

## 5 Cara Agar Anak Mau Makan



Mengemut makanan memiliki banyak dampak kurang baik bagi kesehatan si kecil, terutama yang masih tergolong batita. Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia, penyebab mengemut makanan umumnya adalah perilaku makan yang tidak benar atau pemberian makanan tidak sesuai dengan usia si kecil. Bahkan, seringkali hal ini terjadi sejak fase pemberian makanan pendamping ASI (MPASI).

Jika si kecil kian sering mengemut makanannya, Ibu perlu mencari solusi agar hal tersebut tidak menjadi kebiasaan. Cari tahu penyebab mengapa si kecil mengalami kesulitan mengunyah, kemudian terapkan solusi yang sesuai dengan penyebab permasalahannya tersebut.

Apabila si kecil suka mengemut makanan karena terdapat gangguan di dalam mulutnya, Ibu sebaiknya mengkonsultasikan lebih lanjut mengenai hal ini ke dokter. Namun, jika si kecil kian malas makan karena kurang berselera atau lebih suka bermain, berikut beberapa cara agar anak mau makan tanpa diemut.

### 1. Dampingi ketika makan

Mendampingi si kecil agar anak mau makan perlu dilakukan oleh Ibu. Tidak hanya mendampingi, Ibu juga dapat makan bersama si kecil. Berikanlah contoh yang baik kepada si kecil dengan memperlihatkan bagaimana cara menggerakkan mulut agar si kecil tahu cara mengunyah dengan baik.

## 2. Berikan menu yang bervariasi

Menu yang bervariasi diperlukan agar si kecil tidak mudah bosan dengan makanan yang Ibu berikan. Selain menu yang berbeda-beda, sajikan menu si kecil dengan tampilan yang menarik sehingga mampu menggugah selera makan. Hindari memaksakan si kecil untuk belajar memakan menu yang ia tidak sukai agar kebiasaan mengemutnya dapat segera dihilangkan terlebih dahulu ya, Bu.

## 3. Sajikan makanan di tempat yang tepat

Mengemut makanan dapat dihindari apabila Ibu menyajikan makan di tempat yang tepat, misalnya meja makan. Hindari membuat konsentrasi anak terpecah ketika makan, misalnya makan sambil bermain, menonton televisi, atau jalan-jalan. Jika konsentrasi anak terpecah, kemungkinan anak bisa lupa bahwa ia sedang mengonsumsi sesuatu.

## 4. Atur waktu makan si kecil

Ibu perlu membatasi waktu makan si kecil, misalnya 30 menit, agar anak mau makan hingga waktu yang diberikan habis. Buatlah agar pengaturan ini sesantai mungkin supaya si kecil tidak merasa terburu-buru dan dipaksa ketika makan.

## 5. Beri si kecil tanggung jawab

Tidak ada salahnya untuk memberikan si kecil tanggung jawab pada saat makan sejak dini lho, Bu. Sebelum makan, jangan tawarkan ia dengan pertanyaan “mau makan atau tidak?”, tetapi berikan pilihan agar anak memilih dan mau makan dengan lahap. Buatlah agar si kecil merasa dihargai pendapatnya sehingga ia merasa mempunyai tanggung jawab untuk menghabiskan menu pilihannya tersebut. Selain itu, berikan ia motivasi agar si kecil mandiri dengan makan tanpa disuapi.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/5-cara-agar-anak-mau-makan.html>