

Putar Otak Agar Anak Mau Makan, Hindari Dampak Buruk Mengemut



Semakin beranjaknya usia si kecil, Ibu boleh bangga karena kegiatan dan minatnya semakin bertambah, apalagi bila ia mulai senang untuk bermain dan bersosialisasi. Pada saat itu pula, ia dapat merasa bahwa makan mengganggu kegiatan dan minatnya. Tidak jarang, si kecil akhirnya memutuskan untuk mengemut makanannya sebagai solusi. Selain bermain, mengemut makanan juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor lain, seperti rasa bosan pada makanan, sakit di bagian mulut, bahkan pengaturan jam makan yang kurang tepat.

Jika dilakukan secara berkelanjutan, mengemut dapat berubah menjadi kebiasaan dan Ibu pun mengalami kesulitan agar anak mau makan dengan cara dikunyah. Tahukah Ibu bahwa mengemut memberikan beberapa dampak pada si kecil? Pertama, mengemut makanan dapat berdampak terhadap kesehatan gigi. Jangan biarkan gigi si kecil rusak akibat hobi mengemut makanan ya, Bu. Mengemut makanan sama dengan memberi makan bakteri yang ada di dalam mulut. Resiko gigi rusak pun dapat meningkat jika selain mengemut makanan, si kecil juga cenderung lebih menyukai makanan manis daripada makanan utama, seperti permen atau cokelat.

Daya tahan tubuh si kecil pun bisa menurun karena kurangnya asupan nutrisi yang ia peroleh setiap harinya. Mengalami permasalahan dalam mengunyah terkadang membuat waktu makan lebih lama serta porsi makan si kecil cenderung lebih sedikit daripada anak pada umumnya. Dalam jangka panjang, pertumbuhan si kecil juga terganggu jika ia secara terus-menerus memperoleh gizi yang tidak sesuai dengan usianya.

Meski makan dengan cara diemut dan lama, Ibu juga jangan terbiasa untuk menyuapinya agar anak mau makan dengan waktu yang lebih cepat, ya. Usahakan si kecil untuk tetap makan sendiri, walaupun waktu yang ia butuhkan lebih lama. Dari segi perilaku, anak yang disuapi secara terus-menerus akan sulit belajar untuk makan sendiri. Akhirnya, si kecil akan sulit untuk menumbuhkan sifat mandiri dalam dirinya.

Menghadapi masalah hobi mengemut makanan, Ibu perlu memutar otak ketika menyajikan menu agar anak mau makan dengan normal. Untuk referensi, Ibu dapat melihat berbagai kreasi resep Sahabat Nestlé [di sini](#). Jangan lupa, Ibu juga perlu menghadapi masalah ini dengan sabar serta tidak memaksa anak mengunyah makanan lebih cepat ya. Terakhir, dalam hal kesehatan, rajinlah mengecek kondisi kesehatan si kecil, terutama bagian dalam mulutnya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/putar-otak-agar-anak-mau-makan-hindari-dampak-buruk-mengemut.html>