

Early Education Bento, Solution to Obesity

Zaihan Ramli,^{a*} Aminudin Hehsan^b, Mahibah Mohamid Ali^a.

^aAcademy of Islamic Civilization, Universiti Teknologi Malaysia, 81310 Johor Bahru, Johor

^bCentre of Research for Fiqh Science and Technology (CFIRST), Ibnu Sina Institute for Scientific & Industrial Research (ISI-SIR), Universiti Teknologi Malaysia, 81310 Johor Bahru, Johor

*Corresponding author: zaihan1977@graduate.utm.my

Article history

Received: 2019-07-28 Received in revised form: 2019-10-28 Accepted: 2019-11-16 Published online: 2019-12-31

Abstract

Nowadays, Malaysia is experiencing a revolution facing the problem of obesity. Balanced diet is a solution to obesity problems. The nutritional habits formed at the early stages of childhood will affect their nutritional status and their adult health later. Prevention to control a balanced diet, while early education is to raise awareness about the importance of health to them. The popular food of Japan, bento, can help in terms of nutrition and balance in nutrition and avoid high cholesterol and less oily foods. This article explains the concepts, principles of supply and types of Bento. It is hoped that this article will promote healthy eating for the sake of survival, especially for children who are physically and mentally growth.

Keywords: Revolution, Obesity, Solution, Nutrition, Bento.

1.0 PENGENALAN

Makanan adalah keperluan asas yang diperlukan oleh manusia, terutama kepada kanak-kanak yang sedang meningkat perkembangan dan pertumbuhan fizikal mereka. Diet seimbang perlu diambil perhatian dalam makanan kerana kesihatan jasmani, rohani dan mental manusia amat berkait rapat dengan pemakanan yang diambil. Pemakanan yang seimbang akan mengekalkan daya ketahanan kesihatan, terutamanya kepada kanak-kanak yang sedang membesar. Pelbagai penyakit berjangkit mudah menular dalam kehidupan manusia yang gagal menguruskan pemakanan yang baik. Sebagaimana Firman Allah S.W.T dalam surah ar-Ruum ayat 41, Allah mengingatkan manusia bahawa kerosakan di muka bumi ini adalah kesan dan akibat daripada perlakuan manusia itu sendiri dan mereka yang melakukan harus bertanggungjawab dan akan menanggung akibat daripada perbuatannya.

Ibu bapa yang prihatin mengenai diet makanan seimbang perlulah dipupuk dari peringkat awal kanak-kanak lagi. Antara solusi yang boleh diguna pakai iaitu gaya pemakanan yang perlu diubah kepada nutrisi yang lebih sihat dan menarik perhatian kanak-kanak. Makanan yang menarik serta mempunyai diet yang seimbang boleh diperkenalkan adalah makanan daripada negara matahari terbit iaitu *bento*. Berdasarkan istilah bahasa Jepun *Bento* merupakan nasi bekal yang mempunyai lauk-pauk. Contohnya, *Bento* boleh disediakan sebagai makanan tengahari dan makanan malam. *Bento* juga dikenali sebagai nasi bungkus serta sebagai bekalan untuk ke sekolah, berkelah dan sebagainya (Sri Setyaningsih, 2011). Bekalan *bento* atau bekas *bento* dihias dengan kemasan atau dekorasi yang menarik dan asas biasa makanannya terdiri dari nasi berisi lauk pauk dan sos pelengkap. (Heni Nursafitri, 2018)

2.0 OBESITI DAN AMALAN PEMAKANAN

Obesiti ialah suatu perkara yang kompleks di mana seseorang individu itu mempunyai lemak berlebihan. Rawatan susulan dan kaedah terapi dapat membantu penyakit obesiti kronik dimana memerlukan pemerhatian yang sewajarnya oleh pengamal perubatan. (Clinical Practice Guidelines Obesity and Management Malaysia, 2004) Kadar lemak berlebihan sebanyak 25% adalah ukuran obesiti kepada lelaki. Manakala lebih lemak sebanyak 35% obesiti kepada wanita.

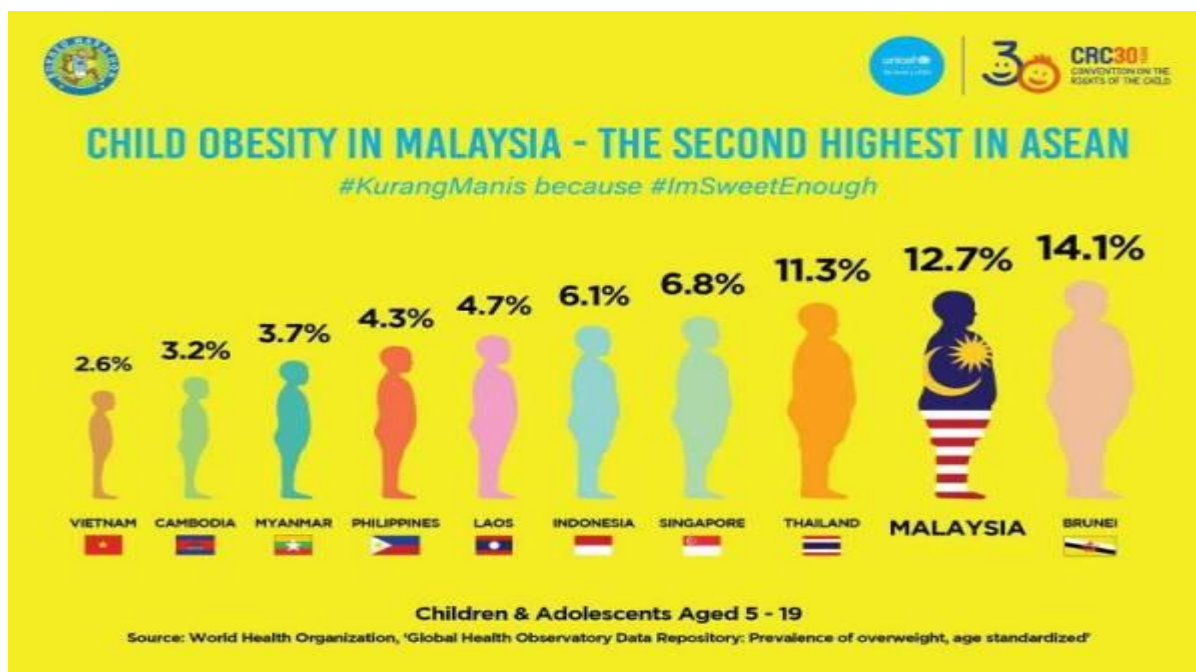
Alat ukur obesiti iaitu menggunakan kiraan *Body Mass Index* – atau BMI (Indeks Jisim Badan). Indeks Mengukur berat badan berbanding dengan ketinggian adalah BMI. Formula pengiraan adalah seperti berikut: $BMI = \text{Weight (kg)} / \text{Height}^2 \text{ (m)}^2$. Ukuran berat badan dalam kilogram dan ukuran ketinggian di dalam meter diperlukan dalam saringan obesiti. (Portal Rasmi Kementerian Kesihatan Malaysia, 2019) Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO, 1998) telah menyatakan bahawa BMI 30 kg/m² atau lebih sebagai obes. Manakala BMI 25 kg/m² atau lebih sebagai berat badan berlebihan dan risiko untuk mendapat penyakit kardiovaskular dalam kalangan penduduk Asia berlaku pada tahap BMI yang lebih rendah dari skala yang telah dinyatakan. Pada skala BMI yang sama, penduduk Asia mempunyai kadar lemak yang lebih tinggi berbanding dengan masyarakat barat. Jadual 1 menunjukkan obesiti untuk populasi Asia.

Jadual 1: WHO Klasifikasi Obesiti untuk populasi Asia (Portal Rasmi Kementerian Kesihatan Malaysia, 2019)

Klasifikasi	BMI (kg/m ²)	Risiko Kesihatan
Kurang berat badan	<18.5	Rendah
Julat normal	18.5 - 22.9	Risiko meningkat tetapi boleh di kawal
Berlebihan berat badan	> 23	
Pra-Obes	23.0 - 27.4	Risiko meningkat dengan nyata.
Obes 1	27.5 - 34.9	Risiko tinggi
Obes II	35.0 - 39.9	Risiko sangat tinggi
Obes III	> 40.0	Risiko terlalu tinggi

2.1 Obesiti Dalam kalangan Kanak-Kanak

Statistik pada Rajah 1 di bawah menunjukkan kanak-kanak di Malaysia obesiti kedua tertinggi di Asia selepas Brunei. Jika dahulunya era selepas perang dunia kedua kebanyakan masyarakat menghadapi masalah kekurangan zat pemakanan. Kini keadaan telah berubah di mana kemewahan, limpahan makanan telah memberi kesan peningkatan masalah kesihatan disebabkan terlebih makan dan akibatnya berisiko kepada pelbagai penyakit berkaitan kolestrol.



Rajah 1: Malaysia kedua tertinggi obesiti kanak-kanak

Kini, masalah kegemukan (berat badan berlebihan) dapat dikesan pada kanak-kanak seawal usia lima tahun lagi. Kadar peningkatan masalah obesiti kerap berlaku kepada orang dewasa. Keadaan ini juga boleh berlaku jika salah seorang daripada ibu bapa mereka juga mengalami obesiti. Antara penyebab terjadinya obesiti ialah gaya kehidupan ibu bapa dan persekitaran

keluarga yang mempengaruhi kanak-kanak dalam faktor pemilihan pemakanan dan kurangnya aktiviti fizikal seperti bersukan dan beriadah.

2.2 Faktor dan Kesan Obesiti

Kini kanak-kanak terutamanya didedahkan dengan pelbagai makanan yang kurang sihat dan rendah kualiti. Mereka lebih gemar kepada makanan yang berlemak dan manis akibatnya berlaku pelbagai penyakit serta obesiti diperingkat awal kanak-kanak lagi. Kanak-kanak sepatutnya dididik, untuk minum air masak lebih banyak. Makan makanan yang lebih berkhasiat seperti dinasihatkan oleh pakar-pakar pemakanan. Kini kanak-kanak terdedah dengan pelbagai makanan ringan yang sedikit khasiat dan kualiti pemakanan yang tidak seimbang.

Obesiti terjadi disebabkan makan terlalu banyak dan boleh menyebabkan pertambahan berat badan. Kegemukan akan dialami oleh seseorang manusia apabila pertambahan berat badannya 20% berlebihan berat badan yang sepatutnya dan ketinggiannya. Penyakit mudah menyerang akibat obesiti kronik, antara penyakit yang biasa dihadapinya ialah sakit jantung, darah tinggi dan diabetes.

Faktor utama serangan strok dan sakit jantung adalah disebabkan tekanan darah tinggi, manakala mengambil pemakanan yang mempunyai kuantiti garam yang tinggi akibatnya boleh memberi kesan kepada kegagalan ginjal berfungsi dengan baik. Tahap kolesterol dalam darah akan meningkat dengan pemakanan yang berlemak, seperti lemak haiwan terutamanya iaitu daripada jenis lemak tepu. Penyempitan salur darah akan berlaku disebabkan kolesterol yang berlebihan terapan pada dinding arteri. Kesannya, jantung terpaksa berkerja lebih kuat dengan mengepam darah, perkara ini menyebabkan kepada sakit jantung dan strok. Kajian juga menunjukkan penyakit kanser terjadi disebabkan oleh pemakanan serat yang sedikit dan mengandungi lemak haiwan yang banyak. (Blades, 2001).

Pelbagai perkara yang boleh dikaitkan dengan kegemukan dan obesiti, antara faktor yang sering dinyatakan adalah budaya serta amalan pemakanan yang kurang sihat dan berlebihan dalam kalangan masyarakat serta kurangnya aktiviti fizikal yang dilakukan adalah penyebab utama terjadinya obesiti. Disamping itu faktor peningkatan ekonomi juga memainkan peranan dimana kemampuan berbelanja makanan mewah ditambah lagi oleh gaya hidup masakin yang kurang melakukan kerja-kerja yang berkaitan fizikal samaada generasi muda dan yang telah berusia. (Ahmad Amirulhadi & Mohd Radzani, 2018).

3.0 PEMAKANAN SEIMBANG MENURUT ISLAM

Kesihatan tubuh kanak-kanak adalah dipengaruhi oleh pemakanan yang baik. Makanan yang baik akan dapat membantu sistem pertahanan badan secara semula jadi. Setiap sumber makanan adalah nikmat yang dianugerahkan oleh Allah untuk manusia. Kita perlulah menilai serta menggunakan pertimbangan untuk memilih baik buruk kesan dan akibat pemilihan makanan yang tidak seimbang. Makanan berfungsi untuk mengekalkan kesihatan dan mencegah penyakit. Sebaiknya kita mengamalkan makanan secara bersederhana seperti prinsip yang dianjurkan oleh Islam. Allah SWT tidak menyukai orang yang melampaui batas, sebagaimana firman Allah SWT: “Makan dan minumlah kamu dari rezeki Allah itu, dan janganlah kamu menyebabkan bencana kerosakkan di muka bumi” (Surah al-Baqarah 2:60).

Nutrisi pemakanan yang sihat dan seimbang berunsur khasiat yang lengkap akan memudahkan proses penghadaman dalam tubuh badan (Allison, 1998). Nutrisi yang seimbang,

adalah dengan merujuk asas makanan empat kumpulan yang terdiri daripada susu, daging dan protein lain sebagai gantian buah-buahan, sayur- sayuran dan biji-bijian. (Guthrie dan Picciano, 1995).

Konsep *Halalan tayyiban* merujuk al Quran berdasarkan kata sifat “*toyib*” bermaksud baik atau elok berlawanan dengan yang buruk mempunyai hubung kait dengan keselamatan makanan dalam disiplin sains makanan. Merujuk al-Quran terdapat empat tempat menggunakan perkataan “*toyib*” berfungsi sebagai contoh serta gambaran mengenai kehalalan sesuatu rezeki atau makanan didalam surah *al-Baqarah*, ayat ke-168; *surah al-Ma'idah*, ayat ke-88; *surah al-Nabl*, ayat ke-114 dan *surah al-Anfaal*, ayat ke-69.

Berdasarkan disiplin sains makanan, *Halalan tayyiban* berkaitan dengan kebersihan, kesucian dan keselamatan makanan tersebut. Makanan berkonsepkan *halalan tayyiban* mementingkan makanan yang tidak membahayakan atau memudaratkan kesihatan tubuh badan pemakan tersebut. Merujuk Surah Al-Ma'idah ayat empat dimana Rasulullah s.a.w., menjawab persoalan bagi makanan yang diharamkan. Makanan halal iaitu mempunyai ciri-ciri makanan yang baik, lazat dan bagus. Makanan yang baik adalah makanan yang seimbang khasiatnya kepada tubuh badan serta tidak memberikan kesan sampingan yang negatif kepada manusia. Dalam maksud lain, makanan yang memudaratkan dan merbahaya untuk dimakan adalah makanan yang tidak halal.

4.0 BENTO SEBAGAI PILIHAN MAKANAN BERNUTRISI TINGGI DAN KREATIF

Cadangan membawa bekalan makanan ke sekolah lebih bermanfaat dengan ciri-ciri pemakanan yang lebih sihat dan bersih malah menjimatkan. Bekalan makanan yang disediakan ibu dirumah boleh mengelakkan keracunan makanan yang tidak berkualiti dipasaran. Perkara-perkara yang harus diambil perhatian dalam menghias hidangan *Bento* sebagai sajian makanan seimbang bolehlah merujuk piramid makanan yang berasaskan karbohidrat, serat dan protein. Dalam penyediaan makanan, kebersihan dan kadar kalori makanan perlu diutamakan. Hidangan *bento* perlulah ada perancangan untuk mengelakkan penyajian yang terlalu lama. Bento dapat dibuat dengan kreativiti sendiri. Di setiap pembuatannya, *Bento* ini memiliki keindahan dan mendapat banyak perhatian dari semua orang dari kanak-kanak sehingga dewasa.

Idea untuk menarik perhatian anak-anak untuk makanan berkhasiat juga penting untuk difikirkan (Sri Setyaningsih, 2011). Cara pembuatan atau metodenya adalah penelitian. Masyarakat Jepun sangat mengambil berat rupa bentuk makanan dibandingkan bangsa lain. Masyarakat Jepun menyatakan bahawa mereka tertarik kepada makanan dengan penglihatan dahulu, dalam erti kata lain dekorasi yang cantik pada makanan akan membuat mereka teruja untuk makan makanan tersebut. Oleh kerana itu, budaya *kawaii* (diertikan sebagai *cute* dalam bahasa Inggeris yang bererti comel) mempengaruhi bentuk makanan masyarakat Jepun. “*kawaii*” maksud makanan, yang boleh diambil contohnya adalah *okosama lunch* (bekalan makanan kanak-kanak) dan *kawaii bento* (bekalan makanan pelbagai bentuk). (Hendy Reginald Cuaca Dharma, 2015). Rajah 2 menunjukkan contoh *bento* yang siap didekorasi.



Rajah 2: Contoh *bento* yang siap didekorasi

4.1 Penyediaan Bento; Cabaran Untuk Ibubapa Berkerjaya

Sungguhpun begitu, bukan perkara mudah untuk mereliasasikan penyediaan *bento* oleh kerana kekangan masa, kerana ibu-ibu di Malaysia ramai yang bekerjaya. Namun begitu, ia bukan alasan bagi seorang ibu. Puan Norezlin Sulaiman merupakan seorang guru telah memilih untuk menyediakan *bento* kepada anak-anak sejak tiga tahun lalu sebagai hubungan berterusan antara ibu dan anak, selain memudahkan urusan anak ketika waktu makan di sekolah. Beliau gemar memilih watak kartun untuk dijadikan *bento* untuk empat orang anaknya, selain menyelitkan nota kecil dengan kata-kata semangat dan kasih sayang. Amalan membawa *bento* ke sekolah turut membantu anak-anaknya untuk belajar menyimpan wang. Manakala seorang bapa dari Kampung Laut, Tumpat, Kelantan Encik Wan Muhammad Hafiz Abdul Satar yang menyediakan *bento* untuk anaknya sebaik melangkah ke Tahun Satu. Beliau perlu merancang masa dengan bangun seawal jam 5 pagi untuk membuat penyediaan makanan berkhasiat. Apatah lagi dari segi penyediaan bahan, ia bukan saja kreatif tetapi lengkap dengan nutrisi yang diperlukan seorang kanak-kanak, barulah penyediaan *bento* itu mencapai matlamat. Sementara itu, kakitangan swasta, Puan Naslinda Nasbah menyatakan bahawa *bento* penyelamat kepada anak yang cerewet dalam pemilihan makanan. Anaknya yang masih di tadika, agak cerewet dalam memilih makanan sehingga tidak gemar makan makanan yang disediakan di sekolahnya (Fazurawati Che Lah, 2019).

5.0 PRINSIP ASAS PENYEDIAAN *BENTO*

Menstrukturkan makanan dalam kotak dengan memisahkan bahagian makanan dengan penebat yang boleh dikeluarkan atau menggunakan kotak dengan penebat kekal. Makanan juga boleh diatur menggunakan penebat makanan. Saiz hidangan disesuaikan dengan mengikut individu yang memakannya. Contohnya penyediaan bento untuk kanak-kanak seperti muffin kecil manakala orang dewasa bolehlah disediakan saiz yang lebih besar. Dalam menghias bento, biasanya menggunakan warna makanan yang cerah untuk dijadikan hiasan. Warna-warni pada hidangan makanan *bento* yang menarik perhatian, berkesan membangkitkan selera pemakan. Penggunaan warna terdiri daripada bahan semulajadi misalnya daun pandan, kunyit dan bunga telang. Penggunaan rumpai laut, keju, telur, tomato, dan sayur-sayuran berwarna cerah juga sebagai dekorasi pada makanan bento. Pembentukan Bento boleh dimulakan dari bentuk bento mudah, dengan membangun kemahiran membuat bento dari benda-benda kecil. Buku boleh membantu dalam mengkaji pembuatan bento. Menyertai kelab-kelab peminat bento juga akan termotivasi untuk membuat bento unik dan mempunyai kreativiti tersendiri. Rajah 3 pula menunjukkan acuan *bento* yang boleh digunakan dalam menghasilkan *bento* yang menarik.



Rajah 3: Acuan *Bento*

Menurut Sri Setyaningsih (2011), Dalam seni penganjuran Bento, seseorang harus memperhatikan beberapa perkara termasuk:

- 1) Bento dihidangkan sebagai makanan yang sihat dengan menu karbohidrat seimbang, sayur-sayuran / buah dan daging.
- 2) Memperhatikan kebersihan semasa penyediaan.
- 3) Memberi perhatian kepada tahap kalori.
- 4) Membuat lakaran terlebih dahulu supaya mengambil masa yang lama.
- 5) Membuat reka bentuk dan bentuk yang menarik untuk menghidangkan makanan.
- 6) Membuat *bento* bermula dengan bentuk yang mudah.

Dalam membuat bento, tahap nutrien dan kalori juga harus dipertimbangkan dengan teliti. Seperti sosej, sosej mudah dibentuk, tetapi sosej adalah makanan yang telah diproses. Sebaiknya adalah makanan yang dibuat sendiri dari rumah.

6.0 JENIS-JENIS BENTO

Hidangan bento mempunyai pelbagai jenis dan mempunyai gaya dekorasi yang begitu teliti dengan gaya *kyaraben* atau (karakter *bento*). Watak-watak kartun popular Jepun (*anime*), watak dari buku komik (*manga*) sering dilihat pada bento. Bento yang dihiasi seperti manusia, haiwan, bangunan dan tumbuh-tumbuhan adalah antara jenis bento yang popular. Berikut adalah jenis-jenis bento yang bentuknya sangat unik dan menarik (Sri Setyaningsih, 2011).



Rajah 4: Shokado Bento

Rajah 4 di atas menunjukkan Shokada Bento. Shokada Bento merupakan makanan tradisional yang diisi dalam *Bento*.



Rajah 5: Chuka Bento

Rajah 5 adalah masakan china berisi bento dikenali sebagai *Chuka Bento*.



Rajah 6: Kamameshi Bento

Rajah 6 menunjukkan *Kamameshi Bento* yang terdapat di stesen keretapi sebagai jualan kepada pelanggan untuk mengalaskan perut dalam perjalanan.



Rajah 7: Makunouchi Bento

Rajah 7 ialah *Bento* yang mempunyai kandungan telur, ikan salmon, acar dan buah ume ialah *Makunouchi Bento*.



Rajah 8: Noriben Bento

Rajah 8 ialah *Noriben Bento*. *Noriben bento* merupakan rumpai laut yang diletakkan ke dalam kicap.



Rajah 9: Shake Bento

Rajah 9 ialah *Bento* yang diisi dengan ikan salmon yang telah dipanggang yang dikenali sebagai *Shake Bento*.



Rajah 10: Shidashi Bento

Rajah 10 ialah *Bento* yang di makan pada waktu tengahari dan dihidangkan di kedai makan dikenali sebagai *Shidashi*.



Rajah 11: Shushizume Bento

Rajah 11 menunjukkan *Shushizume* adalah *Bento sushi*



Rajah 12: Tori Bento

Rajah 12 ialah *Bento* diisi dengan ayam dan dimasak dengan sos *iaitu Tori Bento*.



Rajah 13: Hinomaru Bento

Rajah 13 ialah *Bento* berisi buah umeboshi diletakkan ditengah ialah *Hinomoru Bento*.



Rajah 14: Reito Mikan

Rajah 14 ialah *Reito Mikan* adalah *Bento* berisi buah limau.



Rajah 15: Hokaben

Rajah 15 menunjukkan *Hokaben* ialah sejenis bento yang dibeli di kedai *bento*. Nasi panas (*hokaboka*) yang baru dimasak biasanya dihidangkan dengan lauk-pauk. Nama itu dipopularkan selepas francais bento runcit dikenali Hokka Hokka Tei.



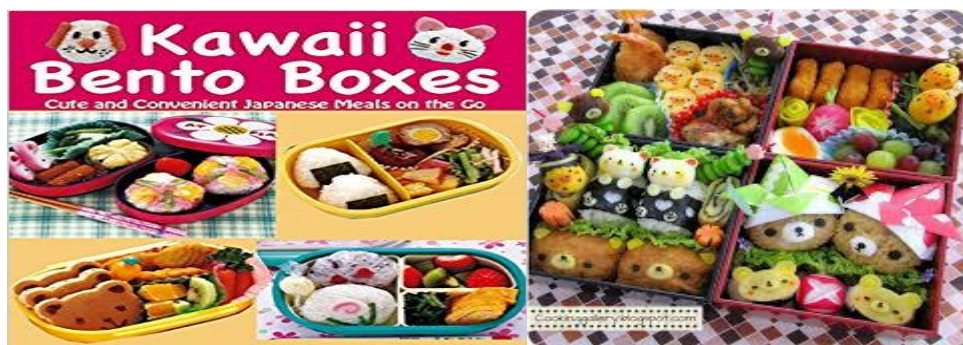
Rajah 16: Hayaben

Rajah 16 menunjukkan *Hayaben bento*. *Hayaben bento* dikenali sebagai hidangan makanan tengahari.



Rajah 17: Ekiben

Rajah 17 adalah *bento* yang dijual di stesen keretapi (*ekiben*) atau bermaksud kereta di atas kereta. Terdapat banyak jenis ekiben. Kebanyakannya harga ekiben adalah murah dan mengenyangkan.



Rajah 18: Kharaben

Rajah 18 adalah bento yang dibuat untuk kanak-kanak dengan dekorasi hiasan yang kelihatan seperti watak-watak comel dan menarik.

7.0 KESIMPULAN

Permasalahan pertambahan berat badan atau obesiti boleh dielakkan dengan mengatasi punca dan sebab berlakunya kegemukan kepada seseorang individu. Obesiti terjadi disebabkan sikap serta amalan pemakanan yang tidak sihat dan ditambah lagi dengan kurangnya aktiviti fizikal yang patut dilakukan seseorang untuk mengelakkan pertambahan berat badan. Solusi untuk mengelakkan risiko kegemukan adalah dengan kaedah memasak dengan cara mengurangkan garam, gula dan minyak dalam makanan. Kurangkan makanan yang bergoreng lebih kepada makan sayur-sayuran dan buah-buahan untuk pertahanan tubuh badan yang sihat. Cadangan makanan bento antara yang boleh dilaksanakan dan sebagai amalan dalam pemakanan yang seimbang dan sihat. Sayur-sayuran dan buah-buahan yang tidak disukai kanak-kanak didekorasi dengan kreatif untuk menarik perhatian dan membuka selera serta merangsang mereka untuk makan. Semoga cadangan artikel ini dapat membantu serta memberi idea kepada kita untuk mengubah pemakanan yang lebih sihat, bersih dan juga cantik dipandang kerana cara hidup Islam itu mementingkan kesemua ciri-ciri tersebut.

Rujukan

- Ahmad Amirulhadi & Mohd Radzani. (2018). *Kelaziman Lebihan Berat Badan Dan Obesiti di Kalangan Pelajar di Bandar Selayang, Selangor*. Seminar Antarabangsa Isu-Isu Pendidikan .5 Julai 2018. Auditorium Utama, Fakulti Pendidikan, Universiti Malaya.
- Allison, Simon P.^a; Kinney, John M.^b (1998). *Perioperative Nutrition Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*: January 1998, 1(1), 1-3
- Baysal, A. (2002). *General Nutrition*. Ankara.Hatiboglu Publications: 14, Press.
- Blades, M. (2001). Factors Affecting What We Eat. *Nutrition and Food Science*, 21 (2), 71-77
- Cara Khasiat Manfaat.com. (2017). *Mengapa Kita Wajib Atau Harus Makan Sayuran?* Retrieved Mei 23, 2019, from <http://www.carakhasiatmanfaat.com/artikel/mengapa-kita-wajib-makan-sayur.html>
- Dairy Council of California (2018). Health Benefits Of Vegetables: Vitamins, Nutrients, Fiber. Retrieved Mei 28, 2019, from <https://www.healthyeating.org/Healthy-Eating/All-Star-Foods/Vegetables>
- Fazurawati Che Lah (2019, April 22) *Bijak Sedia Bento*. *My Metro*. Retrieved Mei 28, 2019, from fazurawati@bmetro.com.my
- FB UNICEF Malaysia. (2018). *Malaysia Kedua Tertinggi Obesiti Kanak-Kanak*. *Sinar Harian*. Retrieved Mei 23, 2019, From <https://www.sinarharian.com.my/article/23933/SISIPAN/Sinar-Aktif/masalah-obesiti-kanak-kanak> © 2018 Hakcipta Terpelihara Kumpulan Karangraf.
- Guthrie A, Helen and Picciano F, Marry. (1995). *Human Nutrition*. USA: Mosby – Year Book, Inc.
- Harian Metro. (2019). *Malaysia negara Obes*. Retrived Mei 24, 2019, From <https://www.pressreader.com/>
- Heni Nursafitri. (2018). *Bento Box (Perencanaan Pendirian Usaha Modifikasi Bento)*. Universitas Negeri Jakarta.
- Hendy Reginald Cuaca Dharma. (2015). *Representasi Kawain Dalam Chara-Bentou*. *Jurnal Bahasa dan Budaya*: 9(1) May 2015. Japanese Department, Faculty of Humanities, Bina Nusantara University.

- Kementerian Kesihatan Malaysia (2018). *Buah-Buahan Dan Sayur-Sayuran, Kenapa Perlu?* Retrieved Mei 23, 2019, from <http://www.myhealth.gov.my/buah-buahan-dan-sayur-sayuran-kenapa-perlu/>
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2011). *Healthy Weight: A New Way of Looking At Your Weight and Health*. Kuala Lumpur: KKM.
- Mifta Jatiningtias. (2015). *“HEALTHIESY BENTO” (Inovasi Paket Makanan Sehat Non Kolesterol untuk Upaya Preventif High Cholesterol di Kalangan Mahasiswa)*. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Portal Rasmi Kementerian Kesihatan Malaysia. (2019). Retrived Mei 24, 2019, From <http://www.myhealth.gov.my/kegemukan-obesiti/>
- Ruzita et al. (2013). *Penilaian Media Bercetak Untuk Pendidikan Pemakanan Kanak-Kanak Berlebihan Berat Badan Dan Obes*. *Jurnal Sains Kesihatan Malaysia*. 11(2), 55-62.
- Sri Setyaningsih. (2011). *Prodi Bahasa Jepang D3*. Falkultas Bahasa dan Seni Universitas Semarang.
- WHO Obesity. (1998). *Preventing and Managing the Global Epidemic. Report on a WHO Consultation on Obesity*, Geneva, 3-5 June 1997. Geneva: World Health Organization 1998