

## 7 Tips Sajikan Makanan Penggugah Selera



Setiap orang tua menginginkan buah hatinya mendapat nutrisi terbaik dari hidangan yang disajikan di rumah. Sayangnya, si kecil malah menolak dan tidak mau makan. Pada umumnya si kecil menghindari sayuran yang dinilainya memiliki rasa yang aneh. Ini merupakan ujian bagi para orang tua untuk menyajikan makanan kaya nutrisi yang disukai anak.

Menurut Budi Utomo, S.Pd berikut ada beberapa inspirasi dan ide cara mengolah hidangan yang dapat menarik perhatian si kecil untuk mencoba hidangan yang sudah anda siapkan.

### **Jadilah Role Model Untuk Anak Anda**

Secara tidak langsung, setiap hal yang dilakukan orang tua akan ditirukan oleh anak. Berilah contoh kepada si kecil dengan mematuhi aturan yang anda buat sebagai orang tua. Kemudian, bantu si kecil untuk mengikuti langkah Anda untuk makan makanan sehat. Jangan lupa beri apresiasi yang sesuai dengan apa yang dilakukannya.

### **Jangan Putus Asa Jika Makanan Ditolak Si Kecil**

Seperti halnya mengenal teman baru, memperkenalkan hidangan perlu waktu untuk diterima anak. Jangan putus asa jika diawal perkenalan hidangan yang anda sajikan ditolak oleh si kecil. Mereka pada akhirnya akan menyantapnya karena rasa lapar. Jadi, penolakan bukan kata akhir.

### **Kreasikan Makanan**

Jika anak-anak kurang menyukai buah, kreasikan dengan membuat jus buah dan potongan buah segar menjadi bentuk es krim. Hal ini akan lebih menarik perhatian si kecil. Selain itu anda juga bisa mengkreasikannya menjadi sate buah agar anak-anak lebih mengenal variasi jenis buah-buahan.

### **Berikan Cerita Tentang Manfaat Makanan Sehat**

Berikan cerita tambahan mengenai pentingnya makan makanan sehat. Misalnya, untuk anak laki-laki, sayur dan hidangan bergizi sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan otot, tulang dan tubuh ideal. Untuk anak perempuan, susu dibutuhkan untuk memperoleh rambut yang tebal dan sehat, juga tulang dan kuku yang kuat.

### **Perkenalkan Si Kecil dengan Jenis Makanan Sehat**

Ajaklah si kecil berbelanja dan membantu Anda menyiapkan hidangan di dapur. Ini diharapkan akan memperluas pengenalan si kecil akan jenis hidangan dan bahan makanan yang sehat.

### **Dengarkan Keinginan Si Kecil**

Walaupun Anda sebagai orang tua memiliki otoritas atas kebutuhan si kecil. Namun, tidak ada salahnya mendengarkan komentar mereka tentang hidangan yang disantap. Minta anak memberikan masukan terhadap menu yang disajikan sehari-hari. Jika diperlukan perubahan, anda lebih baik memenuhi kebutuhan mereka daripada membuang hidangan dengan percuma. Ubahlah menu atau cara memasak sesuai masukan si kecil

### **Buatlah Suasana Yang Ceria Saat Makan**

Jadikan waktu bersantap menjadi lebih ceria. Ajaklah si kecil makan dengan ajakan yang lembut, tanpa paksaan atau perintah yang kasar. Dengan memberikan rasa nyaman, penolakan anak akan lebih berkurang.

Mengenalkan menu sehat pada anak memang bukan hal mudah, apalagi dengan munculnya junk food yang lebih enak dan disukai anak-anak. Orang tua harus lebih kreatif dan selektif dalam memberikan menu sehat pada anak agar anak bisa tumbuh dengan optimal.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/7-tips-sajikan-makanan-penggugah-selera.html>