

## Nafsu Makan Anak dan Masa Pertumbuhan



*Salah satu pertanyaan yang paling sering diajukan kebanyakan ibu muda sekarang, kenapa anaknya kurang nafsu makan? Banyak ibu dipusingkan karena anaknya menolak setiap kali diberi makan. Apa yang salah? Pada sisi lain, ada juga anak yang nafsu makannya tinggi, malah sedemikian berlebihan, sehingga anak kian menjadi gemuk, selain ada pula anak yang rakus makan namun tetap kurus. Kita membahasnya semua di sini.*

NAFSU makan itu bagian dari kendali tubuh yang bersifat alami. Pusatnya ada di otak. Kita merasakan munculnya rasa lapar apabila kadar gula dalam darah menurun. Sebaliknya muncul rasa kenyang apabila kadar gula darah sudah kembali normal, atau meninggi. Ini semua terkait dengan asupan makanan.

### **Mendengarkan suara tubuh**

Kalau saja anak kita sejak kecil terlatih dibiasakan mendengarkan suara tubuhnya sendiri yaitu rasa lapar dan rasa kenyangnya, maka tubuh anak akan bertumbuh ideal, serta membentuk perilaku makan yang tepat, yakni hanya makan saat merasa lapar, dan berhenti makan setelah merasa kenyang.

Anak menjadi kelebihan berat badan apabila anak “lapar mata”, padahal sudah merasa kenyang tetapi tetap saja makan, hanya karena terpicat oleh harum aroma, dan melihat

suatu hidangan, camilan, atau kudapan ringan. Perilaku anak yang terbentuk salah seperti inilah yang akan merusak nafsu makannya, dan berakibat anak jadi kelebihan berat badan.

Perilaku makan itu dibentuk sejak awal selagi anak masih bayi. Karena itu diperlukan disiplin dalam pola dan jadwal makan, agar terbentuk selera makan yang baik. Jangan menyodorkan ASI setiap anak menangis, karena bisa saja bukan rasa lapar yang menyebabkan tangisannya. Tanda utama bahwa anak sudah kelebihan makan, nafsu makannya tak pernah muncul. Maka jangan paksakan anak makan kalau dia menolak saat diberi makan. Kecuali dalam kondisi sedang sakit, anak yang menolak makan berarti sedang tidak lapar. Tetap memberinya makan, berarti menimbun kelebihan kalori pada tubuhnya.

Membangun anak yang sehat itu bukan dengan memberinya makan sebanyak-banyaknya.

Tetapi jika si Kecil banyak makan tapi tetap kurus, pastikan bukan sedang mengidap suatu penyakit. TBC atau cacingan.

**Menciptakan jadwal makan**

Pembentukan perilaku makan yang menyehatkan perlu tercipta sedini mungkin, karena itu jadwal makan menjadi penting. Jadwal biologis tubuh perlu disesuaikan dengan jadwal makan tiga kali dalam sehari, karena lambung kita mengosongkan diri setiap 6 jam. Artinya lambung perlu diisi setiap ia mulai kosong. Oleh karena pada umur balita volume lambung masih kecil, sehingga lebih lekas kosong, maka perlu lebih sering diisi.

Jadwal menyusui bayi yang baru lahir adalah setiap 3 jam. Makin bertambah umur anak, akan semakin berkurang frekuensi makannya. Dan setelah anak memasuki usia dimana ia disapih, tinggal tiga kali makan saja dalam sehari, dengan selingan camilan.

Sekali lagi, anak sehat itu tidak gemuk, tidak pula kurus. Indeks massa tubuh (*body mass index*) yaitu berat dalam kilogram dibagi pangkat dua tinggi dalam meter, sekitar 20-25. Ciptakan anak dengan bobot sesuai itu. Pola dan perilaku makan sehat yang sengaja kita ciptakan amatlah menentukan keberhasilan membentuk sosok tubuh anak yang sehat.\*\*\*

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/nafsu-makan-anak-dan-masa-pertumbuhan.html>