

## Cerewet tentang makanan

Anak kecil tumbuh lebih perlahan berbanding dengan bayi dan mempunyai selera makan yang kurang teratur. Oleh sebab itu, mereka mungkin suka memilih makanan. Ada anak usia prasekolah yang lebih besar yang juga suka memilih. Penting agar orang dewasa tidak heboh tentang makan, kerana ini menambah tumpuan pada makanan dan boleh mengakibatkan situasi menjadi lebih teruk.

Jika anak anda cerewet tentang makanan:

- Anda hendaklah memastikan mereka tidak minum atau makan makanan pilihan mengikut selera hingga kenyang sebelum waktu makan atau snek.
- Jaga rutin waktu makan yang teratur.
- Jadikan waktu makan masa yang dinikmati dan tidak menimbulkan tekanan.
- Jangan menyogok atau menghukum anak yang menolak makan.
- Pastikan anda dan orang dewasa lain sedang menjadi teladan untuk perilaku makan yang wajar.
- Tetap beri makanan yang ditolak sebelumnya. Adakalanya kanak-kanak harus mencuba makanan baru beberapa kali sebelum membiasakan diri.
- Tawarkan makanan baru di samping makanan yang sudah biasa.
- Tetapkan had 20 hingga 30 minit untuk waktu makan. Setelah masa ini, buang sebarang makanan yang tidak dimakan dan benarkan anak untuk meninggalkan meja makan. Jangan beri makanan atau minuman alternatif hingga waktu hidangan atau kudapan yang berikut.



# GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Bahasa Malay (Malaysian)



## Amalan makan yang positif

Positive eating practices

Untuk maklumat lanjut

Raising Children Network  
[www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

[www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

SSegala maklumat dalam terbitan ini adalah betul setakat bulan Jun 2013.

10149 June 2013



Australian Government  
Department of Health and Ageing



## Waktu makan keluarga

**Luangkan masa untuk duduk bersama dan makan hidangan sekeluarga. Waktu makan seharusnya positif – di mana kanak-kanak dan orang dewasa dapat berinteraksi dan menikmati makan bersama. Galakkan perbualan antara orang dewasa dan kanak-kanak, dan hadkan sebarang gangguan pada waktu makan dengan memadam televisyen. Beri sokongan kepada kanak-kanak untuk membantu mengatur alat makan dan membersihkan meja.**

## Orang dewasa menyediakan, kanak-kanak menentukan

Sajikan hidangan keluarga dengan cara yang membolehkan kanak-kanak menentukan betapa banyak yang mereka akan makan. Sama ada anda menyajikan makanan di dapur atau di meja, penting untuk memberi pelbagai makanan sihat. Kemudian kanak-kanak dapat menentukan apa dan betapa banyak mereka akan makan.

Kanak-kanak yang kecil sekali mungkin memerlukan sedikit bantuan dengan makanannya. Jika anda sedang menyuap anak anda, biarkannya memberi anda panduan dan jangan memaksanya tetap makan setelah kenyang.

## Beri hidangan dan kudapan secara berkala dan teratur

Kanak-kanak perlu makan jumlah kecil secara berkala, untuk memastikan mereka mempunyai cukup tenaga sepanjang hari. Pilihlah waktu yang tetap untuk setiap hidangan dan kudapan, dan cuba pastikan waktu tersebut serupa dari hari ke hari. Akan membantu jika kanak-kanak mengetahui bila mereka dapat mengharapkan hidangan atau kudapan berikut.

Bersikap fleksibel dengan waktu kudapan jika perlu. Biarkan kanak-kanak menyelesaikan kegiatan yang sedang dilakukan sebelum mencuci tangan dan datang ke meja. Dengan cara ini, mereka kurang mungkin terganggu tumpuannya dan lebih mungkin berminat dalam makanan yang telah anda siapkan.

Jangan tetap makan kudapan sepanjang hari. Ini mengganggu pembelajaran kanak-kanak untuk mengetahui bila mereka lapar, dan makan sebagai respons untuk rasa lapar.

## Peranan orang dewasa

Orang dewasa merupakan teladan. Kanak-kanak mempelajari banyak perkara daripada melihat dan mendengar apa yang berlaku di sekeliling mereka. Dengan duduk bersama kanak-kanak pada waktu makan dan memberi sokongan untuk perilaku yang sihat, ibu bapa dapat mendukung tabiat makan yang sihat pada kanak-kanak.

Beberapa hal untuk diingat:

- Duduk dengan anak anda pada waktu makan dan waktu kudapan.
- Makan makanan yang sama seperti anak anda.
- Galakkan anak anda untuk mengecapi semua jenis makanan yang ditawarkan.
- Biarkan anak anda memilih apa dan betapa banyak yang akan dimakan daripada makanan yang disediakan.
- Biarkan anak anda menyaji sendiri.
- Jangan memberi atau menolak makanan sebagai ganjaran atau hukuman.

