

Anak Cerewet Makan Sayur

Pemakanan Kanak-Kanak: Mesej Kepada ibu bapa

Mengapa anak tidak suka makan sayur?

★
Sayur tidak dimulakan seawal usia 6 bulan

★
Sayur dihidangkan tidak sesuai, contohnya Keras

★
Penyediaan sayur tidak mengikut citarasa anak

Apakah yang saya boleh buat...



Ibu bapa perlu makan sayur untuk dijadikan teladan kepada anak.

Perkenalkan sayur terutamanya sayur hijau semasa bayi seawal pada umur 6 bulan.

Anggaran saiz sayur adalah 0.5cm bagi kanak-kanak di bawah umur 3 tahun dan saiz 1.5cm bagi kanak-kanak berumur 4-6 tahun.

Pelbagai jenis sayur baru untuk memberi peluang kanak-kanak mencuba. Tambahkan sayur ke dalam makanan yang dihidangkan.