

Perkembangan Si Manja



ARTIKEL

3 Langkah Untuk Menjadikan Waktu Makan Si Manja lebih Ceria

Anda mungkin pernah mengalami situasi di mana anda telah meletakkan sepenuh usaha untuk menyediakan makanan yang

paling menarik dan enak untuk Si Manja.

3 minit

hingga baca

▪ By Danial Ahmad , Author

Feb 19, 2021

Anda mungkin pernah mengalami situasi di mana anda telah meletakkan sepenuh usaha untuk menyediakan makanan yang paling menarik dan enak untuk Si Manja. Makanan yang mempunyai pelbagai warna, malah kandungan sayur yang lebih sedikit berbanding hari sebelumnya. Namun Si Manja tidak sedikit pun berminat untuk makan makanan tersebut, malahan membuat kecoh di ruang makan. Situasi ini boleh mendatangkan tekanan untuk anda dan juga Si Manja. Salah satu cara untuk mengelakkan berlakunya kekocahan semasa waktu makan ialah memastikan Si Manja makan dengan gembira, dan di dalam suasana yang penuh ceria. Berikut adalah beberapa langkah yang boleh diikuti.

1. Ketahui bila Si Manja lapar atau tidak.

Terdapat beberapa cara untuk anda kenal pasti bahawa Si Manja anda sedang lapar. Contohnya, Si Manja menggaru-garu muka mereka, menggenggam penumbuk dan juga meregangkan tangan dan kaki mereka. Si Manja juga akan mengemam mulut apabila mereka lapar, serta cuba mengemam apa sahaja yang disuakan kepada mulut mereka. Namun, apabila mereka sudah kenyang, mereka akan menolak makanan yang disuakan kepada mereka. Antara reaksi yang boleh dikenal pasti jika Si Manja anda sudah kenyang. Mereka akan memalingkan muka apabila mereka disuakan makanan. Selain daripada itu, jika mereka mengeluarkan semula makanan yang telah disuap, walaupun ia makanan kegemaran mereka, itu juga tanda mereka sudah kenyang. Jadual waktu makan agak bagus jika dapat disediakan namun ia tidak akan berguna sekiranya Si Manja anda sudah kenyang. Jangan sesekali memaksa Si Manja untuk makan jika mereka tidak inginkan. Kenali isyarat-isyarat yang diberikan oleh Si Manja anda dan kenal pasti sama ada isyarat itu menunjukkan tanda lapar atau tidak agar waktu makan Si Manja lebih ceria. Elakkan untuk menunggu Si Manja berada dalam keadaan yang sangat lapar baru anda memberi mereka makan.

2. Elakkan segala jenis gangguan ketika waktu makan

Si Manja anda amat mudah tertarik kepada persekitaran mereka. Segala bentuk bunyian dan hiburan haruslah dielakkan ketika waktu makan. Antara contoh yang perlu dielakkan adalah, memasang televisyen ketika makan. Selain itu, gajet, permainan, telefon pintar, tablet dan sebagainya harus dielakkan juga. Jika seorang yang sudah dewasa pun mudah terganggu dengan teknologi-teknologi tersebut, apatah lagi kanak-kanak, yang sememangnya suka hiburan dan keseronokan? Anda perlu cuba mengelakkan sebarang bentuk gangguan ketika waktu makan untuk memastikan Si Manja dan keluarga anda dapat menumpukan sepenuh perhatian pada makanan mereka. Jika seluruh ahli keluarga berkumpul untuk menikmati waktu makan mereka, ia sedikit sebanyak akan memberi impak yang positif untuk Si Manja anda turut serta menikmati makanan mereka. Tiada alasan untuk kita sebagai orang dewasa untuk tidak bekerjasama dalam hal ini.

3. Jangan rasuah Si Manja untuk makan

Pujukan yang lembut sering berkesan untuk memujuk Si Manja anda makan. Walaubagaimanapun, pujukan yang berbentuk rasuah seperti berjanji untuk memberi gula atau hadiah jika mereka makan

perlu dielakkan. Jika pujukan berbentuk rasuah ini diteruskan, Si Manja akan menganggap bahawa gula atau hadiah tersebut perlu diberi untuk menyuruh mereka berbuat sesuatu pekerjaan atau perkara pada masa hadapan. Menukar diet Si Manja anda kepada makanan kegemarannya juga tidak digalakkan. Pasti anda menginginkan **tumbesaran yang sempurna dan sihat untuk Si Manja** anda. Sudah tentu anda tidak mahu Si Manja membenci sayur dan menolak segala jenis makanan yang mempunyai sayur di dalamnya.

Selain daripada langkah-langkah yang dinyatakan di atas, **anda perlu sentiasa bersikap positif semasa memberi makanan kepada Si Manja** untuk memastikan waktu makan Si Manja lebih ceria. Ini kerana Si Manja cepat terpengaruh dengan emosi yang anda tunjukkan.

Jika anda sedang mencari cara-cara yang lebih berkhasiat untuk menambahkan lebih khasiat dalam makanan pejal dalam diet Si Manja, **CERELAC[®]** adalah jawapannya. Dirumus khas untuk Si Manja, **Bijirin bayi CERELAC[®]** mengandungi nutrisi yang mencukupi untuk membantu tumbesaran Si Manja. Selain itu, **Bijirin Bayi CERELAC[®]** mempunyai pelbagai variasi mengikut kesesuaian citarasa Si Manja. Daripada campuran buah-buahan hinggalah kepada beras, anda boleh hidangkannya kepada Si Manja. Ia sememangnya makanan yang enak lagi berkhasiat.

Jika anda tidak pasti apa yang perlu anda lakukan mengenai diet Si Manja anda, atau anda mempunyai sebarang bentuk persoalan mengenai tabiat pemakanan Si Manja, jangan teragak-agak untuk berbincang dengan pakar kesihatan untuk mendapatkan nasihat daripada mereka.