

Ingin Menaikkan Berat Badan Anak? Coba 5 Tips Berikut Ini



Bu, apakah si Kecil terlihat kurus dibanding anak-anak lainnya? Memang seringkali orangtua cemas melihat anaknya yang kurus. Nah, untuk memastikan si Kecil memang terlalu kurus, Ibu dapat merujuk mengenai berat badan ideal anak dari WHO atau Kementrian Kesehatan dan berkonsultasi dengan dokter spesialis anak. Jika berat badan si Kecil memang ternyata di bawah rata-rata, Ibu tentu perlu menerapkan cara menaikkan berat badan anak yang tepat agar efektif dan anak tetap sehat. Berikut ini adalah 5 tips cara menaikkan berat badan anak yang dapat Ibu coba.

1. Cari tahu penyebabnya terlebih dahulu. Ada berbagai hal yang dapat menyebabkan berat badan anak kurang. Nah, cara menaikkan berat badan anak tentu akan berbeda-beda sesuai dengan penyebabnya. Misalnya, berat badan anak kurang karena ia pilih-pilih makanan, karena ia alergi makanan, karena ia memiliki gangguan di saluran cernanya, karena anak sangat aktif, dan sebab-sebab lainnya.
2. Konsultasikan dengan dokter, bukan hanya untuk memastikan si Kecil memang kurang berat badannya, tetapi juga bagaimana cara menaikkan berat badan anak yang tepat. Misalnya, jika anak memiliki alergi atau intoleransi terhadap makanan tertentu, dokter dapat membantu mengenali jenis makanan apa dan memberikan

saran bahan pangan penggantinya agar si Kecil tetap terpenuhi kebutuhan gizinya. Apalagi jika si Kecil berat badannya kurang karena gangguan kesehatan tertentu.

3. Mengganti pola makan anak dengan yang lebih sesuai untuk menaikkan berat badannya. Misalnya dengan memastikan si Kecil tidak melewatkan waktu makan, makan dalam porsi kecil tapi lebih sering, menambah porsi camilan sehat, membatasi minuman ringan atau makanan cair yang terlalu banyak agar anak tak cepat kembung dan kenyang.
4. Dorong si Kecil untuk makan kapan saja ia merasa lapar. Tentu saja berarti Ibu perlu menyiapkan makanan atau camilan sehat yang mudah untuk dimakan si Kecil sewaktu-waktu ya, Bu. Pastikan makanan yang Ibu siapkan sesuai dengan pedoman gizi seimbang yang mana mengandung zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak baik, vitamin dan mineral sehingga kebutuhan gizinya dapat tercukupi.
5. Tetap pilih bahan pangan yang sehat. Salah satu cara menaikkan berat badan anak adalah dengan menyantap makanan tinggi kalori. Tetapi Ibu perlu memastikan bahwa makanan tinggi kalori yang Ibu sajikan tetap kaya gizi dan sumber energi yang baik. Misalnya, sebagai sumber pangan kaya protein dan lemak Ibu dapat menyajikan susu, keju, telur, selai kacang, sereal dengan susu, buah seperti alpukat, dan sebagainya.

Bahan-bahan pangan kaya kalori dan zat gizi di atas kemudian dapat dengan mudah Ibu olah menjadi berbagai menu makanan pokok maupun camilan yang lezat bagi si Kecil. Bingung mencari resep? Intip saja berbagai resep sehat dan lezat bagi si Kecil dan keluarga tersayang di [website Sahabat Nestlé pada bagian kumpulan resep](#). Jangan lupa untuk melibatkan si Kecil juga dalam proses menyiapkan makanan sehat ya, Bu. Supaya semakin mengenal jenis makanan yang baik bagi tubuhnya dan semangat menghabiskan menu makanan yang Ibu sajikan.

Sumber:

<https://www.verywellfamily.com/gaining-weight-2633287>

<https://hellosehat.com/parenting/nutrisi-anak/8-tips-untuk-menaikkan-berat-badan-anak/>

<https://id.wikihow.com/Meningkatkan-Berat-Badan-Anak>

<https://health.clevelandclinic.org/dietitians-best-advice-child-underweight/>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/ingin-menaikkan-berat-badan-anak-coba-5-tips-berikut-ini.html>