

## Tanda Kasih Bunda dalam Kotak Makan Siang



**Membekali anak dengan makanan bekal adalah kebiasaan yang baik. Makanan bekal buatan Ibu tentu kandungan gizi lebih terkontrol, makanan lebih sehat, dan anak akan terhindar dari kebiasaan jajan makanan yang tidak sehat.**

Usia anak-anak sebagian besar waktunya dihabiskan di sekolah. Disana mereka akan melakukan kegiatan belajar, olahraga, dan bermain. Aktivitas yang padat disekolah seringkali melewati waktu makan anak, terutama waktu makan siang. Membiarkan anak memilih makan siang sendiri dengan memberikan uang jajan tentu kebiasaan yang tidak baik. Anak belum sadar akan kesehatan dirinya, anak juga belum bisa memilih makanan yang sehat atau tidak. Makanan bekal adalah solusi tepat agar anak terhindar dari makanan jajanan yang belum tentu terjaga kesehatannya. Ibu ingin menyiapkan makanan bekal buat si Kecil? Simak kiat sehatnya dalam ulasan berikut.

### **Makanan Harus Begizi Lengkap**

Bunda tentu tau, anak-anak adalah masa pertumbuhan makadiperlukan nutrisi yang lengkap agar anak dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal. Tentu saja syaratnya anak harus mengonsumsi makanan dengan kandungan gizi yang seimbang.

Makanan bekal biasanya dimakan saat makan siang, karenanya perhatikan jenis makanannya. Usahakan semua unsur gizi terpenuhi dari makanan bekal. Seperti sumber karbohidrat, kalori, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.

## **Sesuaikan Dengan Usia**

Masing-masing usia anak memerlukan kebutuhan gizi yang berbeda. Semakin besar anak semakin banyak kebutuhannya. Porsi makanan juga harus disesuaikan dengan kebutuhan gizi anak. Selain porsi, tekstur makanan juga harus diperhatikan. Bekal anak balita di Kelompok Bermain tentu dipilih jenis makanan yang bertekstur lunak. Berbeda dengan anak usia sekolah dasar yang sudah dapat mencerna makanan padat. Selain itu, biasanya anak usia Taman Bermain dan Taman Kanak-Kanak tidak melewati waktu makan siang di sekolah, jadi porsi bekal tidak perlu terlalu banyak dan bentuknya berupa camilan sehat. Lain halnya dengan anak usia Sekolah Dasar yang perlu makan siang di sekolah.

## **Mudah Dimakan**

Makanan bekal anak sebaiknya berupa makanan yang mudah dimakan. Seperti lauk daging atau ayam, sebaiknya berupa daging tanpa tulang. Potongan daging juga sebaiknya berupa potongan kecil sekali suap sehingga anak tidak perlu repot memotong-motong makanan. Buah juga sebaiknya sudah dikupas dan dipotong-potong agar anak mudah menyantapnya. Ini sehubungan dengan kemampuan anak makan sendiri dan waktu makan siang di sekolah yang terkadang tidak terlalu panjang. Tentunya, semakin besar usia anak akan semakin terampil pula ia makan sendiri.

## **Buat Bekal yang Menarik**

Anak-anak sangat menyukai visual. Membuat bekal makanan dengan bentuk dan garnis yang menarik akan lebih disukai anak-anak. Untuk variasi, bunda bisa mencetak nasi makanan bekal dengan cetakan bento beragam bentuk. Dengan bentuk dan tempat bekal yang menarik, diharapkan akan lebih menggugah selera makan.

## **Variasikan Makanan Bekal**

Agar anak terhindar dari rasa jenuh dari makanan bekal yang itu-itu saja. Bunda harus memperkaya diri dengan belajar aneka resep makanan untuk anak-anak. Dengan jenis makanan bekal yang beragam anak akan terhindar dari kebosanan dan asupan nutrisi anak semakin lengkap karena menu yang beragam.

## **Ajak Anak Memilih Menu Makanan Bekal**

Ajak anak memilih menu makanan bekalnya. Dengan memilih jenis makanan sendiri, maka anak belajar bertanggung jawab dengan makanan pilihannya. Tentu karena pilihan sendiri, anak akan lahap menyantap makanan kesukaannya.

## **Jangan Lupa Susu dan Buah**

Lengkapi makanan bekal anak dengan susu kemasan yang praktis. Susu adalah sumber protein yang mengandung nutrisi lengkap. Dengan minum susu maka asupan nutrisi anak semakin lengkap.

Jangan lupa menyelipkan buah di dalam makanan bekal. Buah akan mencukupi kebutuhan vitamin dan mineral anak. Dengan mengonsumsi buah, anak akan cukup asupan vitamin sehingga daya tahan tubuh meningkat dan terjaga kesehatannya.  
<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/tanda-kasih-bunda-dalam-kotak-makan-siang.html>