

ASUH GAYA HIDUP SIHAT

Larian kanak-kanak The Cold Storage 2018 kembali buat tahun kedua dengan menampilkan laluan yang lebih panjang dan mencabar bagi menambah keseronokan peserta.

Program itu adalah sebahagian daripada inisiatif Cold Storage Malaysia untuk menggalakkan gaya hidup sihat kepada setiap rakyat negara ini bermula daripada kanak-kanak hingga ke dewasa.

Memandangkan Malaysia satu daripada empat negara yang mempunyai masalah

berat badan berlebihan di Asia Pasifik menyebabkan kesedaran daripada akar umbi perlu diberikan.

Menurut statistik yang dijalankan di sekolah rendah di Malaysia menunjukkan seorang daripada 10 kanak-kanak berada dalam kelompok obes manakala di sekolah menengah pula tiga daripada 10 pelajar mempunyai masalah kegemukan. Obesiti dalam kalangan kanak-kanak terutama di negara membangun kian meningkat termasuk negara kita.

> H49



AKTIVITI SIHAT CARA MENYERONOKKAN

Tinjauan mendapati seorang daripada dua rakyat Malaysia alami masalah berat berlebihan

DARI MUKA H47

Walaupun peratusan ini bertambah saban tahun, ramai dalam kalangan ibu bapa tidak sedar dan menganggap kegemukan kanak-kanak tidak menjejaskan tahap kesihatan. Mereka percaya ia perkara biasa dan akan berubah apabila dewasa.

Ramai kanak-kanak obes mengalami masalah susah tidur kerana saluran pernafasan menjadi sempit akibat pengumpulan lemak. Malamnya mereka berdengkur sehingga sukar mendapat tidur yang berkualiti. Akibatnya fokus terhadap pelajaran di sekolah menjadi kurang, mudah mengantuk dan letih.

Dalam kalangan dewasa pula, masalah obesiti dan penyakit tidak berjangkit di negara ini berada pada tahap membimbangkan dan sedang meningkat.

Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan kementerian mendapati seorang daripada setiap dua rakyat Malaysia mengalami masalah berlebihan berat dan obesiti.

Tinjauan itu juga mendapati 17.5 peratus rakyat negara ini dikesan menghidap diabetes, 30.3 peratus menghidap hipertensi dan 47.7 peratus pula mempunyai paras kolesterol darah yang tinggi. Semuanya ini disebabkan masalah kegemukan, amalan gaya hidup tidak sihat dan kurang bersenam yang akan diwarisi oleh anak jika tiada langkah perubahan dilakukan.

Pengarah Urusan GCH



Kami berbangga kerana dapat mengumpulkan kanak-kanak untuk bersama-sama menyertai aktiviti sihat dalam suasana ceria sepanjang program ini berlangsung

DEPLANCK

Retail (Malaysia) Sdn Bhd Pierre-Olivier Deplanck berkata, kesibukan harian kebanyakan ibu bapa menyebabkan mereka cenderung mengambil jalan mudah dalam penyediaan makanan keluarga dengan membeli sajian di luar.

“Malah ia juga antara punca yang boleh mendorong kanak-kanak daripada keluarga sibuk ini mengambil makanan kurang sihat yang menyebabkan golongan itu tidak mendapat nutrien penting diperlukan.

Menurutnya, sehubungan itu, pihaknya berusaha memberi penekanan kepada semua golongan supaya membuat pilihan makanan sihat menggunakan bahan segar dan berkualiti tinggi.

“Kami ingin mencipta aktiviti yang menyeronokkan dan menyihatkan untuk semua pelanggan juga keluarga kami yang turut mengambil bahagian dalam acara ini.

“Kami berbangga kerana dapat mengumpulkan kanak-kanak untuk bersama-sama menyertai aktiviti sihat dalam suasana ceria sepanjang program ini berlangsung,” katanya.

Katanya, kanak-kanak kini dilihat jauh lebih pintar dan semua itu adalah hasil usaha ibu bapa.

“Disebabkan itu, kami turut menggalakkan ibu bapa mengambil bahagian dalam acara ini supaya dapat menjadi teladan yang baik kepada anak. Ini kerana bagi kanak-kanak, ibu bapa adalah model terbaik yang dekat di hati mereka.

“Malah gaya hidup ibu bapa memberi pengaruh besar dalam kehidupan anak kita. Inilah sebabnya sebagai ibu bapa, kita perlu memulakan langkah proaktif supaya ia memberi kesan positif dan lebih baik kepada anak.

“Selain itu, kami mahu

pelanggan gembira dengan menghargai maklum balas yang diberikan ketika program itu berlangsung,” katanya.

Pada masa sama, Cold Storage membawa 40 murid sekolah rendah dari Sekolah Kebangsaan (SK) Bukit Lanjan untuk menyertai program gaya hidup sihat.

Sejumlah RM40,000 daripada yuran terkumpul dalam Larian Kanak-Kanak Cold Storage 2018 itu disalurkan kepada Yayasan MyKasih.

Pengerusi Yayasan MyKasih dan Pengasas bersama Tan Sri Dr Ngau Boon Keat mengucapkan penghargaan dan terima kasih kepada Cold Storage atas kemurahan hati dan sokongan berterusan kepada yayasan berkenaan.

“Kami berterima kasih atas sumbangan yang sangat bermakna ini. Sumbangan inilah yang membolehkan kami meneruskan program pelajar MyKasih ‘My Love My School’ untuk membantu pelajar dari isi rumah berpendapatan rendah.

“Kami amat menghargai sumbangan diberikan ini dan berharap syarikat lain akan tampil dengan bantuan amal mereka untuk menyokong program ‘My Love My School’,” katanya. **-Siti Nadirah Hafidzin**



PUPUK gaya hidup sihat.



PELBAGAI aktiviti menarik untuk semua peserta.