

AKTIVITI FIZIKAL PERLU BERMULA SEJAK KECIL

DARI MUKA 24

SENAMAN BERINTENSITI

Senaman berintensiti sederhana ialah sebarang aktiviti yang membuat denyutan jantung anda meningkat dan menyebabkan anda berpeluh tetapi masih boleh bercakap.

Sebaliknya, senaman berintensiti tinggi apabila anda bernafas secara laju, degupan jantung anda akan meningkat dengan ketara dan hanya boleh bercakap satu hingga dua perkataan di antara setiap nafas yang diambil.

Aktiviti fizikal harus bermula sejak kecil agar tabiat ini berterusan sehingga dewasa. Bagi keluarga yang mempunyai anak kecil, aktiviti fizikal satu peluang untuk meluangkan masa berkualiti bersama.

Hujung minggu boleh diluangkan dengan mendaki atau berjalan di hutan atau taman berhampiran, berbasikal di kawasan kejiranan, berjoging di taman, mengayuh sampan, mengambil bahagian dalam walkaton keluarga atau aktiviti lain yang memerlukan banyak pergerakan serta memberikan kegembiraan kepada seisi keluarga.

Saranan Panduan Diet bagi Kanak-kanak Malaysia 2013 menyarankan untuk melakukan aktiviti fizikal berintensiti sederhana sekurang-kurangnya 60 minit setiap hari.

Antara contoh aktiviti fizikal berintensiti sederhana ialah berlari, berbasikal, berenang, bermain bola sepak dan badminton. Untuk menjadikan kanak-kanak lebih aktif, kurangkan masa melakukan aktiviti sedentari. Tetapkan masa dan hari yang dibenarkan untuk menonton televisyen di rumah, ini termasuklah penggunaan gajet elektronik contohnya telefon pintar,

FAKTA

Hujung minggu boleh diluangkan dengan mendaki atau berjalan di hutan atau taman berhampiran, berbasikal di kawasan kejiranan, berjoging di taman, mengayuh sampan, mengambil bahagian dalam walkaton keluarga atau aktiviti lain yang memerlukan banyak pergerakan serta memberikan kegembiraan kepada seisi keluarga.

tablet, komputer dan peranti permainan.

MOTIVASI MELANGKAH KE HADAPAN

Strategi lain untuk mengekalkan tabiat lebih aktif adalah dengan bersenam bersama rakan sepejabat atau bersama pasangan. Dengan cara ini, anda mempunyai seseorang untuk menemani anda dan ini membantu mengekalkan motivasi untuk terus bergerak aktif.

Secara tidak langsung, semua pihak mendapat manfaat dengan bergerak lebih aktif

Salah satu cara yang baik untuk kekal bermotivasi adalah dengan menetapkan sasaran dan matlamat pencapaian peribadi anda seperti mengambil bahagian dalam maraton atau pertandingan.

Selain itu, anda boleh mencontohi idola yang mempunyai falsafah dan gaya hidup yang berteraskan kesihatan, semangat kuat, kekuatan fizikal, dan nilai positif lain. Anda juga harus menjadi contoh yang baik kepada anak anda.

Sasaran untuk mencapai 10,000 langkah setiap hari sama dengan berjalan pantas selama satu jam. Anda boleh mengagihkan sasaran ini kepada dua sesi selama 30

min. Langkah harian boleh dikira dengan menggunakan aplikasi yang terdapat di dalam telefon anda, alat pedometer, jam tangan atau gelang tangan pintar.

Ini bukan saja membantu untuk menjejak kelajuan, jarak, dan jumlah kalori yang sudah dibakar, malah ia membolehkan anda berkongsi pengalaman berjalan kaki bersama rakan.

Perjalanan beribu batu bermula dengan satu langkah. Masih belum terlambat untuk menjadi lebih aktif jika anda benar-benar mahukannya. Didik anak-anak untuk menjadi aktif bermula sejak kecil.

Selain itu, anda juga harus mengamalkan diet berkhasiat dan seimbang terdiri daripada pelbagai jenis makanan daripada kumpulan berbeza dalam piramid makanan. Jika diamalkan kedua-dua tabiat ini, anda mampu mencapai kesihatan lebih baik dan mengekalkan kesejahteraan tubuh.

● **Dr. Zawiah Hashim & Dr Chin Yit Siew** ialah ahli **Persatuan Kajian Obesiti Malaysia (MASO)**. Artikel ini disumbangkan oleh **Bulan Pemakanan Malaysia 2017**, satu inisiatif program pendidikan pemakanan komuniti tahunan anjuran **Persatuan Pemakanan Malaysia, Persatuan Dietetik Malaysia dan Persatuan Kajian Obesiti Malaysia**.

Untuk maklumat lanjut mengenai pemakanan sihat dan gaya hidup aktif, sertai **Food-Fit-Fun Fair Bulan Pemakanan Malaysia** di tingkat bawah **IOI City Mall Putrajaya** pada **Rabu hingga Ahad, 19 hingga 23 April, 2017**. Pemeriksaan status pemakanan dan kaunseling disediakan secara percuma dan pelbagai hadiah menarik untuk dimenangi. Bagi maklumat lanjut, sila layari www.nutritionmonthmalaysia.org.my atau Facebook **Nutrition Month Malaysia**.