

MASALAH memilih makanan atau *picky eater* adalah fasa yang dilalui oleh segelintir ibu bapa.

Menurut kajian yang dijalankan oleh Universiti Putra Malaysia, antara 32 hingga 38 peratus kanak-kanak di Malaysia menghadapi masalah kesukaran memberi makanan atau *feeding difficulty*.

Kebiasaannya, ia berlaku dalam kalangan kanak-kanak berusia satu hingga 10 tahun.

Menurut Pegawai dietetik SALAM Shah Alam Specialist Hospital, Laila Fadhilah Omar, punca utama anak-anak memilih makanan boleh disebabkan oleh pengaruh genetik.

"Pun begitu ada ibu bapa yang walaupun cerewet bab makan, namun tidak mahu anak-anak yang mengikut perangai mereka. Sebagai contoh, jika mereka tidak makan sayur, namun akan paksa anak berbuat demikian (makan sayur).

"Malah, terdapat anak-anak yang pada awalnya seorang yang cerewet dalam memilih makanan, namun boleh berubah apabila umur semakin meningkat," jelas beliau.

Pakar itu juga memberitahu, kanak-kanak mempunyai deria rasa yang kuat dan sensitif kerana tunas rasa mereka banyak berbanding orang dewasa terutama rasa manis berbanding rasa yang lain.

Ini boleh menyebabkan si kecil cenderung memilih makanan berdasarkan rasa, tekstur dan bau

Anak pilih makanan punca bantut?

Golongan itu mempunyai deria rasa yang kuat dan sensitif kerana tunas rasa mereka melebihi orang dewasa.



ANAK mengikut perangai Ibu bapa yang suka memilih makanan. Contohnya, mereka sendiri tidak memakan sayur tetapi menyuruh anak berbuat demikian.

makanan.

Situasi itu menyebabkan mereka menolak daripada mencuba makanan baru atau dikenali sebagai *neophobia*.

Selain itu, persekitaran seperti waktu makan yang dipenuhi dengan unsur negatif turut mempengaruhi seperti:

1. Si ibu paksa anak makan dan marah jika makanan tidak habis.
2. Tidak galakkan anak cuba makan sendiri. Marah jika makan bersepah.
3. Memberi anak makan sambil menonton televisyen atau gajet. Ini mengurangkan interaksi antara anak dan ibu bapa.
4. Tidak ubah tekstur makanan seiring dengan peningkatan umur.

Pada masa sama, penting untuk ibu bapa menitikberatkan pemakanan yang seimbang kepada anak-anak bagi mengelak kesan buruk yang mendatang. Antara kesan yang bakal dihadapi oleh anak-anak yang memilih makanan seperti:

1) Jangka pendek

- Tumbesaran anak boleh terbantut. Kajian menunjukkan satu daripada lima kanak-kanak di Malaysia adalah bantut.
- Cenderung kepada dua spektrum iaitu terlalu kurus akibat kekurangan nutrisi atau lebih berat badan dan obesiti kerana pemilihan makanan yang tidak sihat.
- Memberi kesan kepada fungsi kognitif yang mana ia sangat penting terutamanya apabila anak sudah masuk ke sekolah.
- Fungsi kognitif berkaitan dengan cara anak berfikir dan memahami sesuatu. Ia juga akan memberi kesan kepada prestasi akademik di sekolah.

2) Jangka Panjang:

- Anak yang pernah mengalami kesukaran memberi makan ini akan



Penting memastikan anak-anak mendapatkan nutrisi yang mencukupi untuk perkembangan mereka. Oleh itu, anda haruslah memastikan pinggan atau hidangan anak lengkap dari sudut macronutrien iaitu protein, karbohidrat, serat dan lemak sihat."

- Laila Fadhilah

cenderung untuk menghadapi kecelaruan pemakanan ketika usia remaja dan awal dewasa.

- Contohnya, remaja yang terlalu memilih makanan dari kecil boleh mengalami *anorexia nervosa* ketika meningkat dewasa. Penyakit itu sememangnya akan dikaitkan dengan masalah gangguan mental seseorang terhadap makanan.
- Peningkatan risiko untuk menghadapi penyakit tiga serangkai iaitu kencing manis, darah tinggi dan tinggi kolesterol kerana berat badan dan pemakanan seseorang itu tidak dipantau dari kecil lagi.

Sebagai ibu bapa, penting memastikan anak-anak mendapatkan nutrisi yang mencukupi untuk perkembangan mereka.

Oleh itu, anda haruslah memastikan pinggan atau hidangan anak lengkap dari sudut *macronutrien* iaitu protein, karbohidrat, serat dan lemak sihat.

"Selain itu, sentiasa memperkenalkan anak dengan makanan baru. Setiap makanan membekalkan nutrien yang berlainan.

"Ibu bapa boleh menukar menu anak untuk beri kepelbagaian jenis makanan kepada mereka.

"Misalnya, hari pertama ikan dan sayur bayam, hari kedua menu ayam dengan brokoli serta dan hari ketiga menu telur dengan sawi," jelas beliau.

Setiap perkembangan anak-anak dinilai dari sudut tumbesaran iaitu tinggi dan berat seiring dengan umur.

Semua itu direkodkan dalam buku rekod kesihatan bayi dan kanak-kanak yang disediakan oleh klinik disertakan bersama carta tumbesaran anak.

Melalui catatan itu, pakar kanak-kanak dan dietitian akan nilai tumbesaran anak seiring dengan umur atau tidak.

Jika tumbesaran tidak normal, barulah pakar kanak-kanak dan dietitian akan mencadangkan suplemen untuk anak.

Antara cadangan makanan tambahan yang boleh diambil untuk anak yang memilih makanan dikenali sebagai sokongan pemakanan oral yang diberikan dalam bentuk cecair iaitu susu yang mengandungi *macronutrien* yang mencukupi untuk anak.

Susu ini penting sebagai langkah untuk mengatasi anak memilih makanan terutamanya pada peringkat awal semasa kaunseling pemakanan.

Sehubungan itu, kesabaran adalah kunci utama buat ibu bapa yang berhadapan dengan anak memilih makanan.



KAJIAN menunjukkan satu daripada lima kanak-kanak di Malaysia adalah bantut.