

# Anak Susah Makan? Ini Vitamin Penambah Nafsu Makan Anak

APR 30, 2021

Kurus atau gemuknya si Kecil bukanlah tolok ukur yang mutlak dari segi kesehatan. Kenali penyebab si kecil susah makan dan ciri-ciri anak yang butuh suplemen vitamin.

*Kurus atau gemuknya si Kecil bukanlah tolok ukur yang mutlak dari segi kesehatan.*

Kurus atau gemuknya si Kecil bukanlah tolok ukur yang mutlak dari segi kesehatan. Kenali penyebab si kecil anak 1 tahun susah makan dan ciri-ciri anak yang butuh suplemen vitamin.

Kurus atau gemuknya si Kecil bukanlah tolok ukur yang mutlak dari segi kesehatan.

“Kok, kurus sih? Makannya gimana? Pasti susah makannya, deh. Kasih vitamin penambah nafsu makan aja biar lahap makannya.”

Mam, pernah gak ditanya seperti itu sama seseorang ketika melihat si Kecil yang memang terlihat kurus? Pertanyaan seperti itu kadang lebih terasa seperti menghakimi daripada bertanya.

Bagi sebagian orang, anak gemuk terlihat lucu dan menggemaskan. Beberapa mempertanyakan ketika melihat si Kecil badannya kurus. Mam menjadi semakin khawatir ketika si Kecil memang susah makan.

Apakah asupan nutrisi si Kecil mencukupi? Kok, berat badannya cuma bertambah sedikit, ya? Bagaimana kalau si kecil sakit karena nafsu makannya kurang?

Berbagai pertanyaan langsung terlintas dan semakin membuat Mam khawatir. Apalagi, beberapa orang mulai menyarankan untuk memberikan si Kecil vitamin penambah nafsu makan. Mam pun mulai mempertimbangkan memberikannya kepada si Kecil.

Tunggu dulu, Mam. Sebaiknya jangan terburu-buru memberi vitamin untuk si Kecil. Anak 1 tahun susah makan yang kurus atau gemuknya si Kecil bukanlah tolok ukur yang mutlak dari segi kesehatan. Kurus bukan berarti sakit.

Salah satu cara termudah memang memantau dari kurva pertumbuhan berat badan yang bisa dilihat setiap bulan. Bila masih dalam kurva pertumbuhan normal, biasanya tidak ada yang perlu dikhawatirkan dari kesehatan dan tumbuh kembangnya.

Perhatikan pula kondisi fisik si Kecil. Apakah sinar mata si Kecil meredup, kulitnya terlihat kusam, dan lain sebagainya? Bila ada tanda-tanda seperti itu, Mam bisa berkonsultasi ke dokter anak untuk mencari penyebabnya.

## **Penyebab Si Kecil Susah Makan**

Banyak faktor yang menyebabkan si Kecil kurang nafsu makan, belum tentu karena sakit. Belum tentu juga si Kecil membutuhkan vitamin. Ada baiknya Mam mulai mencari tahu penyebab ia susah makan.

### **1. Suasana Makan yang Tidak Menyenangkan**

Suasana makan seharusnya menyenangkan. Namun, kadang Mam menjadi gemas karena si Kecil memilih-milih bahkan menolak makanan yang diberikan.

Mam juga mungkin memaksa si Kecil untuk tetap makan dengan cara mencekokinya. Suasana pun menjadi kurang menyenangkan. Si Kecil mungkin akan menangis dan semakin menolak makan.

Solusi:

Harus sabar saat memberi makan si Kecil ya, Mam. Cobalah untuk membujuk si Kecil daripada memarahinya. Mam juga bisa bertanya kepada si Kecil bila ia sudah bisa melakukan komunikasi dua arah. Ciptakan suasana yang menyenangkan. Salah satunya dengan mengajak anak berimajinasi, misalnya berpura-pura kalau sendok adalah sebuah mobil yang bersiap parkir.

### **2. Bosan dengan Makanan**

Si Kecil mungkin menolak makan karena merasa bosan. Apakah Mam selalu memberikan makanan yang sama? Mungkin Mam melihat si Kecil lahap ketika menyantap makanan tertentu sehingga hanya makanan tersebut yang paling sering disajikan.

Solusi:

Mam bisa memberikan jenis makanan yang lebih bervariasi. Hargai keinginan si Kecil. Misalnya, bila si Kecil sedang tidak ingin makan nasi, Mam bisa memberikan mi, pasta, atau kentang karena sama-sama karbohidrat.

### **3. Tidak Menyukai Makanan yang Diberikan**

Si Kecil selalu mengeluarkan kembali makanan yang dimasukkan ke dalam mulut. Ketika diberikan lagi, mulutnya langsung ditutup menandakan tidak suka.

Solusi:

Anak usia 6 bulan yang baru saja selesai masa ASI Eksklusif dan sedang belajar makan. Karena itu, sebaiknya Mam tidak memaksakan si Kecil langsung lahap makan.

Mungkin lidahnya belum cocok dengan menu yang diberikan. Bisa juga si Kecil belum cocok dengan tekstur makanannya. Mam bisa memberikan makan dengan porsi sedikit dulu bila masih dalam tahap pengenalan.

### **4. Masih Merasa Kenyang**

Idealnya frekuensi makan si Kecil adalah tiga kali makan makanan utama dan dua kali camilan. Namun, masih ada anak yang menolak padahal sudah diberikan makanan sesuai jadwal. Bisa jadi jadwal antara makan makanan utama dan camilan terlalu dekat. Si Kecil pun masih merasa kenyang saat waktu makan berikutnya.

Solusi:

Berusaha fleksibel dengan waktu makan. Bila si Kecil masih menolak makan, jangan langsung ditawarkan alternatif lain seperti susu atau camilan. Anak-anak juga perlu mengenal rasa lapar dan kenyang.

### **5. Kurang Memberikan Contoh**

Mam merasa khawatir karena si Kecil memilih-milih makanan. Padahal, kalau mengikuti asupan gizi seimbang, seharusnya anak menyantap berbagai jenis makanan. Namun, apakah Mam atau Pap sudah memberikan contoh?

Solusi:

Anak akan dengan cepat mencontoh apa yang dilihat dari orang sekitar. Ajaklah si Kecil makan bersama-sama dengan keluarga. Tunjukkan bagaimana menyantap berbagai makanan dengan nikmat. Hindari memilih-milih makanan di depan si Kecil karena ia bisa saja menirunya

### **6. Tidak Diberi Kesempatan Belajar Makan Sendiri**

Pernahkah Bunda melarang saat si Kecil berusaha mengambil sendok makannya? Bila

sendoknya diberikan, si Kecil akan memasukkannya ke dalam mulut. Namun, terkadang orang tua melarang hal ini dengan alasan nanti jadi berantakan.

Solusi:

Tentu awalnya si Kecil akan makan dengan berantakan jika diberi kesempatan untuk makan sendiri. Mam pun harus rela sedikit lebih repot membereskan bekas makan si Kecil. Namun, di balik kerepotan itu, si Kecil belajar untuk mandiri.

Awalnya mungkin berantakan, tapi lama-kelamaan juga si Kecil akan mahir belajar makan sendiri. Si Kecil pun akan merasa semangat karena diberi kesempatan untuk belajar. Bagi makanan menjadi dua porsi, satu porsi untuk si Kecil bereksplorasi, satu lagi untuk Mam suapkan ke si Kecil.

**Baca Juga: Nutrisi Perkembangan Otak Anak yang Perlu Mama Ketahui**

## **Ciri-Ciri Anak yang Butuh Suplemen Vitamin**

Bila si Kecil terbiasa makan teratur dengan memenuhi asupan gizi seimbang, makan suplemen vitamin sudah tidak lagi dibutuhkan. Ini karena makanan yang dikonsumsi si Kecil sudah memenuhi kebutuhan gizi si Kecil untuk tumbuh kembangnya.

Memberikan suplemen vitamin nafsu makan anak bukanlah solusi. Lalu, kapan saat yang tepat memberikan vitamin kepada si Kecil?

### **1. Dalam Masa Penyembuhan**

Anak 1 tahun susah makan yang sedang sakit butuh, ia mungkin perlu suplemen vitamin untuk mempercepat masa penyembuhan dan meningkatkan sistem kekebalan tubuhnya. Namun, suplemen bukanlah pengganti obat. Tetaplah mengonsumsi obat sesuai anjuran yang diberikan dokter.

### **2. Si Kecil dengan Pola Makan Vegetarian**

Beberapa anak 1 tahun susah makan biasanya ada yang menjalankan pola makan vegetarian. Namun, beberapa jenis nutrisi bisa dilewatkan bila menjalankan pola makan seperti ini. Bila nutrisi tersebut tidak dipenuhi bisa berpengaruh terhadap tumbuh kembang si Kecil. Contohnya adalah zat besi yang merupakan nutrisi untuk pembentukan sel darah merah.

Beberapa makanan tumbuhan juga ada mengandung zat besi, tetapi daya serapnya tidak sebagus zat besi yang berasal dari hewani. Si Kecil tidak perlu mengubah pola

makannya. Hanya membutuhkan suplemen yang tepat untuk melengkapi asupan nutrisi karena tidak mengonsumsi makanan dari hewani.

### **3. Anak dengan Asupan Gizi Buruk atau Malnutrisi**

Banyak hal yang bisa menyebabkan si Kecil mengalami kekurangan gizi. Anak 1 tahun susah makan dengan status gizi buruk butuh penanganan dokter untuk mengetahui apakah ada penyakit lain yang timbul karena masalah ini.

Suplemen vitamin dibutuhkan untuk mengoptimalkan dan mengejar ketertinggal si Kecil dalam hal tumbuh kembang akibat gizi buruk.

### **Pemberian Vitamin Nafsu Makan Anak**

Suplemen vitamin bukanlah pengganti makanan. Sebelum memberikan suplemen, lebih baik Mam dan Pap berusaha memenuhi asupan nutrisi dengan cara yang lain dulu. Mam dan Pap juga harus mengetahui kelebihan dan kekurangan pemberian vitamin kepada si Kecil.

Jangan sampai maksud hati memberikan vitamin agar tumbuh kembang si Kecil optimal, malah menimbulkan masalah kesehatan baru. sebaiknya Mam berkonsultasi dengan dokter sebelum memberikan vitamin nafsu makan atau suplemen lainnya kepada si Kecil.

Suplemen vitamin untuk anak juga bisa dengan mudah didapatkan di pasaran. Perhatikan kandungan di dalam suplemen. Ada beberapa yang mengandung gula supaya rasanya manis, tetapi berpotensi membuat si Kecil terkena obesitas. Pertimbangkan juga faktor usia. Apakah suplemen yang diberikan memang cocok dikonsumsi untuk usia si Kecil.

Bentuk suplemen vitamin nafsu makan anak di pasaran tidak hanya cairan. Ada yang seperti permen sehingga semakin anak senang mengonsumsinya. Meski demikian, tetap jauhkan suplemen dari jangkauan si Kecil.

Jangan sampai si Kecil mengonsumsi sendiri secara berlebihan tanpa sepengetahuan orang tua, ya Mam!

Bagikan sekarang