



NUTRI & BEYOND
NUTRITION AND FEEDING CONSULTANT

FEEDING RULES

@drsylviairawati | www.nutriandbeyond.com



JADWAL

- Waktu makan teratur
- tidak > 30 menit
- Tidak memberikan makanan lain selain air di antara jadwal makan



LINGKUNGAN

- Tidak ada paksaan
- Bersih (lingkungan bersih saat anak makan, tp 'ijinkan' anak mengotori dan membuat berantakan selama proses belajar makan)
- Tidak sambil main, nonton tv, gadget
- Makanan bukan sebagai hadiah



TATA CARA

- Porsi kecil / jumlah sedikit
- Mulai dengan makanan padat, cairan diberikan kemudian
- Motivasi untuk makan sendiri
- Ambil makanan anak bila mulai memainkan / membuang makanan setelah 10-15 menit makan
- Membersihkan mulut anak hanya setelah makan selesai