

ANAK TIDAK SUKA SAYUR

Apa patut ibu bapa buat?

SAnak saya berumur lima tahun dan dia langsung tidak mahu makan sayur. Semasa bayi, dia tiada masalah makan puri sayur yang saya sediakan. Masalah ini bermula apabila anak saya mula makan makanan seperti orang dewasa (nasi yang tidak dikisar) semasa berumur setahun di mana saya menghentikan pemberian bekal makanan dari rumah ketika dia di taska. Makanan lain seperti nasi, lauk pauk, buah-buahan dan air tiada masalah buatnya kecuali sayur-sayuran. Untuk pengetahuan, saya tidak menggunakan sebarang suplemen untuk anak saya dan menghadkan pengambilan makanan ringan. Mohon bantuan untuk menyelesaikan permasalahan ini kerana saya bimbang dia akan mengalami masalah kekurangan mikronutrien.

Syafira
Putrajaya

J Terima kasih dan syabas diucapkan kerana puan yang peka dan prihatin terhadap diet anak! Tindakan puan yang telah menghadkan pengambilan makanan ringan untuk anak juga patut dipuji. Situasi kanak-kanak enggan makan sayur ini kesannya amat besar. Seperti yang puan sendiri nyatakan iaitu kekurangan mikronutrien. Kanak-kanak yang terlalu selektif atau menolak lebih dari satu kumpulan jenis makanan boleh dikategorikan sebagai cerewet makan atau *picky eater*. Jadi, bagaimana cara untuk menghadapinya? Cuba ikuti panduan yang diberikan.

Sangat penting untuk sentiasa memberikannya galakan yang berterusan. Jangan berhenti memberikan galakan dan jangan putus asa! Teruskan menghidangkan sayur-sayuran setiap kali waktu makan. Soal si kecil makan atau tidak, tolak ke tepi. Ini kerana



galakan yang diterimanya secara berterusan akan meningkatkan penerimaan si kecil terhadap sayur-sayuran walaupun usaha ini mungkin akan memakan masa yang panjang. Persembahan makanan (*food presentation*) yang menarik. Umumnya, persembahan makanan yang menarik mampu meningkatkan selera makan seseorang, lebih-lebih lagi kanak-kanak.

MAIN MASAK-MASAK!

Libatkan anak bersama semasa proses menyediakan masakan sayuran tersebut. Tetapi pastikan langkah-langkah keselamatan diambil kira. Contohnya, gunakan pisau plastik untuk memotong sayur berkenaan. Penglibatan si kecil semasa proses penyediaan boleh membuatnya lebih bersemangat untuk merasa atau memakan hidangan tersebut. Mereka akan lebih menghargai sajian yang mereka sediakan sendiri. Mulakan dengan sayur-sayuran yang kurang pahit. Contohnya, lobak merah, sayur kacang, tomato dan lain-lain. Jangan memburuk-burukkan, perli, mengejeknya atau marah jika si manja masih lagi tidak mahu makan sayur.

Jadikan waktu makan adalah waktu gembira buatnya. Puan teruskan sahaja usaha dan berikannya galakan. Semoga berjaya!

Surat yang tersiar akan menerima produk tajaan

 **Karihome**

Nurbaidurah Bazid

Pegawai Dietetik (Bachelor of Dietetics (Hons), International Islamic University of Malaysia yang kini berkhidmat di KPJ Kajang Specialist Hospital

Sekiranya anda mempunyai persoalan berkaitan masalah pemakanan anak, hantar ke: S&J Pemakanan Anak, Majalah Pa&Ma, Kumpulan Media Karangkraf Sdn. Bhd. 1, Jalan Renggam 15/5, Seksyen 15, 40200 Shah Alam, Selangor ATAU pemakanan.pama@gmail.com

