Academic

Pensyarah UMPSA turun padang beri pendedahan kesan buruk pengambilan gula berlebihan dalam kalangan pelajar sekolah rendah

Wed, 08/21/2024 - 12:57

KUANTAN, 15 Ogos 2024 – Seramai 175 orang pelajar sekolah rendah menyertai Program Empowering Sugar Awareness: Sweet Kids, Healthy Lives di Sekolah Kebangsaan Pelindung, Kuantan baru-baru ini.

Menurut Pensyarah Fakulti Sains dan Teknologi Industri (FSTI), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA) yang juga merupakan ketua program, Dr. Nor Adila Mhd Omar, program ini adalah inisiatif Program Profesor Turun Padang UMPSA dengan kerjasama Jabatan Pendidikan Negeri Pahang.

“Tujuan program adalah untuk memberi pemahaman mendalam kepada murid mengenai kesan buruk pengambilan gula berlebihan dan memperkenalkan cara-cara untuk mengurangkan pengambilan gula dalam diet harian mereka.

“Aktiviti diteruskan dengan acara Sugar Hunt iaitu murid-murid melalui beberapa titik semakan (checkpoint) iaitu Sweet Crossword Challenge, Sugar Smart Quiz, Zero Sugar Dash, Sugar Experiment, Sweet Pyramid, dan Sugar Detective.

“Pelajar perlu menyelesaikan pelbagai misi berkaitan dengan pemilihan makanan yang rendah gula, kesan gula berlebihan serta cara menjalani gaya hidup sihat.

“Aktiviti Sugar Hunt ini diakhiri dengan majlis penyampaian hadiah kepada pemenang sebagai galakan kepada murid-murid untuk mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan seharian mereka,” ujarnya.

Tambah Dr. Nor Adila, sebagai kesinambungan dan penutup daripada program, murid diberi 'Kalendar Gula-gula'.

“Mereka perlu mengisi pengambilan makanan selama sebulan yang bertujuan membantu murid-murid memantau dan mengawal pengambilan gula harian mereka secara lebih berkesan.

“Program ini mampu memberi manfaat yang besar kepada murid-murid dan meningkatkan kesedaran tentang pentingnya pengurusan pemakanan yang sihat sejak usia muda.

“Respons positif dan keterlibatan aktif murid-murid dan guru-guru menunjukkan bahawa program ini telah mencapai objektifnya, sekali gus menanamkan kesedaran yang mendalam tentang pengurusan pemakanan sihat sejak usia muda,” katanya.

Beliau berharap agar inisiatif ini akan menjadi langkah awal kepada gaya hidup sihat yang

berterusan dalam kalangan murid-murid.

Program telah dimulakan dengan ucapan alu-aluan daripada Guru Besar Sekolah Kebangsaan Pelindung, Mohd Azhar Yahya yang mengalu-alukan kehadiran para peserta dan menekankan kepentingan program dalam mendidik murid tentang kesihatan.

Keseluruhan program ini telah dilaksanakan dengan jayanya melalui gandingan bersama para pensyarah FSTI, Profesor Madya Dr. Mohamad Ashry Jusoh, Dr. Wan Norfazilah Wan Ismail, Dr. Khairiah Mohd Mokhtar, dan Dr. Nurul Huda Abu Bakar.

Program turut dibantu pelajar pascasiswazah, Nurul Hidayah Abu Bakar bersama-sama tujuh orang guru daripada Sekolah Kebangsaan Pelindung yang diketuai oleh Penolong Kanan Hal Ehwal Murid, Zaharila A. Rahman sebagai fasilitator program.

Disediakan oleh: Dr. Nor Adila Mhd Omar, Fakulti Sains dan Teknologi Industri (FSTI)

- 195 views

View PDF