

# Tips Penuhi Asupan Nutrisi untuk Jaga Berat Badan Ideal Anak

SEP 13, 2021

Mam, memastikan berat badan ideal anak erat kaitannya dengan pemenuhan kebutuhan nutrisi anak. Seringkali yang menjadi kekhawatiran orang tua adalah apabila si Kecil terlihat terlalu kurus. Sehingga tak sedikit orang tua yang menyajikan makanan dengan tujuan agar anak banyak makan dan berat badannya naik, tanpa terlalu memperhatikan kandungan nutrisinya. Padahal, anak yang terlalu gemuk pun bisa berisiko terkena berbagai penyakit, bukan? Jadi apa yang perlu dilakukan orang tua agar si Kecil tidak menjadi kegemukan atau obesitas dan tetap terjaga berat badan ideal anak? Jawabannya adalah dengan menerapkan pola makan sehat dengan nutrisi seimbang. Berikut ini adalah beberapa tips bagi Mam untuk penuhi kebutuhan nutrisi anak dalam rangka menjaga berat badan ideal anak. Simak, yuk!

## Ketahui berat badan ideal anak

Pertama-tama, tentunya Mam perlu mengetahui berat badan ideal anak. Mam bisa memantauanya melalui buku kesehatan anak dan kontrol rutin dengan Dokter Spesialis Anak. Jika Mam merasa si Kecil terlalu gemuk, atau terlalu kurus, sebaiknya sampaikan kekhawatiran Mam pada dokter anak sebelum Mam mengambil tindakan lebih lanjut dan sebagai upaya jaga berat badan anak.

## Sajikan menu dengan nutrisi seimbang

Menu makan si Kecil setiap hari perlu mengandung gizi seimbang yang sesuai dengan kebutuhan anak. Mam bisa merujuk pada program Isi Piringku dari Kementerian Kesehatan. Jangan lupa untuk menyertakan camilan sehat sebagai

**Baca Juga:** Karakteristik Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini

# Terapkan pola makan sehat

Jika berat badan si Kecil memang sudah dinyatakan terlalu berat oleh Dokter Spesialis Anak, Mam dapat membantu menurunkannya menjadi berat badan ideal anak dengan menerapkan pola makan yang sehat dan meninggalkan kebiasaan makan tidak sehat yang mungkin selama ini dilakukan. Berikut ini adalah beberapa contoh yang dapat Mam lakukan.

- Membiasakan si Kecil sarapan pagi dengan menu yang sehat sebagai salah satu cara jaga berat badan anak. Sarapan pagi sehat akan membantu anak untuk tidak makan berlebihan sepanjang hari, lho.
- Mengurangi minuman ringan kalori tinggi dengan pemanis tambahan dan menggantinya dengan yang lebih sehat. Misalnya air putih atau jus buah segar yang dibuat sendiri tanpa pemanis tambahan.
- Mengurangi jajan di restoran siap saji dan biasakan makan menu sehat yang sudah Mam siapkan di rumah.
- Menyajikan lebih banyak buah dan sayur karena jenis pangan ini secara umum rendah kalori dan mengandung berbagai vitamin dan mineral. Mam dapat mencoba beberapa siasat agar si Kecil mau makan buah dan sayur. Misalnya mengolahnya menjadi smoothies atau menu pencuci mulut lainnya, menggabungkannya dalam menu kesukaan anak, dan lain sebagainya.
- Menyajikan camilan sehat sebagai pengganjal apabila si Kecil merasa lapar untuk menggantikan camilan tinggi kalori yang dibeli di toko.
- Menyajikan makanan dengan porsi yang sesuai dengan usia dan tahap tumbuh kembang anak. Lagi-lagi untuk membantu, Mam dapat merujuk pada program Isi Piringku dari Kementerian Kesehatan.

## 1. Menjadi contoh bagi si Kecil

Si Kecil akan belajar melakukan berbagai kebiasaan baik dengan meniru Mam dan Pap, termasuk dalam hal makan. Jika Mam ingin si Kecil makan menu dengan nutrisi seimbang, tentunya Mam juga perlu makan dengan menu sehat pula. Biarkan si Kecil melihat Mam berbelanja bahan dan menyiapkan menu sehat atau bahkan melibatkannya. Kemudian, buat rutinitas makan bersama keluarga sehingga si Kecil dapat melihat langsung bagaimana kebiasaan makan sehat diterapkan oleh seluruh anggota keluarganya.

Selain memenuhi kebutuhan nutrisi anak, jangan lupa dorong si Kecil untuk aktif bergerak juga ya, Mam. Aktivitas fisik, selain bisa menjadi stimulasi untuk perkembangan motorik si Kecil, juga dapat membantu menjaga berat badan ideal anak.

Sumber:

[webmd.com/parenting/raising-fit-kids/weight/features/safe-weight-loss#1](http://webmd.com/parenting/raising-fit-kids/weight/features/safe-weight-loss#1)  
[webmd.com/parenting/raising-fit-kids/weight/features/weight-loss-recommendations#1](http://webmd.com/parenting/raising-fit-kids/weight/features/weight-loss-recommendations#1)  
[helpguide.org/articles/diets/childhood-obesity-and-weight-problems.htm](http://helpguide.org/articles/diets/childhood-obesity-and-weight-problems.htm)  
[nhs.uk/live-well/healthy-weight/overweight-children-advice-for-parents/](http://nhs.uk/live-well/healthy-weight/overweight-children-advice-for-parents/)  
[cdc.gov/healthyweight/children/index.html](http://cdc.gov/healthyweight/children/index.html)

Bagikan sekarang