

## Ini Kuncinya Menyiapkan Bekal Anak Sekolah agar Tetap Fresh



Ketika si Kecil mulai memasuki sekolah dasar ia akan semakin banyak menghabiskan waktunya di sekolah. Bahkan ia pun akan menyantap makan siangnya di sekolah bersama teman-temannya. Nah, bekal makan siang yang ia bawa tentunya perlu mengandung gizi seimbang untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi hariannya. Selain itu, bekal anak sekolah juga perlu disiapkan dengan baik sehingga kandungan gizinya tetap terjaga saat disantap si Kecil. Berikut ini adalah hal-hal yang dapat Ibu lakukan dalam menyiapkan bekal anak sekolah sederhana yang tetap *fresh* sampai tiba waktunya si Kecil santap siang nanti.

### 1. Mengirim bekal makan siang ke sekolah

Tentunya ini adalah cara yang paling ideal. Jika memang memungkinkan, Ibu dapat memasak bekal makan siang setelah si Kecil berangkat ke sekolah dan kemudian mengirimkannya mendekati jam makan siang. Dengan cara ini sudah pasti bekal makan siang si Kecil masih *fresh* saat ia santap. Tentunya hal ini lebih repot dan tak semua Ibu bisa melakukannya karena berbagai hal.

### 2. Memilih kotak makan yang tepat

Pilihlah kotak makan yang kedap sebagai wadah bekal anak sekolah. Selain menjaga

makanan tidak mudah tumpah, kotak makan yang kedap juga membantu menjaga kesegaran makanan di dalamnya. Ibu juga dapat menggunakan kotak makan bersekat jika membawa berbagai jenis makanan sebagai bekal anak sekolah. Karena bahan makanan yang sudah tercampur menjadi lebih mudah basi.

### **3. Jangan menutup makanan yang masih panas**

Makanan yang masih panas dan kemudian langsung ditutup dalam kotak makan akan mengakibatkan uap panas terperangkap di dalam kotak. Selain dapat membuat makanan menjadi layu dan lembab saat dingin nanti, beberapa jenis makanan juga jadi mudah basi. Karenanya pastikan makanan sudah didinginkan terlebih dahulu sebelum menutup kotak makan.

### **4. Gunakan termos makan**

Jika ingin memastikan bekal anak sekolah tetap hangat, Ibu dapat menggunakan termos yang dirancang untuk membawa makanan. Karena termos semacam ini benar-benar dapat menahan panas, pastikan makanan yang disimpan dalam keadaan hangat saja sehingga si Kecil tak perlu menunggu lagi saat ia hendak makan nanti.

### **5. Hindari menggunakan ulang kemasan sekali pakai**

Seringkali kita menggunakan ulang kemasan sekali pakai dengan alasan agar tidak perlu langsung membuangnya, padahal kemasan sekali pakai memang dirancang untuk sekali pakai saja dan berisiko sudah terkontaminasi bakteri jika dipakai ulang. Jika Ibu ingin menjaga lingkungan, pastikan Ibu menggunakan perangkat yang memang bisa dipakai ulang sehingga bisa dicuci dan bahkan disterilkan sebelum dipakai lagi.

### **6. Pisahkan sayuran**

Beberapa jenis sayuran memang mudah basah dan basi. Karenanya, sebaiknya Ibu menghindari sama sekali penggunaan jenis sayuran ini atau memisahkannya. Sebagai contoh, jika membawa tumisan sayur, pisahkan dalam kotak tersendiri atau gunakan kotak makan bersekat untuk mengemasnya.

Ibu memang perlu bersikap cermat dalam menyiapkan bekal anak sekolah. Sedikit repot, tetapi kesegaran dan kandungan gizinya jadi terjaga dan si Kecil mendapat manfaatnya secara optimal.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/ini-kuncinya-menyiapkan-bekal-anak-sekolah-agar-tetap-fresh.html>