

Penyebab Anak Picky Eater?



Anak menjadi pemilih dalam soal makan, bisa jadi merupakan faktor keturunan. Akan tetapi itu hanya sedikit pengaruhnya. Hal yang lebih besar dikarenakan oleh faktor lingkungan, dan bagaimana anak dididik sejak awal mulai makan di meja makan rumah. Kesan pertama anak terhadap suatu menu atau makanan ikut menentukan apakah anak akan menyukainya sampai usia dewasa. Maka setiap ibu perlu menyiasati agar anak menjadi penyuka segala menu dan makanan sejak masih dini.

TIDAK sedikit kesulitan yang dihadapi para ibu soal makan anak. Anak banyak tidak sukanya sehingga menyulitkan dalam menghadirkan menu harian, atau mengajaknya makan di luar. Termasuk selama pergi tamasya, ketika menu tergantung dari apa menu yang tersedia. Bagi tubuh anak sendiri, banyak tidak sukanya, merugikan kecukupan gizinya.

Tubuh butuh segala makanan

Ya, tubuh membutuhkan semua jenis zat gizi. Dan itu baru terpenuhi kalau lebih beragam menu harian dikonsumsi. Tak cukup hanya satu-dua menu belaka. Paling kurang butuh 4 sampai 5 menu setiap tersaji di meja makan. Dan apabila anak banyak tidak sukanya, sia-sia menyajikan lebih banyak menu.

Di antara begitu banyak menu harian yang anak tidak suka, ikan salah satu yang paling

sering di jauhi anak. Kemungkinan karena aroma amis atau anyirnya. Atau cita rasa ikan sendiri yang bagi anak tertentu tidak disukainya. Selain ikan, yang sering dikeluhkan banyak ibu soal ketidaksukaan anak akan menu dan makanan adalah berbagai jenis sayur mayur. Anak sama sekali tak mau menyentuh sayur mayur. Bahkan daun bawang sekalipun anak tak suka. Padahal sayuran menyumbang lebih banyak vitamin dan mineral. Tak sedikit pula anak yang ogah makan buah. Kalaupun suka terbatas jenisnya.

Kita tahu kalau anak membutuhkan lebih banyak sayur mayur dan bebuahan, sedikitnya 3-5 porsi setiap harinya. Kekurangan sayur mayur dan buah selain berisiko kekurangan vitamin dan mineral, asupan serat (*fiber*) untuk melancarkan pencernaan agar setiap hari teratur buang air besar pun pasti tak mencukupi.

Itu maka sekarang banyak tawaran suplemen yang katanya berisikan segala macam sayur mayur dan bebuahan sebagai substitusi kelengkapan gizi anak. Pilihan yang sebetulnya kurang bijak, sebab tentu lebih menyehatkan kalau memilih bahan sayur mayur dan bebuahan segar, ketimbang yang sudah dibuat tablet, atau bubuk.

Oleh karena itu penting memperkenalkan segala jenis sayur mayur kepada anak sejak awal mula. Dimulai sejak anak mengonsumsi nasi tim ketika berumur 8 bulan. Ke dalam nasi tim hendaknya ditambahkan segala jenis sayur mayur, seperti sawi, brokoli, wortel, bayam, buncis, kacang panjang, kubis, pakcoy, seledri, daun bawang, bawang putih, selain bit, kentang, ubi jalar, serta kacang-kacangan. Begitu lazimnya cara ibu Jepang dan Korea menyajikan nasi tim buat bayinya.

Menciptakan cita rasa lidah anak

Lidah anak perlu diciptakan kesukaan cita rasanya. Sekali mengenal suatu menu atau makanan, dan anak menikmatinya, seterusnya anak akan menyukainya. Sebaliknya, trauma karena rasa tak nyaman terhadap suatu jenis menu atau makanan, selanjutnya anak menolak menerimanya.

Oleh karena itu, selain perlu memperkenalkan lebih beragam menu dan makanan, perhatikan pula kesan pertama saat memperkenalkannya jangan sampai menimbulkan trauma.

Perlu diingat, bahwa dalam memperkenalkan jenis menu atau makanan baru pada anak, anak lebih terpicat pada bentuk tampilan sajian menu atau makanan ketimbang mendahulukan cita rasanya. Maka keterampilan ibu merangkai menu lebih memikat, termasuk membentuk wortel, kentang, buncis, pepaya, jambu, sedemikian, sehingga menarik perhatian anak, di situ letak kuncinya.

Ikan-ikanan dari wortel, atau burung-burungan dari pepaya, atau jambu, misalnya. Masakan dihias dengan suasana dan warna meriah, disajikan dengan aroma sedap, dan cita rasa pas untuk lidah anak, yang tidak berlebihan bumbu. Cita rasa susu, aroma keju dan mentega, cenderung lebih memikat perhatian anak untuk menyantapnya.

Gagal dalam menciptakan cita rasa di lidah anak, itu yang menjadi penyebab lain kenapa anak nantinya tergolong pemilih dalam soal makan. Memberi makan pada jadwal makan yang tepat pada ketika anak belum lapar juga bisa menjadi penyebab anak sukar makan dan tidak terpicat seberapa menarik pun menu tersajikan. Sebaliknya, ketika anak sedang merasa lapar betul, sekalipun menu sederhana merangsang anak untuk menyantapnya.

Penghambat lain, kendati menu dan makanan tersaji istimewa bagi anak, apabila suasana makan kurang berkenan di hati anak, bisa sama buruk hasilnya. Kesan anak ketika menyantap menu yang sesungguhnya istimewa, menjadi kurang ternikmati kalau suasana makan tak bergairah. Kehadiran ibu, kebersamaan dengan teman sebaya, dan suasana bermain selama makan, membantu anak membangun suasana makan yang nikmat.

Takhayul makanan

Tak jarang takhayul dalam hal makanan juga berpengaruh terhadap kesukaan anak terhadap makanan. Ibu tidak mau memberi anaknya ikan karena takut cacingan, padahal ikan vital bagi pertumbuhan anak, maka selamanya anak tak pernah mengenal rasanya ikan. Begitu juga dengan telur yang dijauhkan dari anak sebab takut anak menjadi bisul.

Banyak ibu malah tidak memberi anak kesempatan mencoba terasi, petis, dan segala jenis bumbu, seperti temu kunci, jahe, lengkuas, salam, sereh, ketumbar, jinten, kunir dan temulawak, sehingga anak menjadi tak menyukai menu sayur buatan neneknya, seperti sayur lodeh, sayur asam, gudek, kluban, atau pepes ikan. Menu jenis ini justru yang sesungguhnya lebih menyehatkan dibanding ayam goreng, burger, hotdog, sosis, atau sejenis itu lainnya.***

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/penyebab-anak-picky-eater.html>