

Rewel tentang makanan

Anak kecil tumbuh lebih lambat dibandingkan dengan bayi dan mempunyai nafsu makan yang kurang teratur. Oleh karena itu, mereka mungkin suka memilih makanan. Ada anak usia prasekolah yang lebih besar yang juga suka memilih. Penting agar orang dewasa tidak repot tentang makan, karena ini menambah fokus pada makanan dan dapat mengakibatkan situasi menjadi lebih parah.

Jika anak Anda rewel tentang makanan:

- Pastikan mereka tidak kenyang dengan minuman atau 'makanan tidak penting' sebelum makan makanan utama atau cemilan.
- Pertahankan rutin waktu makan yang teratur.
- Jadikan waktu makan waktu yang dinikmati dan tidak menimbulkan stres.
- Jangan menyogok atau menghukum anak yang menolak makan.
- Pastikan bahwa Anda dan orang dewasa lain sedang menjadi teladan untuk perilaku makan yang pantas.
- Tetap berikan makanan yang ditolak sebelumnya. Adakalanya anak-anak harus mencoba makanan baru beberapa kali sebelum membiasakan diri.
- Tawarkan makanan baru di samping makanan yang sudah biasa.
- Tetapkan batas 20 sampai 30 menit untuk waktu makan. Setelah waktu ini, buang segala makanan yang tidak dimakan dan perbolehkan anak untuk meninggalkan meja makan. Jangan berikan makanan atau minuman alternatif sampai waktu hidangan atau kudapan yang berikut.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Bahasa-Indonesia (Indonesian)



Tabiat makan yang positif

Positive eating practices

Untuk informasi lebih lanjut

Raising Children Network
www.raisingchildren.net.au

www.health.gov.au

Segala informasi dalam terbitan ini benar
setakat bulan Juni 2013

10149 June 2013



Australian Government

Department of Health and Ageing



Waktu makan keluarga

Luangkan waktu untuk duduk bersama dan makan hidangan sekeluarga. Waktu makan seharusnya positif – di mana anak-anak dan orang dewasa dapat berinteraksi dan menikmati makan bersama. Berikan dorongan untuk percakapan antara orang dewasa dan anak-anak, dan batasi segala gangguan pada waktu makan dengan mematikan televisi. Berikan dorongan kepada anak-anak untuk membantu mengatur alat makan dan membersihkan meja.

Orang dewasa menyediakan, anak-anak menentukan

Sajikan hidangan keluarga dengan cara yang memungkinkan anak-anak menentukan berapa banyak yang mereka akan makan. Apakah Anda menyajikan makanan di dapur atau di meja, penting untuk memberikan berbagai makanan sehat. Kemudian anak-anak dapat menentukan apa dan berapa banyak mereka akan makan.

Anak-anak yang kecil sekali mungkin memerlukan sedikit bantuan dengan makanannya. Jika Anda sedang menyuapi anak Anda, biarkannya memberikan Anda panduan dan jangan memaksanya tetap makan setelah kenyang.

Berikan hidangan dan kudapan secara berkala dan teratur

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

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

Jangan tetap makan kudapan sepanjang hari. Ini mengganggu pembelajaran anak-anak untuk mengetahui kapan mereka lapar, dan makan sebagai tanggapan untuk rasa lapar.

Peranan orang dewasa

Orang dewasa merupakan teladan. Anak-anak mempelajari banyak hal dari melihat dan mendengarkan apa yang terjadi di sekelilingnya. Dengan duduk bersama anak-anak pada waktu makan dan memberikan dorongan untuk perilaku yang sehat, orang tua dapat mendukung tabiat makan yang sehat pada anak-anak.

Beberapa hal untuk diingat:

- Duduk dengan anak Anda pada waktu makan dan waktu kudapan.
- Makan makanan yang sama seperti anak Anda.
- Berikan dorongan kepada anak Anda untuk mencicipi semua jenis makanan yang ditawarkan.
- Biarkan anak Anda memilih apa dan berapa banyak yang akan dimakan dari makanan yang tersedia.
- Biarkan anak Anda menyaji sendiri.
- Jangan memberikan atau menolak makanan sebagai ganjaran atau hukuman.

