



# Jadwal Makan dan Menyusui Anak Usia 1-3 Tahun yang Tepat

Listen

Jadwal Makan dan Menyusui Anak Usia 1-3 Tahun yang Tepat

**BAYI**

**ARTICLE**

**FEB 17, 2021**

Memenuhi kebutuhan gizi anak balita usia 1-3 tahun tidaklah sulit loh Mam, meskipun di usia ini anak biasanya mulai menunjukkan gejala picky eating.

Penuhi kebutuhan gizi anak balita usia 1-3 tahun dengan susu anak 1 tahun, Mam. Yuk, simak jadwal makan bayi 1 tahun tinggi nutrisi. , meskipun di usia ini biasanya si Kecil mulai menunjukkan gejala picky eating. Maka dari itu, Mam tetap dapat memenuhi kebutuhan gizi anak balita dengan cara membuat jadwal makan yang lebih sering. Pemberian makan dapat dilakukan tiap 2-3 jam sekali, agar memberikan banyak kesempatan pada anak untuk makan sehingga Mam juga tidak terlalu stress di satu jam makan tertentu.

Kira-kira bagaimana jadwal makan yang baik untuk memenuhi kebutuhan gizi anak balita? Terdapat 2 macam jadwal yang dapat Mam jadikan contoh lho, kedua jadwal tersebut mengikuti jumlah jadwal tidur dari si Kecil. Tentunya jadwal ini bisa diterapkan secara fleksibel dengan mengikuti jam bangun dan jadwal kegiatan si Kecil ya Mam.

Berikut ini contoh jadwal makan untuk si Kecil, jika anak hanya tidur siang satu kali.

# Jadwal Makan Anak Jika Tidur Siang 1 Kali

<b>Jam</b>	<b>Kegiatan</b>
07.00	Bangun tidur
07.30 - 8.00	Minum susu + sarapan
8.00 - 9.15	Kegiatan pagi/main
9.15 - 9.30	Cemilan sehat #1
9.30 - 11.30	Main/ kegiatan art & craft
11.30 - 12.00	Makan siang
13.00 - 15.00	Tidur siang
15.15 - 15.30	Cemilan sehat #2
15.30 - 17.30	Main/ kegiatan sore
17.30 - 18.00	Makan malam
18.30 - 19.30	Kegiatan sebelum tidur
19.30 0 - 20.00	Minum susu dan tidur Jam

Baca Juga: [Nutrisi Penting untuk Mendukung Si Kecil Tumbuh Aktif](#)

Kebutuhan gizi anak balita dapat dipenuhi juga dengan diberikannya cemilan sehat dan konsumsi susu anak 1-3 tahun seperti yang tertera di jadwal lho Mam. Selain pemenuhan kebutuhan gizi melalui makanan, Mam dapat menstimulasi otak si Kecil dengan kegiatan-kegiatan kreatif.

Nah, berikut ini contoh jadwal minum susu anak usia 1 tahun hingga anak usia 3 tahun, serta jadwal makan untuk pemenuhan kebutuhan gizi anak balita jika si Kecil tidur siang 2 kali.

# Jadwal Makan Anak Jika Tidur Siang 2 Kali

<b>Jam</b>	<b>Kegiatan</b>
07.00	Bangun tidur
07.30 - 8.00	Minum susu + sarapan
8.00 - 9.45	Kegiatan pagi/main
9.45 - 10.00	Cemilan sehat #1

10.00 - 11.30	Tidur siang #1
12.00 - 12.30	Makan siang
12.30 - 15.00	Aktifitas siang
15.00 - 15.15	Cemilan sehat #2
15.15 - 17.00	Tidur siang #2
17.30 - 18.00	Makan malam
18.30 - 19.30	Kegiatan sebelum tidur
19.30 0 - 20.00	Minum susu dan tidur

Itu dia Mam jadwal yang dapat diterapkan oleh Mam untuk memenuhi kebutuhan gizi si Kecil. Selain memberikan makan sesuai jadwal dan memberikan cemilan yang sehat, Mam dapat memenuhi gizi si Kecil dengan mengonsumsi susu pertumbuhan anak 1-3 tahun, seperti S-26 Procal Nutrissentials yang memiliki lebih dari 26 nutrisi untuk dukung fondasi belajar pintar si Kecil.



### Customer reviews

0

0

Rate

0 global ratings

### Ratings

- 5 ★  
0
- 4 ★  
0
- 3 ★  
0
- 2 ★

0

• 1 ★

0

Add Your Rating