



Buletin

"ToyBox – Terokai gerak dan rasa"

Satu program untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang sihat.

Peringkat bayi dan kanak-kanak prasekolah merupakan tempoh yang amat sensitif terutamanya dari segi perkembangan tubuh badan, kognitif dan emosi. Oleh yang demikian, sepanjang tempoh masa ini, panduan asas harus diterapkan dalam mencapai manfaat kesihatan yang baik untuk jangka masa panjang dan pengurangan risiko penyakit kronik semasa dewasa kelak.

Oleh itu, kanak-kanak perlu mengamalkan nutrisi dan gaya hidup yang sihat pada peringkat awal dengan memastikan kanak-kanak mengambil makanan secukupnya iaitu tidak terlalu lebih ataupun terlalu sedikit. Kuantiti dan juga kualiti makanan yang diambil haruslah dapat menjamin pertumbuhan yang optimum dan seimbang.

Inilah masa yang sesuai untuk melakukan perubahan!

Memupuk amalan pemakanan yang sihat pada peringkat awal kanak-kanak bukan sahaja dapat memberi manfaat pada jangka masa pendek, malah ia dapat meningkatkan kebarangkalian amalan pemakanan sihat ini diteruskan ketika mencapai usia remaja dan seterusnya dapat mengekalkannya sepanjang hayat mereka.

Jadi, apa "ToyBox - terokai gerak dan rasa"?

Tadika anak anda akan mengambil bahagian dalam projek yang dikenali sebagai "ToyBox - terokai gerak dan rasa". Matlamat utama program ini adalah untuk mempengaruhi gaya hidup dan tingkah laku kanak-kanak ke arah yang lebih positif, demi mencapai pertumbuhan yang sihat dan mengurangkan bilangan kanak-kanak gemuk serta penyakit yang berkaitan dengannya pada masa akan datang.



Berikut adalah matlamat kami:

- Anak anda akan mengamalkan pengambilan snek sihat.
- Anak anda akan minum air kosong dan bukannya minuman manis untuk menghilangkan rasa dahaga.
- Anak anda akan bergerak aktif untuk 2 hingga 3 jam sehari.
- Anak anda akan mengurangkan aktiviti sedentari seperti menonton TV ataupun bermain permainan di dalam telefon pintar/komputer.

Kanak-kanak di seluruh Eropah turut mengambil bahagian di dalam program ini. Ini merupakan program ToyBox yang pertama di Malaysia. Penglibatan ibubapa memainkan peranan yang sangat penting kerana amalan gaya hidup yang positif seperti yang terkandung di dalam program ToyBox yang dijalankan di tabika juga perlu diamalkan di rumah.

CADANGAN UNTUK IBUBAPA

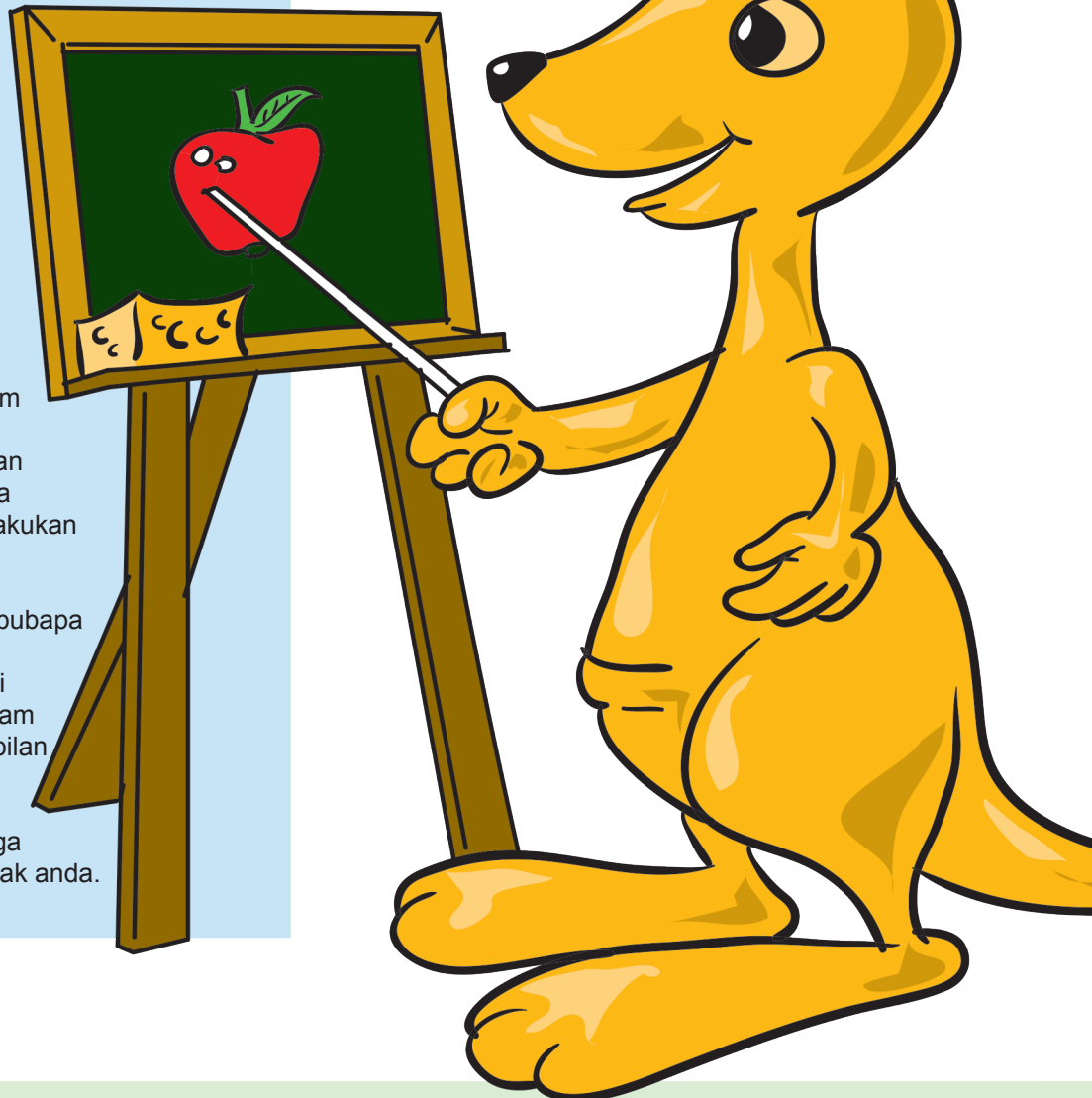
Ibu bapa perlu kerap membaca Buletin dan Kad Petua dengan lebih kerap dan memikirkan bagaimana anda boleh menyokong anak-anak anda di rumah. Anda akan menerima 9 Buletin dan 8 Kad Petua sepanjang sesi persekolahan.

Tunjukkan minat di dalam program sekolah anak anda dan sokong sepenuhnya aktiviti yang dilakukan oleh anak anda. Tanya anak anda mengenai aktiviti-aktiviti yang dilakukan di tabika untuk program ToyBox.

Anda boleh berbincang dengan ibubapa lain mengenai program ini dan berkongsi pengalaman mengenai perubahan yang anda lihat di dalam keluarga anda dari segi pengambilan air kosong berbanding minuman manis, pengamalan snek sihat, peningkatan aktiviti fizikal dan juga pengurangan waktu sedentari anak anda.

JADI TELADAN KEPADA ANAK ANDA!

Kanak-kanak akan melakukan apa yang mereka lihat. Tingkah laku anda dari segi tabiat pengambilan air, snek dan juga aktiviti fizikal memberi pengaruh yang sangat kuat kepada anak anda.



Imprint

Penulis ToyBox Study Eropah :

LMU: Kristin Duvinage, Sabine Ibrügger, Berthold Koletzko
IFP: Susanne Kreichauf, Andreas Wildgruber
HUA: Yannis Manios, Olyseas Androustos
UGent: Ellen De Decker, Marieke De Craemer, Lea Maes, Ilse De Bourdeaudhuij, Greet Cardon

Penyumbang ToyBox Study Eropah :

Unizar: Luis A. Moreno Aznar, Theodora Mouratidou, Maria Isabel Mesana Graffe
RoU: Leigh Gibson
VUMC: Mai Chin A Paw, Saskia te Velde
CMHI
MUV: Mila Lateva, Natalya Usheva, Sonya Galcheva, Vanya Marinova, Violeta Iotova
AOK
UDUR: Carolyn Summerbell, Helen Moore, Catherine Nixon

Penerbit ToyBox Study Eropah :
AOK-Publishing Company, Germany

Penyumbang ToyBox Study Malaysia :

Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)
Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS)
Malaysian Association for the Study of Obesity (MASO)

Penyumbang Utama ToyBox Study Malaysia :

Poh Bee Koon, Mohd Ismail Noor, Rafidah Aini Pakri Mohamed, Ruzita Abd. Talib, Cheah Whye Lian, Denise Koh Choon Lian, Julia Lee Ai Cheng, Enoch Hung Shu Rong, Gordon Nicolaus Jemat Anchang, Muhammad Zulhanif Mohd Haron, Noor Hafizah Yatiman, Nurul Afiqah Ahmad Saberi, Ting Kee Wee, Wan Nurul Najwa Wan Nik

Percetakan ToyBox Study Malaysia :

Lee Ming Press Sdn Bhd
No. 48, Jalan Ellis, Kuching, Sarawak

© Copyright 2012 Ludwig-Maximilians-University, Munich; State Institute of Early Childhood Research, Munich; Harokopio University, Athens; Ghent University, Ghent; AOK-Publishing Company, Remagen

© Copyright 2017 ToyBox Study Malaysia: Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Kuala Lumpur; Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS), Kuching; Roehampton University (RoU), London

Konsep ToyBox Study diadaptasi daripada program ENERGY, program intervensi Cretan Health and Nutrition, manakala teks dan bahan diadaptasi daripada TigerKids. Bahan berkaitan Pinggan Sihat Malaysia digunakan dengan izin daripada Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia.

Projek penyelidikan ToyBox Study dibiayai oleh geran no245200 daripada European Union's Seventh Framework Programme (FP7/2007-2013).

Projek penyelidikan ToyBox Study Malaysia dibiayai oleh geran daripada United Kingdom Medical Research Council's Newton-Ungku Omar Fund (MR/P013805/1).

Untuk maklumat lanjut, sila rujuk laman web ToyBox Study: www.toybox-study.eu dan ToyBox Study Malaysia: www.toybox-study.my