

## Survei: Pola Makan Sehat di Rumah Masih Bergantung pada Ibu

Ajeng Anastasia Kinanti - detikHealth Kamis, 30/05/2013 08:22 WIB



Ilustrasi (dok: Thinkstock)

**Jakarta,** Pola makan berpengaruh pada bagaimana sebuah keluarga bisa tetap sehat. Di sinilah ibu memegang peranan penting untuk mengatur dan menentukan bagaimana pola makan di dalam keluarga agar tidak mudah sakit.

Menurut sebuah survei yang dilakukan pada 1.000 orang ibu di Inggris, sekitar 80 persen mengaku mereka diam-diam telah mengatur pola makan yang sehat tanpa diketahui pasangan maupun anak-anak mereka, seperti dilansir dari Female First, Kamis (30/5/2013).

Salah satu supermarket di Inggris, Morrisons, melakukan survei untuk lebih memahami bagaimana pendapat ibu tentang pentingnya makanan sehat.

Sekitar 50 persen dari peserta yang ditanyai, mengakui mereka akan menyembunyikan sayuran dalam menu agar tetap dimakan. Sebab, sudah menjadi hal yang umum bahwa kebanyakan anak kecil tidak menyukai sayur.

Sementara itu, 25 persen dari peserta bertindak seakan-akan makanan sehat tersebut merupakan sesuatu yang berbeda. Mereka melakukan ini untuk menghindari adanya anggota keluarga yang tidak ingin makan.

Ketika ada suatu kondisi di mana ibu tidak masak dan diambil alih oleh ayah, maka akan terlihat adanya perubahan dalam menu makanan menjadi sedikit berbeda, namun memberi dampak cukup signifikan terhadap kesehatan keluarga.

Berdasarkan hasil survei, beberapa kesalahan memasak yang sering dilakukan oleh ayah misalnya seperti memberikan keju di sereal anak dan memilih semua menu gorengan karena lebih praktis. Selain itu, ayah cenderung lebih sering mengabaikan permintaan camilan anak, seperti es krim, cokelat, dan permen berlebihan.

Meskipun begitu, sekitar 54 persen dari para ibu ini yakin bahwa anak-anak mereka sudah mendapatkan semua vitamin dan nutrisi yang mereka butuhkan sehari-hari.

"Sangat mengkhawatirkan bahwa dalam hasilnya para ibu masih harus melakukan langkah rahasia untuk memperkenalkan pola makan sehat pada keluarganya. Seharusnya anak bisa menerima dan mau mengaplikasikan pola makan sehat tanpa ditutupi," imbuh Nazli Dag, seorang ahli nutrisi.