

AMALAN PEMAKANAN YANG SIHAT DI KALANGAN  
PELAJAR SEKOLAH MENENGAH TEKNIK

HAMIDAH NOOR BINTI MD YUSOF

KOLEJ UNIVERSITI TEKNOLOGI TUN RUSSEIN ONN



PERPUSTAKAAN UTM



'30000002064153'

# KOLEJ UNIVERSITI TEKNOLOGI TUN HUSSEIN ONN

## BORANG PENGESAHAN STATUS TESIS ♦

JUDUL: **AMALAN PEMAKANAN YANG SIHAT DI SEKOLAH MENENGAH TEKNIK**

SESI PENGAJIAN : **2006 / 2007**

Saya **HAMIDAH NOOR BINTI MD.YUSOH (810106-01-5214)**  
(HURUF BESAR)

mengaku membenarkan tesis ( PSM/Sarjana/Doktor Falsafah ) ini disimpan di **Perpustakaan Kolej Universiti Teknologi Tun Hussein Onn** dengan syarat-syarat seperti berikut :

1. Tesis adalah hakmilik Kolej Universiti Teknologi Tun Hussein Onn.
2. Perpustakaan Kolej Universiti Teknologi Tun Hussein Onn, dibenarkan membuat salinan untuk tujuan pengajian sahaja.
3. Perpustakaan dibenarkan membuat salinan tesis ini sebagai bahan pertukaran di antara institusi pengajian tinggi.
4. \*\* Sila tandakan (  )

SULIT

(Mengandungi maklumat yang berdarjah keselamatan atau kepentingan Malaysia seperti yang termaktub di dalam AKTA RAHSIA RASMI 1972)

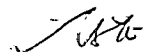
TERHAD

(Mengandungi maklumat TERHAD yang telah ditentukan oleh organisasi/badan di mana penyelidikan dijalankan )

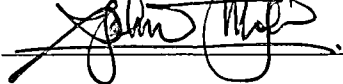
TIDAK TERHAD

Disahkan oleh:

(TANDATANGAN PENULIS)



(TANDATANGAN PENYELIA)



Alamat Tetap : **LOT 734, BATU 20,**  
**SPG BADAH, SPG KERAYONG,**  
**JASIN, 77000 MELAKA.**

**DR. BAHAROM BIN MOHAMAD**

(Nama Penyelia)

Tarikh : **1 NOVEMBER 2006**

Tarikh : **1 NOVEMBER 2006**

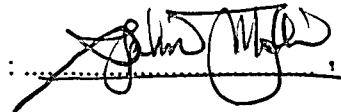
- CATATAN:**
- \* Potong yang tidak berkenaan.
  - \*\* Jika tesis ini **SULIT** atau **TERHAD**, sila lampirkan surat daripada pihak berkuasa/organisasi berkenaan dengan menyatakan sekali sebab dan tempoh tesis ini perlu dikelaskan sebagai **SULIT** atau **TERHAD**.
  - ♦ Tesis dimaksudkan sebagai tesis bagi Ijazah Doktor Falsafah dan Sarjana secara penyelidikan atau disertai bagi pengajian secara kerja kursus dan penyelidikan, atau Laporan Projek Sarjana Muda ( PSM ).

### **Pengesahan Penyelia**

“Saya/kami\* akui bahawa saya/kami telah membaca karya ini dan pada pandangan saya/kami\* karya ini adalah memadai dari segi skop dan kuantitinya untuk tujuan penganugerahan Ijazah Sarjana Pendidikan Teknik dan Vokasional.”

Nama Penyelia : Dr. Hj Baharom bin Mohamad

Tandatangan Penyelia

: 

Tarikh

: 1 November 2006

**AMALAN PEMAKANAN YANG SIHAT DI KALANGAN PELAJAR SEKOLAH  
MENENGAH TEKNIK**

**HAMIDAH NOOR BINTI MD YUSOH**

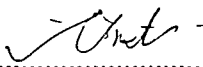
Projek Sarjana ini dikemukakan sebagai memenuhi sebahagian daripada syarat  
penganugerahan Ijazah Sarjana Pendidikan Teknik dan Vokasional

Jabatan Ikhtisas Pendidikan  
Fakulti Pendidikan Teknikal  
Kolej Universiti Teknologi Tun Hussein Onn

OKTOBER 2006

“Saya akui bahawa karya ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali nukilan dan ringkasan yang tiap-tiap satunya telah saya jelaskan sumbernya.”

Nama Penulis : Hamidah Noor binti Md Yusoh

Tandatangan Penulis :  .....

Tarikh : 1 November 2006

*ISTIMEWA BUAT..*

*Ayahanda dan Bonda yang dikasihi  
Md Yusoh bin Abdol dan Safiah binti Hj Abdullah*

*"Terima kasih di atas segala sokongan dan nasihat yang diberikan...Sesungguhnya ia  
telah menjadi pendorong kepada kejayaan anakanda ini"*

*UNTUK..*

*Adinda*

*Fatimah Noor dan Mohd Yazid*

*"Di harap kejayaan ini memberi semangat buat kalian"*

## PENGHARGAAN

Alhamdulillah, bersyukur ke hadrat Allah SWT, kerana dengan rahmat dan limpah kurniaNya, saya berjaya menyiapkan laporan Projek Sarjana ini. Saya ingin mengucapkan setinggi-tinggi penghargaan kepada semua pihak yang terlibat di dalam menjayakan projek ini.

Ucapan ribuan terima kasih saya tujukan buat pensyarah pembimbing iaitu Dr Hj Baharom bin Mohamad di atas segala maklumat, bantuan, nasihat, dan kesabaran beliau yang berikan sepanjang membimbing saya. Segala ilmu dan tunjuk ajar yang diberikan amat berguna dan dihargai. Terima kasih buat ketua panel dan pensyarah penilai; Prof. Madya Tn Hj Sapon Ibrahim dan En. Azman Hasan yang menilai dan memberi bimbingan untuk saya membaiki laporan ini, serta semua pensyarah Fakulti Pendidikan Teknikal, Kolej Universiti Teknologi Tun Hussein Onn. Untuk pihak Kementerian Pelajaran Malaysia yang telah memberi kebenaran menjalankan projek ini, terima kasih diucapkan.

Tidak dilupakan guru-guru dan para pelajar Sekolah Menengah Teknik Tunku Jaafar, Sekolah Menengah Teknik Port Dickson, Sekolah Menengah Teknik Melaka Tengah, Sekolah Menengah Teknik Dato' Seri Md Zin, Sekolah Menengah Teknik Batu Pahat dan Sekolah Menengah Teknik Kluang di atas kerjasama dan kesudian memberikan maklumat-maklumat yang diperlukan. Buat teman-teman seperjuangan yang memberi dorongan, terima kasih diucapkan. Buat pihak semua yang terlibat secara langsung dan tidak langsung, jasa baik dan bantuan kalian tidak terbalas oleh saya.

Sekian, Wassalam.



## ABSTRAK

Status nutrisi dan kesihatan memberikan pengaruh yang kuat terhadap kebolehan kognitif dan psikomotor pelajar. Namun demikian, amalan pemakanan yang sihat di kalangan pelajar masih kurang diaplikasikan. Kajian ini bertujuan meninjau amalan pemakanan pelajar melalui konsistensi pengambilan makanan, kesedaran dan tahap pengetahuan mereka berkaitan pemakanan yang sihat serta kesannya terhadap konsentrasi pelajar semasa P&P. Perkara yang dikaji ialah faktor-faktor mempengaruhi pemilihan makanan, konsistensi pengambilan makanan, sokongan sekolah, tahap pengetahuan dan kesedaran pelajar berkaitan pemakanan yang sihat. Kajian tinjauan ini menggunakan soal selidik sebagai instrumen. Seramai 381 responden terdiri dari pelajar sekolah menengah teknik dipilih secara rawak. Data yang diperolehi dianalisis secara deskriptif dan inferensi menggunakan perisian SPSS versi 11.0. Dapatan menunjukkan faktor persekitaran paling mempengaruhi pemilihan makanan responden dengan min 3.70, diikuti faktor organoleptik, aktiviti fizikal dan emosi. Responden mempunyai konsentrasi pada tahap sederhana dengan min 3.42 dan kesedaran juga pada tahap sederhana dengan min 3.42. Kebanyakan responden mengamalkan pemakanan secara konsisten dan tahap pengetahuan pelajar berkaitan pemakanan yang sihat adalah tinggi iaitu 71.2% mendapat 7 hingga 10 markah. Dapatan juga menunjukkan sokongan pihak sekolah memupuk amalan pemakanan yang sihat pada tahap sederhana dengan min 3.01. Tiada hubungan antara tahap pengetahuan responden dengan kesedaran mengamalkan pemakanan yang sihat dan tiada hubungan di antara pendekatan pihak sekolah dengan tahap pengetahuan responden berkaitan pemakanan yang sihat. Analisis menunjukkan terdapat hubungan yang lemah antara konsistensi pengambilan makanan dengan konsentrasi pelajar semasa P&P dengan koefisien korelasi 0.17. Kesimpulannya, pelajar sekolah menengah teknik mengamalkan pemakanan yang sihat pada tahap sederhana.

## ABSTRACT

Health and good nutrition status gives strong influence to students' cognitive and psychomotor ability. Alas, good dietary habit among students is not well-applied. This study is assigned to determine students' dietary habit through food intake, awareness and Issues that have been examined are schools' approach in supporting good eating habit, factors influencing students' food choice, students' knowledge and awareness in practicing good eating habit and their dietary intake consistency. This quantitative study uses questionnaire as its instrument. A number of 381 students from six technical vocational schools were selected randomly. Descriptive and inferential analyses were used to analyze data collected using SPSS version 11.0. Result shows that environmental factor affect most in influencing food choice with mean 3.70, followed by organoleptic, physical activity and emotioanal factor. Students show moderately good result regarding concentration with mean 3.42 and awareness in practicing good dietary intake with mean 3.42. Most students eat consistently and have high knowledge about healthy and balanced diet, that is 71.2% scored 7 to 10 marks. Result also shows school's support in promoting good eating habit in at moderate level.. This study indicates that there is no relation between students' knowledge and their awareness in practicing good eating habit. Also, there is no relation between schools' approach in enhancing students' knowledge and their good dietary intake. Analyses show a weak relation between students' eating consistency and their concentration in classes, with correlation 0.17. In conclusion, the technical and vocational students apply good eating habit at moderately good level.

## KANDUNGAN

BAB	PERKARA	MUKA SURAT
	PENGAKUAN	ii
	DEDIKASI	iii
	PENGHARGAAN	iv
	ABSTRAK	v
	ABSTRACT	vi
	KANDUNGAN	vii
	SENARAI JADUAL	xiii
	SENARAI RAJAH	xv
	SENARAI SINGKATAN	xvi
	SENARAI LAMPIRAN	xvii
<b>I</b>	<b>PENDAHULUAN</b>	
	1.1 Pengenalan	1
	1.2 Latar Belakang Masalah	2
	1.3 Pernyataan Masalah	4
	1.4 Tujuan Kajian	5
	1.5 Objektif Kajian	5
	1.6 Persoalan Kajian	6
	1.7 Hipotesis Kajian	7
	1.8 Kerangka Teori Kajian	7
	1.9 Kepentingan Kajian	9
	1.10 Skop Kajian	9
	1.11 Batasan Kajian	10
	1.12 Definisi Operasional	10
	1.12.1 Diet Seimbang	10
	1.12.2 Piramid Makanan	10

1.12.3	Nutrien	11
1.12.4	Nutrisi yang sihat	11
1.12.5	Pemakanan Sihat	11
1.13	Rumusan	11

## **II TINJAUAN LITERATUR**

2.1	Pengenalan	13
2.2	Teori-teori Amalan Pemakanan Seimbang	13
2.2.1	Diet Seimbang	14
2.2.2	Panduan Piramid Makanan	15
2.2.3	Garis panduan Pemakanan Sihat	18
2.3	Kepentingan Amalan Pemakanan Sihat	18
2.3.1	Pencapaian Akademik dan Proses Pembelajaran	18
2.3.2	Kesihatan Mental dan Fizikal	19
2.3.3	Risiko Penyakit Kronik	19
2.3.4	Keperluan Kalori dan Zat Makanan	20
2.3.5	Imbangan Kalori dan Berat Badan	20
2.4	Sokongan Pihak Sekolah Terhadap Pemakanan dan Nutrisi Seimbang	21
2.4.1	Usahasama dengan ibubapa/penjaga pelajar	22
2.4.2	Penetapan Polisi oleh Pihak Sekolah	22
2.4.3	Pengintegrasian Melalui Kurikulum	24
2.4.4	Kolaborasi dengan Pusat Kesihatan Kerajaan	25
2.5	Teori Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan	25
2.5.1	Faktor Keluarga dan Budaya	26
2.5.2	Faktor Rakan-rakan	27
2.5.3	Faktor Emosi	27
2.5.4	Faktor Pengiklanan	27
2.5.5	Faktor Aktiviti Fizikal	28



2.5.6	Faktor Organoleptik	29
2.5.7	Faktor Kewangan	29
2.6	Kesedaran dan Pengetahuan Pelajar Berkenaan Diet Seimbang	29
2.7	Konsistensi Pengambilan Makanan Oleh Pelajar	31
2.8	Amalan Pemakanan di Sekolah	35
2.8.1	Garis Panduan Tindakan Jawatankuasa Kantin Sekolah	35
2.8.2	Tugas di Kantin	35
2.8.3	Waktu Rehat	36
2.9	Rumusan	36

### **III METODOLOGI KAJIAN**

3.1	Pengenalan	38
3.2	Rekabentuk Kajian	38
3.3	Populasi Dan Sampel Kajian	39
3.4	Tempat Kajian	41
3.5	Instrumen Kajian	41
3.5.1	Struktur Alat Kajian	42
3.5.1.1	Set Ujian	44
3.5.2	Penilaian Alat Kajian	45
3.6	Kajian Rintis	46
3.7	Pembolehubah Kajian	47
3.7.1	Pembolehubah Terikat	47
3.7.2	Pembolehubah Bebas	48
3.8	Kaedah Pengumpulan Data	48
3.9	Tatacara Penganalisan Data	49
3.9.1	Kaedah Analisis Nilai Skor Min	50
3.9.2	Analisis Hipotesis	50
3.9.2.1	Ujian Korelasi	51
3.10	Kesahan dan Kebolehpercayaan	52
3.10.1	Kesahan	53

3.10.2	Kebolehpercayaan	53
3.10.2.1	Kebolehpercayaan Instrumen	54
3.11	Prosedur Kajian	55
3.12	Rumusan	56

## IV

### ANALISIS DATA

4.1	Pengenalan	58
4.2	Profil Responden	58
4.3	Dapatan Kajian	59
4.3.1	Persoalan Kajian (i): Sokongan Pihak Sekolah Dalam Membentuk Amalan Pemakanan yang Sihat di Kalangan Pelajar Sekolah.	59
4.3.2	Persoalan Kajian (ii): Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan Pelajar.	61
4.3.3	Persoalan Kajian (iii): Kesedaran Pelajar Mengamalkan Diet Seimbang	68
4.3.4	Persoalan Kajian (iv): Konsistensi Pengambilan Makanan oleh Pelajar	69
4.3.5	Persoalan Kajian (v): Tahap Pengetahuan Sedia Ada Pelajar	70
4.3.6	Persoalan Kajian (vi): Konsentrasi Pelajar di Dalam Kelas	71
4.3.7	Persoalan Kajian (vii): Hubungan Antara Tahap Pengetahuan Pelajar dengan Kesedaran Mereka dalam Mengamalkan Pemakanan yang Sihat.	72

4.3.8	Persoalan Kajian (viii): Hubungan Antara Pengambilan Makanan Secara Konsisten dengan Konsentrasi Pelajar Semasa Pengajaran dan Pembelajaran.	74
4.3.9	Persoalan Kajian (ix): Hubungan Antara Sokongan Pihak Sekolah dengan Tahap Pengetahuan Pelajar Berkaitan Amalan Pemakanan yang Sihat	76
4.4	Rumusan	78

## **V PERBINCANGAN, KESIMPULAN DAN CADANGAN**

5.1	Pengenalan	79
5.2	Perbincangan, kesimpulan dan cadangan	79
5.2.1	Sokongan pihak sekolah dalam memupuk amalan pemakanan yang sihat di kalangan pelajar	80
5.2.2	Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan pelajar	81
5.2.3	Kesedaran responden mengamalkan pemakanan yang sihat.	83
5.2.4	Konsistensi pengambilan makanan oleh responden.	85
5.2.5	Tahap pengetahuan responden berkaitan pemakanan yang sihat.	87
5.2.6	Konsentrasi pelajar di dalam kelas	88
5.2.7	Perhubungan antara tahap pengetahuan sedia ada pelajar berkaitan amalan pemakanan yang sihat dengan kesedaran mereka dalam mengamalkan pemakanan yang sihat	90

5.2.8	Perhubungan antara pengambilan makanan secara konsisten dengan konsentrasi responden semasa pengajaran dan pembelajaran	91
5.2.9	Perhubungan antara sokongan pihak sekolah dengan tahap pengetahuan sedia ada pelajar berkaitan pemakanan yang sihat.	92
5.3	Cadangan untuk kajian lanjutan	94
5.4	Rumusan.	94
5.5	Penutup	95
	<b>RUJUKAN</b>	96
	<b>LAMPIRAN</b>	102



## SENARAI JADUAL

NO. JADUAL	TAJUK	MUKA SURAT
2.1	Nutrien dan Fungsinya	15
2.2	Panduan Asas Piramid Makanan	17
2.3	Keperluan Tenaga/Kalori untuk Sehari (Malaysia)	20
2.4	Keperluan Kalori Harian Mengikut Status Aktiviti dan Berat Badan (Kalori bagi Setiap Kilogram Berat Badan)	21
3.1	Lokasi dan Bilangan Sampel Kajian	41
3.2	Senarai Rujukan Soal Selidik	43
3.3	Skala Pemarkahan Ujian	45
3.4	Pemberatan Skala Likert	45
3.5	Kekerapan Pengambilan Makanan dalam Seminggu	46
3.6	Interpretasi skor <i>Alpha Cronbach</i>	47
3.7	Bilangan Salinan Soal Selidik dan Ujian yang diperolehi	49
3.8	Tafsiran Julat Nilai Min	50
3.9	Pekali korelasi berdasarkan skala pengukuran pembolehubah	51
3.10	Kekuatan nilai pekali korelasi	52
3.11	Pembahagian julat dan anggapan	52
3.12	Ringkasan Hasil Analisis Koefesien Kebolehpercayaan Kajian	54
3.13	Prosedur Kajian	56
4.1	Sokongan Pihak Sekolah	60

4.2	Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan pelajar	62
4.3	Kesedaran Pelajar Mengamalkan Diet Seimbang	68
4.4	Peratusan dan Frekuensi Konsistensi Pengambilan Makanan oleh Pelajar	69
4.5	Peratusan dan Frekuensi Skor Markah Ujian Responden	70
4.6	Konsentrasi pelajar di dalam kelas	71
4.7	Hubungan antara skor ujian dengan kesedaran pelajar mengamalkan pemakanan seimbang	73
4.8	Hubungan antara pengambilan makanan secara konsisten dengan konsentrasi pelajar semasa pengajaran dan pembelajaran	75
4.9	Hubungan antara skor kuiz dengan sokongan pihak sekolah dalam memupuk amalan pemakanan yang sihat di kalangan pelajar	77

## SENARAI RAJAH

NO. RAJAH	TAJUK	MUKA SURAT
1.1	Kerangka Teori Kajian	7
2.1	Panduan Piramid Makanan	16
4.1	Graf min pemilihan makanan berdasarkan faktor organoleptik	63
4.2	Graf min pemilihan makanan berdasarkan faktor aktiviti fizikal	64
4.3	Graf min pemilihan makanan berdasarkan faktor emosi	65
4.4	Graf min faktor yang membantu responden belajar mengenai pemakanan yang sihat.	66
4.5	Graf min faktor yang mempengaruhi kecenderungan menuruti pemilihan jenis makanan seperti individu lain	67
4.6	Carta pai peratus ujian tahap pengetahuan pelajar	70
4.7	Graf serakan perhubungan di antara skor ujian pelajar dengan kesedaran mengamalkan pemakanan yang sihat	73
4.8	Graf serakan perhubungan di antara pengambilan makanan secara konsisten dengan konsentrasi pelajar semasa pengajaran dan pembelajaran.	75
4.9	Graf serakan perhubungan antara skor kuiz dengan sokongan pihak sekolah dalam memupuk amalan pemakanan yang sihat di kalangan pelajar	77

## SENARAI SINGKATAN

AAP	: American Academy of Pediatrics
USDA	: United States Department of Agriculture
UNESCO	: United Nations Educational Scientific and Cultural Organization
WHO	: World Health Organization
NASBE	: National Association of State Boards of Education
NCCFN	: National Coordinating Committee on Food and Nutrition
RKS	: Rancangan Kesihatan Sekolah
KKM	: Kementerian Kesihatan Malaysia
KPM	: Kementerian Pelajaran Malaysia



## SENARAI LAMPIRAN

LAMPIRAN.	TAJUK	MUKA SURAT
A	Kerangka Kerja Operasi	103
B	Jadual Penetapan Saiz Sampel	105
C	Senarai Sekolah Menengah Teknik/Vokasional Malaysia	107
D	Borang Soal Selidik	109
E	Ujian Kebolehpercayaan	119
F	Surat Kebenaran Menjalankan Kajian	128
G	Analisis Min	131
H	Analisis Normaliti	140
I	Analisis Korelasi	143
J	Kesahan Soal Selidik	146
K	Recommended Nutrient Intakes for Malaysia	151

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Pengenalan

Pendidikan Teknik dan Vokasional penting dalam pembangunan sesebuah negara khususnya bagi negara perindustrian. Kerajaan membelanjakan berjuta-juta ringgit untuk pelaburan dalam pendidikan bagi meningkatkan kemahiran dan kepakaran dalam bidang teknik dan vokasional. Bagi memastikan sektor pendidikan negara kita terus bergerak dan berkembang maju seiring dengan negara maju yang lain, salah satu elemen yang penting adalah keperluan untuk melahirkan pelajar yang berkualiti dan produktif bagi memenuhi keperluan negara. Kualiti pelajar yang lahir pula dipengaruhi oleh amalan pemakanan mereka selain daripada kemudahan pembelajaran, kesungguhan pelajar sendiri, keberkesanan guru yang mengajar dan persekitaran yang merangsang pembelajaran mereka.

Secara umumnya, amalan pemakanan mempengaruhi tahap kesihatan kita. Badan memerlukan bekalan nutrien yang seimbang agar ia kekal sihat. Banyak nutrien yang diperolehi melalui makanan, di antaranya ialah vitamin, mineral, protein dan karbohidrat. Makanan yang berfungsi sebagai bahan api bagi membekalkan tenaga yang diperlukan untuk kita melakukan aktiviti harian serta membolehkan sistem-sistem di dalam badan berfungsi dengan sempurna. Sebaliknya amalan dan corak pemakanan yang tidak sihat akan memberi ancaman serius kepada kesihatan fizikal dan mental manusia. Contohnya, menurut Cook-Cottone dan Keca (2005), kanak-kanak dan remaja menganggap bentuk dan saiz badan yang ideal adalah penting. Mereka akan berusaha mendapatkan bentuk badan yang diinginkan sehingga sanggup untuk berlajar. Apabila pegangan tersebut digabungkan dengan

faktor kehidupan yang lain, maka ia boleh mencetuskan amalan pemakanan yang tidak seimbang dan mengganggu keupayaan seseorang untuk belajar.

Menurut Whitman (2000), jawatankuasa pakar Pertubuhan Kesihatan Sedunia (World Health Organisation) mendapati bahawa kajian di negara-negara maju dan membangun menunjukkan program kesihatan yang dijalankan di sekolah dapat mengurangkan masalah kesihatan, meningkatkan keberkesanan sistem pendidikan dan seterusnya kesihatan awam, pembangunan sosial dan ekonomi.

## 1.2 Latar Belakang Masalah

Status nutrisi dan kesihatan memberikan pengaruh yang kuat terhadap pembelajaran dan prestasi pelajar di sekolah. Menurut Govindji *et al.* (2002), pelajar yang kekurangan nutrien tertentu dalam dietnya. Contohnya, zat besi, iodin dan protein tidak mempunyai potensi yang sama untuk belajar seperti pelajar yang sihat. Ini kerana makanan yang dimakan memberi kesan terhadap kesihatan mental dan fizikal individu tersebut. Beliau turut menyatakan bahawa, diet yang tidak sihat menjadi salah satu penyebab berlakunya kemurungan atau perasaan dan emosi yang tidak stabil. Walau bagaimanapun, gejala tersebut dapat dihindarkan dengan cara mengamalkan diet yang sihat.

Pihak sekolah tidak dapat merawat pelajar yang mengalami masalah pemakanan yang tidak sihat, tetapi pihak sekolah boleh memainkan peranan penting dalam membantu mencegah ianya bermula. Ini kerana, persekitaran sekolah dan dinamik sosial remaja dapat memberi kesan untuk membentuk amalan pemakanan yang sihat atau yang kurang sihat. Secara tidak langsung, dengan mengamalkan diet yang sihat, para pelajar akan membesar dengan seimbang dari segi mental dan fizikal yang seterusnya membantu mereka memberikan penumpuan optimum semasa pengajaran dan pembelajaran berlangsung.

Pelajar yang mempunyai kebolehan kognitif yang lemah kebiasaannya menunjukkan pencapaian yang kurang memuaskan dan sarapan pagi juga dikatakan

mempengaruhi kebolehan kognitif pelajar (Bowker *et al.*, 1999). Currie *et al.* (1997) dan Roberts *et al.* (1997) dalam Bowker *et al.* (1999), mendapati bahawa kebanyakan pelajar tidak mengambil sarapan pagi sebelum mereka ke sekolah. Simeon dan MacGregor (1989) dalam Bowker (1999) pula menyatakan bahawa tidak mengambil atau kurang mengambil sarapan pagi dikaitkan dengan prestasi pembelajaran yang lemah di sekolah. Rosso (1999), menyatakan bahawa tahap kesihatan dan nutrisi yang rendah di kalangan pelajar sekolah menyumbang kepada sistem pendidikan yang tidak efisien. Beliau turut menyatakan bahawa gejala kelaparan yang biasa dialami oleh pelajar yang tidak mengambil sarapan pagi sebelum ke sekolah boleh menyumbang kesan yang kurang baik terhadap pembelajaran mereka. Ini kerana pelajar yang lapar menghadapi kesukaran untuk menumpukan perhatian dan sukar melakukan tugas yang kompleks.

Bowker *et al.* (1999) menyatakan bahawa sekolah memainkan peranan penting dalam mengubah diet pelajar. Menurut mereka, sekolah berpeluang untuk mendidik generasi muda mengenai makanan dan nutrisi. Sekolah juga dapat mendemonstrasikan kepentingan diet seimbang untuk kesihatan masa depan dengan menyediakan pilihan makanan yang sihat di kantin sekolah. Oleh itu, usaha untuk mempromosikan amalan pemakanan dan cara hidup yang sihat di kalangan remaja melalui sistem sekolah adalah keperluan yang kritikal. Contohnya, sekolah seharusnya menyediakan, atau memberikan saluran asas kesihatan dan perkhidmatan nutrisi kepada pelajar kerana sekolah secara langsung mempunyai perkaitan dengan para pelajar. Ini turut dinyatakan oleh Christie (2005), iaitu melalui penilaian yang dilakukan di sekolah yang menjalankan program bantuan pemakanan di Burkina Faso mendapati bahawa kantin sekolah mempunyai perkaitan dengan peningkatan pencapaian sekolah, kedatangan pelajar, penurunan kadar berhenti sekolah dan peningkatan kadar kejayaan dalam peperiksaan kebangsaan.

Whitman (2000) menyatakan bahawa, pendidik seluruh dunia dapat mempromosi dan menyalurkan perkhidmatan kesihatan dengan mudah dan berkesan kepada pelajar. Pernyataan ini selari dengan laporan Aldinger (1998) yang menyatakan nutrisi yang sihat meningkatkan potensi pembelajaran, sebaliknya nutrisi yang tidak sihat dan berkaitan dengan infeksi membawa kepada penyakit malnutrisi yang mengakibatkan kemerosotan potensi pembelajaran.