

6 Cara Mengatasi Anak Susah Makan



Ibu tentu mengetahui bahwa gizi seimbang berperan penting dalam memastikan tumbuh kembang anak berjalan optimal. Oleh karena itu, jika anak susah makan, Ibu tentu merasa cemas ia tidak mendapatkan asupan gizi seimbang yang dibutuhkan. Menghadapi anak susah makan memang sering membuat frustrasi. Walaupun mungkin butuh waktu dan kesabaran ekstra, tapi selalu ada solusi anak susah makan kok, Bu. Nah, berikut ini adalah 6 cara mengatasi anak susah makan yang dapat Ibu coba.

1. Cari tahu penyebab anak susah makan. Ya, ada berbagai alasan yang dapat membuat anak susah makan. Misalnya karena bosan, tidak menyukai rasa, bentuk, tekstur, atau bau makanannya. Dan mungkin saja anak mengalami gangguan kesehatan pencernaan atau gangguan kesehatan lain. Dengan mengetahui penyebabnya, Ibu dapat menerapkan cara mengatasi anak susah makan yang sesuai.
2. Perkenalkan makanan baru secara bertahap. Terkadang anak bukannya tidak menyukai, akan tetapi ia sekadar belum mengenal makanan baru yang Ibu sajikan. Jika anak menolak makanan yang Ibu sajikan, sebaiknya Ibu jangan memaksanya dan jangan putus asa ya, Bu. Coba pelan-pelan perkenalkan makan tersebut. Penelitian menyebutkan bahwa terkadang anak butuh mencoba sebuah makanan

sebanyak 11 kali sebelum ia kemudian menyukainya. Selain itu, coba untuk menyajikan makanan baru bersamaan dengan makanan yang anak suka atau yang sudah biasa ia makan.

3. Ingat bahwa kapasitas perut anak berbeda dengan orang dewasa. Jadi, daripada mengisi piring anak dan mengharuskan ia makan sampai habis, lebih baik berikan porsi sedikit dulu baru kemudian ditambah lagi jika anak bisa menghabiskan porsi sebelumnya. Dengan begitu, anak tidak merasa kewalahan dan dapat menghabiskan makanannya dengan cepat. Cara ini juga dapat mencegah makanan di piring anak menjadi dingin sebelum habis sehingga anak jadi tidak berselera. Jangan lupa, menyajikan poranak juga berlaku dalam mengenalkan makanan baru ya, Bu.
4. Hindari camilan dan minuman yang terlalu banyak menjelang waktu makan. Seringkali anak jadi susah makan karena terlalu banyak menyantap camilan atau minuman di antara waktu makan. Anak memang tertap butuh camilan untuk membantu memenuhi kebutuhan gizi hariannya. Jadi, sebagai cara mengatasi anak susah makan, Ibu dapat mengatur waktu menyantap camilan agar tidak terlalu dekat dengan waktu makan pokok. Selain itu, pilihlah menu camilan yang sehat dan bergizi sehingga fungsi camilan sebagai pemenuhan gizi harian dapat tercapai.
5. Ciptakan waktu makan yang kondusif. Termasuk dengan rutinitas makan bersama keluarga sehingga waktu makan menjadi santai dan menyenangkan. Dengan makan bersama anak juga bisa melihat dan meniru kebiasaan makan anggota keluarga yang lain. Selain itu, hindari gangguan selama waktu makan. Misalnya dengan tidak membiasakan makan sambil bermain gadget.
6. Perhatikan makanan yang disukai anak dan rancang menu sehat yang menyerupai makanan tersebut. Misalnya, jika anak menyukai rasa manis, sajikan menu yang rasanya cenderung manis, misalnya semur. Atau buat menu sayuran yang rasanya manis, seperti wortel, jagung, bit, dan sebagainya. Begitu pula jika anak menyukai rasa gurih. Manfaatkan berbagai bumbu dan rempah dalam menyiapkan menu sehat untuknya. Cara lain yang bisa Ibu lakukan adalah membuat menu yang setema dengan makanan kesukaan anak. Contohnya, jika anak suka makan pizza, perkenalkan ia dengan menu pasta berbumbu tomat dan daging yang menyerupai rasa pizza.

Melibatkan anak dalam menyiapkan makanan juga bisa jadi cara mengatasi anak susah makan lho, Bu. Mulai dari menyiapkan menu, berbelanja bahan-bahan, dan memasaknya. Ibu juga dapat mencoba menyajikan makanan anak agar terlihat lebih menarik. Misalnya dengan menyajikan makanan dalam bentuk-bentuk yang lucu. Yuk, terus semangat mencoba cara mengatasi anak susah makan sampai Ibu menemukan yang paling sesuai untuk anak.

Sumber:

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/5-tips-to-deal-with-picky-eaters-both-kids-and-adults>

<https://www.parents.com/recipes/nutrition/picky-eater-strategies/>

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/childrens-health/art-20044948>

<https://www.alodokter.com/anak-anda-susah-makan-coba-trik-ini>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/6-cara-mengatasi-anak-susah-makan.html>