

Menu Sehat untuk Anak Saat Beraktivitas di Rumah



Melakukan kegiatan sekolah dari rumah tentu menjadi satu tantangan tersendiri bagi anak karena ia harus menyesuaikan suasana belajar yang berbeda saat belajar dari rumah dan di saat yang sama ia harus tetap fokus belajar dan memahami pelajaran yang diberikan oleh guru. Nah, salah satu cara yang bisa Ibu lakukan untuk menyiasati agar anak tetap fokus belajar adalah dengan menyajikan menu sehat untuk anak baik saat sarapan pagi, makan siang, makan malam dan juga camilan.

Jika dulu kita mengenal menu 4 sehat 5 sempurna untuk anak SD, kini Ibu dapat merujuk pada Pedoman Gizi seimbang yaitu Piringku dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam menyiapkan makanan sehat untuk anak SD. Selain memperhatikan variasi bahan-bahan yang digunakan membuat menu sehat untuk anak, Ibu juga bisa mengolahnya menjadi menu yang bervariasi sehingga anak tak bosan dan selalu makan dengan lahap. Bingung mau membuat menu sehat apa lagi bagi anak usia SD yang sedang sibuk beraktivitas belajar di rumah? Yuk, simak beberapa ide resep pilihan Sahabat Nestlé yang pas dijadikan menu sehat untuk anak SD.

1. Mie Bayam Ayam Jamur

Saat menyiapkan menu sehat untuk anak, Ibu dapat menggunakan sumber karbohidrat

yang bervariasi. Misalnya dengan menyajikan mie sebagai menu makan siang anak. Nah, supaya menu sehat untuk anak ini main lengkap gizinya, yuk sisipkan bayam sebagai bahan pembuat mie. Membuat mie bayam sendiri di rumah tak sulit kok, Bu. Coba saja resep [Mie Bayam Ayam Jamur](#) yang anti gagal ini. Anak pasti suka tekstur mie yang lembut dan disajikan dengan ayam, jagung, bayam, dan kaldu. Yuk lihat resepnya dengan [klik di sini](#).

2. Burasa Tumis Daging Sayuran

Nah, menu sehat untuk anak yang satu ini cocok untuk dijadikan santapan saat sarapan maupun makan siang. [Burasa Tumis Daging Sayuran](#) mengandung energi, zat besi, vitamin dan juga mineral yang baik untuk mendukung aktivitas fisilk dan aktivitas belajar anak. Supaya asupannya tetap seimbang, Ibu dapat menyajikan satu porsi [Burasa Tumis Daging Sayuran](#) bagi anak dengan didampingi segelas susu. Selain itu, menyajikan beras dalam bentuk burasa tentu bisa jadi variasi agar anak tak cepat bosan. Apalagi burasa dibuat dengan santan dan dibungkus daun pisang. Hmm, pasti wangi dan rasanya menggugah selera anak. Mau coba membuat menu ini? Yuk intip resepnya dengan [klik di sini](#).

3. Kaki Naga Labu Siam

Selain sehat, menu makan siapn anak tentu juga perlu lezat supaya anak berselera saat makan. Nah, menu [Kaki Naga Labu Siam](#) ini bisa jadi pilihan sebagai menu sehat untuk anak karena mengandung protein, mineral dan vitamin yang beragam. Terbuat dari daging ayam, daging udang, labu siam yang akan membuat anak makin kaya rasa. Selain itu, selain disajikan dengan nasi putih, [Kaki Naga Labu Siam](#) ini juga bisa Ibu sajikan dengan roti gandum sebagai variasi sumber karbohidrat yang juga kaya serat. Jangan lupa untuk menambahkan selada dan tomat ceri supaya kandungan gizinya makin lengkap, ya. [Yuk klik di sini](#) untuk lihat resep lengkapnya.

4. Baked Butterlemon Dori

Tahukah Ibu, kandungan protein, vitamin, mineral dan asam lemak omega 3 yang ada dalam ikan dori memiliki banyak manfaat bagi kesehatan mata, jantung, pencernaan, otot dan juga baik bagi kecerdasan otak anak. Karena itu, menu [Baked Butterlemon Dori](#) ini tepat jadi pilihan menu makan siang anak untuk dinikmati dengan nasi atau kentang panggang. Menu [Baked Butterlemon Dori](#) memiliki rasa gurih, asam dan tekstur yang lembut sehingga tentu disukai anak. Lengkapi dengan menu sayuran supaya menu sehat

anak kandungan gizinya seimbang. Tunggu apa lagi, yuk [klik di sini](#) untuk lihat resepnya dan sajikan menu lezat ini bagi anak dan tentunya juga anggota keluarga lainnya.

Supaya anak semangat menghabiskan makannya, Ibu juga bisa mengajak anak ikut menyusun dan menyiapkan menu makannya, lho. Ibu tinggal mengajaknya melihat-lihat pilihan resep menu sehat di [website Sahabat Nestlé](#) dan minta ia memilih menu-menu yang ia sukai atau ingin coba.

Sumber:

<https://www.sahabatnestle.co.id/category/resep>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/menu-sehat-untuk-anak-saat-beraktivitas-di-rumah.html>