PRAKTIS 4

*Baca petikan di bawah dengan teliti kemudian buat satu rumusan tentang* **punca-punca obesiti dalam kalangan murid** *dan* **langkah-langkah mengawalnya**. *Panjang rumusan* *hendaklah* **tidak melebihi 120 patah perkataan**.

Lembaga Promosi Kesihatan Malaysia (LPKM) menjangkakan sebanyak 30 peratus rakyat akan mengalami obesiti pada tahun ini. Ketua Pegawai LPKM, Dr. Yahya Saba menyatakan bahawa angka itu menunjukkan *peningkatan yang ketara* berbanding tahun-tahun sebelum ini, dan jika tahap kesedaran mengenainya tidak diberi perhatian secara serius, peratusannya mungkin bertambah. Statistik menunjukkan obesiti dalam kalangan orang dewasa negara ini meningkat mendadak dalam tempoh 10 tahun dari 1996 hingga 2006 dan senario ini membimbangkan pelbagai pihak.

Masalah obesiti dalam kalangan murid sekolah tidak seharusnya dikaitkan dengan pengambilan nasi lemak di kantin sekolah semata-mata. Obesiti disebabkan oleh pelbagai punca dan amat tidak wajar menuding jari kepada satu-satu jenis makanan yang menyumbang kepada masalah tersebut. Menurut Timbalan Menteri Pelajaran, Dr. Mohd. Puad Zarkashi, pengambilan makanan segera seperti piza, burger dan sebagainya di luar sesi persekolahan dan di rumah turut menjadi punca kegemukan. Selain makanan segera, ada juga kalangan murid yang membeli makanan ringan di luar pagar sekolah yang sememangnya tidak membawa sebarang khasiat. Secara umum, obesiti membabitkan pengambilan makanan berlebihan dan kurang melakukan aktiviti fizikal. Aspek pemakanan kanak-kanak perlu diberi perhatian sejak mereka dalam kandungan lagi. Kajian mendapati pertambahan berat badan ketika ibu mengandung juga merupakan satu daripada faktor penyebab obesiti kanak-kanak.

Perkembangan teknologi pada masa ini turut mempengaruhi kecenderungan kanak-kanak mengisi masa yang ada. Hal ini menyebabkan mereka lebih gemar melakukan aktiviti di dalam rumah yang mengehadkan pergerakan mereka seperti menonton televisyen dan bermain komputer selain permainan elektronik. Perubahan persekitaran sosial termasuk kesibukan ibu bapa bekerja yang tidak memantau pemakanan anak-anak menyebabkan anak-anak mengalami masalah obesiti dan kesihatan. Kita juga harus melihat perspektif yang lebih luas termasuk industri makanan yang menjadikan kanak-kanak sebagai sasaran pemasaran dengan menampilkan label makanan yang menarik di samping menawarkan pelbagai hadiah iringan. Pengaruh iklan terhadap kanak-kanak sudah banyak dikaji dan banyak negara telah mengharamkan kempen atau pengiklanan makanan yang kurang berkhasiat.

Selain pemakanan, obesiti turut dikaitkan dengan faktor genetik. Buktinya, ada individu yang mengadu bahawa mereka mengalami masalah kegemukan walaupun mengawal tabiat pemakanan. Secara tuntas, satu pendekatan yang menyeluruh perlulah diambil untuk menangani masalah tersebut. Kita khuatir jika langkah segera tidak diambil, generasi akan datang berdepan dengan pelbagai masalah kesihatan.

(Dipetik dan diubah suai daripada 'Obesiti Murid, Perlu Pemantauan Serius' oleh Hj. Samat Buang, *Fokus SPM,* Jun 2011)

*Berdasarkan petikan* **Soalan 1**, *jawab soalan-soalan yang berikut dengan menggunakan ayat anda sendiri.*

1. Berikan maksud rangkai kata *peningkatan yang ketara.*

[2 *markah*]

1. Nyatakan bukti yang menunjukkan masalah obesiti membimbangkan pelbagai pihak.

[3 *markah*]

1. Pada pendapat anda, apakah kesan obesiti terhadap murid-murid?

[4 *markah*]