

## 10 cara membesarkan anak yang suka makanan sehat

### Opsi Judul:

1. **10 Cara Membiasakan Anak Suka Makanan Sehat**
2. **10 Tips Mudah Membuat Anak Suka Makanan Sehat**
3. **Anak Tidak Suka Makanan Sehat? Ikuti 10 Tips Berikut!**

Membiasakan anak menyantap makanan sehat bukanlah hal mudah. Sebab masih banyak para orangtua yang cenderung memberikan anaknya keripik kentang dibandingkan rebusan brokoli. Ini bukan hal yang buruk memang, karena para orangtua biasanya memberikan hal yang disukai buah hati.

Terlepas dari itu semua, para orangtua pun juga perlu untuk mengajarkan anaknya menyantap makanan sehat. Sebab peran orangtua sangat diperlukan. Nah, berikut adalah 10 cara agar anak dapat menyantap makanan sehat:

1. **Mulailah dari awal.** Cobalah untuk memberikan buah dan sayuran sejak bayi. Sehingga anak menganggap buah dan sayuran adalah makanan yang akrab dengan mereka. Karena terbiasa, pada akhirnya mereka akan menganggap makanan tersebut lezat.
2. **Sajikanlah makanan sehat.** Inilah trik wajib untuk membiasakan anak menyukai makanan sehat. Sangat penting untuk selalu menyediakan buah dan sayur dalam menu makanan keluarga. Manfaatnya untuk membuat anak berpikir bahwa sayuran tidak seburuk yang mereka kira.
3. **Variasikan menu masakan Anda dan buat beberapa menu makanan.** Dengan begini anak pun tidak mudah bosan dan menjadi tantangan tersendiri bagi Anda yang memasak.
4. **Membuat jadwal makan yang ketat.** Buatlah jadwal makan, misalnya tiga kali makan makanan sehat dan dua kali camilan sehat per hari. Jika anak tidak menyantap apa yang disajikan, jangan memberi mereka makan sampai jadwal makan berikutnya. Dengan begini konsekuensinya sang anak akan merasa lapar, sehingga mereka pun akan menyantap apapun yang disediakan di depan matanya.
5. **Batasi ngemil.** Jika anak sering ngemil, mereka justru tidak akan memiliki selera makan. Sehingga sangat penting untuk membatasi asupan camilan mereka,

salah satunya dengan cara menerapkan jadwal ketat yang sudah dibuat sebelumnya.

6. **Perhatikan apa yang mereka minum.** Kenyataannya satu cangkir jus saja dapat mengurangi nafsu makan sang anak. Perbanyaklah air putih untuk asupan mereka.
7. **Pikirkan apa yang Anda beli.** Jangan membeli makanan sembarangan untuk konsumsi di rumah. Hal ini termasuk minuman soda dan manisan. Sajikanlah makanan sehat di rumah Anda.
8. **Berikan contoh.** Anak-anak akan selalu meniru apa yang mereka lihat. Ketika Anda ingin membiasakan anak menyantap makanan sehat, maka berilah mereka contoh. Jika Anda sendiri tidak menyantap makanan sehat, lantas untuk apa anak melakukannya?
9. **Lakukan makan malam keluarga.** Selain Anda dapat memperhatikan santapan sang anak, makan malam keluarga bisa menjadi hal yang baik untuk mempererat hubungan kekeluargaan sekaligus meningkatkan tumbuh kembang anak.
10. **Belanja dan masak bersama.** Jika Anda bisa, bercocok tanamlah bersama! Buat kegiatan memasak makanan sehat menjadi menyenangkan. Dengan begini anak pun akan menjadi lebih senang untuk menyantap makanan yang tersaji di rumah.

Setiap anak dan setiap keluarga memiliki perbedaan masing-masing. Pastikan untuk berbicara dengan para ahli jika anak mengalami masalah kesehatan. Para orangtua harus memiliki sisi kreatif untuk memupuk kebiasaan anak dalam menjalani kehidupan yang lebih baik dengan terbiasa menyantap makanan sehat.

Sulit memang, namun bukan berarti tidak bisa dilakukan, bukan?

**Keyword:**

Makanan sehat

Anak

Menu sehat untuk anak

**Meta Desc:**

Membiasakan anak menyantap makanan sehat bukanlah hal mudah. Namun, para orangtua perlu mengajarkan anaknya menyantap makanan sehat. Sebab peran orangtua sangat diperlukan. Simak 10 cara berikut agar anak dapat menyantap makanan sehat!

**Referensi:**

<https://www.health.harvard.edu/blog/10-ways-to-raise-a-healthy-eater-201603019296>