

Cara Mengatasi Anak Balita Susah Makan



Anak usia balita merupakan masa bermain. Pada masa ini, anak kadang lebih tertarik terhadap mainan dibandingkan makanan. Perlu kiat khusus untuk menghadapi ini. Jangan sepelekan saat **balita susah makan**, bisa-bisa perkembangannya terhambat.

Melihat **balita susah makan** tentu membuat orangtua resah. Selain khawatir kebutuhan nutrisi tidak terpenuhi, bila **anak susah makan** dapat mengalami keterlambatan atau masalah tumbuh kembang. Orang tua harus tahu **cara mengatasi anak susah makan**. Salah satu kiat **mengatasi anak susah makan** adalah meningkatkan keterampilan makan anak sehari-hari, mulai dari umur enam bulan hingga tiga tahun.

Periode ini, menurut Dokter Desie Dwi Wisudanti, merupakan periode kritis cara meningkatkan keterampilan makan anak.

“Bila periode ini tidak dimanfaatkan secara optimal maka anak akan mengalami masalah makan,” ujar Desie.

Banyak faktor yang dapat membuat balita susah makan. Bukan hanya kebiasaan, budaya, tingkat ekonomi atau umur. Obat-obatan yang dikonsumsi kadang juga dapat membuat **anak susah makan**.

Baca Juga : [Mengenal Periode Si Kecil Susah Makan](#)

Nah, berikut ini beberapa cara mengatasi anak susah makan yang

cukup efektif dilakukan oleh orang tua untuk mengatasi anak susah makan:

- 1. Beri anak asupan makanan yang sesuai dengan usia dan perkembangan tubuhnya. Beri porsi yang cukup bukan berlebih, jika anak merasa kurang ia boleh minta tambah.**
- 2. Agar anak tidak cepat bosan, variasikan menu, rasa, ragam dan penyajian hingga menarik.**
- 3. Makanan yang pada gizi dan kaya akan energi lebih baik dari pada kudapan yang akan membuat anak cepat kenyang.**
- 4. Jadwalkan waktu yang tepat untuk memberikan makan dan camilan. Untuk camilan, Anda bisa memberikan buah-buahan sebagai pilihan camilan sehat.**
- 5. Buatlah acara makan menjadi saat yang menyenangkan untuk anak.**
- 6. Latihlah kemandirian anak agar bisa makan sendiri. Berikan kepercayaan dan dukungan agar ia merasa percaya diri dan mampu makan sendiri.**
- 7. Berikan anak variasi jenis makanan yang baru dengan porsi secukupnya. Jika ia mulai terbiasa, Anda bisa menambah porsi dan mencari variasi lain agar ia tidak merasa bosan dan senang dengan pengalaman mengenal makanan baru.**
- 8. Jangan memburu anak agar makan dengan cepat.**
- 9. Usahakan untuk selalu menawarkan makanan. Jika ia menolak suatu makanan, boleh jadi sebetulnya ia suka makanan tersebut, namun ia memerlukan sedikit dorongan yang memotivasinya untuk bisa menjadi lebih tertarik dengan makanan tersebut.**
- 10. Pastikan makanan kesukaan anak kaya akan gizi dan nutrisi yang penting untuk tubuhnya.**
- 11. Kenalkan anak beragam jenis makanan sejak usia dini agar ia selalu memiliki selera makan yang baik.**

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/kiat-mengatasi-balita-susah-makan.html>