

Pilihan Menu Makanan Sehat untuk Anak Selama Bulan Puasa



Ibu, Apakah si Kecil sudah ikut berpuasa di bulan Ramadan? Ataukah tahun ini adalah pertama kalinya si Kecil belajar puasa? Yuk, dukung proses si Kecil belajar berpuasa dengan memastikan ia tetap mendapat asupan gizi seimbang setiap harinya.

Bagaimana sebaiknya menyusun menu makanan sehat untuk anak selama bulan puasa? Sebenarnya, jumlah makanan yang dikonsumsi sama saja kok, Bu. Hanya waktu makannya saja yang pastinya perlu disesuaikan. Nah, agar anak mendapat asupan gizi yang ia butuhkan agar tetap fit selama berpuasa, Ibu dapat menyajikan menu sahur dan makan malam yang bergizi seperti karbohidrat, protein, lemak baik, vitamin dan mineral. Untuk berbuka, kita akan membutuhkan makanan dengan indeks glikemik tinggi untuk meningkatkan kadar gula, misalnya buah-buahan manis atau roti. Sementara itu, untuk menu sahur sebaiknya dipilih makanan dengan indeks glikemik yang rendah untuk mempertahankan kadar gula darah lebih lama. Misalnya beras merah, kacang hijau, bahan pangan dari gandum, buah apel atau pisang, dan sebagainya.

Untuk anak-anak, menu makanan sahur maupun makan malam sebenarnya tak perlu berbeda dengan menu sehari-hari kok, Bu. Tapi memang sebaiknya Ibu menyiapkan menu yang bervariasi tetapi mudah disiapkan agar si Kecil tetap semangat dan Ibu tak kesulitan dalam memasaknya. Bingung mau membuat menu makanan sehat untuk anak

seperti apa selama bulan puasa? Ibu bisa mendapatkan berbagai resep lezat dan bergizi di situs Sahabat Nestlé, lho. Berikut ini adalah beberapa ide resep menu makanan sehat untuk anak untuk Ibu coba di bulan puasa ini.

1. Ayam Gulung Zucchini



Menu [Ayam Gulung Zucchini](#) ini pas untuk dijadikan menu makan malam maupun menu sahur di bulan puasa karena menggunakan zucchini yang mengandung banyak air, vitamin dan juga mineral. Membuatnya pun tak sulit. Ibu bisa memarinasi ayam di malam hari terlebih dahulu untuk dimasak kemudian pada waktu sahur.

2. Bola Nasi Jamur



Si Kecil susah makan sahur karena masih mengantuk? Yuk, sajikan menu makanan sehat untuk anak yang praktis yang mudah dikonsumsi ini. Ibu dapat mengkreasikan [Bola Nasi Jamur](#) ini menjadi berbagai bentuk lucu agar si Kecil lebih semangat makan sahur. Ibu juga bisa mengganti bahan yang dicampurkan dengan nasi agar menu sehat ini jadi bervariasi.

3. Martabak Buah



Bu, yuk sajikan menu manis yang juga sehat bergizi untuk si Kecil berbuka puasa. Menu [Martabak Buah](#) ini tentunya lebih sehat karena sudah dimodifikasi dengan menggunakan topping buah-buahan yang menyegarkan. Si Kecil pasti makin semangat menyantap menu buka puasanya.

4. Bola Singkong Pelangi



Yuk ajak si Kecil ngabuburit sambil menyiapkan menu buka puasa bersama. [Bola Singkong Pelangi](#) ini dapat jadi pilihan untuk Ibu buat bersama si Kecil karena membutanya mudah dan si Kecil pasti senang menyantap menu buka puasa yang berwarna menarik ini.

5. Spaghetti Udang Sayuran



Agar si Kecil tidak bosan, yuk sesekali sajikan menu makanan sehat untuk anak yang menggunakan pasta sebagai sumber karbohidratnya. Menu [Spaghetti Udang Sayuran](#) adalah pilihan yang tepat karena kandungan gizi yang bisa didapat dari udang, tomat, buncis dan jagung pun cukup lengkap. Jika ingin menyajikannya untuk menu sahur, Ibu dapat merebus spaghetti terlebih dahulu di malam hari dan menyimpannya di lemari es. Praktis, kan?

Dalam menyiapkan menu makanan sehat untuk anak saat berpuasa perlu diperhatikan pilihan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi anak sekaligus bervariasi rasa, tampilan, dan bahan dasarnya. Coba resep-resep di atas yuk, Bu!

Sumber:

<http://www.idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/mempersiapkan-anak-berpuasa>

<https://kumparan.com/kumparanmom/usia-4-tahun-anak-sudah-bisa-ikut-puasa-ini-alasannya/full>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/resep/spaghetti-udang-sayuran.html>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/pilihan-menu-makanan-sehat-untuk-anak-selama-bulan-puasa.html>