

Amalan Pemakanan

**mahfuzah binti musban noraisyah binti mat nor) nur shaliha bt mohd
kahar norsyazreen bt ramlan nur salimah bt alias**

Amalan gaya hidup masyarakat di negara ini menyebabkan banyak masalah kesihatan yang kronik. Apabila masyarakat terdedah dengan faktor risiko yang lebih menjurus kepada amalan gaya hidup akan mengundang kepada penyakit berbahaya seperti jantung, kencing manis, angin ahmar, kanser, darah tinggi, kegagalan buah pinggang, kerosakan paru-paru dan penyakit tulang (KKM, 2005). Antara ciri yang boleh mendatangkan risiko penyakit berbahaya yang tidak berjangkit adalah gaya pemakanan yang tidak sihat di mana didapati seramai 8.7 juta (7.8 peratus) daripada masyarakat kita tidak memakan sayur-sayuran dan buah-buahan. Manakala sebanyak 7.2 juta (60.1 peratus) rakyat tidak menjalankan aktiviti fizikal yang sepatutnya (Ahmad *et al.*, 2009).

Piramid makanan Malaysia

Apakah yang dimaksudkan dengan piramid makanan? Piramid makanan ialah satu carta yang membantu kita untuk merancang pengambilan jenis-jenis makanan dan sukatan makanan yang sesuai untuk kita setiap hari. Panduan piramid makanan menggariskan bahawa buah-buahan dan sayur-sayuran sebagai antara diet terpenting bagi memperolehi pemakanan yang seimbang dan seterusnya mendapat kesihatan yang optimum. Keperluan pemakanan remaja adalah berbeza berbanding peringkat umur yang lain (Storper, 2003). Diet dan keperluan pemakanan kanak-kanak berbeza dengan orang dewasa (Picciano, McBean, & Stallings, 1999