

OBSES SUSU FORMULA

Menolak Makanan Pejal

S Apa yang boleh dilakukan apabila anak terlalu obses dengan susu formula sehingga enggan makan makanan pejal. Anak berumur empat tahun dan dia minum susu formula kira-kira lima hingga enam kali sehari. Apabila dipujuk untuk makan makanan seperti nasi, sup atau roti, dia enggan. Apatah lagi buah-buahan dan sayur, memang langsung tidak dipandangnya. Dia hanya akan berminat untuk makan sekiranya ada sajian berkuah seperti sup atau pasta berkuah. Kalau nasi hanya nasi lemak (nasi sahaja) dan nasi panas yang digaul kicap tanpa lauk. Itu pun sedikit sahaja dijamah. Kalau biskut dan kerepek, dia amat gemar. Bagaimana saya ingin memujuknya untuk makan sajian seimbang?

Adrina
Klang, Selangor

J Kemungkinan anak puan enggan makan makanan pejal disebabkan kenyang dengan susu. Daripada apa yang puan nyatakan, agak kerap juga si kecil menyusu dalam sehari. Cuma saya tidak dapat membuat rumusan khusus kerana kurang maklumat berkenaan berapa jumlah sukatan susu yang diberikan kepada si kecil.

Umumnya, susu itu sendiri mengandungi banyak khasiat bagi menampung keperluan si kecil. Salah satu penentu ukur sama ada tahap perkembangan dan tumbesaran si kecil adalah berat badan dan ketinggian. Si kecil perlu mencapai tahap yang sesuai mengikut umurnya. Namun, galakan anak untuk makan makanan pejal sememangnya penting.

Antara saranan saya, elakkan memberi susu kepadanya sebelum atau ketika hampir waktu makan. Ini kerana jika diberikan susu, kemungkinan si kecil kenyang dan tidak mahu makan. Rancang waktu makan dan waktu minum susu. Tiga hidangan utama perlu diambil ialah sarapan pagi, makan tengah hari dan makan malam. Selebihnya boleh diatur dengan minum susu. Pada awalnya si



kecil memang akan meragam, tidak mengapa. *Don't fall to the manipulation.* Jangan diberi susu jika si kecil tidak mahu makan pada waktu makan. Anak puan akan belajar untuk makan apabila berasa lapar.

Keduanya, jika si kecil suka hidangan berkuah, hidangkan sahaja. Namun, pastikan setiap waktu makan, perlu lengkap dengan hidangan seimbang lain. Maksudnya, selain kuah, hidangkan lauk berprotein seperti ikan, ayam atau daging perlu ada, sayuran dan buah-buahan juga perlu ada.

Imej makanan sihat perlu sentiasa terpapar pada pandangan si kecil walaupun dia masih belum mahu memakannya. Ini kerana, paparan ini akan menggalakkan penerimaan si kecil dari masa ke masa. *Subconscious mind stimulation.* Daripada tidak mahu makan kepada mahu mencuba rasa dan seterusnya mahu makan. Usaha ini sememangnya akan memakan masa. *Don't give up.*

Biskut atau kerepek? Pastikan biskut yang diberikan bukanlah jenis yang manis atau berkrim. Kerepek pula, jika boleh, tidak perlu ada di rumah. Elakkan membeli atau menyimpan makanan yang tidak sihat di rumah. Semoga puan berjaya!

Surat yang tersiar akan menerima produk tajaan

 **Karihome**



Nurbaidurah Bazid

Pegawai Dietetik (Bachelor of Dietetics (Hons), International Islamic University of Malaysia)
yang kini berkhidmat di KPJ Kajang Specialist Hospital

Sekiranya anda mempunyai persoalan berkaitan masalah pemakanan anak, hantar ke:
S&J Pemakanan Anak, Majalah Pa&Ma, Kumpulan Media Karangkraf Sdn. Bhd.
1, Jalan Renggam 15/5, Seksyen 15, 40200 Shah Alam, Selangor ATAU
pemakanan.pama@gmail.com