

Kiat Jitu Bangkitkan Gairah Makan Si Kecil



Si kecil mulai tidak selera makan? Hal ini memang biasa terjadi pada anak-anak, tapi Anda tidak boleh membiarkannya begitu saja ya. Makanan adalah sumber nutrisi yang penting untuk perkembangannya. Berikut ini adalah beberapa kiat jitu untuk membangkitkan gairah makan si kecil.

Berikan porsi yang kecil

Menurut jurnal berjudul *Appetite* pada Mei tahun 2006 menyatakan bahwa anak-anak yang dipaksa untuk menghabiskan makanan yang ada di piringnya cenderung memiliki tanggapan yang buruk tentang makanan. Oleh sebab itu, sebaiknya beri si kecil porsi yang kecil saja. Carole Palmer, RD, seorang profesor dari *Nutrition and Oral Health Promotion* di Tufts Dental School in Boston menyarankan untuk memberikan si kecil porsi yang kecil tapi memiliki nutrisi yang lengkap.

Membuat makanan menarik

Kathleen Zelman, RD, direktur nutrisi di WebMD menyatakan bahwa selera makan dapat tumbuh ketika melihat makanan yang terlihat lezat dan menarik. Kombinasikan warna pada menu sehat si kecil dari kombinasi warna sayuran, seperti wortel, seledri, sawi, kale, paprika dan masih banyak lagi.

Kurangi camilan sebelum makan

Makan camilan sebelum makan dapat membuat si kecil kehilangan selera makan, pasalnya mereka sudah cukup kenyang. Menurut sebuah studi di University of Toronto menyatakan anak-anak yang minum minuman manis 30 menit sebelum makan, cenderung kehilangan selera sehingga makan sangat sedikit.

Yuk, bangkitkan gairah makan si kecil dengan memberikan makanan yang sesuai dan waktu penyajian yang tepat. Jika si kecil makan dengan lahap, tubuh sehat, dan perkembangan tubuhnya akan berjalan dengan optimal. Selamat mencoba ya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/kiat-jitu-bangkitkan-gairah-makan-si-kecil.html>