di luar, dll.). Berenang juga terbukti boleh menguatkan otot teras dan menggalakkan postur yang baik.
- **Hadkan kegiatan sedentari.** Jangan selalu duduk terlalu lama. Jika perlu, gunakan posisi berbeza (cth: berdiri, meniarap, dll.) semasa kegiatan ini.
- **Galakkan rehat yang aktif.** Semasa melakukan kegiatan yang memerlukan anak anda duduk lama (cth: kerja rumah, menonton televisyen, dll.), galakkan dia berehat dengan cara pergi berjalan, bergerak atau meregangkan tubuh.

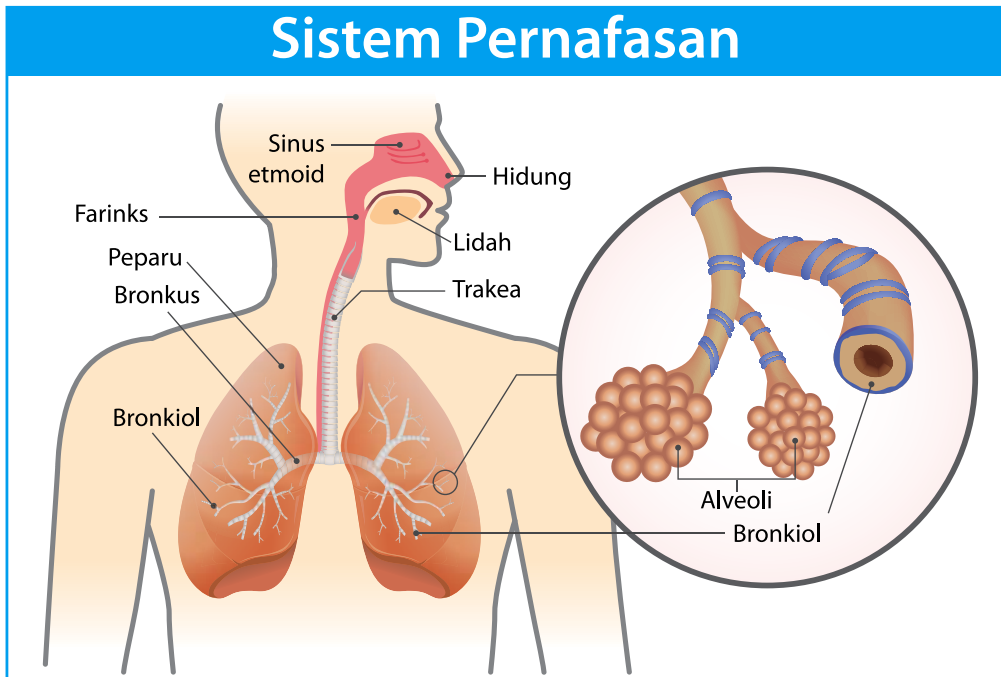
Rawatan kiropraktik: Apa yang ibu bapa perlu tahu

Di Malaysia, kiropraktik dianggap sebahagian daripada perubatan tradisional dan komplementari. Beberapa kajian memperakui ia boleh digunakan sebagai rawatan komplementari bagi sesetengah masalah. Namun, bukti yang ada masih terhad. Rujuk doktor keluarga anda sebelum mendapatkan rawatan kiropraktik untuk anak anda.

Postur boleh mempengaruhi kesihatan dan perkembangan anak anda. Oleh itu, pupuklah tabiat ini sejak awal agar anak anda mempunyai postur yang baik. PP

Peparu & Kesihatan Pernafasan

Oleh **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Pakar Perunding Pediatrik & Kardiologi Pediatrik



Antara gejala COVID-19 yang biasa berlaku ialah kesukaran bernafas. Ini tanda bahawa peparu atau sistem pernafasan telah diserang oleh virus. Tapi apa yang anda tahu tentang peparu dan bagaimana kita boleh menjaga organ penting ini?

Peparu adalah organ utama sistem pernafasan. Apabila kita menarik nafas, udara memenuhi peparu, lalu oksigen dalam udara akan diserap ke dalam salur darah. Pada masa yang sama, karbon dioksida yang dihasilkan oleh badan disingkirkan daripada salur darah ke dalam peparu dan dihembus keluar. Pertukaran gas ini berlaku dalam alveoli, iaitu sekelompok kantung udara di hujung bronkiol dalam peparu. Ini dipanggil proses respirasi, yang penting untuk setiap hidupan.

Tambahan lagi, peparu dan sistem pernafasan juga berperanan:

- Mengatur suhu dan kelembapan udara yang disedut agar sesuai dengan tubuh.

- Mengelakkan bahan berbahaya daripada memasuki tubuh dengan cara batuk, bersin atau menapis keluar.
- Menyokong deria bau.

Contoh masalah peparu

- **Pneumonia:** Jangkitan peparu akibat bakteria atau virus berbahaya. Selain virus, antara punca utama pneumonia adalah *Streptococcus pneumoniae* (juga dikenali sebagai pneumokokus).
- **Asma:** Apabila salur udara meradang akibat pencetus seperti asap rokok, hama debu, kelemumur haiwan, dll. Antara gejalanya ialah sesak nafas dan berdehrit.

- **Penyakit peparu obstruktif kronik (COPD):** Sekumpulan penyakit peparu, seperti bronkitis kronik dan emfisema, yang menyebabkan masalah pernafasan dan aliran udara terhalang. COPD biasanya disebabkan merokok, terutamanya di kalangan orang dewasa.

- **Embolisme peparu:** Apabila gumpalan darah menghalang arteri di peparu. Antara gejalanya ialah sesak nafas yang mendadak.
- **Barah peparu:** Barah yang mengakibatkan kematian tertinggi di seluruh dunia. Kebanyakan kes berpunca daripada merokok.

- **COVID-19:** Akibat jangkitan virus SARS-CoV-2 yang menyerang sistem pernafasan. COVID-19 boleh mengakibatkan kerosakan peparu jangka panjang, serta masalah pernafasan lain.

Cara menjaga peparu kita

- **Berhenti atau jangan merokok:** Asap rokok mengandungi pelbagai bahan memudaratkan, seperti nikotin, tar dan karbon monoksida, yang boleh merengsa peparu dan merosakkan tisu peparu dalam jangka panjang. Malah, merokok ialah punca utama barah peparu dan COPD. Jika anda merokok, masih belum terlambat untuk berhenti. Beri amaran kepada anak anda tentang bahaya merokok dan *vape*.



- **Elakkan terdedah kepada pencemar:** Terdedah kepada bahan pencemar dalam dan luar rumah seperti asap rokok sekunder, asap kenderaan atau bahan kimia di rumah atau tempat kerja boleh menjejaskan peparu. Jadikan rumah dan kereta anda zon bebas asap dan pastikan pengaliran udara yang baik dalam rumah. Elakkan bersenam atau meluangkan masa di luar apabila trafik sesak atau pencemaran udara teruk.

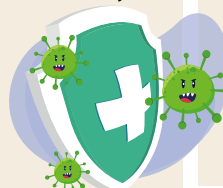


- **Kekal aktif:** Senaman yang kerap boleh mengekalkan kesihatan tubuh dan mengoptimalkan fungsi peparu. Sasarkan 30 minit kegiatan fizikal sederhana lima kali seminggu. Lakukan senaman aerobik seperti berjoging atau lompat tali, serta senaman menguatkan otot seperti angkat berat atau tekan tubi. Jangan lupa senaman pernafasan untuk menambah baik fungsi peparu.



- **Pemeriksaan berkala:** Sesetengah masalah peparu tidak menunjukkan gejala ketara. Pemeriksaan kesihatan berkala penting untuk pengesanan dan rawatan awal jika terdapat sebarang masalah pernafasan, serta boleh mencegah ia daripada melarat. Semasa pemeriksaan, doktor akan mendengar pernafasan anda, menjawab sebarang kerisauan dan menjalankan ujian tambahan jika perlu.

- **Dapatkan vaksin:** Jangkitan peparu boleh jadi berbahaya, terutamanya bagi populasi berisiko tinggi, seperti kanak-kanak



bawah 5 tahun, warga emas dan mereka yang menghidap penyakit kronik. Cara terbaik untuk mencegah jangkitan peparu adalah vaksinasi. Rujuk pengamal perubatan bagi mendapatkan vaksin pneumokokus, influenza dan COVID-19 untuk anda dan keluarga.

- **Langkah pencegahan lain:** Amalan kebersihan yang baik, kerap mencuci tangan, etika batuk/bersin yang sesuai, memakai pelitup muka, mengelak tempat sesak – ini semua langkah yang terbukti berkesan mencegah penyebaran penyakit pernafasan, terutamanya ketika wabak.



Kadangkala, kita lupa kepentingan peparu. Hanya setelah masalah muncul barulah kita menyesal tidak menjaganya. Hakikatnya, peparu adalah organ penting yang memastikan kita terus hidup, maka kita perlulah mengutamakan kesihatan peparu dan sistem pernafasan. Jagalah peparu kita mulai hari ini! PP

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

PNEUMOCOCCAL DISEASE CAN BE VERY SERIOUS¹

Don't Wait! Vaccinate Early to Protect Your Little Ones.

The 5 Most Common Strains In Malaysia²



YOUNG CHILDREN ARE AT RISK OF GETTING PNEUMOCOCCAL DISEASES. THOSE WITH INCREASED RISK INCLUDE^{3,6:}

HOW DOES IT SPREAD^{3,4:}

< 2 years of age

From a cough or a sneeze

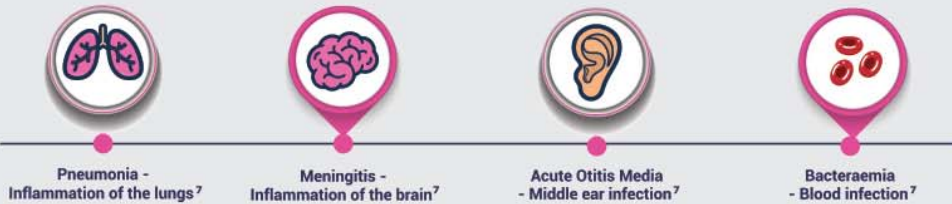
Attend nursery / day care centre

Contact with contaminated items

Weakened immune system due to illnesses and treatment

Close proximity with carriers

MOST PNEUMOCOCCAL INFECTIONS ARE MILD. HOWEVER, SOME CAN BE DEADLY OR RESULT IN LONG-TERM PROBLEMS.⁷



PNEUMOCOCCAL CONJUGATE VACCINES (PCV) CAN BE GIVEN AS EARLY AS TWO MONTHS⁵. CONSULT YOUR DOCTOR FOR MORE INFORMATION.

References:

1. Fast Facts You Need to Know about Pneumococcal Disease | CDC. Available at <https://www.cdc.gov/pneumococcal/about/facts.html>. Accessed on 6th Apr 2021.
2. Arushothy, R et al. (2019). Pneumococcal serotype distribution and antibiotic susceptibility in Malaysia: A four-year study (2014-2017) on invasive paediatric isolates. Risk Factors and Transmission | CDC. Available at <https://www.cdc.gov/pneumococcal/about/risk-transmission.html>. Accessed on 6th Apr 2021.
3. Weiser, JN., et al (2018). Streptococcus Pneumoniae: Transmission, Colonization and Invasion
4. Pneumococcal Vaccination: Summary of Who and When to Vaccinate | CDC, Available at <https://www.cdc.gov/vaccines/vpd/pneumo/hcp/who-when-to-vaccinate.html>. Accessed on 6th Apr 2021.
5. Pneumococcal Disease | Washington State Department of Health. Available at <https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/Immunization/DiseasesandVaccines/PneumococcalDisease>. Accessed on 6th Apr 2021.
6. Symptoms and Complications | CDC. Available at <https://www.cdc.gov/pneumococcal/about/symptoms-complications.html>. Accessed on 6 Apr 2021.

Pfizer Malaysia Sdn. Bhd. (Company No: 197801003134 (40131-T))

Level 10 & 11, Wisma Averis, Tower 2, Avenue 5, Bangsar South, No. 8, Jalan Kerinchi, 59200 Kuala Lumpur.
Tel: 603-2281 6000 Fax: 603-2281 6388

www.pfizer.com.my



Apabila *Magik* Bertemu Sains...

Magik Susu Friso® Gold bermula dengan susu segar daripada baka lembu premium berkualiti tinggi yang dihantar terus ke kilang dan diproses pada suhu haba sederhana menggunakan Teknologi LocNutri™ berasaskan sains bagi menghasilkan susu berkualiti tinggi.

Mudah Dihadam, Kuat Dari Dalam.



Baka lembu berkualiti tinggi



Dihantar segar



Mengekalkan >90% nutrien semula jadi



Anak Saya
Baru Divaksin:



Petua Penjagaan Pascavaksinasi

Oleh **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Pakar Perunding Pediatrik & Kardiologi Pediatrik

Ramai ibu bapa yang risaukan kesan sampingan vaksin. Walaupun kesan sampingan biasanya ringan, artikel ini akan berkongsi beberapa petua penjagaan pascavaksinasi bagi kanak-kanak.



Kesan sampingan vaksin

Selepas anak anda diberi vaksin, dia mungkin mengalami sedikit kesan sampingan. Biasanya kesan sampingan vaksin hanya ringan dan akan reda dalam masa beberapa jam atau hari.



Contoh kesan sampingan yang biasa berlaku pada kanak-kanak

- Sakit, bengkak atau kemerahan di tempat suntikan
- Demam dan/atau menggigil
- Sakit kepala
- Sakit otot
- Lenguh sendi
- Ruam (terutamanya selepas suntikan vaksin MMR atau cacar air)
- Loya dan/atau muntah-muntah
- Kelesuan atau keletihan
- Hilang selera makan

Penjagaan pascavaksinasi

Suntikan vaksin boleh jadi sesuatu yang menakutkan bagi ramai kanak-kanak. Ibu bapa boleh membantu memberi pengalaman vaksinasi yang lebih baik untuk anak mereka dengan penjagaan pascavaksinasi yang baik.

- **Sediakan cecair secukupnya.** Pastikan anak anda minum air dengan kerap agar kekal terhidrat.
- **Galakkan berehat.** Hadkan kegiatan fizikal yang berat (cth: bersenam, berbanding sukan) dan kegiatan sosial (cth: keluar berjumpa kawan). Sebaliknya, galakkan anak anda melakukan kegiatan yang kurang memerlukan pergerakan fizikal seperti menonton TV, membaca buku, melukis, dsb.
- **Pastikan cukup tidur.** Kanak-kanak yang mengalami kesan sampingan mungkin sukar untuk tidur. Galakkan dan bantu anak anda untuk tidur kerana ia boleh membantu menyokong sistem imunnya.
- **Berikan lebih perhatian dan kasih sayang.** Pelukan dan perhatian yang lebih ketika ini boleh membantu, terutamanya bagi kanak-kanak lebih muda.



Meredakan gejala khusus

Sakit, bengkak atau kemerahan di tempat suntikan

- Letakkan kain lembab atau balutan pek ais pada tempat suntikan untuk melegakan kesakitan.
- Galakkan anak anda untuk menggerakkan anggota yang terkesan. Ini boleh menghalang kelenguhan dengan mengendurkan otot yang sakit.
- Larang anak anda daripada menyentuh, menggaru atau menggosok tempat suntikan bagi mengelakkan keradangan lebih teruk.
- Boleh gunakan ubat analgesik seperti parasetamol atau ibuprofen.

Demam dan/atau menggigil

- Pakaikan pakaian nipis pada anak anda agar dia lebih selesa.
- Boleh gunakan ubat demam seperti parasetamol atau ibuprofen.

Bila perlu minta tolong?

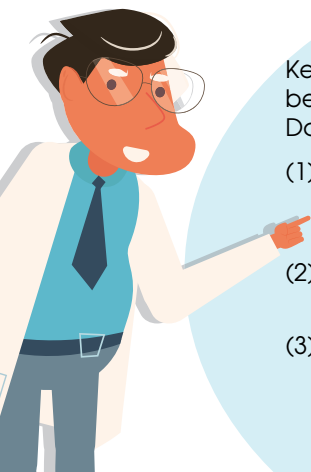
Kesan sampingan vaksin sepatutnya surut selepas beberapa hari. Awasi anak anda selepas vaksinasi. Dapatkan bantuan perubatan jika:

- (1) Anak anda mula menunjukkan gejala serius (kesukaran bernafas, bengkak muka/kerongkong, kadar jantung meningkat, ruam teruk pada seluruh badan dan sawan).
- (2) Gejala pascavaksinasi tidak reda selepas sehari-hari, tanpa tanda-tanda makin pulih.
- (3) Gejala vaksinasi bertambah teruk selepas 24 jam.

Ubatan atas kaunter

Banyak ubatan pelega kesakitan atas kaunter yang boleh diberi kepada kanak-kanak, seperti parasetamol (juga dikenali sebagai asetaminofen) atau ibuprofen. Ubatan ini mempunyai sifat analgesik (melegakan kesakitan) dan antipiretik (mengurangkan demam), yang boleh membantu melegakan banyak gejala pascavaksinasi. Analgesik boleh mengurangkan sakit/bengkak/kemerahan di tempat suntikan, sakit kepala dan sakit otot/sendi, manakala antipiretik boleh mengurangkan demam.

Namun, asid asetilsalisilik (*acetylsalicylic acid, ASA*, juga dikenali sebagai aspirin) **tidak boleh** diberi kepada kanak-kanak bawah 16 tahun kerana ada kemungkinan berlakunya sindrom Reye. Ini ialah masalah yang jarang berlaku yang dikaitkan dengan penggunaan ASA pada kanak-kanak dan remaja. Ia menyebabkan hati dan otak bengkak, lalu mengakibatkan kecederaan kekal atau maut.



Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

SUNGGUH OREEENNNN!!!

ActiMol

Kanak-kanak
berumur 6-12 tahun

ActiMol Suspension 250mg/5ml membantu melegakan:



Demam



Sakit gigi dan
ketidakelesaian
semasa tumbuh gigi



Sakit kepala dan
gejala selsema



Demam selepas
suntikan vaksinasi



Kanak-kanak
berumur 6-12 tahun

Pharmaniaga Marketing Sdn Bhd (198401005734)
No.7, Lorong Keluli 1B, Kawasan Perindustrian Bukit Raja Selatan,
Seksyen 7, 40000 Shah Alam, Selangor, Malaysia
Tel: 03-3342 9999
Faks : 03-3344 2222
Talian Khidmat Pelanggan: 1-800-888-313
E-mel: contactcentre@pharmaniaga.com

KULU 2709/2022
Ini adalah iklan produk ubat
Turut terbit dalam 31/12/2024

pharmaniaga®



5 Maklumat Penting Pada Label Makanan

Oleh **Dr Roseline Yap**, Pakar Pemakanan & Bendahari Kehormat Persatuan Pemakanan Malaysia

Label makanan berfungsi sebagai sumber maklumat pemakanan yang penting untuk membantu kita membuat pilihan makanan yang bijak. Berikut 5 maklumat penting yang perlu diketahui.

Info ringkas dan pantas

Maklumat Pemakanan

Saiz hidangan: 30g
Hidangan setiap pek: 10

Nutrien	Setiap 100g	Setiap hidangan (30g)
Tenaga (kcal)	380	114
Karbohidrat (g)	78.7	23.6
Protein (g)	7.8	2.3
Lemak (g)	3.8	1.1
Serat (g)	4.1	1.2
Vitamin C (mg)	70.0	21.0
Vitamin B1 (mg)	1.6	0.5
Vitamin B2 (mg)	1.6	0.5
Asid folik (ug)	200.0	60.6
Kalsium (mg)	720	216
Zat besi (mg)	14.0	4.2

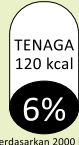
Panel maklumat pemakanan

memberikan ringkasan kandungan nutrien penting dalam sesuatu produk, dipamerkan sebagai per 100g/100ml dan per hidangan. Nota: Nutrien WAJIB dipamerkan dalam kedua-dua format.

Apabila membeli produk serupa daripada jenama berlainan, sentiasa buat perbandingan berdasarkan jumlah tenaga dan kandungan nutrien per 100 g/100 ml.

1

1 sajian (30g) mengandungi



Ikon tenaga menunjukkan kandungan tenaga (kilo kalori) dalam satu hidangan. Nilai peratus dikira berdasarkan purata keperluan tenaga orang dewasa.

2



Logo Pilihan Lebih Sihat

boleh ditemui pada makanan dan minuman yang memenuhi kriteria yang ditentukan oleh KKM dan dianggap "lebih sihat" dalam kategori tersebut. Namun, jangan buat pilihan berdasarkan logo ini semata-mata; baca panel maklumat pemakanan untuk lebih maklumat.

3

Bahan-bahan: Jagung, tepung beras, gandum bijirin penuh, gula, kanji gandum, sirap glukosa, ejen penaik, minyak sawit, garam iodin, vitamin C, asid folik, zat besi & pewarna dibenarkan.

Senarai bahan menunjukkan bahan yang terkandung dalam produk makanan. Bahan-bahan sentiasa disenaraikan dalam turutan berat yang menurun, bermula daripada yang paling banyak hingga yang paling sedikit.

4

Akuan pemakanan

• Akuan kandungan

Kenyataan tentang kandungan nutrien (cth: rendah gula, tinggi protein, sumber vitamin C).

• Akuan perbandingan

Perbandingan kandungan nutrien/tenaga antara produk sejenis (cth: lebih rendah lemak, lebih tinggi kalsium).

• Akuan fungsi

Kenyataan tentang fungsi nutrien tertentu (cth: kalsium membantu pembentukan tulang).

Gunakan semua maklumat di atas untuk membantu anda membuat pilihan makanan yang lebih sihat.

5

Untuk maklumat lanjut tentang **Pemakanan Sihat dan Tips Menjadi Pembeli Bijak**, sila imbas kod QR ini:



Sarapan Sihat: Tabiat Pagi yang Baik

Oleh **Dr Serene Tung**, Pakar Pemakanan & Ahli Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM)



Bagaimana cara hari anda bermula boleh menentukan seluruh hari anda. Rutin pagi yang baik boleh memperbaiki disiplin, kebersihan, produktiviti dan tumpuan. Terdapat banyak rutin pagi yang harus dipupuk dalam anak anda, cth: bangun awal, mengemas katil, regangan mudah, memberus gigi. Sarapan yang berkhasiat juga salah satu tabiat pagi yang penting.

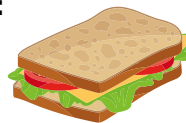
Manfaat sarapan

Pasti ada sebab kenapa sarapan digelar sajian harian terpenting. Sarapan meningkatkan semula bekalan tenaga selepas berjam-jam tidak makan ketika tidur. Sarapan juga menyumbang kepada jumlah pengambilan nutrien harian, jadi orang yang bersarapan lebih berkemungkinan untuk mencapai saranan pengambilan nutrien penting seperti serat, vitamin dan mineral. Sarapan juga boleh mencegah makan berlebihan semasa sajian seterusnya dan menambah baik tumpuan dan prestasi pada waktu pagi.

Apa yang penting adalah **sarapan yang sihat dan berkhasiat**. Ini boleh dilakukan dengan menekankan konsep **seimbang, sederhana dan pelbagai** semasa menyediakan sarapan untuk keluarga anda. Ingat, pilih bijirin penuh yang lebih berkhasiat berbanding bijirin halus. Jangan lupa, **sertakan buah dan sayur** juga ketika sarapan bagi memenuhi saranan hidangan. **Dapatkan protein** juga, cth: daripada susu, keju dan telur, bagi sarapan yang lengkap.

Idea sarapan mudah & sihat

- **Sajian oat:**
Oat dengan susu, ditabur dengan campuran kacang dan buah
- **Sandwic telur:**
Telur hancur dengan tomato dan bawang, dikapit dua keping roti bijirin penuh
- **Nasi goreng telur dadar:**
Nasi perang goreng dan telur dadar dengan lobak dan kacang pis



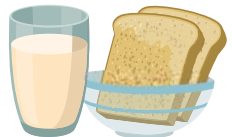
Tips sarapan pantas

- **Sediakan awal:** Luangkan sedikit masa pada waktu malam untuk menyediakan sarapan lebih awal dan menjimatkan masa pada pagi esoknya. Contohnya, anda boleh memotong buah atau memasak oat lebih awal.
- **Guna lebihan:** Lebihan makan malam boleh



dipanaskan atau diolah semula untuk sarapan. Contohnya, hiris dan panaskan semula lebihan ayam panggang dan jadikananya inti sandwic.

- **Makan bersama:** Satu cara untuk menggalakkan anak anda bersarapan adalah dengan menjadikannya rutin keluarga. Semua orang perlu cuba bersarapan bersama sebelum pergi ke pejabat atau sekolah.
- **Sarapan mudah:** Jika semua orang sedang bergegas, pilih sarapan sedia dimakan yang berkhasiat. Sarapan dengan dua keping roti bijirin penuh dan segelas susu lebih baik daripada tidak bersarapan.



Bagi memupuk tabiat sihat dalam anak anda, anda perlu bermula dari awal. Ini termasuklah tabiat bersarapan. Untuk berubah, mula sedikit demi sedikit, tapi berterusan. Paling penting, anda sebagai ibu bapa perlu menjadi contoh dan mengamalkan apa yang anda ajar. PP

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Mengajar Kanak-Kanak Tentang Kebaikan dan Kebajikan

Oleh **Dr Yong Junina Fadzil**, Pakar Perunding Pediatrik & Kardiologi Pediatrik



Kebajikan bermula di rumah, begitulah kata pepatah. Perbuatan baik juga bermula di rumah apabila kanak-kanak memerhatikan orang dewasa di sekeliling mereka setiap hari. Apabila kita bercakap tentang kebaikan dan kebajikan, perlu diingat bahawa seseorang tidak perlu jadi kaya untuk membuat kebaikan. Kebaikan sering dikaitkan dengan pemberian wang, namun sifat baik hati dan tidak menghakimi juga satu bentuk kebaikan. Tidak mampu menderma wang tidak bermakna kita tidak boleh membuat kebaikan. Inilah mesej pertama yang perlu diajar kepada anak-anak kita.

Bagaimana untuk menerapkan nilai kebaikan dalam diri anak?

Cara terbaik ialah dengan **menunjukkan teladan**, kerana kanak-kanak belajar melalui pemerhatiannya. Mulakan dengan tabiat baik yang mudah, seperti senyum dan berterima kasih kepada orang lain. Jangan mengejek orang lain, sebaliknya

tumpukan pada kelebihan mereka. Cuba berempati, bukan mengkritik. Biasanya, kita sering mengejek dan mencemoj tanpa niat, dan tabiat ini disaksikan dan diulang oleh anak kita.

Elakkan daripada membeza-bezakan orang mengikut penampilan, kerakyatan dan pekerjaan. Sebaliknya, **ajar anak bahawa semua orang perlu dilayan sama rata**, tanpa mengira rupa, pakaian atau pendidikan. Kurangkan penekanan pada harta benda dan lebihkan pada kebaikan. Benar, kita perlukan duit untuk hidup, tapi kejayaan tidak diukur dengan kekayaan semata-mata.

Sifat pemurah juga boleh diajar daripada kecil. Jika tidak boleh menderma kepada pengemis, kita boleh menyumbang kepada pelbagai pertubuhan kebajikan yang kadang-kala boleh ditemui di pusat beli-belah dan sebagainya. Luangkan masa untuk singgah agar anak anda boleh mendengar tentang kegiatan pertubuhan tersebut.

Sentiasa bersifat pemurah dengan rakan sekerja. Ketika saya membesar, saya sering melihat ibu saya membelikan sebungkus epal kepada stafnya, serta menjahitkan baju bayi sebagai hadiah apabila mereka mendapat bayi baru. Selain itu, saya pernah melihat para pesakitnya membantu menganyam kelongsong ketupat menggunakan daun palas yang dibawanya ke klinik. Dia bercadang untuk menyiapkannya apabila ada masa terluang. Bayangkan betapa terkejutnya dia apabila mendapati semua ketupat telah siap dianyam ketika ingin pulang. Bayangkan juga, betapa gembira stafnya apabila menerima hadiah daripadanya.

Ini berlaku pada tahun 70-an dan awal 80-an, namun ia masih segar dalam ingatan saya 40 tahun selepas peremgiannya. Itulah pengaruh perbuatan baik ibu saya ke atas pemikiran saya yang sedang berkembang. Tiada leteran, hanya perbuatan baik. Ini juga bukti bahawa budi yang baik akan dibalas baik. Pembantu rumah kami juga dilayan dengan hormat dan baik. Kami tidak dibenarkan untuk mengarahkan mereka. Setiap permintaan perlu bersopan dan diucapkan terima kasih.

Anak yang lebih besar pula boleh **didedahkan dengan pertubuhan kebajikan**, contohnya yang memberi makan kepada gelandangan. Pendedahan ini membolehkan mereka merenung diri dan menghargai apa yang mereka ada. Apabila menjadi sukarelawan, mereka juga akan belajar menjaga kata-kata dan tindakan, serta merendah diri. Beritahu apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan sebelum menyertai kegiatan sukarelawan bagi mengelak kejadian tidak diingini.

Kesimpulannya, kebaikan dan kebajikan boleh diajar sejak kecil apabila ibu bapa sendiri mengamalkannya. Kanak-kanak belajar melalui pemerhatian, dan melihat ibu bapa mereka melibatkan diri dalam kegiatan kebajikan boleh meninggalkan kesan berpanjangan. PP

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Obsesi Terhadap Selebriti di Kalangan Remaja

Oleh **Dr N. Thiyagar**, Pakar Perunding Kanan Pediatrik & Pakar Perubatan Remaja

Minat terhadap selebriti bukanlah perkara baru. Remaja sejak dulu mudah dipengaruhi selebriti. Terutamanya hari ini, dengan adanya media sosial seperti Facebook, Instagram dan TikTok yang memudahkan mereka mengikuti hidup peribadi dan kerjaya para selebriti atau idola. Naluri semulajadi ibu bapa pastinya bimbang dengan obsesi ini, yang kalau tidak terkawal boleh memudaratkan.



Adakah minat ini normal?

Minat terhadap selebriti di kalangan remaja ialah perkara biasa semasa membesar. Pada usia ini, remaja mencari-cari contoh teladan mengenai cara penampilan dan kelakuan. Selebriti biasanya mempunyai gaya hidup yang menarik, berpenampilan menawan dan berbakat, maka anak anda mudah tertarik kepada mereka.

Minat terhadap selebriti tidak semestinya memudaratkan. Selebriti boleh menjadi contoh yang positif untuk mendorong remaja mengatasi cabaran dan mencapai impian mereka. Contohnya, pemain bola sepak Cristiano Ronaldo mendorong ramai atlet muda agar mempunyai etika kerja yang positif dan keinginan mencapai yang terbaik dalam sukan.

Namun, media sosial telah mengubah cara remaja meminati selebriti. Hari ini, remaja boleh berhubung dengan idola mereka dan mendapat "like" daripada rakan apabila memuat naik

foto dan hantaran. Jika remaja terlibat dengan pemujaan selebriti yang berlebihan, ini mungkin mencetuskan masalah kesihatan mental.

Apakah hadnya?

Ibu bapa perlu sentiasa mengawasi tanda-tanda obsesi atau minat berlebihan dalam anak anda. Jika dia mempunyai beberapa poster di dinding atau sekadar mengikuti selebriti kegemarannya di media sosial, itu tidak mengapa. Tapi anda perlu masuk campur jika ada tanda-tanda amaran berikut:

- Perbelanjaan melulu ke atas idola dan cenderamatanya, yang boleh menimbulkan masalah kewangan
- Membazirkan banyak masa untuk idolanya, terutamanya dalam talian
- Meniru kelakuan idolanya dengan mencacah tatu, mewarnakan rambut atau memakai solekan berlebihan

Apabila tidak terkawal, obsesi ini boleh mengganggu tidur, kerja rumah, kehidupan sosial dan keyakinan diri anak anda. Maka, kelakuan ini harus dicegah sejak awal.

Bagaimana ibu bapa boleh membantu remaja?

Berikut beberapa cara untuk membantu anak anda agar tidak terjebak dalam obsesi tidak sihat:

- Sarankan contoh teladan yang positif
- Jangan perkecilkan perasaan mereka
- Libatkan diri dalam kehidupan harian anak anda dan pilihan mereka
- Tunjukkan minat dan sokong anak anda, contohnya, menghadiri konsert atau perlawanan bola bersama
- Berbual mengenai selebriti atau atlet kegemarannya – galakkan kelakuan yang baik dan kongsi pandangan anda

Sebagai ibu bapa, anda perlu ambil tahu pilihan anak anda. Usia remaja amat penting kerana anak anda sedang membentuk identiti dan membina keyakinan diri. Sentiasa berikan sokongan positif dan bimbingnya untuk meneroka dan belajar daripada orang di sekeliling, termasuklah selebriti. PP

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

BANGKITKAN KEYAKINAN CATCH-UP GROWTH



 **Formulasi Catch-up Growth 1kcal/ml**

 **Diperkayakan dengan DHA 70.8mg/100g**

 **Tanpa Sukrosa***

Berdasarkan SARANAN PAKAR[^] untuk "catch-up growth" berkesan (1kcal/ml)

1 KCAL/ML



Tanyalah Doktor Anda Hari Ini!

Danone Specialized Nutrition (Malaysia) Sdn. Bhd. | 1977010047971 | D-150822V1

[^] Kandungan ketumpatan tenaga yang tinggi antara 1.0 dan 1.5 kcal/g disyorkan untuk kanak-kanak terbantut. Nisbah protein-tenaga memenuhi saranan untuk catch-up growth. - WHO 2007. Protein and Amino Acid Requirements in Human Nutrition. Report of a Joint WHO/FAO/UNU Expert Consultation. - World Health Organization. Technical Note. Geneva, 2012. - Michaelsen, K. F. et. al., 2009. Food and nutrition bulletin, 30(3_suppl3), S343-S404 - Sukrosa tidak ditambah semasa pemrosesan