

## Manfaat Membawa Bekal ke Sekolah



Banyak sekolah yang memiliki kantin sendiri dimana anak-anak bisa membeli makan siangnya. Ada pula sekolah yang menyediakan atau bekerjasama dengan katering yang akan mengirimkan makan siang si Kecil ke sekolah. Bagaimana dengan si Kecil Ibu? Apakah ia biasanya membeli makan siang di sekolah atau membawa bekal ke sekolah?

Membawa bekal ke sekolah ternyata ada manfaatnya lho, Bu. Mau tau apa saja manfaatnya? Simak penjelasannya berikut ini, yuk.

### **1. Menu bekal dengan kandungan gizi seimbang**

Ketika anak memasuki Sekolah Dasar maka jam makan siang akan ia lalui di sekolah. Kandungan gizi yang didapat si Kecil dari menu makan siangnya harus dapat memenuhi kebutuhan gizi hariannya agar tumbuh kembangnya berjalan optimal. Selain itu, bekal yang dibawa juga perlu mengandung gizi yang dibutuhkan untuk mendukung kerja otak dan proses belajar si Kecil selama di sekolah dan dapat meningkatkan sistem imun sehingga si Kecil tak mudah tertular penyakit dan tak ketinggalan pelajaran sekolah. Dengan menyiapkan bekal sekolah sendiri di rumah, Ibu dapat memastikan menu makan siang si Kecil selalu mengandung gizi yang ia butuhkan.

### **2. Menu yang disukai si Kecil**

Ibu tentu paling tahu menu apa saja yang disukai si Kecil. Dengan membawa bekal ke sekolah, Ibu bersama si Kecil dapat merancang daftar menu sehingga bekal sekolah yang

dibawa adalah yang disukai si Kecil sekaligus tetap sehat dan bergizi. Dengan menyiapkan versi sehat dari makanan yang disukai si Kecil, tentu ia akan lebih lahap menghabiskan bekalnya dan tak ingin jajan di sekolah.

### **3. Biaya yang lebih murah**

Memasak sendiri di rumah tentu lebih murah daripada membeli makanan di restoran. Sama halnya dengan membawa bekal ke sekolah yang tentu akan lebih murah dibanding dengan jajan di kantin maupun memesan catering sekolah. Ketika Ibu menyiapkan bekal sendiri di rumah, Ibu akan membutuhkan biaya yang lebih sedikit untuk dapat menyediakan menu makan siang sehat yang paling sesuai untuk si Kecil.

### **4. Bebas dari sumber alergi**

Jika memesan makan dari catering sekolah, Ibu memang dapat menginformasikan mengenai jenis makanan apa yang dapat menimbulkan alergi pada si Kecil. Tetapi, jika si Kecil jajan di kantin, akan sulit memastikan makanan yang ia santap tidak mengandung bahan yang dapat menimbulkan alergi. Membawa bekal dari rumah merupakan cara paling ideal apabila si Kecil memiliki alergi terhadap makanan tertentu.

Nah, setelah membaca mengenai manfaat membawa bekal ke sekolah di atas, yuk usahakan agar si Kecil membawa bekal sekolah sendiri. Jika memang belum memungkinkan terutama dari segi waktu, pastikan jasa catering yang Ibu pilih menyajikan menu makan siang sehat yang sesuai untuk si Kecil, ya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/manfaat-membawa-bekal-ke-sekolah.html>