

Kiat Perangi Obesitas Pada Anak

Kontribusi Dari Administrator

Tuesday, 26 May 2009

Pemutakhiran Terakhir Monday, 10 August 2009

Langkah Kecil yang Berefek Besar untuk Anak Obesitas Berikan ASI atau susu hanya selagi lapar Ajarkan si kecil minum susu dari gelas setelah usia satu tahun Berikan pujian dalam bentuk fisik (pelukan, pujian) dibandingkan menjanjikan makanan sebagai suatu hadiah Mintalah ia minum segelas air sebelum makan Ajarkan untuk makan tanpa terburu-buru Sediakan porsi makanan yang lebih sedikit untuk anak yang kegemukan Biasakan makan-makanan utama tiga kali sehari Sediakan selalu makanan yang sehat (berserat, rendah kalori, bergizi, hindari membeli cemilan seperti keripik, permen, minuman bersoda) Buatlah peraturan untuk makan di tempat tertentu (meja makan) hingga anak tak terbiasa menggemari makan di sembarang tempat Ikut sertakan seluruh keluarga untuk mengikuti pola makan sehat.