5 Cara Mengatasi Anak yang Susah Makan saat Sakit

Saat anak sakit, salah satu masalah umum yang sering dihadapi adalah penurunan nafsu makan. Orangtua tentu merasa khawatir ketika Si Kecil mereka tidak mau makan, terutama saat Ia sedang dalam kondisi demam.

Mengapa pada saat demam nafsu makan berkurang? Penyebab utamanya adalah tubuh sedang melawan infeksi dan fokus pada proses pemulihan. Selain itu, peradangan dan peningkatan suhu tubuh juga dapat mengurangi nafsu makan anak.

Artikel ini akan membahas 5 cara mengatasi anak yang susah makan saat sakit. Simak sampai akhir ya GroMoms.

Cara Mengatasi Anak yang Susah Makan saat Sakit

Berikan Makanan yang Lezat dan Mudah Ditelan

Saat Si Kecil sedang sakit, mungkin sulit baginya untuk mengunyah makanan yang keras atau mengonsumsi makanan dengan tekstur yang sulit ditelan. Selain itu, memberikan hidangan dalam jumlah besar dapat membuatnya merasa kewalahan dan sulit untuk menghabiskannya.

Sebagai gantinya, berikanlah Ia porsi makan yang lebih kecil dari biasanya. Masakan yang lezat dan mudah ditelan contohnya seperti puree, sup, bubur, atau santapan lembut lainnya.. Jangan khawatir jika mereka tampak tidak terlalu lapar, karena tubuh anak akan pulih dan nafsu makannya akan kembali normal ketika kondisi kesehatannya membaik.

Pilih Makanan Bergizi

Meskipun Ia sedang sakit dan mungkin tidak memiliki nafsu makan yang besar, tetap penting untuk memberikan hidangan yang bergizi. Sebaiknya, GroMoms memilih hidangan yang kaya akan vitamin dan mineral penting, seperti buah-buahan, sayuran, protein, dan biji-bijian. Santapan bergizi ini akan membantu mempercepat proses pemulihan Si Kecil.

Sebaiknya hindari sajian berat seperti hidangan berminyak, digoreng, berbumbu kuat, dan terlalu manis. Jenis hidangan tersebut dapat membuat perut anak menjadi sensitif dan sulit dicerna. Sebagai gantinya, berikanlah anak santapan yang memiliki rasa yang hambar, karena umumnya makanan dengan rasa hambar lebih mudah ditoleransi oleh perut yang sedang bermasalah.

Sajikan Makanan Kesukaan Anak

Menghyajikan hidangan yang tidak disukai dapat membuat Si Kecil semakin enggan untuk makan. Daripada pusing menebak, GroMoms dapat menanyakan padanya apa masakan kesukaannya. Kemudian, cobalah untuk memasukkannya ke dalam menu.

Memberikan menu yang disukainya dapat membantu membangkitkan nafsu makannya. Selain itu, memberikan menu kesukaan anak juga dapat memberikan mereka rasa nyaman dan kepuasan, yang pada gilirannya dapat membantu meningkatkan mood dan energinya selama masa pemulihan.

Siapkan Camilan Sehat

Sajikan camilan yang menarik, seperti potongan buah segar yang segar dan lezat, yogurt yang kaya akan probiotik untuk mendukung kesehatan pencernaan, smoothie dengan tambahan nutrisi seperti sayuran hijau, atau kacang-kacangan yang kaya akan protein dan serat.

Camilan ini tidak hanya memberikan nutrisi tambahan yang dibutuhkan untuk pemulihan Si Kecil, tetapi juga dapat menjadi cara yang menyenangkan untuk memenuhi kebutuhan kalorinya. Selain itu, penting juga untuk mengawasi potongan camilan dan memastikan mereka tidak tersedak.

Berikan Susu Tinggi Nutrisi

Susu adalah sumber nutrisi penting yang dapat membantu pemulihan anak saat sakit. Konsumsi susu yang tinggi nutrisi, seperti susu pertumbuhan Morigro. Susu MoriGro dapat memberikan nutrisi lengkap yang dibutuhkan oleh Si Kecil.

MoriGro mengandung protein, kalsium, vitamin, dan mineral yang penting untuk perkembangan dan pemulihannya. Baca lebih lanjut di sini ya Moms: **Susu Pertumbuhan MoriGro**

Selain itu, pastikan Ia juga mendapatkan cukup cairan dengan memberikan air putih atau jus buah yang segar. Hindari minuman yang mengandung gula berlebihan, karena dapat mengganggu proses pemulihan dan nafsu makannya.