

## Apakah Anak Anda Selalu Lapar?

"Bu, aku lapar!" Teriak anakmu

"Tapi ..." katamu, "Kamu baru saja makan siang!"

"Aku tahu, tapi aku masih lapar," jawab anak Anda. Hmm rupanya [manfaat vitabumin](#) ini sangat terasa buat si kecil. Sebagai seorang ibu, sulit untuk menolak anak-anak kita ketika mereka lapar. Tetapi pada saat yang sama, kami ingin berhati-hati dalam mendorong kebiasaan makan yang tidak teratur atau tentang kenaikan berat badan anak kami, terutama jika ada riwayat obesitas.

Rata-rata, anak-anak kita membutuhkan 3 kali makan dan 2-3 makanan ringan untuk membantu memenuhi kebutuhan energi harian mereka. Idealnya, jika mereka tumbuh secara normal dan kenaikan berat badan mereka stabil, pola makan mereka seharusnya tidak membuat kita khawatir. Tetapi jika ada rasa lapar yang tak terpuaskan dan tak dapat dijelaskan, mungkin itu pertanda bahwa sesuatu sedang terjadi. Dan kita perlu mengatasi masalah mendasar ini.

Berikut adalah beberapa alasan mengapa anak-anak kita mengatakan mereka 'lapar' bahkan jika mereka benar-benar tidak.

### **1. Kebosanan, stres, frustrasi.**

Terkadang anak-anak merasa sulit untuk mengekspresikan emosi mereka dan menggunakan 'rasa lapar' untuk mengekspresikan perasaan seperti kebosanan, ketakutan, stres, dll. Agar hal ini tidak berkembang menjadi pola yang tidak sehat, kita perlu berbicara dengan mereka, membantu mereka mempelajari perbedaan antara berbagai emosi dan bagaimana cara menanganinya. Ini bisa sangat membantu dalam mengungkap 'makan emosional' saat mereka bertambah tua.

### **2. Mereka terganggu selama waktu makan.**

Ketika anak-anak menonton TV pada waktu makan, mereka tidak mencatat berapa banyak yang mereka makan, dan mungkin makan lebih sedikit dari biasanya.



### **3. Mereka mengalami percepatan pertumbuhan**

Selama tumbuhnya pertumbuhan, mungkin ada peningkatan selera makan secara tiba-tiba. Untuk mengatasi rasa lapar yang meningkat, kami dapat menyediakan makanan yang bergizi dan memuaskan - kacang, keju, buah, kerupuk gandum utuh, muffin buatan sendiri dll. Daripada keripik atau permen.

### **4. Anak-anak tidak rutin makan**

Anak-anak yang 'makan' (makan makanan kecil setiap kali mereka merasa lapar) cenderung makan makanan biasa, dan jadi merasa lebih sering lapar. Kita perlu dengan lembut mencegah penggembalaan dan membuat rutinitas teratur. Misalnya: Jika anak kita merasa lapar di malam hari, kita dapat mengumumkan bahwa makan malam akan disajikan lebih awal dan menyertakan berbagai makanan sehingga dia bisa mendapatkan kenyang.

### **Apa lagi yang bisa kita lakukan untuk memastikan rasa lapar anak kita puas?**

1. Mulailah dengan sarapan bergizi karena akan membantu mengatur kebiasaan makan dan ngemil sepanjang hari.
2. Melibatkan anak kita dalam perencanaan menu harian akan memungkinkan mereka merasakan kontrol dan juga menantikan waktu makan.
3. Makanan kaya protein sangat bagus untuk anak-anak yang lapar karena mereka tidak hanya membuat mereka kenyang lebih lama tetapi juga penting untuk pertumbuhan tubuh mereka. Contoh: roti bakar selai kacang, susu yang diperkaya seperti NIDO® FortiGrow, keju, kacang campur.
4. Terkadang anak-anak kita salah mengira haus kelaparan, jadi kita perlu memastikan anak kita minum cukup air sepanjang hari dan di sela waktu makan.

Jika tips ini tidak membantu mengatur rasa lapar anak Anda, mungkin sebaiknya Anda berkonsultasi dengan dokter anak yang dapat membantu mengesampingkan kondisi medis.