

Yuk, Siapkan Bekal Sehat untuk Si Kecil



Pada suatu hari, si kecil mengeluhkan sakit perut sepulang sekolah. Ia tak berhenti buang air besar. Rupanya, sang buah hati menderita diare akibat mengonsumsi makanan tak sehat di sekolahnya.

Sedih? Tentu saja! Namun, ketimbang menyalahkan penjaja makanan yang berjualan di sekolah si kecil, kenapa Ibu tak menyiapkan "jurus" lain?

Mengurangi kebiasaan memberikan uang saku untuk makan siang anak di sekolah bisa menjadi pilihan. Sebagai gantinya, berikan ia bekal hasil masakan Ibu sendiri. Ibu pun tak perlu lagi khawatir ia keracunan akibat menyantap makanan kotor dan mengandung bahan-bahan berbahaya.

Nah, berikut beberapa hal yang perlu Ibu perhatikan saat menyiapkan bekal untuk sang buah hati, seperti disampaikan pakar kuliner Sisca Suwitomo di *Republika*:

- Tanya Makanan Favoritnya

Hal dasar yang Ibu lakukan sebelum menyiapkan bekal adalah menanyakan makanan yang ingin ia makan. Ibu tentu tak ingin makanan yang sudah disiapkan ternyata masih utuh saat ia kembali dari sekolah. Maka, bertanyalah sebelum menyiapkan semuanya.

- Bergizi Lengkap

Jika tak bergizi, lantas apa bedanya bekal yang Ibu siapkan dengan beragam jajanan yang ada di sekolah si kecil? Maka, hal ini harus menjadi pertimbangan utama. Berikan ia bekal yang mengandung sumber kalori, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Makanan yang bergizi dan sehat akan membuat anak kuat menjalani aktivitasnya di sekolah.

Jika Ibu sekaligus menyiapkan bekal untuk makan siang, siapkan makanan yang mengenyangkan. Pilihan makanan yang mengandung karbohidrat seperti nasi, kentang, mie, dan sayuran penuh serat adalah pilihan bagus. Jangan lupa membekalinya dengan minuman, entah itu air putih, susu, atau jus. Tujuannya adalah supaya kebutuhan nutrisi dan cairan tetap terpenuhi.

- Praktis

Sebagai Ibu yang bekerja, seringkali tak ada banyak waktu di pagi hari untuk menyiapkan bekal anak. Jadi, siapkanlah makanan yang praktis dan bisa disiapkan dalam waktu singkat. Roti yang digoreng pakai telur bisa Ibu coba. Atau, nasi uduk dengan ayam goreng.

- Tampilan Menarik

Bagi anak, tampilan suatu makanan akan berpengaruh terhadap selera makannya. Jadi, siapkan makanan yang berbentuk menarik jika Ibu memiliki cukup banyak waktu luang di pagi hari. Nasi yang berbentuk binatang atau mainan bisa dicoba. Sisipi dengan sayur dan lauk yang berwarna-warni.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/makanan-bekal-lezat-dan-padat-gizi.html>