

# Pengaruh Makanan Terhadap Perilaku Anak

MEI 3, 2021

Mam perlu memperhatikan makanan yang dimakan si Kecil karena kandungan di dalamnya mempengaruhi perilaku si Kecil. Mam harus menghindari memberi makanan olahan aditif kepada si Kecil.

*Sebelum tidur, hindari si kecil mengonsumsi minuman berkafein, permen, jus buah yang tinggi kadar gulanya dan es krim.*

Perhatikan setiap makanan yang dimakan oleh anak karena kandungan yang terdapat dalam makanan tersebut mempengaruhi perilaku mereka terlebih bagi anak hiperaktif.

Berikut makanan yang bisa Mam berikan pada si Kecil:

1. Potongan sayuran segar (wortel, batang seledri, paprika, brokoli, dll). Campur beberapa jenis sayuran dengan saus salad rendah lemak, dsb.



2. Yogurt rendah lemak atau keju rendah lemak. Campur dengan buah manis atau di jus bersama buah-buahan.

3. Kacang-kacangan (almond, kacang mete, kenari, kacang tanah, dll). Biji-bijian seperti biji bunga matahari atau biji labu panggang (kuaci) juga dapat menjadi pilihan.



4. Buah segar, beku atau kering. Potong dan susun buah-buahan agar menarik bagi anak. Bisa juga buat yoghurt parfait yang dicampur dengan yogurt rendah lemak dan granola.
5. Variasikan biskuit gandum dengan selai kacang, selai buah, keju, dsb.



6. Sereal sehat seperti oatmeal, corn flakes, dsb, dicampur dengan susu.

Jika anak ingin makanan yang manis, coba untuk membuat smoothie buah segar atau es krim dari buah-buahan.

Hindari makanan olahan aditif seperti donat, cupcakes, kue, permen (terutama yang menggunakan banyak pewarna makanan), soda dan minuman manis yang mengandung banyak gula.

Sebelum tidur, hindari si kecil mengkonsumsi minuman berkafein, permen, jus buah yang tinggi kadar gulanya dan es krim.

Bagikan sekarang