

Headline	Ramai Kanak Kanak Malaysia Gemuk Tapi Kurang Zat		
MediaTitle	Kosmo		
Date	23 May 2015	Color	Full Color
Section	Negara	Circulation	218,251
Page No	1,3	Readership	654,753
Language	Malay	ArticleSize	432 cm <sup>2</sup>
Journalist	MOHD. TURMADZI MADUN	AdValue	RM 5,538
Frequency	Daily	PR Value	RM 16,614



## Ramai kanak-kanak Malaysia gemuk tapi kurang zat

SATU kaji selidik mendapati rata-rata kanak-kanak Malaysia yang berusia 12 tahun ke bawah adalah gemuk namun mereka mengalami masalah kekurangan nutrien terutama vitamin D dan kalsium.

Kajian nutrisi di Asia

Tenggara yang dijalankan oleh syarikat pengeluar susu terkenal Dutch Lady mendapati masalah obesiti dalam kalangan kanak-kanak Malaysia amat membimbangkan terutama di kawasan bandar.

BERITA DI MUKA 3



RAMAI ibu bapa tidak sedar anak-anak mereka yang gemuk sebenarnya kurang zat. – Gambar hiasan

# Ramai kanak-kanak kurang zat

Budak bandar berusia 12 tahun ke bawah turut mengalami obesiti

MOHD. TURMADZI MADUN

PUTRAJAYA – Satu kaji selidik menunjukkan sebilangan besar kanak-kanak Malaysia berusia 12 tahun ke bawah kini mengalami kekurangan zat atau nutrien yang kritikal seperti vitamin D dan kalsium.

Kajian nutrisi Asia Tenggara oleh ibu pejabat Dutch Lady yang berpangkalan di Belanda itu juga mendapati, isu berat badan berlebihan serta obesiti dalam kalangan kanak-kanak di negara ini turut meningkat pada tahap amat membimbangkan terutamanya di kawasan bandar.

Antara puncanya daripada makanan berkolesterol tinggi.

Pengarah Urusan Dutch Lady Milk Industries Berhad, Saw Chooi Lee (**gambar kecil**) berkata, kajian yang meliputi lebih 16,000 kanak-kanak itu bertujuan mengetahui status kesihatan dan pemakanan golongan itu di empat buah negara iaitu Thailand, Indonesia, Vietnam dan Malaysia.

Menurut beliau, di Malaysia, seramai 3,000 kanak-kanak telah terlibat, namun beliau tidak mendedahkan jumlah sebenar kanak-kanak di negara ini yang mengalami kekurangan nutrien.

“Keputusan kajian itu mendapati, sebilangan besar kanak-kanak Malaysia berusia 12 tahun ke bawah mengalami kekurangan vitamin D dan kalsium manakala masalah obesiti juga amat membimbangkan.

“Sebab itu, Program 3K (Kebersihan, Kesihatan dan Keselamatan) telah dianjurkan bagi meningkatkan kesedaran, melahirkan modal insan unggul, membina dan memelihara diri, persekitaran sekolah yang

bersih, sihat serta selamat,”

katanya ketika berucap pada majlis pelancaran Anugerah 3K peringkat Kebangsaan 2015 di Kementerian Pendidikan di sini semalam.

Majlis itu dilancarkan oleh Timbalan Menteri Pendidikan II, P. Kamalanathan.

Anugerah melibatkan kerjasama antara Dutch Lady Milk

Industries dan Kementerian Pendidikan itu akan mula digerakkan ke sekolah-sekolah terpilih di seluruh negara mulai Jun ini.

Antara sumber vitamin D ialah telur, ikan salmon, udang, minyak ikan kod dan keju manakala kalsium seperti lobak, kacang putih, tauhu, ikan sardin, brokoli, kacang almond dan pisang.

Headline	Ramai Kanak Kanak Malaysia Gemuk Tapi Kurang Zat		
MediaTitle	Kosmo		
Date	23 May 2015	Color	Full Color
Section	Negara	Circulation	218,251
Page No	1,3	Readership	654,753
Language	Malay	ArticleSize	432 cm <sup>2</sup>
Journalist	MOHD. TURMADZI MADUN	AdValue	RM 5,538
Frequency	Daily	PR Value	RM 16,614

#### INFO Khasiat Vitamin D dan Kalsium

##### VITAMIN D

- Membantu menguatkan tulang
- Mengurangkan risiko kencing manis
- Mengurangkan kemurungan
- Membantu mengurangkan berat badan
- Mengurangkan risiko penyakit jantung
- Mengurangkan risiko kanser
- Menggalakkan penyerapan kalsium dalam usus

##### KALSIMUM

- Mengaktifkan saraf
- Melancarkan peredaran darah
- Melenturkan otot
- Menormalkan tekanan darah
- Menjaga keseimbangan cairan tubuh
- Mencegah reput tulang
- Mengatasi kekejangan otot dan sakit pinggang
- Menguatkan gigi



**MASALAH** obesiti antaranya berpunca daripada makanan berkolesterol dan kekurangan nutrien yang penting. – Gambar hiasan