

Hindari Kebiasaan Jajan Anak dengan Bekal Kreatif

Jum'at, 16-12-2011

Yogyakarta- Kebiasaan makan makanan yang sehat, harus dimulai sedari kecil. Hal ini penting dilakukan agar anak tidak terbiasa jajan di luar rumah. Selain tidak higienis, jajanan anak yang dijual di jalanan biasanya mengandung pewarna, pengawet, pemanis, dan lain sebagainya yang berdampak buruk dalam jangka panjang. Dalam waktu dekat, jajanan tidak sehat bisa menimbulkan diare. Untuk waktu yang lebih lama, makanan tidak sehat bisa menjadi racun di dalam tubuh yang berpotensi memicu kanker. Karena itu, penting bagi para Ibu untuk bisa menyediakan bekal sehat untuk anak saat bersekolah. Agar anak tertarik, bekal dapat dibuat semenarik mungkin.

Hal ini dituturkan oleh Paramitha Fajarin Nova, mahasiswi Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta seusai acara Sosialisasi “Bekal Sehat Ibu Kreatif, Anak Pun Cerdas”, Kamis (15/12/2011) pagi bertempat di SD Ngrukeman, Kasihan, Bantul, Yogyakarta.

Dalam acara ini, Paramitha, beserta teman-temannya yang menamakan diri “Be Healthy”, bekerja sama dengan Kukuh Diki Prasetya, Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan UMY. “Kukuh memberikan penyuluhan kepada wali murid kelas 1 SD Ngrukeman tentang pentingnya mengkonsumsi makanan sehat. Para Ibu diberi pengetahuan tentang bahaya jajan sembarangan, karena penyakit yang timbul memang tidak bisa langsung dirasakan. Namun racun dari makanan yang tidak sehat akan tertimbun dan menjadi ancaman kesehatan di kemudian hari, “ ujarnya.

Paramitha menambahkan, dalam acara ini juga dihadirkan koki untuk mempraktekkan bagaimana mengemas makanan yang sederhana menjadi unik, sehingga menarik bagi anak-anak. “Koki yang dihadirkan membuat nasi goreng sederhana yang dihias dengan berbagai sayuran, yang dibentuk menyerupai tokoh kartun seperti Doraemon dan Spongebob. Anak-anak SD yang ada di ruangan pun terlihat antusias dengan menu yang dihadirkan. Dengan ini, diharapkan anak-anak tidak lagi tergiru dengan jajanan yang tidak sehat,” tambahnya.

Sementara Kepala Sekolah SD Ngrukeman, Ibu Mugirah, S.Pd, mengaku senang dengan kegiatan ini. “Dengan acara ini, semoga para orang tua (Ibu) mendapatkan informasi tentang pentingnya makanan sehat dan mulai tertarik untuk mencoba tips-tips membuat makanan menjadi menarik. Karena kita tahu, kesehatan adalah hal yang sangat penting,” ujarnya. (www.umy.ac.id)