

Peranan Ibu Bapa Dalam Mengawal Pengambilan Makanan Segera Dan Makanan Ringan Dalam Kalangan Kanak-Kanak

Disediakan Oleh: Frazer Brinelle Dan Rajeev Bijoy

Dalam era globalisasi ini, kita dapat melihat pelbagai pembaharuan telah dilakukan oleh pelbagai pihak bagi meraih keuntungan. Antara contoh pembaharuan yang telah dilakukan ialah dari segi pemprosesan makanan ringan dan makanan segera. Makanan ringan dan makanan segera amat popular dalam kalangan kanak-kanak dan remaja. Pengambilan makanan ringan dan makanan segera oleh anak-anak sepatutnya dipandang serius oleh ibu bapa kerana amalan pemakanan yang seimbang dapat melahirkan individu yang sihat. Oleh itu, ibu bapa perlulah memainkan peranan dalam mengawasi pemakanan anak-anak mereka.

Antara peranan ibu bapa dalam mengawal pengambilan makanan ringan dan segera dalam kalangan kanak-kanak adalah dengan memberikan didikan agama yang secukupnya. Hal ini demikian kerana, setiap agama amat menekankan kepentingan memilih makanan yang baik untuk perkembangan minda yang cerdas. Sebagai contoh, umat Islam menyarankan umatnya supaya memilih makanan yang halal. Oleh itu, dengan adanya didikan agama yang secukupnya oleh ibu bapa, anak-anak akan tahu dan sentiasa memastikan bahawa diri mereka mengambil makanan yang sihat dan seimbang supaya mereka kekal sihat. Kebanyakan makanan segera dan makanan ringan yang dijual di pasaran mengandungi bahan kimia dan masyarakat tidak menyedarinya. Bahan kimia tersebut akan memberikan impak kepada kesihatan mental anak-anak. Maka, jelasnya bahawa didikan agama yang secukupnya oleh ibu bapa dapat mengawal pengambilan makanan segera dan makanan ringan dalam kalangan anak-anak.

Selain itu, memantau dan mengawasi pengambilan makanan oleh anak-anak, ibu bapa juga perlulah menyediakan dan membeli makanan yang berkhasiat untuk anak-anak di rumah. Ibu bapa juga perlu melarang anak-anak membeli makanan segera dan makanan ringan. Jika ibu bapa menyediakan makanan yang berkhasiat di rumah, anak-anak akan terdorong untuk sentiasa mengambil makanan yang sihat kerana sudah menjadi kebiasaan kepada mereka dan pembelajaran awal anak-anak bermula di rumah. Dengan mengambil makanan yang sihat, ini dapat meningkatkan prestasi minda anak-anak juga akan menjadi cerdas dan seterusnya menjadi aktif untuk berfikir. Hal ini demikian kerana, badan yang sihat akan menjana otak yang cerdas. Ibu bapa juga perlulah mendedahkan tentang kebaikan dan keburukan makanan segera dan makanan ringan. Sebagai temsil, makanan atau minuman yang mengandungi tartrazain akan mengakibatkan penyakit kanser. Oleh itu, jelaslah bahawa penyediaan makanan yang berkhasiat di rumah akan dapat mengawal pengambilan makanan segera dan makanan ringan oleh anak-anak.

Seterusnya, ibu bapa perlulah sentiasa memantau dan mengawasi pengambilan makanan oleh anak-anak sama ada di sekolah mahupun di rumah. Dengan adanya pemantauan daripada ibu bapa, pengambilan makanan oleh anak-anak dapat dikawal. Dalam erti kata lain, ibu bapa bolehlah menggalakkan anak-anak untuk membawa bekal ke sekolah. Selain dapat mengawal pengambilan makan segera dan makanan ringan dalam kalangan anak-anak, secara tidak langsung ibu bapa akan dapat mengajar anak-anak menabung bak kata pepatah Melayu, sambil menyelam minum air. Dengan melakukan pemantauan oleh ibu

bapa, kesihatan dan kecerdasan minda anak-anak mereka terjamin seterusnya dapat melahirkan insan yang syumul dan cemerlang sebagai pewaris kepada generasi yang akan datang. Tegasnya, ibu bapa perlulah memantau dan mengawasi pengambilan makan oleh anak-anak dalam usaha untuk mengawal pengambilan makanan segera dan makanan ringan.

Di samping itu, ibu bapa perlulah menjadi suri teladan kepada anak-anak. Bak kata pepatah, mencorak kain putih. Hal ini demikian kerana, sekiranya ibu bapa sentiasa mengambil makanan yang berkhasiat, secara tidak langsung anak-anak itu sendiri akan mengikutinya. Selain itu, ibu bapa hendaklah mengajar anak-anak mereka sejak kecil lagi kerana peribahasa Melayu ada mengatakan melentur buluh biarlah dari rebungunya yang bermaksud jika hendak mengajar sesuatu perkara, perlulah diajar sejak kecil atau setahun jagung supaya menjadi kebiasaan kepada mereka. Jika ibu bapa sudah membiasakan anak-anak supaya mengambil makanan yang baik, anak-anak akan terbiasa sesuai dengan peribahasa alah bias, tegas biasa. Walau bagaimanapun, ibu bapa janganlah bersikat seperti ketam mengajar anaknya berjalan betul, sedangkan dirinya sendiri tidak betul. Maka, sudah terang lagi bersuluh bahawa ibu bapa perlulah menjadi suri teladan kepada anak-anak supaya tidak mengambil makanan segera dan makanan ringan.

Sebagai penghias bicara akhir, ibu bapa perlulah memainkan peranan yang penting dalam usaha untuk mengawal pengambilan makanan segera dan makanan ringan dalam kelangan anak-anak agar dapat melahirkan individu yang cemerlang yang dapat menyumbang kepada pembangunan negara. Oleh itu, semua pihak perlulah memandang serius masalah ini dalam usaha untuk melahirkan pelapis pemimpin kepada generasi yang akan datang dan melahirkan golongan cerdik pandai yang berilmu kerana makanan yang sihat akan dapat merangsang minda dan pemikiran yang baik. Maka, jelaslah bahawa makanan yang halal lagi baik dapat melahirkan insan yang cemerlang dan berguna kepada bangsa dan negara.