



# Petua makan untuk si kecil

ZAMAN KANAK-KANAK

ARTIKEL

JUL 9, 2020

Semakin anak membesar, keperluan nutrisi juga akan berubah. Ketahui beberapa petua untuk memperkenalkan makanan baharu kepada anak anda dalam artikel ini. [Listen](#)

[Eating tips for your growing child](#)

*Pada satu peringkat, anak anda akan mula cerewet tentang makan. Anda tidak perlu bimbang kerana ia satu perkara semula jadi.*

Pada satu peringkat, anak anda akan mula cerewet tentang makan. Anda tidak perlu bimbang kerana ia satu perkara semula jadi. Berikut adalah perkara yang dapat membantu selera si kecil anda apabila tiba waktu makan.

- Sediakan waktu makan dengan hidangan kecil tetapi kerap. Jangan benarkan anak anda memakan snek sejam sebelum makan, jadi anak anda akan terdorong untuk makan pada waktunya.
- Jangan paksa anak anda menghabiskan makanannya kerana ia akan menjadikannya lebih memberontak.

Semakin anak anda membesar, keperluan nutrisi juga akan berubah. Berikut adalah beberapa petua untuk memperkenalkan makanan baharu kepada anak anda:

- Perkenalkan makanan baharu dengan cara yang mesra - ceritakan tentang saiz, tekstur dan bentuk makanan - tetapi jangan cerita tentang rasa. Biarkan anak

anda menerokai rasanya dengan sendiri.

- Tunjukkan anak anda sesetengah makanan sangat enak dimakan. Lebih kerap anda memakan sesetengah makanan, lebih mudah baginya untuk mengikut jejak anda.

## Berikut adalah beberapa petua lain yang berguna

- Kanak-kanak mudah terganggu, jadi pastikan bahawa waktu makan dinikmati oleh anda dan anak anda sahaja. Contohnya, matikan TV.
- Jangan ubah waktu makan - mereka biasanya selesa dengan rutin. Cuba aturkan waktu makan dan snek pada masa yang sama setiap hari.

Penafian: Kandungan ini dikongsi sebagai bahan untuk maklumat sahaja dan bukan sebagai pengganti untuk nasihat pakar/perubatan, diagnosis atau rawatan. Anda dinasihati supaya sentiasa dapatkan nasihat profesional kesihatan untuk sebarang pertanyaan yang berkaitan dengan keadaan perubatan/situasi khusus.



**Dapatkan sample PERCUMA anda**

**DAPATKAN SEKARANG**

### Rujukan:

1. <https://behaviorplace.com/tips/how-to-prevent-eating-problems>
2. <https://kidshealth.org/en/parents/toddler-meals.html>

Get Ascenda Free Sample



