

7 Cara Agar Si Kecil Doyan Makan Sayur dan Buah



Anak usia balita merupakan masa bermain. Pada masa ini, anak-anak biasanya lebih tertarik terhadap mainan dibandingkan makanan, terutama sayuran dan buah. Perlu kiat khusus mengatasi anak yang susah makan sayur dan buah-buahan. Apa saja tipsnya. Yuk simak penjelasan ini Bu.

1. Beri contoh

Pola makan anak biasanya mengikuti orang tua. Jika sayuran dan buah-buahan tidak ada dalam menu keseharian di rumah, jangan harap anak Ibu mau memakannya. Biasanya anak-anak makan apa yang mereka ketahui. Dan mereka tidak akan meminta satu makanan khusus jika mereka tidak mengenalnya.

2. Jadikan makan sayur dan buah-buahan sesuatu yang menyenangkan
Anak-anak sangat suka bermain dengan berandai-andai menjadi sesuatu.

Mereka juga suka permainan. Brokoli bisa mengintimidasi seorang anak yang lebih suka makarani atau keju. Tapi jika mereka berpura-pura menjadi seekor dinosaurus yang harus memakan lima miniatur pohon agar bisa mengejar tyrannosaurus rex, si Kecil dijamin dengan gembira memakan brokoli sebagai miniatur pohon.

Baca Juga : [Mengenal Finger Food Buat Anak](#)

3. Ajak Anak terlibat

Anak-anak terkadang lebih tertarik dengan mengonsumsi makanan jika mereka ikut menyiapkan makanan itu. Ibu bisa mencoba membawa si Kecil ke pasar tradisional. Setelah itu biarkan mereka memilih satu atau dua sayuran untuk dimasak. Hal itu akan membuat si Kecil lebih tertarik untuk memakan sayuran yang dia pilih. Ibu juga bisa mengajak si Kecil belajar menanam sayur-sayuran atau buah-buahan sendiri. Selain itu, Ibu bisa mengajak si Kecil membersihkan wortel, mencuci kacang, sampai menyiapkan sayuran tersebut di meja untuk makan malam. Itu akan membuat si Kecil bangga dan lebih tertarik untuk makan sayuran dan buah-buahan.

4. Jangan paksa si Kecil menghabiskan makanan

Salah kaprah terbesar yang dilakukan orang tua adalah memaksakan si Kecil untuk mengonsumsi makanan yang dia tidak suka agar dia menjadi suka. Padahal, paksaan itu justru menimbulkan pengalaman makan yang negatif bagi si Kecil. Akibatnya, si Kecil akan mengaitkan sayuran dan buah-buahan dengan perasaan negatif. Dan pengalaman tersebut akan terus melekat.

5. Beri hadiah untuk si Kecil.

Menciptakan pengalaman makan yang menyenangkan bagi si Kecil bisa mengurangi kecenderungan si Kecil memilih-milih makanan. Si Kecil tentu akan senang jika ia diberi hadiah saat mencoba satu gigitan sayuran atau buah-buahan yang sebelumnya ia tak suka. Di kemudian hari, si Kecil akan

menganggap sayuran atau buah-buahan tersebut adalah makanan yang sehat. Sebab, hadiah biasanya berkaitan dengan sesuatu yang baik.

Baca Juga : [Memahami Porsi Makan Sesuai Usia Anak](#)

6. Berikan makanan yang warnanya beragam

Si Kecil biasanya suka makanan yang beragam warna. Anda bisa mencoba menambahkan sayur-sayuran dengan beragam warna ke piringnya.

7. Bikin sajian makanan dalam bentuk yang menarik di piring

Anak-anak biasanya suka jika makanannya disajikan dengan bentuk-bentuk tertentu di piring mereka. Biasanya si Kecil lebih suka makanan mereka tidak tercampur. Jika Anda membuat bentuk sebuah gambar hati atau wajah tersenyum, si Kecil tentu akan lebih menyukainya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/7-Cara-Agar-Si-Kecil-Doyan-Makan-Sayur-dan-Buah.html>