



# Inilah Cara Agar Remaja Pilih Sayur Jadi Makanan Favorit

Penulis **Redaksi** - 17/06/2020





Penulis: **Probo Y. Nugrahedi**

*\*Dosen Teknologi Pangan, Unika Soegijapranata, Semarang*

**B**anyak kalangan mengeluhkan rendahnya konsumsi buah dan sayur di kalangan anak-anak dan remaja. Tidak hanya di Indonesia, fenomena ini juga jamak terjadi di banyak tempat.

**S**alah satu kajian terhadap berbagai penelitian, yang dilakukan oleh Rosi dkk dan dipublikasikan di jurnal *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases* (2019) menunjukkan, bahwa konsumsi buah dan sayur di kalangan remaja di Amerika Utara, Eropa atau Oceania masih di bawah angka asupan yang disarankan. Padahal diyakini mayoritas orang mengetahui bahwa konsumsi buah dan sayur merupakan satu faktor yang menunjang kebugaran dan kesehatan tubuh, termasuk pada masa pandemi Covid-19 seperti sekarang ini.

Dalam sebuah sesi pelatihan yang melibatkan enam puluhan remaja usia SMA di Semarang, mereka mengetahui bahwa konsumsi buah dan sayur sangatlah penting bagi kesehatan tubuh mereka. Saat diskusi terkuak penyebab mereka jarang mengonsumsi sayur antara lain tidak tersedianya menu tersebut secara rutin di rumah, rasa dan bau sayur yang cenderung tidak mereka sukai, makanan olahan dari sayur yang cenderung itu-itu saja, hingga alasan produk makanan lain yang lebih kekinian, atau lebih *instagramable*.

Membayangkan seorang remaja dengan wajah yang antusias di depan sepiring ca kangkung, nampaknya akan sulit dijumpai dalam akun instagram dibandingkan foto remaja sedang memegang segelas minuman boba.

Secara umum, konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan bagi remaja sebesar 400-600 gram per orang per hari. Beberapa zat gizi mikro dalam sayuran yang penting bagi remaja adalah kalsium, zat besi, asam folat, dan vitamin D. Sayuran juga banyak mengandung zat penunjang kesehatan, seperti klorofil, karotenoid, polifenol, glukosinolat, dan berbagai antioksidan lainnya, termasuk vitamin C dan A. Konsumsi sayur dan buah membantu menurunkan risiko terkena jantung, kanker, dan obesitas. Apalagi di tengah wabah covid 19 saat ini, konsumsi sayur menjadi salah satu bagian penting untuk menjaga kesehatan.

Pembatasan kegiatan di luar rumah saat ini dapat dijadikan momentum positif untuk meningkatkan konsumsi sayur bagi anak dan remaja di dalam keluarga. Studi oleh Mahan & Raymond (2017), dan para peneliti lainnya, menunjukkan bahwa promosi makan bersama keluarga berefek positif terhadap perilaku makan, terutama bila dilakukan sedini mungkin.

Memanfaatkan tren kekinian para remaja, tantangan beraktivitas di rumah bisa dilakukan dengan mengunggah kegiatan masak dan mengonsumsi sayur di berbagai medsos dan membuat tagar tantangan (*challenge*) memasak sayur yang unik. Upaya ini dan berbagai upaya lainnya diharapkan dapat memberikan dampak peningkatan konsumsi sayur, terutama bagi anak-anak dan remaja.

---

---

**Redaksi**

Beta adalah media online yang lahir di era digital. Berita yang disajikan unik, menarik dan inspiratif. Serta dikemas dalam bentuk tulisan, foto dan video.