

Resep Makanan Anak 1 Tahun yang Susah Makan

NOV 15, 2021

Mam, saat si Kecil berusia 1 tahun makin banyak resep makanan anak 1 tahun yang dapat Mam coba. Pasalnya, di usia ini anak umumnya sidah bisa makan menu yang sama dengan anggota keluarga lainnya. Mungkin pada sebagian anak masih perlu sedikit penyesuaian dalam soal kepadatan dan bumbu-bumbu. Yang pasti, si Kecil perlu mengkonsumsi banyak buah dan sayuran serta sumber pangan sehat sebagai sumber karbohidrat, protein, dan serat.

Tetapi, menyiapkan resep makanan anak 1 tahun tentunya memiliki tantangan sendiri apabila si Kecil ternyata susah makan atau suka pilih-pilih makanan (picky eater). Apa yang harus Mam lakukan dalam menyiapkan menu makanan anak 1 tahun yang susah makan? Berikut beberapa trik dan tipsnya. Simak, yuk!

1. Cari tahu penyebab anak susah makan

Ada anak yang susah makan atau pilih-pilih makanan karena alasan kesehatan. Tentunya pertama-tama Mam perlu berdiskusi dengan dokter anak untuk mengobatinya. Atau jika anak memiliki alergi, Mam bisa secara pasti tahu bahan apa yang menimbulkan reaksi alergi pada anak dan menghindari bahan tersebut saat menyiapkan resep makanan anak 1 tahun.

2. Bersabar saat memperkenalkan makanan baru

Saat Mam menyajikan resep makanan anak 1 tahun yang belum pernah dicoba si Kecil sebelumnya, ia mungkin akan bereaksi dengan menyentuh atau mencium makanan tersebut. Ia juga mungkin akan mau mencoba sedikit saja atau bahkan menolak sama sekali. Tapi jangan menyerah ya, Mam. Si Kecil biasanya perlu disodori suatu menu berulang-ulang sebelum ia mau mencobanya.

3. Sajikan bersama makanan yang ia suka

Nah, jika Mam ingin menggunakan bahan pangan baru atau bahan pangan yang kurang disukai anak dalam resep makanan anak 1 tahun, Mam dapat menyiasatinya dengan mengkombinasikan atau menyajikannya bersama menu yang memang disukai anak.

Baca Juga: Nutrisi untuk Perkembangan Otak Anak

4. Sajikan dalam porsi yang sesuai dan bentuk yang menarik

Walaupun menyajikan menu yang sama bagi si Kecil dan anggota keluarga lainnya, untuk menyiasati si susah makan, Mam sebaiknya menyajikan makanan dalam porsi kecil saja. Pasalnya melihat piring yang penuh bisa membuat anak merasa kewalahan. Tentunya si Kecil bisa menambah kemudian jika ia ingin. Kemudian, Mam bisa mencoba menyajikan menu makan supaya menarik bagi anak. Misalnya mencetak wortel berbentuk bunga atau menyajikan nasi aneka bentuk ala hidangan bento.

5. Libatkan si Kecil dalam menyiapkan makanan

Walaupun si Kecil masih berusia 1 tahun, Mam tetap bisa melibatkannya dalam proses menyiapkan makanan, lho. Misalnya meletakkan potongan buah dan sayur ke dalam wadah atau ikut berbelanja bahan-bahan yang hendak digunakan dalam resep. Jika si Kecil familiar dengan bahan-bahan yang digunakan, kemungkinan ia mau mencoba dan menyantap menu tersebut jadi semakin besar.

6. Gunakan satu bahan pangan untuk memperkenalkan bahan pangan yang lain

Nah, jika si Kecil sudah mau mencoba satu jenis makanan, Mam bisa memanfaatkan makanan tersebut sebagai ‘jembatan’ untuk memperkenalkan makanan lainnya yang serupa. Misalnya yang warnanya sama, citarasanya mirip, teksturnya sama, dan sebagainya.

Susah makan biasanya memang bagian dari proses tumbuh kembang anak dan umum

terjadi. Tetapi jika Mam masih ragu atau cemas karena si Kecil susah makan, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter spesialis anak atau ahli gizi ya, Mam. Yuk pastikan si Kecil selalu mendapat asupan nutrisi seimbang agar ia menjadi anak hebat.

Sumber:

<https://www.tasteofhome.com/article/food-ideas-for-1-year-old/>
<https://raisingchildren.net.au/toddlers/nutrition-fitness/common-concer...>
<https://www.zerotothree.org/resources/1072-how-to-handle-picky-eaters>
<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/nutrition/P...>
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/...>

Bagikan sekarang