

Tips Mudah Mengolah Sumber Mineral Menjadi Menu Sehat



Selain vitamin, si Kecil juga membutuhkan asupan mineral yang cukup setiap harinya. Bukan hanya untuk mendukung fungsi organ tubuh, tetapi juga untuk menjaga tubuh agar sehat dan terlindung dari berbagai penyakit. Mineral sendiri terbagi menjadi dua, mineral makro yang diperlukan tubuh dalam jumlah banyak dan mineral mikro yang diperlukan tubuh dalam jumlah sedikit. Yang termasuk mineral makro diantaranya adalah fosfor, kalsium, magnesium, dan natrium. Yang termasuk mineral mikro diantaranya adalah yodium, mangan, selenium, dan kromium. Nah, untuk membantu Ibu menyiapkan menu sehat bergizi untuk memenuhi kebutuhan mineral si kecil, yuk cari tahu jenis-jenis pangan sumber mineral. Berikut ini adalah beberapa jenis bahan pangan yang kaya akan mineral.

1. Sayuran berdaun hijau

Jenis sayuran ini merupakan sumber mineral yang baik karena mengandung berbagai jenis mineral. Diantaranya adalah kalsium, tembaga, besi, potassium, magnesium, dan zinc. Beberapa contoh sayuran berdaun hijau yang dapat Ibu olah menjadi menu sehat bagi anak adalah, kangkung, selada, bayam, dan masih banyak lagi. Supaya tidak bosan, sesekali sajikan dalam bentuk *smoothies* yang dicampur dengan buah segar, seperti kreasi menu Smoothies Hijau ala Sahabat Nestlé, yuk [cek resep lengkapnya di sini](#).

2. Salmon

Secara umum, selain sebagai sumber protein, ikan laut adalah sumber mineral yang baik, mengandung kalsium, zink, kalium, fosfor, magnesium, selenium, dan sebagainya. Nah, ikan seperti salmon bisa menjadi pilihan yang tepat untuk menu sehat si Kecil karena sekaligus kaya akan asam lemak omega 3. Selain salmon, Ibu juga dapat menyajikan tuna, makarel, dan lainnya sebagai variasi dalam menu si Kecil.

3. Kacang-kacangan

Kacang-kacangan yang keras (*nuts*) juga merupakan sumber mineral yang baik, seperti kalsium, tembaga, fosfor, magnesium, selenium, dan zink. Kacang-kacangan jenis lainnya, yang dalam bahasa Inggris disebut beans, seperti kacang kedelai, kacang merah dan sejenisnya, juga kaya mineral seperti tembaga, besi, potassium, fosfor, magnesium dan zinc.

4. Gandum utuh

Gandum utuh kaya akan mineral, termasuk zat besi, fosfor, selenium, dan zink. Selain itu, gandum utuh juga baik dimasukkan dalam menu sehat si Kecil karena kaya akan serat dan sumber karbohidrat yang baik. Ibu dapat menyajikan gandum utuh dalam bentuk roti, bubur, maupun sereal sarapan.

5. Susu dan produk olahannya

Susu dan berbagai produk olahannya seperti yogurt, keju, dan lainnya, merupakan sumber mineral termasuk kalsium, kalium, fosfor, dan magnesium. Ibu dapat menyajikannya menjadi berbagai menu lezat sekaligus sehat bagi si Kecil.

Masih banyak bahan pangan sumber mineral yang dapat Ibu olah dalam menu harian si Kecil. Misalnya buah kering, daging sapi, alpukat, dan sebagainya. Dalam memenuhi kebutuhan gizi anak, jangan lupa untuk menggunakan sumber pangan yang bervariasi ya, Bu.

Sumber:

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-best-foods-for-vitamins-and-minerals>

<https://www.alodokter.com/kenali-macam-macam-mineral-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh>

<https://www.myfooddata.com/articles/high-mineral-foods.php>

<https://kidshealth.org/en/kids/minerals.html>

<https://www.livestrong.com/article/241641-list-of-foods-high-in-minerals/>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/tips-mudah-mengolah-sumber-mineral-menjadi-menu-sehat.html>