

SoPasti.Com - Tips Mengatasi Anak Susah Makan. Umumnya, anak susah makan dimulai setelah mereka menginjak usia satu tahun. Pada saat itu, pertumbuhan anak melambat jika dibandingkan masa sebelumnya. Hal ini juga menurunkan selera makannya. Sehingga sering kali yang tampak adalah anak makan lebih sedikit.

Saat inilah Anda mesti lebih cermat memperhatikan pola makannya. Mulai dari memberinya bubur susu, sari buah, lalu bertahap ke tekstur makanan yang lebih padat seperti nasi tim, dan seterusnya. Sayangnya proses ini tak selalu berjalan mulus, ada beberapa penyebab yg membuat si kecil susah makan.

Susah Makan terjadi ketika usianya memasuki tahun pertama.

Masalah tersebut biasanya berupa menolak makanan, tidak suka sayur, hanya mau makan yang itu-itu saja (picky eater), atau mengemut makanannya berlama-lama. Kondisi ini sudah barang tentu membuat ibu khawatir akan kecukupan gizi si kecil, mengingat mereka masih dalam masa tumbuh kembang.

Faktor penyebab seorang anak susah makan dikarenakan faktor fisik dan faktor psikis. Faktor fisik meliputi terdapatnya gangguan di organ pencernaan maupun terdapatnya infeksi dalam tubuh anak. Sedangkan faktor psikis meliputi gangguan psikologis pada anak, seperti kondisi

rumah tangga yang bermasalah, suasana makan yang kurang menyenangkan, tidak pernah makan bersama orangtua, maupun anak dipaksa memakan makanan yang tidak disukai.

Baca Juga : Cara Mengatasi Mimisan

Saat anak menolak untuk makan dan disikapi secara keliru oleh orang tua, hal tersebut dapat memicu suasana yang tidak menyenangkan dan penuh tekanan bagi kedua pihak. Itu sebabnya, niat orang tua dalam memberikan nutrisi terbaik harus diiringi dengan ketelitian melihat kondisi anak. Anak susah makan bisa saja rewel atau bersikap lebih menyebalkan dibanding biasanya.

Tips Mengatasi Anak Susah Makan



Mungkin ada beberapa catatan penting yang terlewatkan oleh Anda saat memberi makan si kecil. Tips berikut mungkin dapat membantu Anda;

1. Coba sajikan makanan dalam porsi kecil. Ingat, lambung si kecil belum mampu menampung makanan terlalu banyak, jadi berikan ia makanan sedikit demi sedikit.

2. Variasi makanan. Cobalah buat beberapa pilihan menu makanan, lalu biarkan buah hati Anda memilih makanan yang ia sukai. Biasanya anak lebih suka dengan makanan pilihannya.

3. Sajikan dengan menarik Setelah menyajikan banyak pilihan, sajikan dengan tampilan menarik. Misalnya, mencetak nasi goreng dalam cetakan teddy bear atau bebek kecil.

Contoh: Makanan Unik

Baca Juga : Cara Mencegah Sakit Kuning

4. Jadikan saat makan menyenangkan Hindari mengancam, menghukum, atau menakut-nakuti anak agar ia makan lebih banyak. Ini akan membuatnya merasa bahwa saat makan merupakan saat yang tidak menyenangkan. Dan bukan tak mungkin menimbulkan trauma psikologis baginya.

5. Makan teratur Jadwalkan waktu makan dengan teratur, agar si kecil terbiasa dengan waktu makannya. Sama halnya dengan waktu tidur, mandi dan sebagainya.

6. Beri cemilan sehat Setelah bisa berjalan, si kecil gemar bereksplorasi dengan lingkungannya. Apalagi ketika memasuki usia 2 tahun, aktivitasnya semakin banyak saja. Ini mungkin membuatnya sulit untuk duduk manis dan makan dengan tenang. Untuk menyiasatinya, berikan ia cemilan sehat dalam porsi kecil namun beragam. Misalnya saja bola-bola kentang isi wortel dan daging cincang, sus mini isi fla coklat, donat tabor keju, dan sebagainya.

7. Hindarkan gaya memaksa dan mengancam dalam membujuk anak. Selama waktu makan, minimalkan gangguan, misalnya matikan televisi dan jauhkan buku atau mainan dari meja makan.

8. Libatkanlah anak anda untuk menyiapkan makanan. Misalnya dengan meminta pertolongannya untuk mengambilkan buah atau sayur di swalayan maupun membantu menyiapkan meja makan. Selain itu, anak anda memerlukan contoh dari orang tuanya. Bila anda mengkonsumsi makanan sehat, maka anak akan mencontoh pola makan anda sebagai orang tua.

9. Hindari memberi iming-iming makanan penutup sebagai hadiah. Hal ini dapat menyiratkan bahwa makanan penutup merupakan makanan yang paling enak dan baik untuk anak. Selain itu, dapat meningkatkan keinginan mengkonsumsi makanan manis bagi anak. Anda dapat

memberikan makanan penutup selama 2 hari dalam seminggu, sedangkan pada pekan berikutnya tidak anda berikan. Buah, yogurt atau makanan sehat lain dapat anda ganti sebagai makanan penutup.

10. Batasi pemberian minuman di sela-sela waktu makan. Minuman rendah lemak maupun jus buah segar memang penting untuk anak, namun bila ananda terlalu banyak minum, tidak akan ada tempat yang cukup untuk makanan maupun kudapan sehat yang bisa masuk ke perut anak.