



"At first it was typical 'eat you out of a house and home' teen boy eating but it started to escalate when school let out. He will have 3 or 4 servings every meal and is continually snacking!"

Reaksi Remaja Terhadap Porsi Makan yang Dikurangi: Netizen Mendukungnya!

Description

Mencontohi Kebiasaan Makan Sehat untuk Anak

Kebiasaan makan saat kecil seringkali tetap bersama kita hingga dewasa, sehingga orangtua diharapkan untuk mencontohi perilaku sehat untuk anak-anak mereka. Namun, ada kasus seorang ibu yang merasa perlu mengambil langkah drastis terkait masalah makan berlebihan yang dialami anak laki-lakinya. Dalam sebuah postingan di subreddit 'Am I the [Jerk]?', ibu tersebut mengungkapkan bahwa dia kesulitan mengatasi masalah makan berlebihan anaknya sehingga dia memutuskan untuk membatasi asupan makanannya.

Namun, keputusan tersebut malah memicu konflik besar antara mereka dan sekarang dia tidak yakin apakah langkah yang diambilnya sudah tepat. Anak-anak perlu menyediakan tubuh mereka yang sedang tumbuh dengan makanan yang cukup, namun ibu ini merasa anaknya makan terlalu banyak. Remaja membutuhkan banyak makanan untuk pikiran dan tubuh yang sehat.

Mengapa Keterbatasan dalam Asupan Makanan Tidak Perlu Dilakukan?

Berdasarkan pendapat Cara Marrs, ahli dietitian pendaftar nutrisi di UCHealth Yampa Valley Medical Center, ada perbedaan mencolok dalam kebutuhan asupan kalori antara anak laki-laki dan perempuan, pre-remaja dan remaja 16-17 tahun. Hal ini juga dapat bergantung pada jam latihan sehari-hari, olahraga tertentu, dan berat badan mereka.

Marrs menyarankan agar orangtua dapat membatasi produk ultra-olahraga dan membentuk kebiasaan makan sehat di depan anak-anak. Memperlihatkan contoh yang baik dalam pilihan makanan, berbagi makanan bersama secara rutin, dan memberikan berbagai pilihan makanan juga sangat penting. Komunikasi terbuka dan pengertian alasan mengapa anak harus makan dengan baik juga akan mendapatkan respons positif dari mereka.

Sebagai kesimpulan, mengambil langkah drastis dalam membatasi asupan makanan anak tidak selalu menjadi solusi yang terbaik. Orangtua dapat membantu anak-anaknya untuk membentuk kebiasaan makan sehat dengan contoh dan dukungan yang tepat.

Ringkasan

Kebiasaan makan saat kita masih kecil seringkali tetap bersama kita hingga dewasa, jadi orangtua disarankan untuk mencontohkan perilaku sehat untuk anak-anak mereka. Namun, bagaimana jika seorang ibu memutuskan untuk membatasi asupan makanan anaknya yang berlebihan? Konflik besar pun terjadi antara mereka. Berapa banyak kalori sebenarnya yang harus dimakan oleh seorang remaja setiap hari? Bagaimana cara orangtua dalam mengajarkan anak-anak mereka untuk memilih makanan sehat? Bagaimana pendapat Anda tentang situasi ini? Jangan ragu untuk berbagi pendapat Anda di kolom komentar di bawah!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark