**Calon orang tua harus tahu pola makan sehat anak.**

Waktu makan menjadi tantangan bagi orang tua, terlebih calon orang tua belum memiliki pengalaman mumpuni dalam merawat anak dan kemauan anak seperti apa yang ingin dimakan, apalagi jika anak menjadi pemilih dan tidak suka sayur, daging, dan buah-buahan. Menghadapi anak yang susah makan, sebagai calon orang tua kita perlu mempersiapkan diri untuk lebih kreatif dalam memberikan makanan agar asupan gizi buah hati terpenuhi. Perlu trik dan kreatifitas dalam mengolah bahan makanan agar buah hati mau makan masakan kita.

Salah satu contohnya adalah, dalam porsi ukuran dewasa, penyajian jagung rebus cukup disajikan dalam bentu utuh, namun dalam penyajian kepada anak perlu sedikit kreatifitas seperti dipotong lebih kecil-kecil dan disajikan lebih lucu dan imut dalam tempat makan. Penyajian daging ayam perlu kreatifitas, apabila porsi untuk orang dewasa adalah paha ayam utuh, bagi anak-anak perlu disuir-suir dan dipotong kecil-kecil agar bentuknya tidak mecolok serta porsi sesuai buah hati.

Anak-anak yang tidak suka sayur dan buah terkadang menjadi momok bagi orang tua karena mengakibatkan gangguan pencernaan serta susah buang air besar, perlu modifikasi dengan dipotong dan dibentuk dengan model kesukaan anak-anak agar anak lebih familiar, meskipun perlu waktu lebih banyak untuk mempersiapkan makanan seperti ini.

Anak-anak yang semakin besar menjadi kendala, apalagi dia sudah mampu memilih makanan yang dia suka, sehingga pengolahan secara kreatif menjadi solusi, diantaranya juga pengolahan makanan dengan mencampurkan makanan kesukaannya dengan makanan yang biasanya dia tidak suka. Ada banyak sekali contoh olahan makanan yang ada diinternet yang dapat kita tiru untuk kita siapkan ke buah hati. Memang butuh kesabaran dalam menyuapi anak tipe seperti ini, harus pintar mengalihkan perhatian buah hati agar mau menghabiskan makanannya. Salah satu caranya adalah dengan membuat pengalihan saat menyuapinya, yaitu mengajaknya sambil bermain dan mendengarkan cerita .

Gaya hidup orang tua biasanya juga berpengaruh terhadap pola makan anak. Mereka akan meniru apa yang dikomsumsi ayah dan bundanya, karnanya orang tua harus memberi contoh makan makanan yang sehat ketika didepan buah hati kita. Selain memberikan contoh, orang tua harus memotiviasi buah hati dengan kalimat kalimat positif, “nanti kalau makan ini bisa nyalain lampu lo, nanti kalau makan ini bisa naik sepeda lo”. Ini menjadi rangsangan agar anak tak ragu dalam memakan makanan. Menurut Ibu Yusa, salah satu ahli pangan di Bali mengatakan “Kalimat-kalimat verbal positif atau negatif sangat berpengaruh terhadap kondisi anak”. Diusia pertumbuhan, gizi seimbang berperan besar dalam menunjang tumbuh kembang anak, jika tak terpenuhi buah hati dapat kekurangan nutrisi. Disinah sebagai orang tu harus mempersiapkan menyiasati pola makanan anak.

Menurut Dr Monica Joice Viora, M. Gizi, SpG, anak usia 1 hingga tahun memerlukan 900 – 1100 kalori. Jika anak tidak suka nasi, pilihan dapat diganti dengan asupan karbohidrat lain seperti roti tawar atau jagung manis. 4 lembar roti tawar atau 1 buah jagung manis sudah meneuhi karbohidrat harian anak-anak. 35 gram daging sapi atau 60 gram daging ayam tanpa kulit atau 40 gram daging ikan sudah mampu mencukupi nutrisi protein bagi anak. Untuk aspan nabagti buah hati dapat diberikan konsumsi 2 potong tempe atau 1 porsi tahu. Jangan lupakan serat dan vitaminnya, yaitu ¾ wortel dan labu siyam perhari sudah memenuhi takaran kebutuhannya dan 70 gram jeruk manis serta 50 gram pisang untuk kebutuhan mineralnya. Terakhir lengkapi 200 gram susu untuk melengkapi kebutuhan nutrisi anak . Jadi jangan khawatir jika anak susah makan. Atur saja kombinasi makanan sesuai kebutuhan buah hati. Yang penting gizinya terpenuhi.

Artikel

Ginanjar Rifai, S.TP.