

Mengatasi Anak Sulit Makan

Kontribusi Dari Administrator

Thursday, 11 December 2008

Pemutakhiran Terakhir Wednesday, 07 January 2009

MENGATASI ANAK SULIT MAKAN
 Barangkali Anda merupakan salah satu orang tua yang mengeluh anaknya sulit makan. Anda sudah mencoba berbagai cara agar masalah yang dihadapi bisa teratasi. Ada yang berhasil, tapi ada juga yang tidak. Memang, mengubah perilaku sulit makan tidaklah mudah. Perlu solusi tepat sesuai dengan akar masalah dan penyebab sulit makan yang dialami sang buah hati. Penyebab perilaku sulit makan pada anak sebetulnya bisa ditelusuri. Misalnya, bayi yang sering menolak makan barangkali disebabkan pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang terlalu cepat atau malah terlambat. Faktor penyebab lainnya adalah perilaku makan orang tua ternyata salah. Makan sambil nonton TV atau membaca Koran adalah beberapa diantaranya yang kemudian di tiru anak. Selain itu, orang tua juga mungkin kurang terampil menyajikan menu makanan yang variatif. Demi kepraktisan, makanan yang tersaji di meja makan cenderung itu-itu saja. Berbagai masalah anak sulit makan dan upaya mengatasinya yang tepat, diantaranya yaitu :Suka Mengemut Makanan Makan diemut menunjukkan si batita belum berhasil melewati masa transisi dari makanan cair ke padat. Kebiasaan mengemut umumnya dimulai saat anak mengenal makanan padat, yaitu sekitar usia 8 bulan hingga usia 2-3 tahun. Beberapa kemungkinan penyebab anak ngemut dan cara mengatasinya :Tidak diajarkan bagaimana cara mengunyah yang benar. Mengatasinya : orang tua harus mencontohkan bagaimana cara mengunyah yang benar secara bertahap, termasuk bagaimana membuka mulut, menggerakkan rahang, dan sebagainya. Di masa bayi, pemberian makanan termasuk mengisap dot dapat memberikan kepuasan tersendiri karena saat itu anak masih berada dalam fase oral. Mengatasinya : Mintalah anak untuk menyingkalakan kebiasaan tersebut. Sampaikan pula dampak negative dari mengemut ini. Tak jarang anak asyik bermain hingga lupa masih ada makanan dalam mulutnya. Mengatasinya : Mintalah anak mengunyah makanannya terlebih dahulu. Dengan kata lain berhenti bermain sampai aktivitas makannya selesai. Ketakutan dimarahi akan membuat anak terbiasa mengemut makanannya. Mengatasinya : menjadikan acara makan sebagai sesuatu yang menyenangkan. Gigi anak bermasalah. Mengatasinya : orang tua secara berkala cermat mengikuti pertumbuhan gigi anaknya, apakah ada gangguan atau tidak. Masih Disuapi Jika anak usia prasekolah masih makan disuapi, besar kemungkinan selama ini orang tua dan pengasuhnya tak cukup sabar mendampinginya belajar makan sendiri. Nah, gara-gara tak mau repot itulah banyak orang tua dan pengasuh akhirnya memilih menyuapi terus anaknya. Sama sekali tak disadari bahwa kebiasaan ini bisa menghambat perkembangan anak. Ia jadi malas makan sendiri dan lebih suka disuapi. Dengan kata lain, ia jadi tak mandiri dalam urusan makan. Untuk mengatasinya, ada beberapa langkah yang bisa ditempuh, yakni :Orang tua harus bersedia mengubah kebiasaan buruknya. Belajarlah bersabar dan mintalah anak untuk makan sendiri. Dampingi anak sambil makan bersama. Jangan menyamaratakan porsi anak dengan porsi orang dewasa. Bila anak berhasil menghabiskan porsi makanannya, berilah ia pujian. Buatlah agar tampilan makanannya menggugah selera, bisa dari resepanya ataupun cara penyajiannya. Jangan lupa untuk mengajari anak makan sendiri. Ingat, orang tua yang terbiasa menyuapi makan sebetulnya tengah “membonsai” kemandirian anaknya. Akibatnya, si anak hanya mau makan bila disuapi oleh orang tua atau pengasuhnya. Jika anak tak mau makan hanya gara-gara ingin terus disuapi, tegaskan padanya bahwa anak seusianya sudah harus makan sendiri. Dan ingatlah, makan adalah proses pembelajaran. Pilih-Pilih Makanan Berikut ini, beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk mengatasi anak yang suka pilih-pilih makanan :Orang tua harus bersedia mengubah kebiasaan makannya terlebih dahulu. Beriakan contoh yang baik saat makan bersama. Dampingi anak saat makan dan ikutlah mengonsumsi makanan yang sama. Mintalah anak untuk mencoba makanan keluarga yang tersaji di meja. Hindari melimpahi piring anak dengan sekian banyak makanan dalam jumlah banyak sekaligus. Jelaskan bahwa semua makanan yang anda tawarkan memberi manfaat bagi kesehatan dan pertumbuhannya. Jangan pernah memaksa anak untuk mencoba makanan yang sama sekali belum dikenalnya. Beri kesempatan pada anak untuk menentukan atau memilih sendiri makanan yang diinginkan. - dari berbagai sumber