

5 Tips Menghadapi si Picky Eater

NOV 17, 2020

Masalah anak susah makan memang sering membuat orang tua bingung. Sudah masak berbagai makanan sehat untuk anak, tetapi ia tetap tidak mau menyentuhnya.

Mam perlu memahami bahwa memilih-milih makanan adalah bagian dari fase tumbuh kembang anak.

Masalah anak susah makan memang sering membuat orang tua bingung. Sudah masak berbagai makanan sehat untuk anak, tetapi ia tetap tidak mau menyentuhnya. Ia malah hanya mau makan makanan yang itu-itu saja. Wajar saja bila Mam khawatir asupan gizinya menjadi kurang dan tidak seimbang.

Pertama-tama, Mam perlu memahami bahwa memilih-milih makanan adalah bagian dari fase tumbuh kembang anak. Di tahun pertama usianya, anak melalui proses pertumbuhan yang sangat pesat. Umumnya, anak usia 1 tahun mengalami penambahan berat badan hingga tiga kali lipat dari saat ia lahir. Setelah itu, proses pertumbuhan berjalan lebih lambat dari sebelumnya.

Salah satu imbasnya, porsi makan si kecil tidak lagi sebanyak di tahun pertama. Ia juga mungkin kesulitan untuk duduk diam dan menghabiskan makanannya karena dorongan untuk bermain dan berlarian yang sangat tinggi. Hal ini bisa semakin buruk jika ditambah dengan sikap memilih-milih makanan atau picky eater. Meski terkesan bermasalah, tetapi sebenarnya itu hal yang wajar kok, Mam. Yang perlu Mam lakukan adalah memastikan asupan gizi anak tetap terpenuhi dan secara konsisten membangun pola makan yang teratur. Coba lakukan 5 tips solusi anak susah makan berikut ini ya, Mam:

1. Biarkan si kecil memilih

Tawarkan beberapa jenis makanan sehat pada si kecil, lalu katakan bahwa ia boleh memilih mana pun yang ingin dimakannya. Di antara berbagai makanan tersebut, pastikan salah satunya adalah makanan yang ia sukai sehingga ia tak mungkin menolak semuanya dan tidak makan sama sekali.

2. Hindari memaksa anak untuk makan

Jika si kecil menolak makan, jangan dipaksa ya, Mam. Hormati keputusannya, dan sampaikan dengan baik-baik bila nanti ia lapar dan ingin makan, segera saja bilang ke Mam. Hindari juga memarahi atau memberinya ancaman, misalnya jika ia tidak makan maka nanti akan ditangkap polisi. Selain tidak baik, tindakan seperti ini juga tidak efektif dalam membangun pola makan yang sehat.

3. Hindari memaksa anak untuk menghabiskan makanannya

Jika si kecil hanya mau makan sedikit, puji sikapnya dan jangan memaksanya untuk menghabiskan makanan di piringnya. Mam juga harus belajar untuk percaya pada kemampuan anak menentukan rasa lapar dan kenyang yang ia rasakan.

4. Matikan televisi dan gadget

Alat elektronik dan mainan dapat mengganggu kegiatan makan anak. Biasakan untuk tidak makan di depan televisi. Buat kesepakatan sebelumnya bahwa tidak ada yang boleh membawa mainan atau gadget saat makan di meja makan. Dengan begitu, si kecil akan fokus pada kegiatan makan maupun makanan yang ia lahap.

5. Jadi panutan bagi anak

Di samping melakukan berbagai upaya untuk membiasakan si kecil makan sehat, Mam dan Pap juga perlu mempraktikkan segala hal yang disampaikan kepadanya. Makan secara teratur, menyantap sayuran dengan senang hati, selalu makan di meja makan tanpa membawa gadget, adalah hal yang juga harus dilakukan Mam dan Pap. Percayalah, kebiasaan yang Mam dan Pap lakukan akan dilihat dan diingat oleh si kecil. Suatu hari nanti ia pasti akan meniru kebiasaan tersebut.

Bila Mam khawatir si picky eater akan kekurangan gizi, berikan nutrisi pelengkap sebagai salah satu solusi anak susah makan. S-26 NutriSure GOLD dilengkapi makronutrien, mikronutrien, serta protein yang penting untuk mendukung pertumbuhan anak. Bila perlu, konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter ya, Mam.

Sumber:

1. webmd.com/parenting/guide/solutions-for-toddler-eating-problems?print=true
2. mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/childrens-health/art-20044948
3. kidshealth.org/en/parents/eating-tips.html?WT.ac=p-ra

Bagikan sekarang