

# Tahukah anda bahawa kanak-kanak yang makan dengan cepat lebih berkemungkinan makan berlebihan?

Kanak-kanak yang makan dengan cepat lebih berkemungkinan makan lebih banyak kalori daripada yang mereka perlukan. Lama-kelamaan ini boleh menyebabkan berat badan mereka berlebihan.

Galakkan cucu anda makan perlahan-lahan. Sedang mereka membesar, biarkan mereka menyediakan hidangan untuk diri sendiri supaya mereka tahu bila mereka berasa kenyang.

Ingin mengetahui lebih informasi tentang  
tabiat sihat ini? Lungsuri laman  
[90.gov.sg/parenthub-mi](http://90.gov.sg/parenthub-mi)

