

FOOD FOR KIDS



Persepsi Anak terhadap Rasa Pahit Sayuran



Konsumsi sayur dan buah sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi anak. Namun, tidak hanya di Indonesia, saat ini konsumsi dua jenis komoditi tersebut masih rendah.

Anak-anak sering menolak, bahkan lebih tepatnya cenderung tidak menyukai sayur dan buah. Padahal konsumsi keduanya dapat menjaga keseimbangan gizi, mendukung terciptanya kesehatan yang optimum, dan mencegah risiko serangan penyakit. Bahkan tidak hanya itu, gizi seimbang juga turut menentukan prestasi, pertumbuhan, dan kualitas kesehatan masa depan. Food habits (kebiasaan makan) merupakan faktor terpenting yang menjadi penyebab rendahnya konsumsi sayur dan buah oleh anak. Orang tua dan lingkungan memegang tanggung jawab besar dalam hal ini.



Faktor kedua adalah dari cita rasa. Seperti yang diketahui, anak (bahkan juga dewasa) lebih menyukai rasa manis dan umami. Hal ini dikarenakan sejak kecil (menyusui), manusia sudah diperkenalkan kepada dua rasa tersebut melalui Air Susu Ibu (ASI). Sedangkan, pada banyak buah dan sayur, sering muncul komponen rasa pahit yang “ mengganggu ” anak. Thioureas dan senyawa kimia terkait lainnya merupakan komponen pembentuk rasa pahit yang banyak ditemukan pada sayuran. Komponen senyawa kimia tersebut -yang paling banyak dipelajari- adalah Phenilthiocarbamide (PTC) dan 6 -n-propylthioracil (PROP). Keberadaan kedua komponen tersebut menimbulkan persepsi rasa pahit di lidah anak.

Walaupun dalam jumlah kecil, keduanya tidak terasa “ tasteless ”.

Bell and Tepper (2006) mengadakan suatu penelitian yang melibatkan panelis anak yang terbagi dalam taster children dan non taster children). Dalam publikasinya yang diterbitkan oleh The American Journal of Clinical Nutrition tersebut, diungkapkan bahwa non taster children mengkonsumsi sayuran lebih banyak dibanding taster children. Bahkan ketika sayuran dikelompokkan ke dalam bitter (cucumber, broccoli, dan olive) dan non bitter vegetable (carrot dan red pepper), non taster children mengkonsumsi bitter vegetable lebih banyak dibanding non bitter vegetable. Di antara kedua kelompok panelis tersebut, konsumsi non bitter vegetable tergolong rendah. Pengelompokan antara bitter dan non bitter vegetable berdasarkan rada pahit dari kandungan PROP-nya.

Pada penelitian tersebut, juga digunakan olive oil (minyak zaitun) sebagai dressing. Ketika dressing tidak digunakan terjadi penurunan konsumsi sayuran, namun polanya tetap sama. Non taster children tetap mengkonsumsi lebih banyak

bitter vegetable dan sayuran secara keseluruhan dibandingkan taster children (lihat Gambar 1).

Taster children adalah penulis anak yang bisa membedakan rasa pahit sayuran yang ditimbulkan oleh PROP. Sedangkan, non taster children adalah anak yang tidak bisa merasakan pahitnya PROP. Sehingga, ketika ditanya ketika mencecap larutan PROP, non taster children akan menjawab tidak berasa (tasteless) atau tawar seperti air. Salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah gen.

Lalu apa makna penelitian tersebut bagi kita? Pada Gambar 1, ditunjukkan bahwa konsumsi sayuran yang menggunakan olives lebih tinggi dibanding konsumsi sayuran tanpa olives (pada non taster children). Hal ini menunjukkan bahwa mereka lebih menyukai rasa fattiness dari olive. Artinya untuk mendorong anak-anak menyukai sayur, perlu digunakan dressing atau bumbu lain yang disukai oleh anak. Sehingga timbul pepaduan rasa yang menimbulkan rasa “ enak ” bagi anak.

Indonesia memiliki banyak jenis bumbu untuk mengolah sayuran. Sehingga, jika anak-anak sulit untuk mengonsumsi sayuran, orang tua bisa berkreasi dengan menggunakan sistem “ masking ” . Yakni dengan menutupi rasa yang tidak disukai dengan kombinasi rasa lain yang lebih disukai, sebagaimana yang dilakukan dalam penelitian tersebut. Restoran yang menyediakan menu khusus untuk anak, dapat menggunakan metode ini untuk mendorong peningkatan konsumsi sayur dan buah pada anak.

Banyaknya anak obesitas dewasa ini adalah bukti ketidak seimbangan pola makan. Konsumsi energi dan kalori yang berlebihan, tidak diikuti oleh aktivitas fisik serta asupan serat yang seimbang. Dengan metode tersebut, diharapkan anak-anak lebih menyukai sayuran. Para chef (termasuk chef keluarga, ibu) memiliki peranan yang sangat penting dalam hal ini. **K-9**

Warna-warni

Jajanan Anak



Sekitar 45% jajanan anak berbahaya, baik akibat cemaran fisik, mikrobiologi, dan kimia seperti pewarna tekstil, data ini didapat dari survei Badan POM tahun 2007. Siapapun yang membaca atau mendengar kabar ini tentu langsung merasa sedih, miris dan kecewa. Bagaimana nasib anak-anak,

generasi penerus bangsa, jika sejak kecil tubuhnya sudah dicekoki dengan bahan-bahan kimia berbahaya yang dapat mengakibatkan keracunan dan kanker?

Antara ketidaktahuan dan ketidakpedulian atau justru kesengajaan. Entah yang mana di antara ketiganya yang lebih pas menggambarkan

keadaan sebenarnya. Karena ketiga alasan itu, anak-anak sekolah dengan polos dan suka cita menelan 'racun' yang bersembunyi dalam jajanan yang berjejer di depan sekolah mereka.

Jangan langsung panik berlebihan. Adanya pelanggaran penggunaan bahan-bahan berbahaya yang tak sepatutnya ada dalam makanan, bukan berarti harus membuat Anda mengisolasi anak-anak. Bekali diri Anda dan anak untuk memilih jajanan yang baik yang memiliki risiko kontaminasi paling kecil!

Jajanan anak yang tercemar Seorang bocah usia 8 tahun sedang asyik menyeruput es limun warna merah menyala sambil duduk di bawah pohon, menghindari sengatan cahaya matahari di siang yang terik. Di sampingnya, temannya juga tengah menikmati cilok (aci di colok) dengan sausnya yang juga berwarna merah. Dua jajanan di atas hanya

merupakan contoh dari deretan jajanan anak-anak yang umum ditemui. Es limun memang selalu jadi rebutan anak-anak, terutama saat pulang sekolah, kala cuaca sedang panas-panasnya. Rasanya manis dan segar, kadang dengan sedikit aroma buah-buahan. Namun, dibalik kesegarannya, jika dianalisa ada beberapa sumbuhan zat berbahaya yang terkandung di dalamnya? Pertama pewarnanya, kemudian pemanisnya, dan yang juga perlu diwaspadai adalah es batunya yang entah terbuat dari air bersih matang atau tidak serta ditangani dengan cara bersih atau tidak.

Warna merah pada es limun ternyata kebanyakan berasal dari pewarna Rhodamin B, jenis pewarna tekstil dan kertas yang sama sekali tidak boleh ada dalam makanan. Pemanisnya pun menggunakan pemanis buatan yang berlebihan, biasanya sakarin. Sedikit sirup buah (atau tidak sama sekali), dicampurkan dengan air, pewarna, dan pemanis. Hal ini biasanya dipilih untuk menekan biaya produksi. Dan, kebanyakan pedagang kecil ini melakukannya karena ketidaktahuan akan bahaya yang mengancam dibalik tindakannya.

Pada cilok alias aci dicolok, makanan kecil mirip bakso dengan tekstur yang kenyal dan dimakan bersama saus warna merah, mirip saus sambal ini juga tersimpan bahaya. Sumbernya berasal dari pengenyal yang

dipakai dan dari saus teman santapnya. Pengenyal yang dipakai umumnya adalah boraks dan pada sausnya yang warna merah, lagi-lagi Rhodamin B yang menjadi biang utamanya. Saus ini biasanya dibeli oleh penjual cilok sudah dalam keadaan siap digunakan, dengan harga yang sangat murah.

Rhodamin B merupakan pewarna sintetis berbentuk serbuk kristal merah keunguan yang jika dilarutkan akan menghasilkan warna merah terang. Selain pada kedua makanan di atas, pewarna ini juga biasa ditambahkan pada kerupuk merah (yang biasa digunakan sebagai pelengkap soto Padang), biji merah delima, hingga gulali.

Selain Rhodamin B, pewarna berbahaya lain yang biasa ditemukan pada makanan anak, salah satunya adalah Methanil Yellow. Penghasil warna kuning kecokelatan ini aslinya merupakan pewarna tekstil dan cat. Biasa ditambahkan pada kerupuk bawang dan ice cone. Baru-baru ini Badan POM meluncurkan mobil Lab Keliling yang siap menjangkau lokasi-lokasi tertentu yang rawan terhadap pelanggaran penggunaan bahan tambahan makanan, termasuk sekolah-sekolah dan pasar. "Jajanan anak sekolah menjadi prioritas kami sehubungan dengan kecurigaan adanya penambahan bahan tambahan berbahaya, terutama pewarna", tutur Husniah Rubiana, ketua Badan POM. Proses analisa yang dilakukan

berlangsung cukup singkat. Tak lebih dari 5 menit, sampel yang dicurigai mengandung bahan tambahan berbahaya, setelah diencerkan dan ditambahkan bahan pelarut, siap mengidentifikasi hasilnya.

Aturan main pewarna pangan Pewarna merupakan salah satu jenis Bahan Tambahan pangan (food additives) yang memang lazim digunakan dalam berbagai produk pangan. Layaknya bahan tambahan lain seperti pemanis dan pengawet, tujuan penambahan pewarna adalah untuk meningkatkan dan memperbaiki kualitas pangan dari segi penampilannya. Warna yang atraktif tentu mampu menarik perhatian pembeli. Pemberian warna pada umumnya juga diselaraskan dengan warna alami dari bahan pangan. Analogi yang seolah sudah terpola dalam pikiran konsumen inilah yang membuat produsen pangan pun semakin gencar memberi pewarna dalam produknya. Misalnya, warna oranye dihubungkan dengan rasa jeruk, ungu untuk rasa anggur, hijau untuk melon, dan sebagainya. Dengan melihat warna, konsumen dengan mudah menangkap kesan rasa dari produk tersebut.

Menggunakan pewarna dalam pangan memang diizinkan, selama yang digunakan adalah pewarna makanan. Pewarna ini bisa berasal dari bahan alami ataupun sintetis (buatan). Keduanya masuk dalam kategori aman digunakan. Pewarna alami

berasal dari bahan-bahan alami seperti daun suji, abu merang, atau kunyit. Penggunaannya tentu relatif aman.

Untuk pewarna sintetis, pemerintah melalui Menteri Kesehatan, sudah mengeluarkan peraturan menyangkut batas maksimal penggunaannya. Aturan ini tentu sudah melalui evaluasi dan penelitian dari para ahli dan mengacu pada regulasi dunia, seperti Codex dan FDA (Food and Drugs Administration). Sedangkan untuk perizinan peredaran dan pemakaian bahan tambahan makanan dari luar negeri, ditangani oleh Badan POM. Bagaimana menabung penyakit Lantas, jika pewarna sintetis atau buatan sudah diakui aman oleh pemerintah (asal dalam dosis tidak berlebih), kenapa harus khawatir dengan makanan dan minuman berwarna yang banyak beredar di kalangan anak-anak sekolah? Masalahnya, produsen kecil yang membuat makanan dan minuman tanpa label tentu tak melaporkan produknya ke Badan POM, sehingga faktor keamanannya perlu diwaspadai. Pewarna yang sering digunakan oleh produsen kecil industri rumahan ini kebanyakan bukan merupakan kategori pewarna makanan, melainkan merupakan pewarna tekstil atau cat.

Efeknya memang tidak langsung dirasakan sekarang, besok, atau minggu depan. Mengonsumsi makanan yang terkontaminasi zat berbahaya, ibarat menabung bencana. Saat 'tabungan penuh', Anda baru

bisa merasakan 'hasilnya'. Konsumsi bahan tambahan pangan berbahaya, termasuk pewarna, lama kelamaan akan membuat tubuh 'penuh' dengan zat asing yang bisa menyebabkan keracunan dan kanker di kemudian hari. Keracunan ditandai dengan adanya perubahan dalam tubuh setelah mengonsumsi pangan tercemar. Gejalanya bisa pusing, mual, alergi, muntah, hingga pusing.

Larangan yang diberikan oleh pemerintah soal penggunaan pewarna ilegal untuk yang berbahaya ini sudah dikeluarkan. Namun, mengapa pada kenyataannya penyalahgunaannya masih saja terjadi? Saat dikonfirmasi pada beberapa pedagang jajanan anak, kebanyakan dari mereka mengaku tidak tahu bahwa bahan yang mereka gunakan berbahaya bagi kesehatan. Mereka mengatakan bahwa bahan tersebut memang umum dan lazim digunakan oleh sesama pedagang.

Ketidaktahuan bisa diakibatkan dari kurangnya informasi atau rendahnya tingkat pendidikan. Penyebab lainnya bisa jadi karena ketidakpedulian dan kesengajaan. Demi mendapatkan keuntungan besar, tindakan curang ini tetap dilakukan.

Tak perlu jadi paranoid. Sebagai orang tua, mengetahui kenyataan bahwa ada begitu banyak jenis pangan yang kemungkinan berbahaya bagi buah hati, bukan berarti harus membuat Anda menjadi

paranoid. Selama berada di rumah Anda tentu bisa memonitor makanan yang disantapnya, namun saat anak berada di luar rumah tentu risiko itu bisa datang menghampirinya.

Membawakan bekal makanan dari rumah bisa menjadi salah satu solusi untuk menghindari ancaman ini. Namun pertanyaannya, sampai usia berapa anak mau membawa bekal ke sekolah? Sampai kapan Anda harus menjadi 'polisi' makanan baginya?

Lebih penting lagi adalah membekali anak dengan pengetahuan yang cukup agar ia mampu memilih dan membedakan mana makanan yang sehat dan tidak sehat. Berikan penjelasan yang mudah dimengerti agar anak-anak tidak bingung. Pewarna sintetis berbahaya umumnya ditandai dengan warnanya yang sangat mencolok.

There is no zero risk dalam hal pangan yang bisa dilakukan adalah meminimalkan risikonya. Kalaupun sesekali ternyata pewarna berbahaya ini dikonsumsi, tubuh manusia diciptakan sangat sempurna untuk mampu mengeluarkan zat asing (termasuk zat berbahaya) yang masuk ke dalam tubuhnya. Namun, tentunya tubuh pun punya kapasitas dan batas tertentu untuk menoleransi zat asing ini. Jika terus menerus terpapar dan menumpuk dalam tubuh, hal ini tentu akan mengakibatkan efek yang buruk bagi kesehatan. **MI**

MENCEGAH Anak Obesitas

Dalam pandangan masyarakat umum, Anak yang gemuk memang lucu dan menggemaskan. Namun, ternyata kelebihan berat badan atau kegemukan yang dialami putra-putri Anda akan berdampak negatif untuk kesehatan mereka. Anak yang mengalami obesitas sejak kecil, maka memiliki peluang yang lebih tinggi untuk juga mengalami obesitas di hari tuanya. Selain itu, tak hanya orang dewasa yang mengalami penyakit diabetes, hipertensi dan jantung. Hal tersebut juga dapat dialami pada anak yang kelebihan berat badan. Sudah merupakan tanggung jawab orang tua untuk

menjaga pola hidup dan pola makan buah hati tersayang agar tumbuh sehat.

Penyebab kegemukan antara lain faktor genetik, pola makan dengan komposisi banyak mengandung lemak dan gula, serta kurangnya aktifitas sehari-hari. Diet ketat bukanlah solusi yang baik untuk mengatasi anak yang kegemukan, karena akan menghambat tumbuh kembang mereka. Lalu apa sajakah yang perlu dilakukan untuk mencegah dan mengatasi obesitas pada anak? Berikut ini adalah kiat-kiat yang dapat ayah dan bunda lakukan.



Perhatikan pola makan

Kurangi makan makanan siap saji dan makanan ringan yang berkadar lemak dan gula tinggi. Sajikan makanan yang beragam dengan gizi yang seimbang dan porsi yang sesuai (tidak berlebihan). Perbanyak konsumsi sayuran, buah dan susu. Jika konsumsi lemaknya berlebihan, tidak ada salahnya untuk memilih susu low fat.

Berikan sarapan dan bekal untuk anak

Sarapan merupakan awal yang baik untuk memulai aktifitas mereka, sehingga menghindari makan berlebihan setelahnya. Dengan membawa bekal, orang tua dapat mengatur komposisi gizinya, serta menghindari jajan di luar yang belum tentu kebersihan dan keamanannya terjamin.

Tetapkan aturan makan

Biasakan makan di meja makan bukan di depan televisi atau komputer, karena banyak orang tidak menyadari berapa banyak makanan yang sudah mereka santap apabila sambil menikmati tayangan televisi atau di depan komputer.

Perbaiki cara mengolah makanan

Kurangi mengolah makanan dengan cara digoreng karena akan mengandung lemak yang tinggi. Mengukus, merebus, atau memanggang makanan merupakan cara yang menghasilkan makanan lebih sehat.

Meningkatkan aktifitasnya

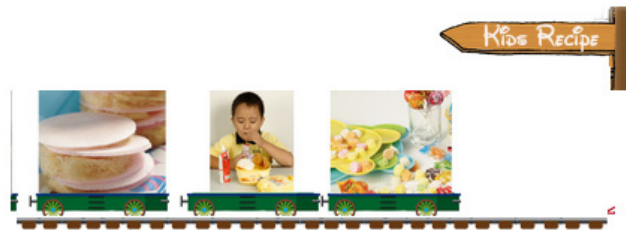
Ajak putra putri anda untuk beraktifitas lebih banyak seperti bersepeda, bermain bola, berenang, dan lain-lain. Tujuannya adalah untuk membakar kalori lebih banyak daripada hanya diam menonton televisi atau main game di komputer.

Lira Felanesa

Available Space

850w x 80 h

Food For Kids



Peningkatan Berat Badan Bayi ditinjau dari KMS

Setiap bulan bayi ditimbang untuk dipantau apakah berat badannya mengalami peningkatan? [more](#)

Pengenalan MPASI pada bayi

Setelah 6 bulan memberikan ASI eksklusif sebagaimana telah direkomendasikan oleh WHO, Unicef dan juga Departemen Kesehatan RI melalui SK Menkes tahun 2004 [more](#)

Peranan Media Elektronik Dan Media Cetak Terhadap Obesitas Pada Anak

Media elektronik, media cetak pada zaman sekarang ini sudah bukan menjadi barang mewah lagi, karena bisa dengan mudah menjumpainya [more](#)

Camilan untuk anak

Camilan, kata ini sering disepelekan untuk makanan anak-anak. Banyak orang tua yang melarang anaknya untuk mengonsumsi camilan. [more](#)

Menghadapi si 'picky eater'

Salah satu pengalaman yang membuat frustrasi orang tua adalah mengajarkan anaknya untuk mengonsumsi makanan yang sehat [more](#)

Kebiasaan Mengonsumsi Snack Meningkatkan Level Rasa Kenyang?

Sebuah penelitian menarik dilakukan oleh psikolog dari University of Bristol [more](#)

Makanan sehat untuk otak anak

Banyak sekali jenis bahan makanan yang baik untuk perkembangan otak si kecil. [more](#)

Anakku Doyan Jus Buah

Anda yakin, bahwa sebotol minuman jus buah yang Anda berikan pada si buah hati menyehatkan? Dikutip dari situs Biotek LIPI [more](#)

Tips minum susu dari Dr. dr. Saptawati Bardosono

GIZI ANAK

Kalsium, Tak Hanya Penting untuk Tulang dan Gigi

★★★★★
Anak-anak sangat membutuhkan kalsium untuk mencapai



from **MEMBER Community**



[Daftar](#) sebagai member sekarang juga