

Zaman Kanak-Kanak



ARTIKEL

4 Langkah Untuk Menentukan Jika Si Manja Obes

Tahukah anda terdapat kaedah untuk menentukan jika Si Manja obes? Anda boleh menentukannya dengan menggunakan kaedah Indeks Jisim Badan atau dalam Bahasa Inggeris, Body Mass Index

(BMI). Ikuti 4 langkah ini:

3 minit

hingga baca

▪ By Danial Ahmad , Author

Feb 19, 2021

Tahukah anda terdapat kaedah untuk menentukan jika **Si Manja obes**? Anda boleh menentukannya dengan menggunakan kaedah Indeks Jisim Badan atau dalam Bahasa Inggeris, *Body Mass Index* (BMI). Ikuti 4 langkah ini:

- Langkah 1: tentukan berat badan Si Manja dalam kilogram (kg)
 - Langkah 2: tentukan ketinggian Si Manja dalam meter (m)
 - Langkah 3: bahagi berat badan (kg) dengan ketinggian kuasa dua (m²)
 - Langkah 4: plotkan keputusan pengiraan BMI mengikut usia dan jantina Si Manja dalam carta BMI
- Jika nilai BMInya kurang dari lingkungan persentil 5, Si Manja mengalami kekurangan berat badan. Jika nilai BMInya berada dalam lingkungan persentil 5 hingga 85, berat badannya adalah normal. Jika BMInya berada dalam lingkungan persentil 85 dan 95, Si Manja mempunyai berat badan yang berlebihan.

Jika BMInya lebih dari lingkungan persentil 95, Si Manja adalah obes.

Apabila anda sudah mengetahui BMI Si Manja, anda boleh menyemak **tahap obesity Si Manja**. Sebagai ibu bapa, anda boleh bekerjasama dengan pakar kesihatan untuk memastikan Si Manja tidak akan mengalami penyakit-penyakit seperti keobesasan, penyakit jantung, **kencing manis**, penyakit lelah, penyakit buah pinggang, penyakit psikiatrik yang mengakibatkan kualiti hidup yang tidak baik apabila mereka dewasa.

Untuk mencapai berat badan yang sesuai, pastikan Si Manja bersenam selama 30 minit setiap hari. Kurangkanlah masa dia menonton TV atau bermain permainan video.

Si Manja juga harus mengamalkan pemakanan yang seimbang. Jangan menyajikan mereka dengan makanan-makanan yang berlemak dan berkalori tinggi. Pilihan makanannya sewaktu masa mudanya akan mempunyai kesan atas berat badan dan meningkatkan risikonya menjadi obes apabila dia dewasa kelak. Terdapat kajian-kajian yang telah membuktikan bahawa pengambilan **protein berlebihan** semasa kecil boleh mengakibatkan kegemukan secara pantas atau keobesasan. Jadi, pastikanlah anda memberi **jumlah protein yang betul** berserta karbohidrat, lemak dan nutrien-nutrien lain dalam pemakanannya.

Rujukan:

1. Centers for Disease Control and Prevention. *Measuring Children's Height and Weight Accurately At Home*. Available at:

29 June 2015]

3. Kelsey, et al. *Age-related consequences of childhood obesity. Gerontology. 2014;60(3):222-8. doi: 10.1159/000356023. Epub 2014 Jan 9.*
4. Kliegman, et al (ed.). 2008. *Nelson Textbook of Pediatrics, 18th ed. Philadelphia: Elsevier*
5. Koletzko B, et al. *Can infant feeding choices modulate later obesity risk? Am J Clin Nutr 2009;89:1502S-8S.*
6. Koletzko B, et al. *Lower protein in infant formula is associated with lower weight up to age 2 y: a randomized clinical trial. Am J Clin Nutr 2009;89:1836–45*