



Parenting ide untuk berurusan dengan pemilih pemakan

Salah satu masalah paling umum wajah orang tua dengan anak-anak mereka adalah bahwa anak-anak akhirnya menjadi pemakan pemilih. Banyak orang tua clueless bagaimana menangani situasi ini dan akhirnya mendapatkan frustrasi yang ini biasanya tidak baik untuk orang tua serta anak. Ya, berurusan dengan anak-anak yang pemilih pemakan bisa sangat sulit, tapi itu adalah sebuah isu yang dapat mengatasi dengan mudah jika ditangani dengan metode yang tepat. (Sumber : Sehatista.com)

Mencari tahu apa untuk pakan anak Anda dapat pikiran membingungkan jika Anda tidak memiliki gagasan dasar kebutuhan nutrisi mereka sehari-hari. Pertama, penting untuk memiliki rencana diet bagi balita Anda dan menyediakan mereka dengan berikut nutrisi dalam jumlah yang direkomendasikan. (Baca Juga : [Makanan Penghilang Stress](#))

- Roti dan sereal (karbohidrat): 5 orang
- Sayuran dan buah-buahan (vitamin dan mineral): Porsi 4-5
- Ikan dan daging (protein): 2 porsi
- Susu dan produk susu (kalsium, protein dan mineral lainnya): 2-3 porsi

Makanan yang seimbang untuk 1-2 tahun anak berusia akan termasuk: 1 iris roti gandum atau ½ cangkir nasi atau pasta disajikan dengan 1 cangkir cincang sayuran, 1 telur dimasak atau ons daging dimasak, unggas atau makanan laut, 1 cangkir yoghurt atau 1 ½ ons keju alami dan secangkir iris buah.

Beberapa ide untuk membantu Anda menangani pemakan pemilih yang dibahas di bawah ini.

- Melibatkan anak Anda di makan keluarga dan membuat waktu makan waktu yang menarik bagi mereka. Anak-anak Anda akan melihat Anda makan berbagai item makanan di meja makan dan akan didorong untuk makan seperti yang Anda lakukan. Sebagai orang tua, Anda harus model peran yang baik dan ingat bahwa anak Anda akan ingin melakukan hal-hal seperti yang Anda lakukan. Jika ada makanan yang Anda ingin anak Anda makan, Anda harus memastikan bahwa anak Anda melihat Anda memakannya pertama sebagai dia atau dia akan merasa seperti makan juga.

- Hindari mengisi piring mereka sepenuhnya. Anak-anak cenderung untuk mendapatkan terganggu ketika mereka melihat piring mereka penuh dengan makanan. Membuat waktu makan anak Anda sukses, melayani jumlah kecil dan jika anak Anda masih lapar, dia / dia akan meminta lebih. Mendorong anak Anda untuk meminta Anda untuk melayani lain karena hal ini dapat baik dalam jangka panjang.
- Ada mungkin beberapa item makanan dengan nilai gizi yang tinggi yang anak Anda menolak untuk makan. Hanya karena anak Anda menolak sesuatu sekali, tidak berarti Anda berhenti melayani Dia yang benar-benar. Cobalah untuk memasukkan item makanan tertentu ke dalam bentuk-bentuk lain seperti dips, roti dan kari mana rasa item tersebut tidak signifikan.
- Penghukuman anak untuk pilih-pilih makan bukanlah solusi ideal. Hal ini hanya menyebabkan kemarahan dalam pikiran anak. Sebaliknya, menyediakan mereka dengan pilihan sehat makanan di piring mereka. Penting untuk diingat adalah bahwa makanan dan barang-barang makanan lain tidak boleh diberikan tepat sebelum makanan. Air dan jus juga harus dihindari tepat sebelum dan selama waktu makan karena hal ini menyebabkan anak merasa penuh dan juga memperlambat pencernaan.