

Pemakanan Baik Menyokong Pembelajaran: Tip Pemakanan Kanak-kanak yang Baik

ZAMAN KANAK-KANAK

ARTIKEL

MAC 29, 2022

Salah satu cabaran terbesar yang dihadapi oleh kebanyakan ibu bapa ialah pilihan pemakanan untuk Si Manja mereka. Kita semua prihatin akan kepentingan untuk mengambil diet yang sihat, tetapi sebenarnya ia tidak semudah yang disangka.

Apa yang kanak-kanak makan pada peringkat awal usia mereka boleh memberi kesan terhadap kesihatan mereka pada tahun-tahun seterusnya. Memberikan anak anda pemakanan yang sihat pada peringkat awal bukan sahaja baik untuk pertumbuhannya, tetapi juga memberi manfaat kepada perkembangan otak mereka. Kajian menunjukkan bahawa pemakanan yang baik sangat mempengaruhi tumpuan dan pembelajaran, terutamanya pada kanak-kanak.

Bagaimana Pemakanan yang Baik Mempengaruhi Pembelajaran Kanak-kanak



Kanak-kanak perlu sihat untuk menikmati pengalaman pembelajaran yang menyeronokkan. Tubuh yang sihat memberikan mereka tenaga untuk terlibat dalam aktiviti pembelajaran dan minda yang cerdas membantu mereka menumpukan perhatian semasa belajar. Berikut adalah kepentingan pemakanan yang baik dalam pembelajaran kanak-kanak:

- Menyokong perkembangan awal otak kanak-kanak
- Mempengaruhi tingkah laku, mood dan tumpuan kanak-kanak
- Pemakanan yang baik menjadikan kanak-kanak lebih sihat. Kajian menunjukkan bahawa sarapan pagi yang sihat dikaitkan dengan fungsi kognitif yang lebih baik (terutamanya ingatan), kurang ketidakhadiran dan mod yang lebih baik.¹⁻³
- Terdapat nutrien tertentu yang sangat baik untuk fungsi dan perkembangan otak, seperti zat besi, zink, magnesium and iodin; vitamin D; vitamin B and asid lemak omega-3.⁴
- Kesihatan usus yang baik dikenal pasti mempunyai kesan positif terhadap mod dan fokus kanak-kanak. Menurut kajian ini mungkin sebabnya, kanak-kanak yang mendapat markah yang lebih baik dalam ujian yang melibatkan ingatan dan fokus, dua jam selepas mengambil bijirin sarapan pagi yang tinggi serat, berbanding mereka yang mengambil sarapan yang tinggi gula, rendah serat. Serat pemakanan boleh didapati daripada makanan berasaskan tumbuhan seperti sayur-sayuran, buah-buahan, bijirin penuh dan kekacang.⁴

Sekarang, jom bercakap tentang perkara yang menarik: Memastikan anak-anak makan secara sihat! Sama ada anak anda seorang yang 'senang' makan atau 'cerewet' makan, memastikan mereka makan secara sihat setiap hari adalah sesuatu yang mencabar. Tetapi jangan risau, kerana kami ada beberapa tip yang kami rasa dapat membantu anda!

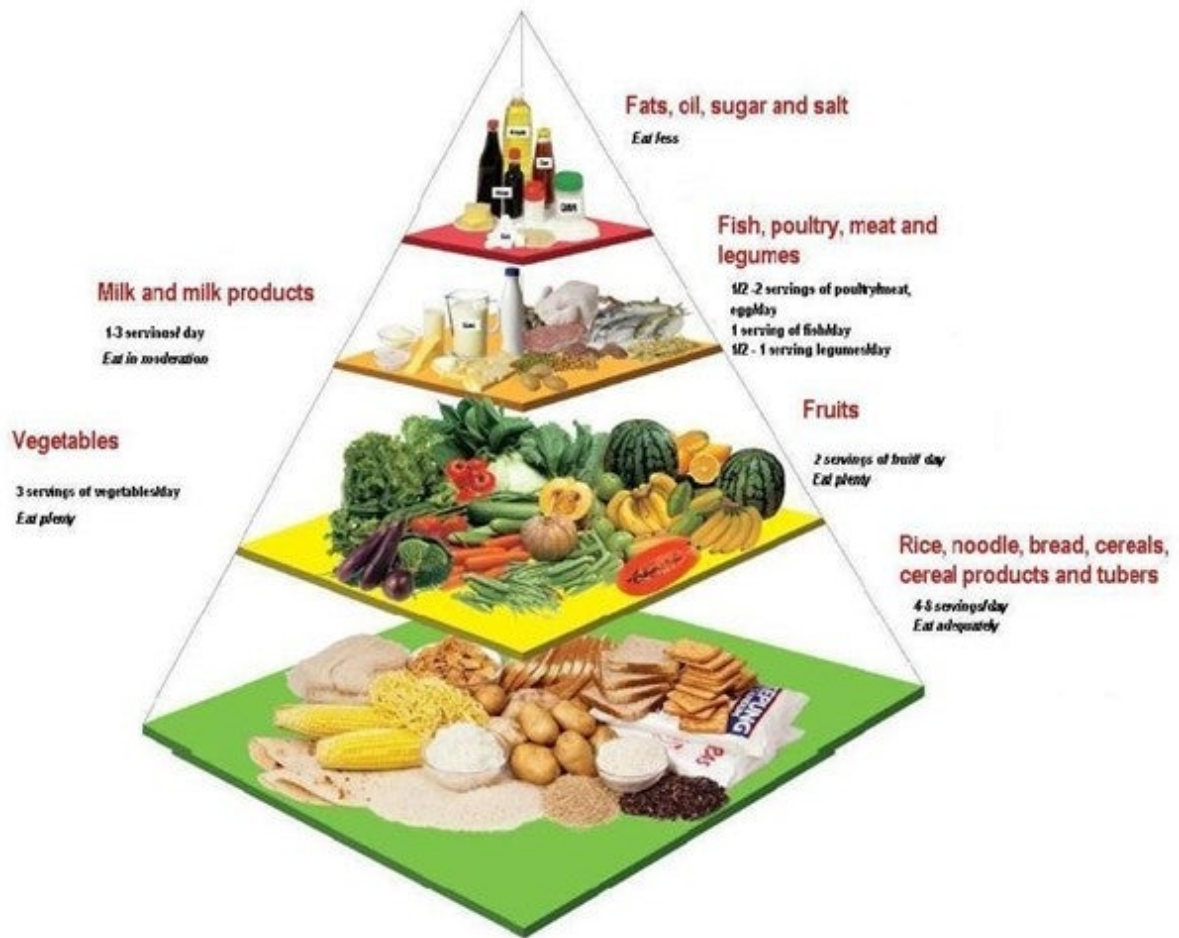
10 Tip untuk Menggalakkan Anak Anda Makan dengan Baik dan Amalkan Tabiat Pemakanan yang Baik

1. Selalu makan bersama

Makan bersama selalunya menyeronokkan. Biasanya, kanak – kanak akan teruja dengan masakan ibu, jadi berikan kejutan dengan menghidangkan makanan kegemaran mereka dari masa ke semasa. Makan bersama keluarga juga merupakan masa yang sesuai untuk ibu bapa memperkenalkan makanan baharu dan menunjukkan contoh pemakanan yang sihat.

2. Hidangkan diet yang pelbagai

Tubuh kita memerlukan nutrien yang berbeza (bukan hanya satu nutrien) untuk menyokong fungsi otak kita. Tak pasti bagaimana untuk memulakannya? Ikuti sahaja Piramid Makanan Malaysia 2020 berdasarkan usia anak anda:



3. **Jangan jadikan makanan sebagai hukuman atau ganjaran**

Menghukum kanak-kanak dengan tidak memberi mereka makanan mungkin menyebabkan mereka bimbang tidak mendapat makanan yang mencukupi, jadi mereka mungkin cuba makan setiap kali mereka mempunyai peluang. Sebaliknya, memberi ganjaran kepada mereka dengan makanan "istimewa" seperti kerepek atau gula-gula mungkin membuat mereka berfikir bahawa "layanannya" ini adalah makanan yang lebih baik berbanding dengan makanan biasa yang lain.

4. **Libatkan anak-anak anda dalam merancang sajian**

Bawa anak anda semasa membeli barangan runcit dan tunjukkan kepada mereka pelbagai jenis makanan yang terdapat di kedai atau pasaraya. Tanyakan pada mereka apa yang mereka ingin anda masak untuk minggu ini. Pilih bahan-bahan bersama dan ambil peluang ini untuk mendidik mereka tentang pemakanan. Ini akan membuatkan mereka rasa diperlukan, dan juga menghargai makanan yang mereka makan.



5. **Biasakan anak anda minum lebih banyak air**

Sentiasa berikan air kosong sebelum minuman lain. Pengambilan minuman manis yang berlebihan akan meningkatkan risiko diabetes pada kanak-kanak.

6. **Makan di meja SAHAJA**

Amalkan makan hanya di meja makan, tanpa sebarang gangguan seperti gajet. Membiarkan kanak-kanak makan di hadapan TV atau semasa menonton video melalui tablet/telefon bukan sahaja berbahaya kerana ia meningkatkan risiko tercekik (tidak fokus kepada makanan) tetapi juga boleh menyukarkan kanak-kanak untuk menyedari rasa kenyang, seterusnya membawa kepada makan berlebihan.br />

7. **Tunjukkan contoh teladan yang baik**

Anak anda akan mengikut tingkah laku anda. Jadi jika anda mahu mereka makan dengan baik dan sihat, anda perlu menunjukkan kepada mereka bagaimana ia seharusnya dilakukan. Elakkan bercakap tentang masalah berat badan anda di hadapan anak-anak kerana ia mungkin mempunyai pengaruh negatif pada perspektif mereka tentang imej tubuh yang ideal.

8. **Hidangkan bahagian yang sesuai**

Jika anda tidak pasti, rujuk Garis Panduan Diet Malaysia ooleh Kementerian Kesihatan Malaysia. Walau bagaimanapun, didiklah anak anda untuk memahami rasa kenyang dan biarkan mereka berhenti makan bila mereka rasa kenyang. Jangan buat mereka berasa "dihukum" dengan memaksa menghabiskan makanan mereka.



9. Simpan stok makanan yang sehat

Penuhi peti sejuk anda dengan pelbagai jenis "makanan sebenar" seperti buah-buahan, sayur-sayuran, yogurt rendah lemak, susu rendah lemak, roti bijirin penuh dan bijirin dan lain-lain lagi. Tip: Sediakan bekas snek dan isi dengan buah-buahan dan pelbagai makanan ringan yang sihat. Masukkan coklat dan gula-gula sekali-sekala untuk menceriakan anak anda.

10. Masak bersama anak anda

Buat smoothies buah, roti, penkek oat yang dihidangkan dengan buah-buahan segar, kerepek sayur dan banyak lagi resipi sihat menarik yang boleh disediakan bersama. Tunjukkan kepada anak anda bahawa makanan yang sihat tidak membosankan.



Perlu diingat bahawa anda perlu konsisten dalam melaksanakan tip ini. Buat percubaan dan jangan bimbang jika berlaku kesilapan kerana setiap kanak-kanak adalah berbeza. Ia memerlukan sedikit usaha dan banyak kesabaran, tetapi bila tiba waktunya, anda akan mula melihat manfaat pemakanan yang baik dalam tingkah laku dan prestasi pembelajaran anak anda.

Sokong Prestasi Pembelajaran Kanak-kanak dengan Nutrien yang Sesuai untuk Perkembangan Otak

Anda telah memahami apa yang perlu dilakukan untuk menggalakkan anak anda makan dengan lebih baik. Sekarang bagaimana pula dengan tip tambahan tentang cara menambah diet harian anak-anak anda untuk mengoptimumkan perkembangan otak mereka pada peringkat awal usia kanak-kanak?

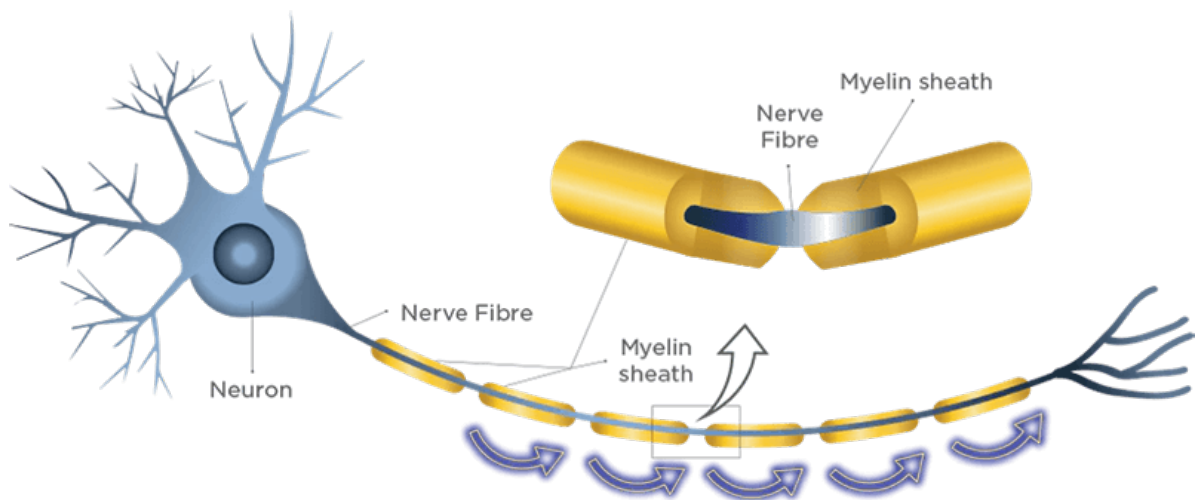
Berikan mereka nutrien penting seperti **sflingomielin**, **DHA**, **2'-FL** dan **Oligofruktosa**.

Kajian menunjukkan bahawa nutrien penting seperti DHA dan **sflingomielin**, adalah daya penggerak di sebalik sambungan otak.

- **Sfingomielin** adalah tunjang kepada proses mielinisasi dan menyokong sambungan otak yang efisien.⁵⁻⁷



- Mielinisasi adalah salah satu proses utama yang membimbing perkembangan otak pada peringkat awal kanak-kanak dan seterusnya. Mielinisasi berlaku apabila bahan yang terhasil daripada lipid lemak dan protein yang dipanggil mielin, menyaluti gentian saraf (di sinilah mesej dihantar antara neuron) di dalam otak. Salutan ini dipanggil sarung mielin, dan **sfingomielin** ialah fosfolipid yang merupakan komponen penting dalam sarung mielin.⁸



Proses mielinisasi.

Sokong kanak-kanak untuk belajar lebih cepat dan meneroka dunia baharu yang menakjubkan dengan memberikan mereka pemakanan terbaik dari peringkat awal usia mereka.

S-26 GOLD[□] PROGRESS[□] kini dirumus dengan bahan-bahan inovatif untuk menghasilkan susu tepung rumusan termaju kami untuk kanak-kanak.

NUTRILEARN SYSTEM[™] adalah gabungan saintifik nutrien yang direka untuk memastikan kecemerlangan kanak-kanak, memberikan mereka nutrien yang diperlukan untuk menyokong pembelajaran & perkembangan pertumbuhan secara keseluruhan.

S-26 Gold[□] Progress[□] dirumus khusus dengan **sfigomielin, DHA, 2'-FL** dan **oligofruktosa**. Sokong tumbesaran anak anda dengan pemakanan yang sesuai dan rehat yang mencukupi untuk membantunya Cepat Berfikir dan Pantas Belajar.

Cubalah **S-26 Gold[□] Progress[□]** (untuk usia 1-3 tahun) hari ini!

Penafian: Kandungan ini dikongsi sebagai bahan untuk maklumat sahaja dan bukan sebagai penggantian untuk nasihat pakar/perubatan, diagnosis atau rawatan. Anda dinasihati supaya sentiasa dapatkan nasihat profesional kesihatan untuk sebarang pertanyaan yang berkaitan dengan keadaan perubatan/situasi khusus.

Rujukan

1. Taras HL. Nutrition and student performance at school. *Journal of School Health*. 2005;75:199-213.
2. Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, et al. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*. 2005;105:743-760.
3. Hoyland A, Dye L, Lawton CL. A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutrition Research Reviews*. 2009;22:220-243.
4. <https://www.bda.uk.com/resource/diet-behaviour-and-learning-children.html>
5. Henríquez-Henríquez MP, Solari S, Quiroga T, Kim BI, Deckelbaum RJ, Worgall TS. *Front Neurosci*. 2015;9:300.
6. Tanaka K, Hosozawa M, Kudo N, et al. *Brain Dev*. 2013;35(1):45-52.
7. Deoni S, Dean D 3rd, Joelson S, O'Regan J, Schneider N. *Neuroimage*. 2018;178:649- 59.
8. Salzer JL, Zalc B. *Curr Biol*. 2016;26:R971-R975.

Sumber lain:

1. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/brain-food-for-kids>
2. <https://kidshealth.org/en/parents/habits.html?ref=search>
3. <https://www.webmd.com/children/kids-healthy-eating-habits>
4. <https://www.publichealth.hscni.net/sites/default/files/Nutrition%20Matters%20for%20the%20early%20years%200118.pdf>
5. <https://www.cdc.gov/healthyschools/nutrition/facts.htm>
6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4981537/>

Penafian : Kandungan artikel ini adalah untuk tujuan perkongsian maklumat sahaja dan tidak bertujuan untuk menggantikan nasihat perubatan profesional, diagnosis atau rawatan. Sentiasa dapatkan nasihat profesional kesihatan anda dengan sebarang soalan yang mungkin anda ada berkenaan keadaan perubatan. Disebabkan keperluan individu yang unik, pembaca harus berunding dengan pakar kesihatan untuk menentukan kesesuaian maklumat dengan situasi pembaca.