

MENANGANI KERENAH ANAK-ANAK CEREWET MEMILIH MAKANAN

Oleh: Siti Fathiyatun Nazli, 1171171,

Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

Disiarkan pada 13 Ogos 2020



Adakah anda sering melihat kanak-kanak yang tidak suka makan atau makan dengan kuantiti sedikit sahaja?

Anda tentu beranggapan bahawa kanak-kanak terlalu memilih makanan dan lebih menyukai makanan ringan seperti keropok, gula-gula dan coklat.

Hal ini akan menyebabkan ibu bapa berasa risau jika anak-anak mereka terlalu cerewet berkaitan makanan.

Jika anak-anak makan dalam kuantiti yang sedikit, ia boleh menjejaskan tumbesaran anak-anak. Mereka juga bimbang jika anak-anak tidak mendapat khasiat makanan yang mencukupi.

Oleh itu, saya ingin memberi pandangan berkaitan peranan ibu bapa dalam mengawal tumbesaran anak-anak mereka dengan sihat dan mendapatkan khasiat makanan yang mencukupi.

Ibu bapa memainkan peranan yang paling penting dalam mengawal tumbesaran kanak-kanak kerana mereka merupakan individu-individu yang paling dekat dengan anak-anak.

Sehubungan itu, ibu bapa harus bijak mengurus dan mendidik anak-anak tentang tabiat makanan yang lebih baik agar mereka dapat membesar dengan sihat.

Jika anak-anak sudah mencapai usia setahun, mereka haruslah diperkenalkan dengan makanan keluarga iaitu makanan yang dimakan oleh seluruh keluarga.

Namun, mereka seharusnya diberi makan makanan yang lembut, mudah dikunyah dan tidak terlalu keras. Makanan itu haruslah dipotong dalam bentuk ketulan kecil sebelum diberikan kepada anak-anak.

Selain itu, seperti orang dewasa, kanak-kanak juga seharusnya makan pada waktu yang ditetapkan supaya mereka lebih berdisiplin dan teratur untuk mendorong amalan gaya hidup sihat.

Oleh itu, ibu bapa harus membiasakan kanak-kanak dalam keadaan lapar dan kenyang supaya dapat mengikuti jadual makan dengan lebih baik.

Jika anak-anak tidak dapat menghabiskan makanan dalam pinggan mereka, ibu bapa seharusnya tidak memaksa anak-anak menghabiskan makanan tersebut.

Jika ibu bapa memaksa, ini akan menyebabkan kanak-kanak itu hilang kawalan untuk berhenti makan. Lama-kelamaan ia akan menyebabkan berat badan mereka berlebihan nanti.

Seterusnya, ibu bapa harus meningkatkan kreativiti gaya masakan supaya anak-anak tidak sentiasa merasa makanan yang sama dan menjadikan mereka bosan.

Keadaan ini akan menyebabkan anak-anak kurang berminat dan tidak mahu makan. Oleh itu, ibu bapa boleh memasak makanan mengikut resipi yang berlainan dalam masa seminggu supaya anak-anak boleh merasa hidangan yang berlainan setiap hari.

Kanak-kanak sering memerhati kelakuan ibu bapa mereka semasa makan bersama. Sekiranya ibu bapa mereka cerewet berkaitan makanan, anak-anak mereka juga akan mencontohi sikap ibu bapa mereka.

Sebaik-baiknya, ibu bapa tidak menunjukkan sikap mereka ketika makan bersama anak-anak. Sebaliknya, ibu bapa harus memuji dan menggemari bentuk dan rasa makanan itu supaya anak-anak mempunyai perasaan ingin tahu dan mencuba makanan tersebut.



Memberi motivasi kepada anak-anak merupakan cara yang paling berkesan memujuk anak-anak yang mempunyai sikap cerewet terhadap makanan.

Ibu bapa harus memuji atau memberi dorongan dengan kata-kata yang lemah lembut kepada anak-anak supaya mereka boleh mengubah cara pemakanan mereka.

Sikap cerewet anak-anak terhadap makanan boleh diubah sekiranya ibu bapa bersungguh-sungguh mengubah tabiat makan mereka dengan cara yang halus tanpa melibatkan unsur paksaan.