

Anak Jadi Picky Eater Itu Bukan Bawaan Lahir, Tapi Kebiasaan Sejak Kecil



Ibu membujuk anak-anak yang belum mau makan sayur di meja makan (Ilustrasi: Gesang IL)

Tangerang – Banyak orang tua mengeluh anaknya sangat pilih-pilih makanan. Baru melihat sayur hijau sedikit saja, anak langsung menutup mulut. Tidak jarang orang tua akhirnya menyerah dan memilih memberi makanan yang pasti mau dimakan, meski kurang sehat.

Sebuah kajian yang dimuat dalam *American Journal of Clinical Nutrition* menjelaskan bahwa anak sebenarnya tidak lahir sebagai picky eater. Sejak bayi hingga usia dua tahun, anak

sedang berada pada masa penting “belajar makan”. Di masa inilah anak mulai mengenal rasa, tekstur, dan suasana makan di rumah.

Penelitian tersebut menjelaskan bahwa anak belajar mengenali rasa lapar dan kenyang dari pengalaman sehari-hari. Jika sejak kecil anak sering dipaksa menghabiskan makanan, dibujuk dengan hadiah, atau hanya diberi makanan tertentu agar mau makan, maka anak kehilangan kesempatan untuk mendengarkan sinyal tubuhnya sendiri. Lama-kelamaan, anak menjadi mudah menolak makanan baru dan hanya mau jenis makanan tertentu saja.

Para peneliti juga menegaskan bahwa anak memerlukan paparan berulang terhadap makanan sehat. Menolak sayur atau buah di awal adalah hal yang wajar. Namun jika orang tua terus menyajikan makanan tersebut dalam suasana santai dan tanpa tekanan, anak perlahan akan mulai menerima rasa yang sebelumnya terasa asing.

Selain itu, anak belajar dari contoh yang ia lihat setiap hari. Ketika orang tua ikut menikmati makanan sehat di meja makan, anak akan lebih mudah meniru. Sebaliknya, jika orang tua sendiri jarang makan sayur atau lebih sering memilih jajanan, anak pun akan membentuk kebiasaan yang sama.

Dengan demikian, kebiasaan makan anak tidak terbentuk dalam satu hari, melainkan melalui proses panjang sejak

bayi. Anak yang kini terlihat sangat pilih-pilih bukan berarti “susah diatur”, tetapi sedang menunjukkan hasil dari pengalaman makannya selama ini.

Catatan Pakar SI PASTI

Anak tidak dilahirkan sebagai picky eater. Anak belajar menyukai atau menolak makanan dari pengalaman hariannya sejak bayi. Cara orang tua menyajikan makanan, memberi contoh, serta menciptakan suasana makan yang tenang akan sangat menentukan kebiasaan makan anak di kemudian hari. Oleh karena itu, pendampingan makan yang sabar dan tanpa paksaan merupakan fondasi penting dalam pencegahan masalah gizi sejak dini.

— Tim SI PASTI

Sumber Referensi:

Birch, L. L., & Doub, A. E. (2014). Learning to eat: birth to age 2 y. *The American journal of clinical nutrition*, 99(3), 723S-728S.

