

5 Makanan Sehat untuk Anak yang Tidak Menyukai Sayur



Ibu tentu tahu, bahwa salah satu faktor penting dalam mendukung proses tumbuh kembang si Kecil adalah dengan memastikan ia mendapat asupan gizi seimbang setiap hari. Cara mudah yang bisa Ibu jadikan panduan untuk menyiapkan **makanan sehat untuk anak** agar asupan gizinya seimbang adalah dengan mengikuti panduan 'Isi Piringku' yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Dalam 'Isi Piringku' tersebut sepertiga bagian dari porsi satu kali makan merupakan sayuran. Hal ini menunjukkan pentingnya kebiasaan gemar makan sayur untuk memenuhi kebutuhan gizi harian anak.

Nah, bagaimana jika si Kecil terlanjur tidak menyukai sayur? Jangan menyerah ya, Bu. Ada banyak cara yang dapat Ibu lakukan. Berikut ini adalah beberapa hal yang dapat Ibu coba untuk memasukkan sayuran ke dalam **makanan sehat untuk anak**.

- Masukkan sayuran dalam menu favorit si Kecil. Misalnya mi bayam dalam menu mi goreng, wortel dan bayam dalam saus pizza, dan sebagainya.
- Pastikan penampilan menu sayuran terlihat menarik karena seringkali si Kecil menolak mencoba makan sesuatu hanya berdasarkan penampilannya saja, lho.
- Coba cara mengolah yang berbeda. Misalnya, jika si Kecil tidak menyukai bayam yang dijadikan sup, Ibu dapat mengolah bayam dalam menu pasta atau nugget.

- Sayur tidak hanya bisa disajikan sebagai menu makan utama. Ibu dapat mengolah sayur menjadi camilan atau bahkan minuman agar menu **makanan sehat untuk anak** semakin bervariasi.

Pemilihan menu **makanan sehat untuk anak** juga penting untuk mendorong si Kecil mau mengonsumsi sayur. Ibu dapat mencoba beberapa menu **makanan sehat untuk anak** yang tidak menyukai sayur dari Sahabat Nestlé berikut ini.

1. Sushi Popsicle



Selain bentuknya yang lucu, menu [Sushi Popsicle](#) ini mudah lho Bu cara membuatnya, sehingga Ibu dapat mengajak si Kecil menyiapkannya. Si Kecil akan semakin semangat mengonsumsi makanan yang ia buat sendiri. Di dalam resep ini sayur yang digunakan adalah kol, tetapi Ibu dapat berkreasi dengan mencoba berbagai sayuran lain seperti wortel, brokoli, atau bayam agar si Kecil tidak bosan dan semakin kaya rasa.

2. Ayam Gulung Zucchini



Ingin si Kecil memulai hari dengan menu **makanan sehat untuk anak**? Siapkan [Ayam Gulung Zucchini](#) yang mengandung vitamin dan mineral sehingga si Kecil semakin semangat beraktivitas. Cara membuatnya tidak sulit kok, Bu. Ibu dapat menyiapkan saus dan marinasi ayam di malam hari sebelumnya supaya lebih cepat membuatnya di pagi hari.

3. Gurame Panggang Keju Bayam



Si Kecil menolak makan bayam? Mungkin ia hanya tidak suka atau bosan dengan menu sayur bayam biasa. Nah, untuk menyiasatinya, Ibu dapat membuat [Gurame Panggang Keju Bayam](#). Hmm, mendengar namanya saja sudah terbayang kelezatannya, bukan? Kombinasikan dengan ikan gurame yang kaya gizi dan teksturnya yang lembut untuk memperkaya kandungan gizinya.

4. Jus Wortel Apel



Trik lain untuk membuat si Kecil yang tidak menyukai sayur mau mengonsumsi sayuran adalah dengan mengolah sayuran menjadi minuman segar seperti [Jus Wortel Apel](#). Kuncinya adalah mengombinasikan sayuran dengan buah yang rasanya manis alami dan menyegarkan. Coba buat yuk, Bu.

5. Nasi Panggang Buncis Udang



Ingin membuat makanan sehat untuk anak yang praktis sekaligus lezat? Yuk, coba buat [Nasi Panggang Buncis Udang](#). Rasa creamy dalam menu ini dapat menutupi rasa buncis dan bayam yang mungkin biasanya ditolak si Kecil.

Jadi, jika si Kecil tidak suka mengonsumsi sayur, yuk coba kreasikan berbagai menu yang menarik, lezat, sekaligus sehat untuknya. Menu sayuran sehat apa yang jadi andalan Ibu?

Sumber:

<https://food.detik.com/info-sehat/d-4788187/ini-bedanya-4-sehat-5-sempurna-dengan-isi-piringku>

<http://www.kesmas.kemkes.go.id/portal/konten/~rilis-berita/062511-isi-piringku>

<https://www.lizshealthytable.com/2018/04/02/19-ways-get-kids-eat-love-vegetables/>

<https://www.freshstartnutrition.com/kid-friendly-ways-to-sneak-in-more-veggies/>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/5-makanan-sehat-untuk-anak-yang-tidak-menyukai-sayur.html>