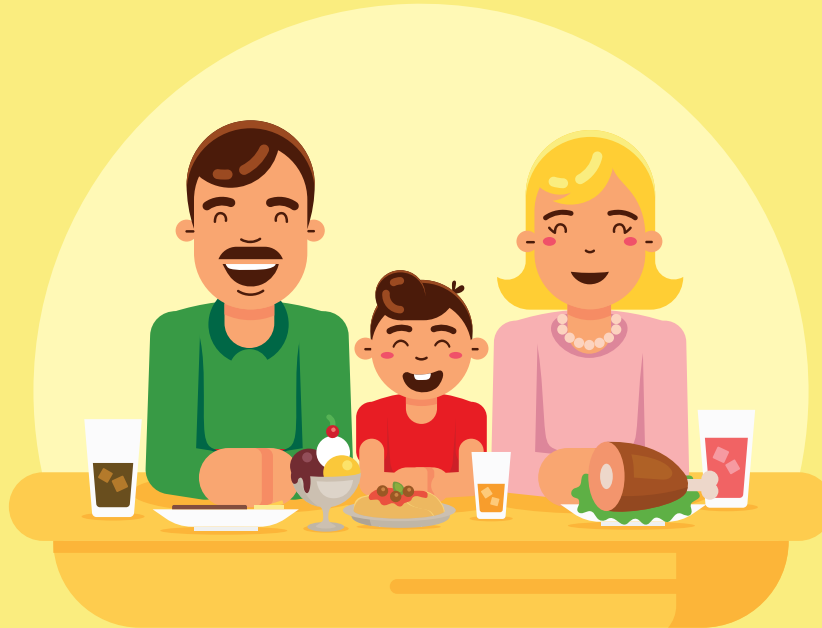




KETERLIBATAN ORANGTUA DALAM PEMBERIAN MAKANAN SEHAT BAGI ANAK SEKOLAH

*Bahan ajar ini disusun dan diperbanyak untuk ujicoba operasional
pengembangan model keterlibatan orangtua pada satuan pendidikan dasar*



**Balai Pengembangan PAUD dan Dikmas
Daerah Istimewa Yogyakarta**

Daftar Isi

Pengantar

Prestasi anak didasari pola pengasuhan keluarga. Anak yang memiliki prestasi bagus pada umumnya mendapatkan pengasuhan keluarga secara bagus, demikian juga sebaliknya anak yang prestasi tidak bagus tidak mendapatkan pengasuhan yang bagus. Para orangtua memiliki berbagai keterbatasan dalam mengasuh anak, bahkan Anis Baswedan pernah menyatakan bahwa:

“dibandingkan dengan profesi-profesi lain, orang tua adalah profesi yang paling tidak tersiapkan”

Keluarga perlu mengetahui dan melaksanakan pengasuhan positif yaitu pengasuhan yang berdasarkan kasih sayang dan saling menghargai untuk kepentingan terbaik anak,

meliputi pemberian makan (*nourishing*) memberi petunjuk (*guiding*) dan melindungi (*protecting*). Kegiatan pemberian makan kepada anak (*nourishing*) dapat membentuk karakter positif anak, karena makanan yang diberikan harus dapat mendukung pertumbuhan jasmani anak. Disamping itu dalam aktifitas makan ada nilai etika makan. Modul ini diharapkan dapat menginspirasi para orangtua dalam memberikan makanan kepada anaknya ketika sedang berada di sekolah maupun didalam keluarga.

Semoga bermanfaat.



Petunjuk Penggunaan

Agar bahan ajar ini dapat mempercepat pembelajaran, maka sebaiknya:

1. Nara sumber membaca secara keseluruhan naskah, sedangkan peserta didik boleh membaca dahulu pada bagian uraian materi.
2. Peserta didik dengan bimbingan nara sumber mendiskusikan isi uraian materi, bila ada isi materi yang belum dipahami, konsultasikan dengan nara sumber.
3. Para orangtua merancang kegiatan pemberian makanan anak di sekolah melalui bekal sekolah.
4. Para orangtua merancang kegiatan pemberian makanan anak di sekolah melalui jajanan sehat atau kantin sekolah.
5. Para orangtua merancang kegiatan makan bersama di sekolah.



Indikator

Setelah membaca buku ini diharapkan orangtua dapat:

1. Menjelaskan pengertian makanan sehat bagi anak sekolah.
2. Menyebutkan syarat-syarat makanan sehat bagi anak sekolah.
3. Mengolah makanan sehat bagi anak sekolah.
4. Menyajikan makanan yang bentuk menarik, rasanya enak, baunya merangsang/mengundang selera.
5. Membiasakan anak sekolah makan sendiri dengan benar.
6. Melatih anak sekolah makan bersama orang lain.
7. Pelibatan orangtua (bekal, jajanan sehat dan makan bersama)



BAGIAN 01

MAKANAN SEHAT



Mengasuh anak di dalam keluarga termasuk memberikan nutrisi melalui makanan yang diolah dengan baik dan benar perlu dilakukan. Menyediakan menu makanan sehat untuk anak sekolah menjadi kewajiban para orangtua. Memilih makanan tidak saja mengedepankan harga atau merek. Makanan yang berasal dari dapur keluarga sendiri seharusnya lebih sehat dan berkualitas, dan orangtua tak perlu lagi khawatir dengan gizi anak apabila mereka lebih senang makan di rumah.

Makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh dan harus memiliki beberapa syarat, yaitu higienis, bergizi dan berkecukupan walaupun tidak harus mahal dan enak. Makanan higienis adalah makanan yang tidak terkena kuman atau zat yang dapat mengganggu kesehatan. Makanan bergizi adalah makanan yang memiliki jumlah kandungan karbohidrat, protein, lemak dan vitamin yang cukup untuk tubuh. Sedangkan makanan berkecukupan adalah makanan yang sesuai dengan kebutuhan berdasarkan usia dan kondisi tubuh. Makanan sehat harus memiliki kandungan gizi yang seimbang antara karbohidrat, protein, lemak dan vitamin yang berfungsi menjaga agar anak tetap sehat, tumbuh dan berkembang dengan baik. Makanan bergizi merupakan syarat penting bagi anak agar tumbuh dan memperoleh nutrisi

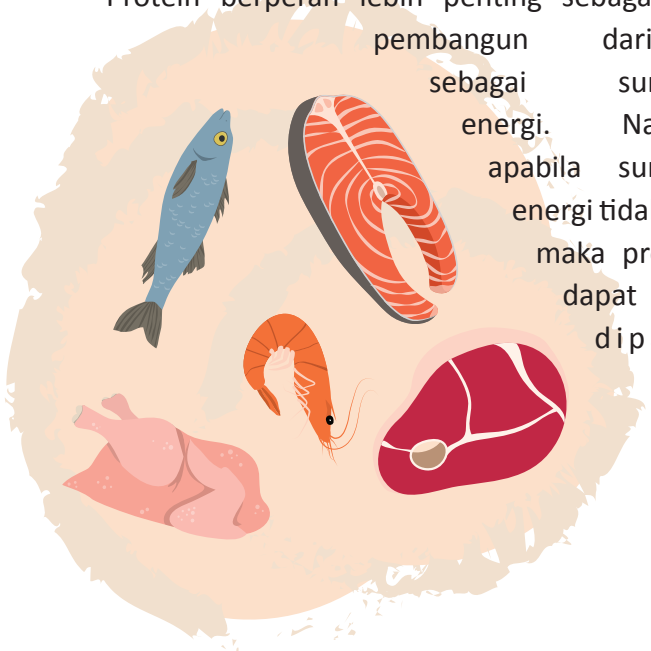
penting untuk perkembangan tulang dan otot mereka.

Anak membutuhkan nutrisi yang cukup agar bisa tumbuh dan berkembang dengan sehat. Makanan sehat, bergizi dan mengandung kalsium sangat bermanfaat untuk pertumbuhan anak. Anak-anak harus secara teratur memakan makanan yang kaya vitamin, mineral dan nutrisi lainnya. Makanan yang mengandung protein nabati ataupun hewani dapat membantu menambah energi di dalam tubuh anak, meskipun demikian harus seimbang dengan sayuran dan buah-buahan.

Protein

Protein berguna sebagai zat pembangun tubuh. Makanan yang berprotein berguna untuk pertumbuhan, perkembangan, dan mengganti sel-sel tubuh yang rusak.

Protein berperan lebih penting sebagai zat pembangun daripada sebagai sumber energi. Namun apabila sumber energi tidak ada maka protein dapat juga dipakai



sebagai sumber energi juga. Fungsi protein ini antara lain sebagai alat transportasi untuk molekul kecil dan ion-ion dan juga berperan dalam proses penyimpanan, proteksi tubuh dalam sistem imun, membantu dalam koordinasi gerak, sebagai penunjang tubuh seperti pada kulit dan tulang, membantu dalam proses enzimatik, mengirimkan impuls saraf, dan dalam pertumbuhan sel. Untuk protein, asupan yang dibutuhkan adalah 10% – 35% dari kalori harian.

Makanan yang mengandung protein diantaranya: susu, telur, daging ayam, sapi, kambing, ikan, udang, tiram, jeroan, semua jenis kacang-kacangan dan biji-bijian, terutama kedelai. Ikan dan kacang-kacangan mengandung protein tanpa lemak merupakan sumber nutrisi yang ideal bagi anak-anak.

Karbohidrat

Tubuh memerlukan nutrisi-nutrisi tersebut dalam jumlah banyak. Manusia membutuhkan karbohidrat dalam jumlah terbesar. Saat ini, para ahli dari *The United States Department of Agriculture (USDA)* merekomendasikan bahwa orang dewasa perlu mendapatkan 45-65% dari asupan kalori harian yang berasal dari karbohidrat.

Karbohidrat termasuk kategori *makronutrien* merupakan zat gizi yang banyak menyumbangkan energi bagi tubuh. Istilah makronutrien menggambarkan zat kimia yang memberikan kalori untuk energi termasuk karbohidrat, protein dan lemak.

Bentuk karbohidrat yang digunakan sebagai energi adalah dalam bentuk glukosa yang akan disimpan dalam bentuk glikogen di hati dan

otot apabila tidak dipergunakan.

Contoh makanan yang mengandung karbohidrat adalah beras, jagung, kentang, buah dan sayur, susu, madu dan lain – lain.

Bahan makanan yang mengandung karbohidrat antara lain: gandum, beras, jagung, sagu, dan ketela pohon.





Lemak

Merupakan kandungan utama dalam makanan dan juga sebagai sumber utama energi. Sumber makanan yang mengandung lemak seperti lemak tumbuhan dari kelapa, kelapa sawit,

kedelai, jagung; mentega dan lemak hewan. Peran dari lemak ini bagi tubuh adalah sebagai: sumber energi yang efektif dua kali lebih besar dibandingkan dengan protein dan karbohidrat, insulasi panas sehingga menjaga tubuh tetap hangat, pelindung organ tubuh, membantu melarutkan vitamin A, D, E dan K, pembentukan Prostaglandin dan Sitokin, diferensiasi dan pertumbuhan sel, sebagai struktur membran sel dan myelinasi, pembentukan hormon dan asam empedu. Lemak juga sebagai sumber tenaga dan makanan cadangan. Untuk lemak, 20% – 35% dari kalori harus berasal dari lemak.

Bahan makanan yang mengandung lemak antara lain: kelapa, kacang tanah, kuning telur, keju, dan daging.

Mineral

Mineral adalah zat gizi yang dibutuhkan anak guna mendukung proses tumbuh-kembang. Mineral mempunyai komposisi unsur murni dan garam sederhana yang sangat kompleks dengan beberapa jenis bentuk hingga ribuan bentuk. Mineral merupakan zat pengatur tubuh. Mineral diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit, tetapi harus tetap dipenuhi. Pada tubuh manusia, mineral membentuk sekitar 4 persen dari berat badan. Jika tubuh kekurangan mineral, kesehatan akan terganggu. Mineral ini sendiri terdiri dari berbagai macam zat lain yang menyusunnya, misalnya yang paling terkenal adalah zat besi, kalsium, dan yodium.

Berdasarkan takaran mineral jumlah kebutuhan dalam per hari, mineral dapat dibagi menjadi 3 jenis, antara lain :

1. Major Minerals

Disebut juga mineral utama ialah mineral yang dibutuhkan dalam jumlah yang cukup banyak yaitu sekitar lebih dari 100 mg termasuk diantaranya magnesium, kalsium, kalium, fosfor, sulfur, natrium, dan klorida.

2. Trace Minerals

Dibutuhkan sekitar kurang dari 100 mg per hari. Ada 9 jenis mineral yang termasuk dalam kategori ini, antara lain : zat besi, fluoride, mangan, seng, yodium, selenium, tembaga, molibdenum, dan kromium.

3. Ultratrace Minerals

Mineral yang ditemukan pada tubuh manusia, namun jumlah kebutuhan mineral jenis ini tidak diketahui. Ini

termasuk arsenik, nikel, silikon, boron, serta vanadium.

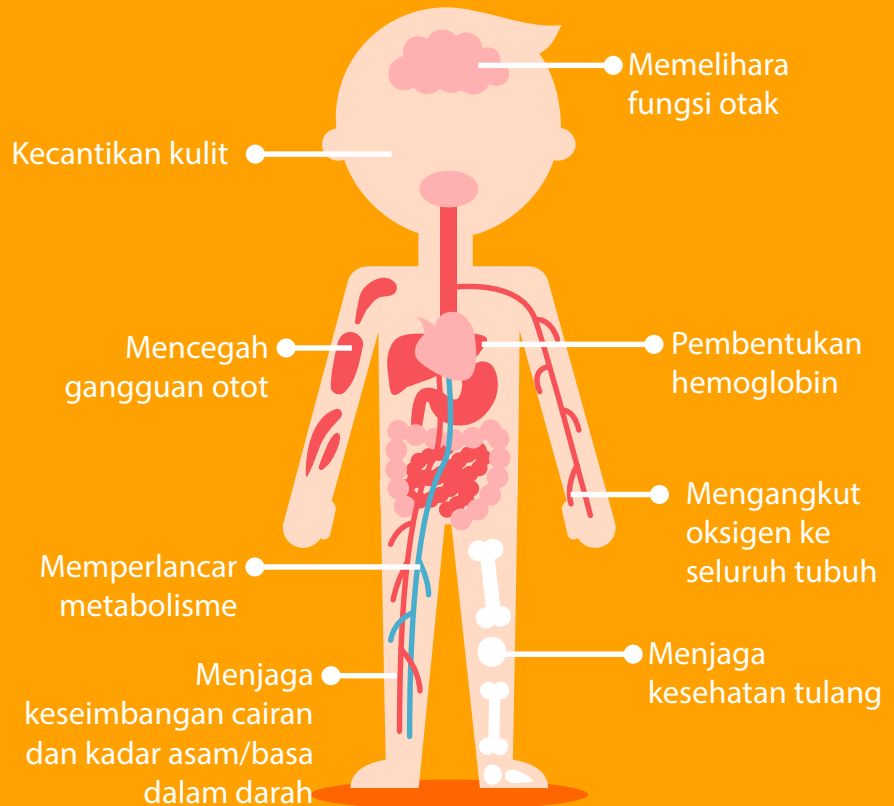
Mineral yang berasal dari berbagai jenis produk hewani lebih baik diserap dibandingkan mineral dari nabati. Seperti halnya pada vitamin, mayoritas semua



mineral diserap di usus kecil. Sejumlah kecil juga dapat diserap dalam perut serta beberapa jenis natrium dan kalium dapat diserap dalam usus besar. Setelah mineral-mineral tersebut diserap, beberapa akan mengalir secara bebas pada aliran darah, namun banyak juga yang dibawa oleh protein transpor khusus kepada bagian yang membutuhkan atau ke tempat penyimpanan. Mineral dapat disimpan dalam berbagai jaringan pada seluruh tubuh manusia. Beberapa jenis mineral perlu tetap dalam aliran darah guna menjaga keseimbangan dan juga fungsi cairan tubuh. Mineral yang lainnya, seperti kalsium, magnesium, fluoride, dan fosfor disimpan dalam tulang. Seng, tembaga, besi dan banyak jenis trace mineral yang disimpan dalam hati. Sementara itu jenis mineral yang lainnya disimpan dalam jaringan otot, kelenjar, atau di organ.

Kekurangan mineral dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit seperti anemia, osteoporosis dan sakit gondok

Mineral banyak ditemukan pada sayuran dan buah-buahan, berbagai jenis daging, kacang-kacangan dan susu.



FUNGSI MINERAL BAGI TUBUH ANAK

Mineral yang Dibutuhkan Tubuh

1. Kalsium

Kalsium merupakan salah satu mineral yang sangat penting serta yang paling banyak dibutuhkan oleh tubuh manusia. Kalsium berfungsi untuk membantu dalam pembentukan tulang dan gigi serta juga diperlukan dalam proses pembekuan darah, transmisi sinyal sel saraf, serta kontraksi otot. Kalsium dapat membantu mencegah osteoporosis dan kekurangan kalsium dapat menyebabkan osteoporosis. Dari semua kalsium yang terdapat pada tubuh manusia, 99 persen terletak di tulang dan gigi. Kalsium juga berperan guna menurunkan tekanan darah serta juga terbukti dalam mengurangi resiko penyakit kardiovaskuler yang terjadi pada wanita. Kalsium merupakan jenis mineral

yang melakukan perjalanan sebagai ion pada darah atau terikat dengan protein darah dan dapat disebut sebagai albumin. Kalsium diperlukan bagi kesehatan tulang dan gigi, yang bisa diperoleh dari produk susu, seperti susu dan keju. Seluruh biji-bijian yang ditemukan dalam roti dan sereal juga merupakan sumber kaya serat yang bermanfaat.

2. Fosfor

Fosfor merupakan mineral yang sering ditemukan dalam berbagai jenis makanan termasuk produk dari olahan susu dan daging. Fosfor sangat penting guna membuat tulang dan gigi menjadi kuat dan menjaga kesehatan fungsi saraf. Fosfor adalah bagian dari kerangka struktural molekul biologis contohnya DNA dan RNA. Sel-sel hidup juga memakai fosfor dalam transportasi seluler.

3. **Potasium**

Potasium merupakan mineral yang membantu dalam mengatur fungsi kerja jantung, tekanan darah, serta saraf, dan aktivitas kerja otot.

4. **Sodium**

Sodium merupakan elemen dan juga komponen elektrolit serta garam yang membantu dalam mengatur keseimbangan cairan sel.

5. **Zat besi**

Zat besi ialah sebuah trace element yang penting dan dibutuhkan dalam produksi hemoglobin, komponen sel darah merah yang kemudian membawa oksigen kepada seluruh tubuh. Orang yang kekurangan zat besi akan mudah merasa lelah, hal ini karena tubuh mereka kelaparan oksigen. Besi merupakan bagian dari mioglobin,

yang berfungsi untuk membantu menyimpan oksigen di otot.

6. **Magnesium**

Merupakan logam putih yang lentur yang cukup permanen di udara kering namun berkarat apabila di udara lembab. Ion magnesium penting bagi semua sel makhluk hidup. Sekitar lebih dari 300 enzim memerlukan ion magnesium. Magnesium diperlukan karena digunakan dalam pembentukan protein, tulang, sel-sel baru, mengaktifkan vitamin B, asam lemak, merelaksasi otot, membekukan darah, serta membentuk adenosin trifosfat atau ATP. Produksi dan juga penggunaan insulin membutuhkan magnesium.

7. **Natrium**

Natrium merupakan mineral yang ditemukan pada tubuh manusia dan dalam

berbagai jenis makanan. Natrium adalah nutrisi yang sangat penting dalam mempertahankan volume darah, mengatur keseimbangan air dalam tiap sel, serta menjaga fungsi saraf.



Vitamin

Vitamin adalah kelompok senyawa organik yang tidak masuk dalam golongan protein, karbohidrat, maupun lemak. Vitamin merupakan bahan utama bagi fungsi tubuh dan kesehatan dengan jumlah yang diperlukan lebih sedikit dari nutrisi lain. Sebaliknya, kekurangan vitamin (avitaminosis) dapat mengganggu kesehatan. Misalnya sariawan akibat tubuh kekurangan vitamin C. Vitamin ini disebut juga sebagai zat pengatur. Berdasarkan pembagiannya, vitamin dibagi menjadi 2 yaitu vitamin yang larut air (Vitamin C dan B) dan larut lemak (Vitamin A, D, E, dan K). Vitamin secara umum diperlukan tubuh untuk proses metabolisme, pertumbuhan yang normal dan membantu menghasilkan energi untuk mendukung kerja dari sel.

Vitamin memiliki manfaat yang sangat besar antara lain:

1. Meningkatkan daya tahan tubuh.
2. Menjaga kesehatan mata.
3. Menjaga kesehatan kulit.
4. Membantu pencernaan makanan.
5. Mencegah penyakit beri-beri.
6. Meningkatkan nafsu makan.
7. Mencegah sariawan.
8. Membantu daya tahan tubuh terhadap infeksi.
9. Menjaga agar dinding pembuluh darah kuat.
10. Menyembuhkan luka.
11. Menjaga tulang, gigi, dan gusi agar tetap sehat.
12. Membantu proses pertumbuhan tulang.
13. Mencegah penyakit rakhitis dan osteoporosis.
14. Membentuk dan memelihara tulang serta gigi.

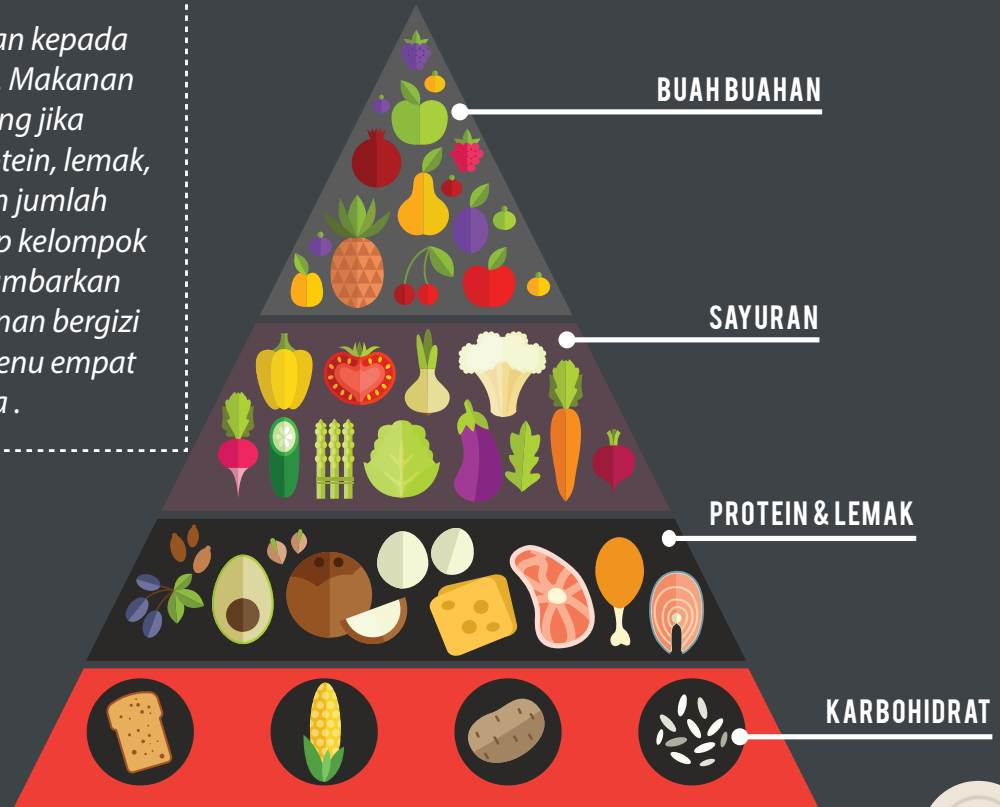
Sumber dari vitamin ini dapat berasal dari makanan seperti sayuran dan buah-buahan dan suplemen makanan.

Mineral dan vitamin termasuk mikronutrien, dinamakan demikian karena tubuh membutuhkannya dalam jumlah yang lebih sedikit dari makronutrisi. Mikronutrien adalah zat yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat.

Air

berguna untuk melarutkan zat-zat makanan, melancarkan pencernaan makanan, dan mengatur suhu tubuh. Air dapat diperoleh dari air yang kita minum. Selain itu, air juga diperoleh dari bahan makanan seperti buah-buahan dan sayur-sayuran. Tubuh akan terasa lemas jika kita kekurangan air. Oleh karena itu, perbanyaklah minum, terutama air putih!

Makanan yang yang diberikan kepada anak harus bergizi seimbang. Makanan dikatakan bergizi seimbang jika mengandung karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin dalam jumlah tertentu. Kebutuhan untuk tiap kelompok bahan makanan dapat digambarkan dalam piramida. Menu makanan bergizi seimbang disajikan dalam menu empat sehat lima sempurna .



BAGIAN 02

MEMILIH BAHAN MAKANAN UNTUK ANAK SEKOLAH



Kepedulian orangtua terhadap kesehatan anaknya harus semakin meningkat. Anak normal biasanya sangat aktif, sehingga proses metabolismenya pun cepat. Pemilihan makanan diperlukan agar dapat secara cepat diserap oleh tubuh. Memilih bahan makanan yang sehat harus dilakukan dengan teliti. Terkadang banyak yang lebih tergiur dengan harga yang murah atau pandangan yang menarik, Melakukan double check bahan makanan untuk menghindari dari bahan makanan yang busuk dan sudah kadaluarsa adalah tindakan yang bijaksana.

Para orangtua harus mulai menyadari bahwa pemilihan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan atau buah-buahan organik perlu diutamakan. Makanan yang baik menggunakan bahan yang mengandung serat dan air yang dapat membantu proses pencernaan dan berfungsi menetralkan racun. Kacang-kacangan, biji-bijian, sayuran hijau serta buah merupakan bahan pokok pembuat makanan yang mengandung nutrisi penting dan kompleks bagi tumbuh-kembang anak. Komponen-komponen tersebut harus selalu ada di dalam menu makanannya.

Makanan untuk anak harus diupayakan tidak mengandung bahan kimia obat-obatan (pestisida) yang berlebih. Makanan yang mengandung bahan kimia atau pengawet harus dikurangi. Menghindari makanan yang menggunakan tambahan MSG berlebih,

pewarna yang tidak alami, gula tambahan, bahan kimia lainnya yang dapat membahayakan kesehatan. Selain itu, anak-anak juga harus menghindari makanan olahan dan makanan ringan yang terlalu banyak gula, karena hal ini bisa melemahkan sistem kekebalan tubuh mereka dan berpengaruh buruk terhadap kesehatan. Makanan rendah nutrisi seperti permen, minuman ringan dan keripik harus dihindari /dikurangi untuk anak-anak. Makanan sehat penuh gizi menjanjikan banyak manfaat bagi kesehatan, seperti menurunkan kemungkinan terkena osteoporosis, penyakit jantung, kanker dan gigi berlubang. Anak-anak yang mengkonsumsi terlalu banyak makanan bergizi justru cenderung menderita obesitas.

Asupan gizi dalam makanan untuk anak-anak berbeda dengan orang dewasa. Anak-anak membutuhkan banyak kalori namun sedikit

nutrisi untuk tumbuh dengan baik, namun diet rendah lemak dianjurkan bagi anak-anak. Orangtua yang ingin menyeimbangkan bahan makanan untuk anak sebaiknya memperhatikan beberapa faktor dalam mengonsumsi jenis makanan. Memilih makanan yang sehat dan bermanfaat untuk kesehatan anak memiliki arti bahwa bahan makanan tidak hanya cukup memenuhi karbohidrat, protein dan lemak saja. Perlu diperhatikan pula kandungan vitamin dan antioksidan. Makanan seimbang untuk anak dapat dilakukan dengan cara mendorong mereka untuk makan berbagai macam makanan yang menyediakan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Hal dapat mengurangi banyak masalah kesehatan dan meningkatkan stamina anak.

Agar anak-anak mendapatkan nutrisi yang diperlukan tubuhnya untuk tumbuh dan berkembang dengan baik, salah satunya adalah

keadaan bahan dasar makanan. Memasak makanan untuk anak dimulai dari pemilihan bahan. Bahan makanan yang berkualitas biasanya memiliki kandungan gizi yang tinggi serta bebas dari zat aditif yang berbahaya. Tak ada salahnya untuk membeli bahan makanan organik atau kaldu instan organik. Orangtua dapat berkreasi membuat aneka makanan lezat dan bergizi bagi anak.

1. Pilih bahan makanan yang berkualitas.

Pastikan menggunakan bahan-bahan makanan yang segar. Pilih sayuran segar yang tidak terlihat layu, warnanya cerah, tidak memiliki bintik hitam atau tanda lainnya yang menunjukkan sayuran sudah membusuk atau sudah terkontaminasi zat kimia. Pilih ikan yang tidak terasa lembek saat badan ikan ditekan, yang matanya bersih tidak merah dan yang insangnya

berwarna merah cerah tidak gelap. Pada dasarnya harus memilih bahan-bahan makanan yang paling segar yang didapatkan pada hari itu. Untuk urusan sumber energi, orangtua dapat memilih penggunaan margarin, karena margarin yang terbuat dari lemak nabati yang sehat dan bebas lemak jenuh memiliki keunggulan yang lebih baik dari mentega.

2. Buat perencanaan menu makanan anak

Bila orangtua terutama ibu sedang memiliki waktu senggang, dapat memanfaatkan waktu tersebut untuk membuat perencanaan menu makanan anak untuk waktu 1 minggu, 2 minggu, atau 1 bulan. Membuat perencanaan akan mempermudah untuk menemukan ide mengenai kreasi resep makanan apa yang akan dibuat untuk anak.

3. Siasati pemilihan bahan makanan yang tak disukai anak

Anak yang tidak suka makan sayur brokoli dan lebih menyukai daging ayam, dapat disiasati dengan membuat dada ayam isi brokoli. Cara-cara seperti ini dipraktikkan untuk menyiasati bahan-bahan makanan yang tidak disukai anak, dengan begitu anak akan lahap memakan daging ayam dan tidak terlalu mempersoalkan brokoli yang ada dalam daging ayam tersebut. Siasat ini dapat dilakukan untuk bahan makanan lainnya, seperti menambahkan sayur ke dalam saus pasta favorit anak atau menggunakan aneka buah-buahan untuk membuat salad buah yang segar. Bila orangtua cerdas dalam menyiasati resep makanan anak, maka kebutuhan gizi anak akan tercukupi dan mereka akan makan dengan lahapnya.

5 TIPS MENINGKATKAN NAFSU MAKAN

Gunakan perpaduan bumbu dapur yang lezat, akan tetapi hindari bahan-bahan bumbu dapur yang terbuat dari bahan berbahaya bagi kesehatan anak.

Berbagai kandungan gizi makanan anak dibutuhkan dalam porsi yang saling memadai.

Teh jahe anget, bubur kacang jahe, minuman ronde contoh makanan olahan sehat yang dapat meningkatkan nafsu makan

Keberagaman menu makanan untuk anak akan mampu menambah nafsu makan. Jika anak sudah memiliki nafsu makan yang baik maka dapat dipastikan dapat tumbuh sehat dan cerdas.

Menu tambahan ini dapat diberikan dalam bentuk sirup penambah nafsu makan, susu penambah nafsu makan serta menu tambahan lainnya.



Anak-anak sebaiknya mendapatkan makanan seimbang, yaitu dengan jalan mengkonsumsi berbagai jenis kelompok makanan utama di bawah ini:

1. Kentang.

Makanan bertepung, yang juga termasuk pasta dan nasi yang memberikan energi, serat, vitamin dan mineral.

2. Buah-buahan dan sayuran.

Makanan yang menyediakan serat, vitamin dan mineral dan juga merupakan sumber antioksidan.

3. Susu

Makanan yang menyediakan kalsium untuk kesehatan tulang dan gigi, protein untuk pertumbuhan, ditambah vitamin dan mineral.

4. Daging.

Termasuk ikan dan makanan alternatif lain seperti telur dan kacang-kacangan,

menyediakan protein, vitamin dan mineral, terutama zat besi dan mengandung serat.

5. Kacang-kacangan dan biji-bijian.

Mengandung omega 3, yang sangat dibutuhkan anak untuk perkembangan otak yang sehat dan kecerdasan anak yang optimal. Kacang juga merupakan sumber serat tinggi.

6. Tahu.

Merupakan sumber protein, vitamin B, kalsium dan zat besi – yaitu semua nutrisi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan anak yang tepat dan kesehatan tulang.

7. Mangga.

Buah tropis memiliki rasa manis ini merupakan sumber vitamin C yang sangat baik, bermanfaat membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh dan menjaga kesehatan gigi dan gusi anak dan mengandung sekitar 100 kalori.

8. Susu.

Susu merupakan makanan yang kaya akan kalsium. dan mengandung kalsium yang penting untuk pertumbuhan tulang dan gigi agar kuat. Vitamin D dalam susu juga membantu untuk menyerap kalsium. Susu sapi menyediakan nutrisi lengkap untuk anak karena merupakan susu yang rendah lemak.

9. Salmon.

Ikan berwarna merah muda ini merupakan sumber asam lemak omega 3 yang baik, dan penting untuk perkembangan otak dan kesehatan jantung. Ikan salmon juga mengandung protein berkualitas tinggi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan anak yang tepat. Ikan jenis ini juga rendah merkuri, jika dibandingkan dengan jenis ikan laut lain. Salmon bisa disajikan kepada

anak-anak dalam bentuk burger salmon atau salmon panggang dengan bumbu.

10. Ubi jalar.

Salah satu sayuran yang paling bergizi dan harganya murah ini kaya akan betakaroten, yang bermanfaat menjaga kesehatan mata dan merupakan antioksidan dalam tubuh. Anak-anak menyukai ubi jalar karena rasanya yang manis alami dan berwarna cerah. Ubi jalar dapat diolah menjadi makanan yang disukai anak-anak.

11. Wortel.

Sudah sangat dikenal akan kandungan betakaroten, yaitu merupakan senyawa yang akan diubah oleh tubuh menjadi vitamin A. Bahan makanan ini juga merupakan antioksidan yang bermanfaat menjaga kesehatan mata dari efek radikal bebas.

12. Alpukat.

Buah alpukat kaya akan kandungan lemak baik yaitu asam lemak omega 3 yang memiliki manfaat luar biasa untuk kesehatan dan tumbuh kembang anak. Cara terbaik untuk menyajikan alpukat yaitu dengan membuat pure atau dikombinasikan dengan makanan lain seperti apel dan krim keju. Alpukat merupakan salah satu buah yang kaya akan lemak baik dan dibutuhkan tubuh, yaitu lemak tak jenuh. Bahkan, komposisi lemak tak jenuh ini sedikit banyak mirip dengan ASI. Cara terbaik menyajikan alpukat adalah dengan mencampurkannya dengan bahan makanan lain, seperti krim keju, apel, atau bahkan dengan ikan. 25 sampai 35% dari kalori anak harus disediakan dari lemak, terutama lemak tak jenuh. Alpukat

merupakan sumber lemak tak jenuh tunggal yang baik. Alpukat matang bisa dengan mudah tumbuk dan dicampurkan kedalam jus lemon dan garam untuk meningkatkan kalori. Alpukat harus diberikan kepada anak-anak sejak usia dini, sebagai asupan lemak yang sangat penting.

13. Jagung muda (Popcorn).

Termasuk biji-bijian yang rendah kalori dan lemak, popcorn dianggap sebagai makanan sehat bagi anak-anak, karena bahan makanan ini dibuat tanpa minyak, ini bisa sebagai pilihan yang bergizi di antara waktu makan. Hal ini dapat dicampur dengan bahan-bahan lain seperti buah kering atau kacang-kacangan agar menjadi makanan yang bergizi.

14. Brokoli.

Salah satu jenis makanan sehat dari kelompok sayuran yang baik untuk mencukupi kebutuhan gizi. Brokoli kaya akan kandungan asam folat, kalsium dan juga serat. Kandungan nutrisi tersebut bermanfaat untuk mencukupi kebutuhan nutrisi anak dalam setiap tahap perkembangannya. Cara mengolah brokoli untuk anak yaitu dengan mengukus dan memotongnya menjadi ukuran kecil-kecil. Biarkan hingga dingin dan sajikan untuk anak. Memberikan brokoli kukus bisa menjadi salah satu cara dalam melatih anak untuk belajar mengunyah makanan dan menyukai sayuran.

Brokoli juga dikenal sebagai salah satu sayuran yang dapat mencegah kanker. Tak hanya itu, rasanya yang unik berkat

kandungan senyawa sulfur yang ada pada brokoli dapat membantu meningkatkan selera makan.

15. Yoghurt.

Dikenal sebagai sumber bakteri baik atau yang dikenal dengan probiotik. Hal ini berperan penting untuk menjaga perut anak tetap sehat dan bebas masalah pencernaan atau diare. Bahkan kebanyakan yogurt mengandung kalsium lebih banyak dari secangkir susu. Yoghurt manis boleh digantikan dengan yogurt rendah lemak atau yogurt dengan sesendok madu dan ditaburi dengan buah segar. Yogurt sebaiknya menjadi bagian dari makanan harian anak.

Kandungan nutrisi yang tinggi pada yoghurt berguna untuk meningkatkan imun anak. Bahkan kandungan kalsium serta vitamin

D pada yoghurt bermanfaat dalam memelihara kesehatan tulang. Yoghurt dapat disajikan langsung karena teksturnya lembut sehingga lebih mudah untuk ditelan. Selain itu bisa juga dikombinasikan dengan makanan lain supaya lebih bervariasi seperti menambahkan pisang atau jeruk. Salah satu kebaikan yogurt dapat meningkatkan sistem imun dan mendukung kesehatan otak serta hati anak. Selain itu, yogurt yang kaya akan vitamin D dan kalsium juga berguna untuk kesehatan tulang dan gigi.

16. Jeruk.

Jeruk terkenal dengan kandungan vitamin C yang sangat tinggi. Fungsinya yaitu sebagai antioksidan bagi tubuh untuk meningkatkan sistem imun. Selain itu, jeruk dapat diberikan dalam bentuk jus.

Kaya akan antioksidan dan vitamin C, jeruk mandarin adalah salah satu makanan yang disukai anak karena rasanya yang manis dan segar. Jeruk dapat disajikan secara langsung setelah dikupas dan di potong kecil-kecil atau mengolahnya menjadi jus.

17. Blueberry

Buah yang satu ini bermanfaat untuk memelihara kesehatan otak karena kaya akan kandungan antioksidan. Blueberry adalah salah satu buah yang sehat untuk anak, terutama untuk kesehatan mata dan otak. Blueberry dapat diolah dengan cara mencampur $\frac{1}{4}$ mangkuk blueberry dengan satu sendok teh air, lalu panaskan di dalam microwave selama 30 detik. Setelah itu, dilumatkan dan dinginkan sejenak. dapat juga ditambahkan plain yogurt di dalamnya.

BAGIAN 03

MENGOLAH MAKANAN.

Makanan sehat juga dipengaruhi oleh cara memasaknya. Bahan makanan perlu diolah dengan tepat agar kandungan nutrisinya terjaga. Mengolah dan menyiapkan sendiri makanan untuk anak nampaknya lebih baik dan lebih aman. Makanan yang diolah sendiri lebih terjamin dari segi kebersihan dan kandungan gizinya. Selain itu anak juga mendapatkan makanan yang bervariasi dan kandungan gizi yang lebih banyak. Suhu panas untuk memasak haruslah tepat agar dapat membunuh

bakteri dan kuman namun tidak merusak vitamin dan mineral yang terkandung dalam bahan makanan tersebut. Mulai saat ini orangtua harus membiasakan untuk menyiapkan sendiri makanan untuk anak, tidak hanya mengandalkan produk instan.



Orangtua perlu mengetahui tentang ilmu gizi dengan baik agar dapat mengolah masakan untuk anak yang lengkap untuk memenuhi kebutuhan anaknya. Dalam cara pengolahan bahan makanan pilihannya adalah:

1. Pada jenis karbohidrat agar tidak mengalami kejenuhan maka orangtua dapat membuat tim beras merah, jagung yang direbus atau ubi yang dibuat pure.
2. Untuk berbagai jenis protein harus diperhatikan cara pengolahannya. Kandungan protein yang berada didalam telur sebaiknya tidak diolah terlalu lama apabila akan direbusnya cukup 7-8 menit saja sehingga kandungan protein dan vitamin tidak hilang.
3. Mengolah daging ayam potong sebaiknya membuang kulit yang terlalu banyak lemak, sehingga anak dapat terjaga kesehatannya, terlebih bagi

anak anda yang memiliki kelebihan berat badan.

4. Mengolah buah dan sayur memasak tidak terlalu lama, karena akan membuat vitamin yang terkandung di dalamnya hilang. Disarankan untuk dibuat jus buah dan sayuran secara terjadwal, misalnya seminggu 3 kali sehingga anak terpenuhi kebutuhan gizi dari jus buah dan sayuran.
5. Hindari memakai bumbu penyedap dalam mengolah makanan, karena selain mengandung msg dapat memicu pertumbuhan kanker, menyebabkan kerusakan otak serta menurunkan imunitas tubuh, juga dapat membuat indera perasa tidak sensitive lagi terhadap rasa alami makanan.
6. Penambahan gula dan garam yang berlebihan juga membuat anak tidak mampu lagi merasakan rasa alami buah dan sayur sehingga ada kemungkinan

mereka akan menolaknya. selain itu gula dapat mengakibatkan kerusakan pada gigi dan sistim penyaringan makanan dalam tubuh, sementara garam dapat memicu kerusakan pada otak dan sistim syaraf serat peredaran darah.

7. Bahan makanan yang dikukus akan matang karena terpapar uap air yang mendidih. Mengukus makanan paling dianjurkan karena paling maksimal mempertahankan kesegaran rasa dan nutrisi bahan makanan. Air mendidih sisa mengukus yang tertampung di dasar alat dapat dimanfaatkan sebagai kaldu atau bahan pencampur saat membuat pure.
8. Merebus bahan makanan dalam air hingga mendidih akan melarutkan kandungan nutrisi bahan makanan, terutama jenis vitamin B dan C. Padahal, vitamin C penting untuk penyerapan zat besi dalam tubuh. “Kehilangan”

nutrisi bisa diminimalkan dengan hanya menggunakan air secukupnya, misalnya asal terendam dan direbus dalam waktu singkat sampai bahan makanan matang. Kaldu atau cairan dari merebus dapat dimanfaatkan dalam pembuatan makanan bayi, bila bayi tidak terganggu dengan aromanya.

9. Stewing, cara pengolahan ini cukup bisa mempertahankan kandungan nutrisi bahan makanan dibanding merebus. Karena hanya menambahkan sedikit air dan dimasak dalam wadah tertutup. Misalnya, masukkan potongan buah seperti apel atau pir yang sudah dikupas kulitnya ke dalam wajan atau panci dan jika perlu tambahkan sedikit air atau jus buah. Tutup dan masak dengan api kecil (low heat) sampai lunak. Angkat lalu haluskan menjadi pure.
10. Panggang, Memasak di dalam oven juga relatif bisa menjaga kandungan

nutrisi bahan makanan. Lebih baik lagi jika bahan makanan dipanggang dalam wadah tertutup. Ideal untuk memasak bahan makanan dalam jumlah banyak. Jenis bahan makanan bayi yang bisa dipanggang seperti kentang atau ubi jalar.

11. Slow cooking, proses yang membutuhkan waktu 6-8 jam ini bisa dilakukan dengan crockpot (slow

cooker). Ideal untuk membuat makanan bayi yang sangat lembut.

12. Memasak dengan microwave, Praktis dan cepat. Sayangnya, kita hanya bisa mengolah makanan dalam jumlah sedikit. Risiko “kehilangan” kandungan nutrisinya pun sangat besar. Solusinya, tambahkan sedikit air pada bahan makanan yang akan dimasak, tutup dan masak sampai makanan lunak. Haluskan, dan aduk sampai rata.



MENYAJIKAN MAKANAN

Sebagai orang tua harus tampil cerdas, kreatif dan inovatif dalam hal penyajian makanan. Setiap anak memiliki masalah yang berbeda-beda pada makanan. Biasanya anak sulit sekali mengkonsumsi sayuran maupun buah-buahan. Anak lebih senang jika memakan junk food atau snack ringan. Padahal makanan tersebut tidak baik bagi pertumbuhan dan perkembangnya. Para orangtua harus pandai menarik minat anak agar menyukai menyantap sayur-mayur ataupun buah-buahan. Apabila para orangtua tidak dapat mensiasatinya, tentu nutrisi yang dibutuhkan tubuh anak tidak akan cukup. Trik cerdas dalam menyiasati agar anak rela menyantap menu makanan sehat tersebut adalah dengan menerapkan cara menyajikan makanan yang menarik. Harapannya anak tergoda pada tampilan makanan yang menarik tersebut.

Sajian makanan yang tampilannya menarik dapat menimbulkan rasa senang ketika waktu makan tiba, karena selalu ada rasa penasaran dalam benaknya mengenai bentuk, pola dan ragam variasi makanan apa yang dihidangkan untuknya. Cara menyajikan makanan yang menarik untuk anak juga akan mengasah daya imajinasinya, apalagi jika anak dilibatkan secara langsung dalam menentukan pembuatan makanan untuknya.

Buatlah makanan dengan pola.

Cara menyajikan makanan yang menarik untuk anak yang pertama adalah dengan membuat pola pada makanan. orangtua dapat membentuk makanan menjadi beberapa pola yang menarik, dapat berupa tokoh kartun seperti hello kitty ataupun bentuk lucu yang disukai anak seperti bebek, ikan, beruang,

atau binatang lainnya. Bisa juga bentuk inisial namanya. Aneka bentuk, akan menarik selera makannya.

Dalam proses pembentukannya tidak perlu susah payah, karena sekarang ini banyak beredar cetakan-cetakan untuk membentuk makanan menjadi sebuah pola.

Selain memperhatikan bentuk dan ketertarikannya, orangtua juga harus memperhatikan asupan gizi yang ada pada makanan yang dihidangkan untuk anak. Perhatikan komponen nutrisi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin serta mineral. Nutrisi-nutrisi tersebut sangat penting bagi perkembangannya. Padukan bahan-bahan yang memiliki kandungan gizi tersebut.

Lakukan variasi menu makanan.

Cara kedua ialah dengan rutin mengganti menu makanan. Kombinasikan beberapa menu yang menarik. Libatkan pula anak dalam memilih variasi menunya. orangtua dapat membiarkannya untuk memilih bahan makanan mana yang ia sukai. Biasanya anak cenderung menyukai warna-warna yang menarik, orangtua dapat mencoba menyajikan wortel yang direbus yang telah dibentuk kemudian disajikan dengan nasi yang sudah dibentuk pula menjadi pola kepala micky mouse atau karakter kesukaannya, terdapat pula unsur jamur yang bisa dimanfaatkan sebagai rambut atau dengan bantuan bahan tomat sebagai hidung. Cara kedua ini cukup efektif,

apalagi jika si anak terlibat secara langsung dalam pemilihan ragam menu makanannya.

Pilih tempat makan yang lucu.

Tempat makan juga menentukan minatnya dalam menyantap makanan. Para orangtua harus tahu apa yang disukai anak. Tokoh kartun dan karakter apa saja yang disenangi. Cara ini seringkali berhasil, karena akan menimbulkan rasa ketertarikan untuk mendekat ke arah makanannya. Sebaiknya, ketika jam makan orangtua membiasakan anak untuk makan pada tempatnya, yakni pada meja makan. Jangan membiasakannya untuk menyantap makanannya di depan televisi



ataupun sembari bermain. Ini tidak akan baik bagi penanaman disiplin. Selain itu perhatian anak akan teralihkan, tidak fokus kepada makanannya lagi.

Ketika berada di meja makan, ajari anak untuk memakan sayur melalui kebiasaan sendiri. Jika orangtua enggan mengonsumsi sayur di depannya, maka anak juga akan menyontoh perilaku orangtua tersebut. Makanan dengan sajian menarik bertujuan untuk menggoda anak ke arah meja makan. Usahakan orangtua sabar dalam mengolah menu tersebut, agar si kecil mengetahui betapa tekunnya usaha orangtua dalam menghadirkan menu tersebut bagi dirinya.



Apa Anak Tidak Boleh Ngemil?

Tentu saja anak-anak boleh mengonsumsi cemilan, tapi orangtua harus tahu kapan waktunya. Hal yang paling tepat ialah orangtua mendiskusikan bersama anak, terkait variasi menu makanan sehat untuknya, sehingga anakpun tahu mana makanan yang sehat baginya dan mana yang tidak. Orangtua dapat menjadwalkan waktu makan utama dan kapan anak mengonsumsi camilan. Demi mengontrol rasa ingin jajannya, orangtua dapat menyediakan beberapa camilan untuknya, atau membuatnya sendiri. Orangtua juga harus membatasi konsumsi makanan manis untuk anak. Biasanya anak-anak akan menyukai makanan manis seperti: permen, coklat, es krim dan beberapa biskuit, mengonsumsi menu tersebut boleh saja, namun harus ada takarannya. Demi memenuhi hasratnya

tersebut, orangtua dapat mengganti menu itu dengan menu lain seperti yoghurt atau buah-buahan.

Sembunyikan Sayuran.

Umumnya anak-anak kurang menyukai sayuran namun lebih menyukai makanan olahan seperti sosis atau nugget yang gurih. Lalu mengapa anda tidak membuat sosis atau nugget dengan isian sayuran sehingga nanti mereka juga akan menyukai sayuran. Sosis atau nugget sayuran buatan rumah pastinya jauh lebih enak dan terjangkau oleh anda.

Fokus pada warna

Warna tidak hanya menarik perhatian, juga warna-warni makanan alami baik bagi tubuh anak. Memakan variasi buah dan sayuran dalam

aneka warna, dapat memberikan berbagai nutrisi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan otak anak.

Perlengkapan makan yang seru

Sajikan makanan dalam wadah warna-warni untuk meningkatkan nafsu makan anak. Lengkapi juga dengan alat makan yang dihiasi karakter favorit anak, termasuk sendok dan garpu. Cara ini ampuh untuk menghilangkan rasa bosan, dan membuat anak tertarik melahap makanannya.

Penyajian yang berbeda

Jika selama ini menyajikan sandwich dengan cara yang sama, coba lubangi bagian tengah roti dengan cetakan hati atau bintang, lalu isi dengan parutan keju atau meses coklat.

Jika bosan dengan buah potong, hidangkan buah dengan tusuk sate atau sediakan saus cocolan, seperti yogurt atau madu yang disukai anak. Jika menyajikan roti, sebaiknya disajikan dengan cara di potong-potong dadu, lalu di sajikan dengan selai atau keju. Orangtua juga dapat menyembunyikan makanan yang tidak disukainya kedalam makanan yang disukainya, misalkan menyelipkan bayam atau brokoli kedalam hamburger, sehingga anak tidak akan menyadarinya dan tetap memakannya dengan lahap seperti biasa.

Sayuran sebagai camilan

Kita bisa mengolah aneka sayuran atau makanan sehat lainnya, sebagai kudapan atau camilan untuk anak. Mayoritas anak-anak sangat suka camilan. Sebaiknya disertakan sebuah cerita

mengenai camilan tersebut, agar anak antusias memakannya.

Kreasi unik,

adalah salah satu cara agar anak berselera ingin memakan makanannya. Tentunya penyajian makanan di atas piring dengan berbagai bentuk dan tema, akan menarik perhatian anak. Anak akan mau duduk manis dan menghabiskan makanannya. Dan tentu saja, kita harus membuat kreasi yang lain untuk esok harinya, karena menyajikan makanan yang itu-itu saja, dapat membuat anak merasa bosan dan malas makan kembali.





BAGIAN 05

ETIKA MAKAN

Jangan sampai terlambat mengenalkan dan mengajarkan etika makan kepada anak. Orangtua tentu ingin anak tumbuh menjadi pribadi yang santun dan diterima oleh lingkungan sosial.

Etika sebelum makan.

1. Makanan dan minumannya halal, bersih dari kotoran-kotoran .
2. Mencuci kedua tangannya sebelum makan jika keduanya kotor, atau tidak dapat memastikan kebersihan keduanya. Meskipun menggunakan peralatan makan, tangan harus tetap bersih.
3. Duduk dengan tawadlu dengan duduk berlutut, atau duduk di atas kedua tumitnya, atau menegakkan kaki kanannya dan ia duduk di atas kaki kirinya,
4. Menerima makanan yang ada, dan tidak mencacatnya, jika tertarik memakannya, dan jika tidak tertarik tidak memakannya.
5. Makan bersama orang lain,

Etika ketika sedang makan.

1. Memulai makan dengan berdoa
2. Makan dengan tiga jari tangan kanan,
3. Mengecilkan suapan,
4. Makan dari makanan yang dekat (pinggir) dan tidak makan dari tengah piring.
5. Mengunyah makanan dengan baik, tidak mengeluarkan bunyi.
6. Jika ada makanannya yang jatuh, ia mengambil, membersihkan dan memakannya.
7. Tidak meniup makanan yang masih panas, memakannya ketika telah dingin.
8. Tidak bernafas di air ketika minum, dan bernafas di luar air hingga tiga kali.
9. Menghindari kenyang yang berlebihan.
10. Memberikan makanan atau minuman kepada orang yang paling tua, kemudian memutarnya kepada orang-

orang yang berada di sebelah kanannya dan seterusnya, dan ia menjadi orang yang terakhir kali mendapatkan jatah minuman.

11. Ia tidak memulai makan, atau minum, sedang di ruang pertemuannya terdapat orang yang lebih berhak memulainya, karena usia atau karena kedudukannya, karena hal tersebut melanggar etika, dan menyebabkan pelakunya dicap rakus.
12. Tidak memaksa teman atau tamunya dengan berkata kepadanya, 'silakan makan', namun ia harus makan dengan etis (santun) sesuai dengan kebutuhannya tanpa merasa malu-malu, atau memaksa diri malu-malu, sebab hal tersebut menyusahkan teman atau tamunya, dan termasuk riya'.
13. Ramah terhadap temannya ketika makan bersama dengan tidak makan lebih banyak dari porsi temannya,

apalagi jika makanan tidak banyak, karena makan banyak dalam kondisi seperti itu termasuk memakan hak (jatah) orang lain.

14. Tidak melihat teman-temannya ketika sedang makan, dan tidak melirik mereka, karena itu bisa membuat malu kepadanya.
15. Menahan pandangan terhadap wanita yang makan di sekitarnya, dan tidak mencuri-curi pandangan terhadap mereka, karena hal tersebut menyakiti dan dapat membuat mereka marah dan termasuk perbuatan tidak terpuji.
16. Tidak mengerjakan perbuatan-perbuatan yang dipandang tidak sopan oleh masyarakat setempat misalnya: mengibaskan tangannya di piring, mendekatkan kepalanya ke piring agar tidak ada sesuatu yang jatuh dari kepalanya ke piringnya,
17. Ketika mengambil makanan dengan

giginya tidak boleh mengembalikan sisanya di dalam piring,

18. Tidak boleh berkata jorok,
19. Jika ia makan bersama orang miskin, ia harus mendahulukan orang miskin tersebut.
20. Jika ia makan bersama saudara-saudaranya, ia tidak ada salahnya bercanda dengan mereka dalam batas-batas yang diperbolehkan. Jika ia makan bersama orang yang berkedudukan, maka ia harus santun, dan hormat terhadap mereka.

Etika Setelah Makan.

1. Makan dalam posisi duduk. Tidak sambil jalan-jalan atau berlarian. Hindari pula membiarkan anak bermain saat makan, bermain dengan makanannya atau menyambi makan dengan aktivitas lain seperti menonton televisi. Anak tidak dapat konsentrasi terhadap makanannya, alhasil ia cenderung tidak menghabiskan makanan. Duduk dengan posisi tegak lurus, bukan membungkuk atau kaki selonjoran. Saat duduk di kursi makannya, pastikan kursi si kecil tidak terlalu rendah dari meja makan, sehingga tidak



mengganggu aktivitas makan. Bila perlu gunakan high chair. Posisi lengan boleh ditumpu di atas meja, namun jangan biarkan siku ikut ‘duduk’ di meja makan.

2. Tepat dan benar menggunakan peralatan makan. Sendok dan garpu digunakan sebagaimana fungsinya. Begitu juga bila memakai sumpit dan pisau –sediakan yang khusus untuk anak-anak dan ajarkan penggunaannya dengan benar. Gunakan serbet bila ingin membersihkan mulut. Serbet hanya diperlakukan untuk mengelap mulut, bukan hidung atau tangan.
3. Memulai makan bila semua masakan sudah terhidang di meja makan. Kenalkan juga aturan bahwa orang yang lebih tua dipersilahkan terlebih dahulu untuk mengambil makanan.
4. Makan dengan mulut tertutup dan tidak mengisi penuh mulutnya. Ia bisa

tersedak atau malah tidak berselera makan. Makan dengan perlahan, tidak perlu terburu-buru. Makan terburu-buru bisa membuat anak tersedak, selain terlihat tidak sopan karena seperti anak yang sangat kelaparan. Perbolehkan ia menyuap usai makanan yang ada di dalam mulutnya habis.

5. Ucapkan kata “terima kasih” setiap anak diberi atau diambilkkan makanan oleh orang lain, kata “tolong” saat ia meminta diambilkkan sesuatu, kata “maaf” bila ia tidak sengaja menjatuhkan atau menumpahkan makanan. Alangkah lebih baik jika si kecil mengucapkan “terima kasih” kepada orang yang sudah memasak makanan untuknya.
6. Hindari berkomentar negatif tentang makanan yang sudah dihidangkan, seperti, “Makanannya tidak enak. Aku tidak suka!” Lebih baik bila anak diajarkan untuk bilang, “Apakah ada

makanan yang lain, bunda? Aku tidak terlalu suka. “

7. Ambil makanan sesuai dengan porsi. Katakan padanya bahwa ia boleh tambah makanan jika ia merasa kurang. Ajarkan juga bertanggung jawab terhadap makanan yang sudah diambalnya dan menghabiskannya. Jika ingin mengambil makanan, hindari bila tangan harus melewati piring orang lain, apalagi sampai tubuh si kecil ada di atas piring orang tersebut. Ajarkan ia untuk meminta tolong diambalkan oleh orang lain saja.
8. Tutup mulut dan katakan “maaf” bila bersendawa. Hindari melarang si kecil untuk bersendawa karena ia bisa muntah. Makan dengan rapi. Hati-hati dan lakukan secara perlahan ketika mengambil atau mengaduk makanan. Jangan sampai makanan tercecer di atas meja.

9. Makan dengan tangan. Anggapan bahwa makan dengan tangan adalah kurang sopan tidak sepenuhnya benar. Ada manfaat yang bisa diperoleh anak, yaitu melatih kemampuan motorik halus dan belajar mengenal tekstur makanan. Lagipula, tidak semua makanan harus di makan dengan sendok, garpu atau sumpit –misalnya makan roti, hamburger, kentang goreng atau ayam goreng. Dalam budaya Indonesia, makan dengan tangan bukanlah hal tabu, bahkan merupakan hal baik dan kebiasaan yang dipujikan. Dari segi etika makan, selama posisi tubuh saat makan benar, perilaku makan sopan dan makan tidak berantakan, sah-sah saja.