

Keupayaan memilih permulaan pemakanan sihat kanak-kanak

• Pendidikan pemakanan perlu bergerak daripada tahap 'murid tahu' kepada tahap 'murid boleh membuat keputusan'. Perubahan ini kecil, tetapi implikasinya besar

• Obesiti, bantut dan tabiat pemakanan tidak boleh dipikul satu pihak sahaja. KKM dan KPM perlukan sokongan keluarga, pengusaha kantin, komuniti, penyelidik dan pembuat dasar

Oleh Prof Madya Dr Nurulwahida Azid dan Prof Madya Dr Muhammad Noor Abdul Aziz
bhrencana@bh.com.my

Anak-anak kita sudah lama diajar buah-buahan dan sayur-sayuran baik untuk kesihatan. Mereka juga tahu minuman bergula perlu dihadkan dan makanan segera tidak wajar diambil berlebihan.

Namun, apabila pilihan sebenar berada di hadapan mata, adakah pengetahuan itu benar-benar membantu mereka memilih.

Persoalan ini penting kerana cabaran pemakanan generasi muda bukan sekadar soal pengetahuan. Malaysia berdepan beban berganda malpemakanan, apabila kekurangan zat makanan seperti bantut wujud, pada masa sama dengan masalah berat badan berlebihan dan obesiti.

Dua keadaan kelihatan bertentangan ini membawa mesej sama, iaitu pendidikan pemakanan perlu melangkaui penyampaian fakta.

Kita mungkin berjaya mengajar murid mengenai piramid makanan, kumpulan nutrien dan kesan pengambilan gula berlebihan. Mereka mungkin mampu menjawab soalan peperiksaan dengan tepat. Tetapi kehidupan tidak berlaku di dalam kertas soalan.

Ini berlaku ketika murid berdiri di hadapan kaunter kantin dengan wang saku terhad. Ia berlaku apabila mereka membuka aplikasi penghantaran makanan, memilih minuman bersama rakan atau tertarik makanan lebih cantik, murah dan mudah diperolehi.

Pilihan ketika itu dipengaruhi rasa, harga, iklan, rakan sebaya, kemudahan dan apa yang tersedia di sekeliling. Di sinilah kita perlu mengakui satu jurang dalam pendidikan iaitu mengetahui sesuatu tidak semestinya bermaksud mampu mengamalkannya.

Maka, pendidikan pemakanan perlu bergerak daripada tahap 'murid tahu' kepada tahap 'murid boleh membuat keputusan'. Perubahan ini kecil, tetapi implikasinya besar.

Daripada hanya bertanya 'Apakah makanan sihat?', mengapa tidak murid diberi situasi sebenar. Contohnya, mereka mempunyai RM8 untuk membeli makan tengah hari. Beberapa pilihan tersedia dengan harga, kandungan gula, saiz hidangan dan nilai pemakanan berbeza.

Mereka perlu memilih, memberikan alasan dan menilai semula keputusan selepas menerima maklum balas. Aktiviti seperti ini mengubah pembelajaran daripada hafalan kepada pertimbangan.

Murid belajar pilihan makanan bukan sentiasa hitam atau putih, tetapi belajar membuat keputusan dalam kekangan sebenar, sama seperti di luar sekolah.

Sekolah juga tidak boleh meletakkan seluruh tanggungjawab kepada murid atau ibu bapa. Jika di dalam kelas diajar pemakanan sihat, tetapi persekitaran sekolah tidak menyokongnya, murid menerima dua mesej berbeza.

Kantin sekolah bukan sekadar tempat membeli makanan. Ia sebahagian daripada ekosistem pembelajaran. Apa yang tersedia di kaunter, bagaimana makanan dipersembahkan, pilihan minuman dan harga dikenakan boleh mengukuhkan atau melemahkan apa dipelajari di dalam kelas.

Sebab itu pendidikan pemakanan perlu melihat sekolah secara menyeluruh. Guru mengajar, kantin menyokong, keluarga mengukuhkan dan dasar mewujudkan persekitaran yang membolehkan pilihan sihat menjadi pilihan yang mudah dibuat, bukan yang sentiasa memerlukan pengorbanan.

Dalam dunia digital, kita perlu berhenti menggunakan teknologi sekadar untuk menjadikan pengajaran kelihatan menarik. Teknologi harus membantu menyelesaikan masalah pembelajaran.

Bagi pendidikan pemakanan, animasi boleh menunjukkan perkara sukar dilihat melalui teks. Simulasi membolehkan murid mencuba pilihan makanan dan melihat kesannya.

Permainan pula memberi ruang untuk mereka membuat keputusan, menilai keputusan dan mencuba semula tanpa akibat sebenar.

Atas pemikiran inilah kurikulum pengetahuan pemakanan diterokai sebagai pendekatan menggabungkan visual, animasi, simulasi, aktiviti berasaskan permainan dan maklum balas interaktif.

Peranan komuniti, teknologi

Tujuannya bukan menggantikan guru atau menjadikan teknologi jawapan kepada semua masalah, tetapi merapatkan jarak antara apa dipelajari dengan keputusan perlu dibuat dalam kehidupan sebenar.

Yang penting bukan sama ada murid seronok menggunakan teknologi. Soalan lebih penting ialah selepas menggunakannya, adakah mereka mampu membuat pertimbangan. Jika tidak, teknologi itu mungkin hanya menjadi hiasan digital.

Obesiti, bantut dan tabiat pemakanan tidak boleh dipikul satu pihak sahaja. Kementerian Kesihatan (KKM) dan Kementerian Pendidikan (KPM) memerlukan sokongan keluarga, pengusaha kantin, komuniti, penyelidik dan pembuat dasar.

Pendidikan membina pengetahuan dan kemahiran, keluarga membentuk rutin, sekolah menyediakan ruang amalan, dasar menentukan persekitaran, manakala teknologi membantu murid berlatih membuat keputusan.

Kita sering berharap anak-anak akan 'makan dengan betul' selepas diberikan maklumat betul. Namun, manusia jarang membuat keputusan berdasarkan pengetahuan sahaja.

Sebab itu, pendidikan pemakanan mesti menyediakan peluang untuk berfikir, memilih, tersilap, menerima maklum balas dan memilih semula.

Kita mungkin tidak dapat mengawal setiap makanan dibeli anak di luar rumah atau berada di sisi mereka ketika membuka aplikasi penghantaran makanan atau berdiri di hadapan rak minuman.

Namun pendidikan boleh membekalkan sesuatu yang lebih tahan lama daripada arahan, iaitu keupayaan membuat keputusan.

Maka, sudah tiba masanya pendidikan pemakanan bergerak daripada buku teks ke pinggan, daripada 'tahu' kepada 'lakukan' daripada menghafal kepada mempertimbang dan daripada menyampaikan maklumat kepada membina amalan.

Akhirnya, ukuran kejayaan bukanlah sama ada anak kita boleh menyebut makanan sihat apabila ditanya guru, tetapi ujian sebenar ialah apa yang berlaku apabila tiada guru, ibu bapa atau jawapan pilihan berganda di hadapan mereka.

Jika pendidikan mampu membantu mereka menjawab melalui tindakan, bukan sekadar kata-kata, barulah ilmu benar-benar sampai dari buku teks ke pinggan.



Pensyarah
Pusat Pengajian
Pendidikan,
Universiti Utara
Malaysia