

Tips Menyiapkan Makanan Anak 1 Tahun

NOV 15, 2021

Mam, saat si Kecil memasuki usia 1 tahun, ia bukan hanya siap makan makanan yang lebih padat dari sebelumnya, kini anak umumnya bahkan sudah siap makan dengan menu yang sama dengan anggota keluarga lainnya. Makanan anak 1 tahun sudah bisa berupa makanan padat untuk menu sarapan, menu makan siang, dan menu makan malam. Dan bagi si 1 tahun, makanan pokok dan camilan sehat kini menjadi sumber nutrisi utamanya. Karena itu, penting bagi Mam untuk memastikan menu makanan anak 1 tahun mengandung nutrisi seimbang yang dibutuhkan anak untuk tumbuh kembangnya.

Untuk menyiapkan menu makanan anak 1 tahun, Mam tentu juga bisa merujuk ke program Isi Piringku dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Selain itu, Mam juga dapat mencoba beberapa tips berikut ini untuk dalam menyiapkan menu makanan anak 1 tahun. Simak, yuk!

1. Siapkan menu yang sama dengan anggota keluarga lainnya. Ya, kini si Kecil sudah bisa menyantap hampir semua makanan yang disantap anggota keluarga lainnya. Perkenalkan ia dengan berbagai jenis makanan dan berbagai sumber pangan agar si Kecil semakin kaya rasa dan tidak pilih-pilih makanan.
2. Batasi penggunaan gula dan garam. Selain supaya si Kecil mengenal rasa asli bahan pangan yang diolah menjadi makanan anak 1 tahun, membatasi gula dan garam juga diperlukan untuk menjaga kesehatan si Kecil dan juga seluruh anggota keluarga, tentunya.
3. Si Kecil membutuhkan asupan lemak, tetapi tentu sebaiknya yang dikonsumsi anak berupa lemak sehat. Misalnya lemak sehat yang didapat dari salmon, alpukat, atau selai kacang.
4. Walaupun sudah bisa makan menu yang sama dengan Mam, si Kecil masih mudah tersedak. Untuk itu, Mam bisa menyiasatinya dengan menyajikan makanan anak 1 tahun dalam potongan kecil, diiris, dibuat tekstur yang sedikit lebih lunak. Ketika menyajikan bahan pangan sayuran yang agak keras seperti wortel dan lainnya, pastikan sudah dimasak hingga cukup lunak. Jika menyajikan ikan, pastikan Mam sudah membuang durinya.
5. Ajak anak makan bersama keluarga. Pasalnya, selain sebagai pemenuhan

kebutuhan nutrisi, makan juga merupakan pengalaman sosial bagi anak. Dengan makan bersama anggota keluarga lainnya, anak juga akan belajar dan menerapkan pola makan yang baik karena ia bisa melihat contoh dari orang-orang di sekitarnya.

Baca Juga: Nutrisi untuk Perkembangan Otak Anak

1. Siapkan makanan anak 1 tahun dalam porsi kecil. Jika ia menghabiskan makanannya, Mam bisa menambahkan apabila anak memang masih ingin makan. Cara ini akan membantu anak belajar untuk selalu menghabiskan makanannya dan tidak merasa kewalahan untuk menghabiskan makanan di piringnya. Porsi makan kecil juga memudahkan anak untuk belajar makan sendiri.
2. Jika anak menolak makan, bisa jadi alasannya adalah rasa yang tidak enak, makanan terlalu panas, porsi yang terlalu besar, alat makan yang sulit ia gunakan, atau menu makan yang itu-itu saja. Cari tahu dulu kira-kira apa penyebab anak menolak makan sehingga Mam bisa menerapkan solusi yang tepat.
3. Apabila anak memiliki alergi atau intoleransi terhadap bahan pangan tertentu, Mam perlu cermat untuk memastikan menu makanan anak 1 tahun yang disajikan tidak mengandung bahan pangan pemicunya. Konsultasikan dengan dokter anak atau ahli gizi untuk pangan penggantinya supaya kebutuhan nutrisi Kecil tetap bisa terpenuhi.
4. Selain mengenalkan berbagai citarasa makanan, Mam juga perlu mengenalkan berbagai jenis tekstur makanan. Lagi-lagi tujuannya agar si Kecil tidak jadi anak yang pilih-pilih makanan, atau picky eater.
5. Saat menyajikan makanan anak 1 tahun, sebaiknya gunakan perangkat makan khusus untuk anak. Selain lebih aman, ukurannya juga lebih sesuai bagi anak dan memudahkan anak untuk belajar makan sendiri.

Jangan lupa untuk menjaga kebersihan bahan-bahan dan perangkat yang digunakan untuk memasak ya, Mam. Dan masak setiap bahan pangan dengan cara yang tepat agar menu sehat aman untuk disantap serta kandungan nutrisinya tetap terjaga. Selain itu, semakin anak besar Mam juga bisa melibatkannya dalam proses menyusun menu dan menyiapkan makanan. Tentunya disesuaikan dengan tahap tumbuh kembang dan kemampuan si Kecil, ya.

Sumber:

<https://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/meal-snack-ideas-1-3-yea...>

<https://hellosehat.com/parenting/nutrisi-anak/makanan-anak-bayi-1-tahun...>

Kamus Perkembangan Bayi & Balita, Penerbit ESENSI Erlangga Group

Bagikan sekarang