

Memilih Makanan Yang Sihat

Memilih makanan yang sihat serta risiko mendatangkan penyakit yang rendah untuk kanak-kanak adalah satu perkara yang bukan mudah. Kini pelbagai makanan ringan ataupun makanan siap untuk dimakan tersedia di kedai-kedai mahupun di supermarket di merata tempat. Sebagai ibu bapa atau penjaga kanak-kanak, adalah menjadi tanggungjawab kita untuk mengawasi dan mengawal pola makan dan jenis makanan untuk kanak-kanak.

Kajian Mindy Hermann, R.D., seorang ahli gizi menyatakan bahawa rata-rata pola pemakanan dan jenis makanan yang dimakan oleh kanak-kanak sekarang lebih banyak memberi kesan buruk kepada tumbesaran berbanding kebanyakannya. Menurutnya, para ibu bapa atau penjaga perlu memilih makanan yang benar-benar diperlukan bagi perkembangan kesihatan anak-anak mereka.

Kanak-kanak sepatutnya dielakkan daripada mengambil makanan ringan yang tidak mendatangkan faedah semasa tumbesaran mereka. Berikut adalah beberapa jenis makanan yang perlu dikurangkan sebanyak mungkin.

Donat

Setiap Donat mengandungi 200 hingga 300 kalori yang kebanyakannya dipenuhi dengan pelbagai jenis lemak dan *trans-fatty acid* yang boleh tersumbat dalam saluran-saluran arteri.

Nugget ayam

Makanan ini penuh dengan lemak. Nugget dan sosnya banyak mengandungi sodium yang biasanya menyebabkan darah tinggi untuk orang dewasa.

Kentang goreng

Biasanya disebut *french fries* ini mengandungi lemak yang cukup tinggi dan hanya sedikit mengandungi vitamin. Sebaiknya kanak-kanak tidak terlalu banyak makan makanan ini. Boleh diberikan sesekali tetapi kadar yang kecil.

Kerepek atau keropok

Terdapat berbagai-bagai jenis kerepek atau keropok di pasaran seperti kerepek kentang, keropok udang, kerepek jagung mahupun *Cheese puff*. Sebahagian besar kandungannya ialah lemak, sodium dan kalori kosong. Kanak-kanak perlu dikawal makan segala jenis keropok atau kerepek ini.

Minuman perisa buah

Rata-rata minuman jenis ini hanya mengandungi 10% jus buah, bakinya adalah air dan pemanis walaupun dalam senarai kandungannya selalu tertulis 100% pati oren, anggur atau epal. Zat-zat dalam jus buah akan lenyap akibat dicampur dengan air dan pemanis. Jadi, berikan anak-anak buah-buahan yang segar atau jus buah yang diperah sendiri.

Minuman berkarbonat

Dalam satu botol atau tin minuman berkarbonat, ia mengandungi hampir 10 sudu gula yang boleh menyebabkan kegemukan dan kerosakan gigi. Malah, kanak-kanak yang lebih suka minum minuman ringan yang dikatakan mengandungi susu sebenarnya, tidak memperoleh kalsium yang mencukupi untuk tumbesaran tulang-tulang mereka.

Tentunya masih banyak lagi jenis makanan yang kurang baik untuk dimakan oleh kanak-kanak. Tetapi, apa yang penting adalah tanggungjawab kita semua untuk mengawal daripada memakan makanan seperti di atas. Kunci utama dalam menangani masalah pemakanan anak-anak kita adalah dengan mengawal dan mengelakkan makanan yang membawa kesan buruk. Berikan mereka makanan yang segar dan berkhasiat demi kesihatan dan tumbesaran yang lebih baik.

Petikan : *Buletin Pengguna*