

## Simak 3 Cara Mengatur Pola Makan Yang Tepat Untuk Anak



Ibu, mengupayakan si Kecil agar selalu mendapatkan gizi terbaik merupakan jalan agar si Kecil mampu melewati proses belajar serta tumbuh kembang yang optimal. Gizi terbaik sebaiknya didapatkan dari pola makan yang tepat bagi si Kecil. Untuk mendapatkan manfaat tersebut, simak 3 cara mengatur pola makan yang tepat untuk anak di bawah ini.

### 1. Terapkan membawa bekal ke sekolah

Membawa bekal ke sekolah serta memberikan ia uang jajan secukupnya dapat menjadi salah satu cara mengatur pola makan anak selama di sekolah. Dengan membawa bekal, Ibu dapat mengatur asupan gizi serta porsi yang sesuai dengan usianya. Ibu juga dapat berdiskusi dengan si Kecil mengenai menu yang akan dibawa. Buah-buahan bisa jadi opsi *snack* sehat untuk si Kecil. Dengan membawa bekal, kita bisa mengajarkan si Kecil untuk menabung dari uang jajannya.

### 2. Memberikan contoh yang baik

Sebagai orangtua, Ibu dan Ayah dapat memulai menerapkan pola makan sehat dengan mengajak si Kecil untuk makan bersama-sama. Dengan makan bersama, si Kecil akan mengamati perilaku orangtuanya dan meniru kebiasaan baik. Oleh karena itu, jadikanlah kesempatan makan bersama sebagai momen untuk memberikan contoh yang baik dengan makan dengan porsi secukupnya serta mengonsumsi sayuran dan aneka makanan sehat lainnya di depan si Kecil.

### 3. Hindari terlalu banyak larangan

Masa anak-anak adalah masa yang paling membahagiakan. Oleh karena itu, apabila si Kecil menyukai berbagai camilan serta aneka makanan yang memiliki kalori dan kandungan berlebih, melarang mereka untuk memakan itu seutuhnya merupakan hal yang tidak dianjurkan. Menuruti segala keinginan anak saat makan memang bukanlah hal yang bijak, namun Ibu juga sebaiknya tidak memaksakan pola makan sehat agar si Kecil tidak semakin penasaran terhadap makanan tertentu. Ibu dapat memulai cara mengatur pola makan sehat dengan tidak membiasakan si Kecil untuk sering-sering membeli makanan cepat saji dan *snack* yang mengandung kadar gula tinggi. Selain itu, Ibu juga dapat menyediakan aneka *snack* sehat sebagai pilihan bagi si Kecil yang lapar dan butuh camilan di rumah.

Melarang si kecil mengonsumsi berbagai camilan bukanlah hal yang efektif. Beri ia contoh dan berikan asupan makan yang sehat dengan porsi yang cukup sehingga ia tidak lagi merasa perlu untuk mengonsumsi camilan yang mengandung kadar gula dan garam yang tinggi. Ajarkan si Kecil untuk memilih camilan kesukaannya secara tidak berlebihan.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/simak-3-cara-mengatur-pola-makan-yang-tepat-untuk-anak.html>