

Ide Bekal Anak TK Selain Nasi yang Bergizi dan Praktis



Menyiapkan menu dengan gizi seimbang untuk memastikan si Kecil terpenuhi kebutuhan asupan gizi hariannya adalah salah satu bentuk dukungan yang dapat Ibu berikan agar tumbuh kembang si Kecil berjalan optimal. Saat si Kecil mulai masuk Taman Kanak-kanak, maka ada waktu makan si Kecil yang akan dilaluinya saat di sekolah. Untuk itu, Ibu juga perlu menyiapkan menu bekal yang juga mengandung gizi seimbang.

Sumber karbohidrat yang paling umum bagi keluarga Indonesia tentunya adalah nasi. Tetapi jika Ibu terus-menerus membuat bekal sekolah dengan menu nasi, tentu si Kecil bisa bosan dan enggan menghabiskan bekalnya. Selain nasi, ada beragam jenis sumber karbohidrat yang dapat Ibu olah menjadi bekal anak TK selain nasi, lho. Mau tau apa saja? Berikut ini adalah beberapa bahan pangan sumber karbohidrat dan ide bekal anak TK selain nasi dari pilihan resep Sahabat Nestle yang dapat Ibu coba.

1. Pasta yang terbuat dari tepung, baik tepung terigu maupun tepung gandum, adalah sumber karbohidrat yang dapat dengan mudah Ibu olah menjadi berbagai jenis menu untuk bekal anak TK selain nasi.
 - Spaghetti Udang Sayuran mudah dibuat dan kaya kandungan gizi dari udang, tomat merah, buncis dan bahan-bahan lainnya. [Klik di sini untuk lihat resepnya.](#)

- [Fettuchini Brokoli Saus Carbonara yang resepnya bisa Ibu lihat di sini](#) terbuat dari pasta dan juga ikan tuna serta brokoli yang kaya gizi.
2. Kentang sebagai bahan pangan sumber karbohidrat juga bisa Ibu jadikan pilihan untuk menu bekal sekolah si Kecil. Selain mengandung karbohidrat, kentang juga mengandung serat dan protein lho, Bu.
- Si Kecil tentu suka makan kentang goreng, bukan? Nah, daripada hanya berupa kentang goreng biasa, yuk intip [resep French Fries Sausage yang satu ini](#). Cara membuatnya mudah dan si Kecil pasti suka.
 - Kreasi resep Bola Kentang Cornflakes memberikan citarasa tersendiri karena menggunakan Cornflakes sehingga renyah di bagian luarnya tetapi lebut di bagian dalam. Mau coba membuat? [Lihat resepnya di sini ya, Bu](#).
3. Roti sudah pasti bisa menjadi pilihan jika Ibu ingin menyiapkan bekal anak TK selain nasi. Ibu dapat memilih menggunakan roti tawar maupun roti gandum dan mengkombinasikannya dengan sumber pangan kaya gizi lainnya menjadi berbagai menu bekal yang sehat.
- Quiche Potato Spinach ini menggunakan roti gandum dan juga kentang, keduanya adalah sumber karbohidrat selain nasi yang baik. Yuk Bu, [lihat resepnya di sini](#).
 - Menu bekal dari bahan roti yang paling umum tentunya adalah sandwich. Menu ini mudah dan praktis untuk disiapkan sekaligus kaya gizi karena Ibu dapat memilih banyak variasi bahan pangan untuk dijadikan isian. Salah satunya yang bisa bikin si Kecil ketagihan adalah [resep Ayam Wijen Sangrai ini](#).
4. Mie juga bisa Ibu olah untuk bekal anak TK selain nasi. Menu bekal dengan mie tak sebatas mie goreng lho, Bu. Ada banyak menu bergizi dengan mie yang praktis untuk disiapkan sekaligus lezat.
- Yuk buat Arem-arem mie yang menggunakan telur, wortel, dan daging ayam sehingga juga mengandung protein dan beberapa jenis mineral. Selain praktis disiapkan, menu ini juga dapat disantap dengan mudah oleh si Kecil di sekolah. [Lihat resepnya di sini, yuk](#).
 - Menggunakan mie sebagai bahan bekal anak TK selain nasi memang perlu memilih menu yang tepat. Salah satunya adalah menu mie yang mudah dikemas dalam kotak makan dan juga mudah disantap si Kecil yang masih usia TK. Misalnya adalah [resep Udang Kukus Gulung Mie ini](#). Coba buat yuk, Bu.

Bekal sekolah adalah bagian penting dari pemenuhan gizi harian si Kecil. Karenanya,

selain sehat, Ibu juga perlu menyajikan menu yang bervariasi agar si Kecil selalu semangat menghabiskan bekalnya. Selain itu, jangan lupa untuk memperhatikan porsi makan si Kecil ya, Bu. Untuk si Kecil sebaiknya diberikan setengah dari porsi dewasa agar sesuai dengan kebutuhan gizi hariannya.

Sumber:

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

<https://food.detik.com/info-kuliner/d-3257626/selain-roti-dan-nasi-buat-bekal-dari-6-sumber-karbohidrat-enak-ini>

<https://bobo.grid.id/read/081790479/bekal-sekolah-tak-harus-nasi-6-makanan-ini-juga-lezat-dan-menyehatkan?page=all>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/ide-bekal-anak-tk-selain-nasi-yang-bergizi-dan-praktis.html>