

Bagaimana caranya melatih perilaku makan yang benar (feeding rules) pada anak?



1. Atur jadwal makanan utama dan makanan selingan (snack) yang teratur yaitu tiga kali makanan utama dan dua kali makanan kecil di antaranya. Susu dapat diberikan dua - tiga kali sehari (500-600 ml/hari).
2. Batasi juga waktu makan tidak boleh lebih dari 30 menit.
3. Buat lingkungan yang menyenangkan untuk makan. Biasakan makan bersama keluarga di meja makan. Jika tidak memungkinkan untuk makan bersama, sebaiknya tetap latih anak makan di meja makan.
4. Dorong anak untuk makan sendiri. Bila anak menunjukkan tanda tidak mau makan (mengatupkan mulut, memalingkan kepala, menangis), tawarkan kembali makanan tanpa memaksa. Bila setelah 10-15 menit anak tetap tidak mau makan akhiri proses makan. Latih anak untuk mengenali rasa kenyang dan laparnya sendiri.

