

Perkembangan Si Manja



ARTIKEL

Menyediakan Sarapan yang Sihat dan Lazat Untuk Si Manja

Apabila Si Manja anda mempunyai rutin waktu makan yang teratur, anda boleh mula memupuk tabiat makan yang baik untuknya.

**3 minit
hingga baca**

Apabila Si Manja anda mempunyai rutin waktu makan yang teratur, anda boleh mula memupuk tabiat makan yang baik untuknya. Sarapan ialah sajian yang menentukan rentak harinya. Pengambilan sarapan yang sihat dikaitkan dengan [kadar obesiti yang lebih rendah](#), emosi yang lebih baik dan lebih fokus. Bagaimanakah boleh anda menyediakan **sarapan yang sihat untuk Si Manja**? Berikut adalah beberapa langkah yang boleh diambil.

Cara yang mudah untuk menyediakan sarapan Si Manja adalah dengan memberikan bijirin bayi. Dengan kandungan karbohidrat yang tinggi, ia menyediakan tenaga untuk menyokong aktiviti hariannya. Antara sumber [karbohidrat](#) yang bagus termasuk bubur nasi atau roti. Jika Si Manja menghadapi masalah dengan kepingan roti yang besar, cubalah potongan atau cebisan kecil supaya lebih mudah untuk ditelan. Anda juga boleh menambah buah-buahan lembut ke dalam sarapannya. Buah-buahan kaya dengan vitamin dan mineral membantu menyokong [sistem imun](#). Rasanya yang manis juga membuatkan ia sesuai dijadikan snek ringan. Cuba berikan pisang, ia cukup lembut untuk digigit dan ditelan. Anggur juga bagus untuk Si Manja tetapi pastikan kulitnya dibuang dan isinya dipotong kecil agar mudah ditelan.

Cara mudah untuk menarik minat Si Manja untuk bersarapan adalah dengan [mencampurkan makanan baru](#) ke dalam sajian biasanya. Sebagai contoh, **sarapan yang sihat untuk Si Manja** boleh menjadi campuran buah-buahan di dalam [bijirin bayi](#) atau [makanan bayi](#) kegemarannya.

Untuk memastikan perut Si Manja dapat menyerap lebih nutrisi, cubalah memberinya [Bijirin Bayi CERELAC untuk 12 bulan](#) yang diformulasi khas menggunakan teknologi CHE (*Cereals Hydrolysed Enzymatically*). Kaedah ini memastikan karbohidrat seperti beras atau gandum dipecahkan menjadi komponen lebih kecil agar lebih mudah dihadam. Ia juga mengandungi probiotik BIFIDUS BL yang membantu memperbaiki mikroflora usus yang berfaedah di dalam sistem penghadaman Si Manja dan mengurangkan risiko cirit-birit. CERELAC untuk 12 bulan mengandungi multibijirin dengan tekstur dan rasa yang dipertingkatkan untuk menggalakkan citarasa Si Manja agar dapat menerima pelbagai perisa.

Biasanya, Si Manja boleh menentukan sama ada dia telah kenyang atau masih lapar. Jika Si Manja tidak mahu makan, cuba sekali lagi setelah beberapa ketika. Bantu Si Manja untuk mengikuti waktu makan yang tetap dan walaupun ia agak mencabar, teruskan usaha anda kerana makan pada waktu yang sama setiap hari boleh membantu membina asas yang kukuh untuk tumbesaran yang sihat. Carilah idea sarapan untuk Si Manja di [Sudut Resipi](#) kami, dan jangan lupa untuk mencuba resipi enak [Sarapan Pisang](#), [Puding](#), [Sup](#) dan macam-macam lagi!