

Cara Mengatasi Anak Susah Makan Nasi yang Dapat Mam Lakukan

FEB 8, 2021

Umumnya, masalah susah makan terjadi saat si kecil memasuki fase batita. Setelah sepenuhnya lepas dari ASI dan mulai rutin mengonsumsi makanan padat, ia pun semakin kenal dengan beragam jenis rasa makanan maupun minuman.

Umumnya, masalah susah makan terjadi saat si kecil memasuki fase batita. Setelah sepenuhnya lepas dari ASI dan mulai rutin mengonsumsi makanan padat, ia pun semakin kenal dengan beragam jenis rasa makanan maupun minuman.

Pada tahapan ini, si kecil mulai mengembangkan preferensi terhadap makanan, yakni mampu memilih makanan yang lebih ia sukai dan yang tidak terlalu ia sukai. Tak sedikit orang tua yang kemudian frustrasi dan kebingungan mencari cara mengatasi anak susah makan.

Ketika si kecil terus menolak melahap makanan yang Mam hidangkan, suasana bisa berubah menjadi menegangkan. Si kecil kesal karena terus “dipaksa” menyantap makanan yang tidak ia suka, sedangkan Mam khawatir ia akan kekurangan nutrisi akibat pilih-pilih makanan. Bila sudah begini, aktivitas makan pun menjadi tidak menyenangkan lagi, dan justru penuh tekanan.

Jangan biarkan masalah ini berlarut-larut ya, Mam. Bila dibiarkan, sikap pilih-pilih makanan bisa menjadi kebiasaan, lho. Yuk, cari tahu bagaimana cara mengatasi anak yang susah makan.

Tidak memaksa

Cara mengatasi anak susah makan dengan memaksa mungkin banyak dicoba orang tua. Namun, pada kenyataannya upaya tersebut terbukti tidak efektif.

Saat si kecil menolak menyantap makanan yang Mam tawarkan, cobalah bersikap tenang dan tidak memaksanya. Tanyakan kenapa ia tidak mau makan, lalu coba tawarkan alternatif lain. Memaksa si kecil makan makanan yang tidak ia sukai hanya akan meninggalkan kesan buruk tentang makanan di benaknya.

Praktikkan pola makan teratur

Bentuk pola makan teratur sebagai salah satu cara mengatasi anak susah makan. Sajikan makanan dan camilan pada waktu yang sama setiap hari. Meski sesekali si kecil menolak menyantap makanan atau camilan yang Mam sajikan, ia akan mengerti bahwa setiap hari, pada waktu tertentu, pasti tersedia makanan di meja makan. Dengan begitu, ia akan bilang pada Mam saat akhirnya lapar dan ingin makan. Mam bisa memintanya memilih sendiri makanan yang ingin dimakan dari yang tersedia di meja makan.

Variasikan menu

Umumnya anak memiliki sifat cepat bosan, termasuk dalam hal makanan. Karena itu, salah satu cara mengatasi anak yang susah makan adalah Mam harus lebih kreatif lagi dalam menyajikan menu untuk si kecil. Variasikan menu makanan yang Mam hidangkan, antara lain dengan mengombinasikan rasa gurih dan manis pada lauk maupun hidangan sayur.

Mam juga bisa merekayasa tampilan makanan yang dihidangkan. Anak mudah sekali tertarik pada sesuatu yang terlihat berwarna-warni atau bentuk yang ia kenali. Mam bisa menata nasi dalam bentuk hewan atau memotong wortel dalam bentuk bintang. Si kecil akan menganggap makan sebagai aktivitas menyenangkan. Ia akan menanti makanan seperti apa yang akan dihidangkan oleh Mam.

Sajikan dalam porsi kecil

Tak perlu terpaku menyajikan makanan dalam porsi lengkap yang terdiri atas nasi, lauk, dan sayur ya, Mam. Anak biasanya memiliki selera makan yang berbeda dengan kita. Di antara pilihan makanan yang tersedia, tanyakan apakah ia ingin memakannya berbarengan atau satu per satu.

Mam juga bisa menghidangkan lauk atau sayuran saja dalam porsi kecil. Melihat piring makannya tidak penuh terisi makanan, bisa saja membuat si kecil menjadi lahap menghabiskan makanannya. Bila sudah habis, Mam dapat menawarkan menu lainnya. Bersabarlah dalam mencoba-coba berbagai cara mengatasi anak yang susah makan ya, Mam.

Sediakan alat makan khusus

Cara mengatasi anak susah makan nasi tak harus selalu berpatokan pada jenis makanannya. Mam juga dapat berusaha membangun suasana makan yang menyenangkan. Salah satunya dengan memberi si kecil alat makan khusus miliknya.

Ajak si kecil memilih sendiri peralatan makannya sehari-hari, mulai dari sendok, garpu, piring, mangkuk, hingga gelas. Dengan memiliki alat makan bergambar karakter favorit atau berwarna cerah sesuai kesukaannya, si kecil bisa menjadi lebih bersemangat menyambut momen makan.

Tahukah Mam? Pada kenyataannya, banyak orang tua yang menyikapi permasalahan anak susah makan dengan keliru. Memaksa si kecil makan misalnya, atau

memberikan ancaman agar si kecil mau makan dan menakut-nakuti. Alih-alih membuat si Kecil bersemangat makan, orang tua justru menciptakan kesan negatif tentang makanan pada anak.

Saat anak menolak menyantap makanan yang ditawarkan kepadanya, sebenarnya bukan berarti ia tidak menyukai makanan tersebut. Bisa saja pada saat itu ia memang belum lapar. Atau, bisa juga ia sedang bosan dengan tekstur makanan tersebut.

Kemungkinan lain adalah si kecil ingin memilih sendiri makanan yang ingin ia makan. Ingat ya Mam, pada fase batita, si kecil juga sedang belajar mandiri dan memutuskan pilihan sendiri. Semoga cara mengatasi anak susah makan nasi di atas dapat menjadi solusi yang tepat bagi Mam, ya.

Sumber:

heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyKids/HowtoMakeaHealthyHome/Top-10-Tips-for-Dealing-With-a-Picky-Eater_UCM_303811_Article.jsp#.WDKUO7J97IV

mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/childrens-health/art-20044948

alodokter.com/anak-anda-susah-makan-coba-trik-ini

tabloidnova.com/Keluarga/Anak/8-Penyebab-Si-Kecil-Mulai-Sulit-Makan

Bagikan sekarang