Anak (1-3 tahun)
Artikel

5 Cara Memilih Susu untuk Anak Susah Makan

JUN 11, 2026

3 MINS

Ketahui cara memilih susu untuk anak susah makan, tips meningkatkan nafsu makan anak, serta rekomendasi menunya!

Problem anak susah makan sering membuat orang tua khawatir hingga frustasi. Meski sudah diberikan banyak pilihan makanan, namun si kecil masih saja menolak untuk memakan. Alih-alih menyantap makanan yang sudah disiapkan di meja makan, ia malah meminta makanan favoritnya dan tidak mau menyantap makanan jenis lain.

Jika dibiarkan, kebiasaan ini bisa membuat asupan gizinya tidak seimbang. Dalam masa pertumbuhannya, anak membutuhkan asupan gizi lengkap yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serta cairan sebanyak 1-1,5 liter per hari. Susu juga sering menjadi bagian dari pola makan anak karena mengandung berbagai zat gizi yang mendukung tumbuh kembangnya.

Namun, perlu dipahami bahwa pola makan dan kebiasaan minum susu yang tidak tepat juga bisa memengaruhi rasa lapar anak. Oleh karena itu, orang tua perlu memperhatikan keseimbangan keduanya.

Cara Mengatur Pola Minum Susu pada Anak

Sebenarnya, selama berat badan si kecil tidak berkurang secara drastis, orang tua tidak perlu waswas meski anaknya tengah berada dalam fase picky eater. Jika penyebab anak susah makan adalah kegemarannya mengonsumsi susu, ada baiknya Mam mengevaluasi kembali pola minum susu harian si kecil. Selain itu, lakukan trik berikut untuk mengatasi masalah anak susah makan:

1. Minum susu sesuai porsi yang dianjurkan

Melihat si kecil senang minum susu memang membuat banyak orang tua senang. Maklum, di dalam susu terkandung bermacam zat besi yang penting bagi pertumbuhan anak, mulai dari lemak, protein, karbohidrat, mineral (kalsium dan fosfor), hingga berbagai jenis vitamin (A, D, E, K). Namun, meski susu tergolong sebagai asupan bergizi bagi anak, hindari memberikan susu secara berlebihan kepada si kecil ya, Mam.

Ikuti rekomendasi pemberian susu yang sesuai dengan kebutuhan usianya, misalnya untuk balita, yakni 500-600 cc atau setara dengan dua gelas per hari. Membiarkan si kecil minum susu melebihi takaran yang sewajarnya justru dapat membuatnya tidak nafsu makan karena merasa sudah kenyang setiap kali usai minum susu.

2. Minum susu setelah makan

Selain mendapatkan zat gizi dari susu, anak juga membutuhkan nutrisi yang berasal dari berbagai jenis makanan sehat. Buat jadwal makan dan minum susu yang teratur bagi si kecil. Biasakan memberinya susu setelah makan agar perutnya tidak kenyang terlebih dahulu setelah minum susu hingga menyebabkan anak susah makan.

Baca Juga : Penyebab Anak Susah Makan dan Cara Mengatasinya!

5 Cara Meningkatkan Nafsu Makan Anak

Selain mengatur pola minum susu, ada beberapa kebiasaan yang bisa membantu anak lebih tertarik untuk makan. Cara ini bisa dilakukan bertahap di rumah tanpa membuat anak merasa tertekan.[1]

1. Mengatur jadwal makan yang konsisten

Waktu makan yang teratur membantu tubuh anak membentuk rasa lapar yang lebih stabil. Ketika memiliki makan pola yang konsisten, anak akan lebih mudah mengenali kapan waktunya makan sehingga kebiasaan makan yang kurang teratur bisa perlahan diperbaiki.[2]

Jika nafsu makan anak menurun, jadwal makan yang tidak teratur sering membuat sinyal lapar dan kenyang menjadi tidak seimbang, sehingga anak semakin sulit kembali ke pola makan yang normal.

2. Memberikan porsi kecil tapi lebih sering

Sebagian anak lebih mudah menerima makanan dalam jumlah kecil. Cara ini membuat anak tidak cepat merasa kewalahan, sehingga lebih mudah membangun kembali minat makannya.

Pendekatan ini sering menjadi bagian dari solusi anak susah makan karena membantu anak beradaptasi tanpa tekanan saat makan.

3. Mengurangi camilan sebelum makan utama

Camilan yang terlalu dekat dengan jam makan sering membuat anak sudah kenyang lebih dulu. Akibatnya, anak jadi kurang tertarik pada makanan utama karena rasa laparnya sudah berkurang.

Kebiasaan ini juga dapat memengaruhi jadwal makan anak karena jarak makan yang tidak teratur membuat ritme makan anak menjadi kurang stabil.

4. Menciptakan suasana makan yang menyenangkan

Lingkungan makan yang tenang dan tidak penuh tekanan dapat membantu anak lebih fokus pada makanan. Suasana yang nyaman juga membuat anak lebih terbuka untuk mencoba makanan baru.

Pendekatan ini termasuk salah satu strategi dalam cara meningkatkan nafsu makan anak karena membantu anak membangun pengalaman makan yang lebih positif.

5. Melibatkan anak saat memilih makanan

Mengajak anak memilih makanan bisa meningkatkan rasa ingin tahu dan kontrol mereka terhadap makanan. Ini sering menjadi salah satu pendekatan yang efektif saat anak mulai menunjukkan kebiasaan makan pilih-pilih.

Hal ini juga relevan pada kondisi picky eater pada anak serta membantu mengembangkan variasi menu anak susah makan agar anak lebih mudah menerima makanan baru.

5 Menu Anak Susah Makan

Untuk membantu memenuhi kebutuhan gizi si Kecil, Mam bisa memilih menu yang lebih lembut, mudah dikunyah, dan cenderung lebih disukai anak saat nafsu makannya sedang menurun. Berikut beberapa pilihan menu anak susah makan yang bisa dicoba di rumah:

1. Nasi tim ayam sayur

Nasi tim dengan ayam dan sayur merupakan menu yang mudah diterima anak karena teksturnya halus dan rasanya ringan

2. Bubur ikan sayur

Bubur ikan dengan tambahan sayuran menjadi pilihan yang lembut namun tetap kaya nutrisi. Kandungan protein dari ikan dan serat dari sayur membantu memenuhi kebutuhan gizi anak yang sulit makan makanan padat.

3. Smoothie buah susu

Smoothie buah dan susu bisa menjadi alternatif ketika anak menolak makanan padat.

4. Sup ayam bening

Sup ayam bening dengan kuah hangat lebih mudah diterima anak, terutama saat kondisi makan sedang menurun.

5. Omelet telur keju

Omelet telur keju memiliki rasa gurih yang biasanya disukai anak-anak, sehingga lebih mudah diterima oleh anak dengan pola makan selektif.

Berikan S-26 Procal Gold untuk memenuhi kebutuhan gizi anak

Bila Mam khawatir asupan gizi si kecil terhambat karena masalah susah makan, berikan S-26 Procal Gold untuk membantu memenuhi kebutuhan gizinya. S-26 Procal Gold telah diformulasikan sebagai nutrisi pendukung untuk tumbuh kembang anak susah makan usia 1-10 tahun.

S-26 Procal Gold hadir dengan Most Advanced Formulation yang dilengkapi Multilearn Connect, kombinasi nutrisi penting untuk mendukung perkembangan otak dan sistem saraf si Kecil secara optimal.

Diperkaya Sphingomyelin & Fosfolipid untuk membantu mempercepat arus informasi di otak, AA & DHA untuk perkembangan otak, serta

Alfa-laktalbumin yang mendukung komunikasi saraf. Didukung nutrisi tepat dengan jumlah dan waktu yang tepat, S-26 Procal Gold membantu si Kecil tumbuh cerdas, siap belajar, dan berkembang optimal hari ini hingga masa depannya.

Pertanyaan yang Sering Ditanyakan

1. Kapan anak susah makan perlu konsultasi?

Jika anak mengalami penurunan berat badan, tampak lemas, atau susah makan berlangsung lebih dari 2 minggu.

2. Kapan fase anak susah makan?

Fase ini umumnya muncul pada usia 1–5 tahun, saat anak mulai lebih selektif terhadap

makanan atau dikenal juga dengan picky eater.

3. Gimana jadwal makan yang ideal untuk anak yang susah makan?

Biasanya, jadwal yang disarankan adalah tiga kali makan utama dengan dua kali camilan sehat di antara waktu makan, dengan jeda sekitar 2–3 jam agar anak tetap lapar saat waktu makan tiba.

Referensi

1. Raising Children Network. (n.d.). Toddler not eating. https://raisingchildren.net.au/toddlers/nutrition-fitness/common-concerns/toddler-not-eating
2. Johns Hopkins University Student Well-Being. (2022, December 9). Timing is everything: Why eating on a regular schedule supports overall well-being. https://wellbeing.jhu.edu/blog/2022/12/09/timing-is-everything-why-eating-on-a-regular-schedule-supports-overall-well-being/

Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >