

Temani Si Kecil Belajar dengan Camilan Sehat



Si Kecil terlihat malas-malasan belajar di rumah? Tahukah Ibu, selain sebagai sumber gizi untuk memenuhi asupan gizi harian si Kecil, camilan juga dapat membuat si Kecil makin semangat belajar, lho. Tentunya camilan yang Ibu sediakan adalah camilan sehat yang dapat menjadi teman belajar sekaligus mendukung proses belajar si Kecil.

Ada beberapa hal yang perlu Ibu perhatikan saat menyiapkan camilan sehat untuk anak belajar. Berikut ini adalah beberapa di antaranya:

- Mudah dimakan sehingga tidak merepotkan si Kecil jika ia ingin menyantapnya sambil belajar. Misalnya camilan dalam ukuran *bite size* atau sudah Ibu potong-potong kecil terlebih dahulu.
- Rasanya disukai si Kecil. Ada anak yang suka camilan manis, ada pula yang lebih cuka camilan yang asin atau gurih. Agar anak semangat, siapkan camilan yang rasanya memang ia sukai.
- Tetap mengandung gizi seimbang sehingga camilan yang Ibu sediakan bukan hanya memberikan rasa kenyang, tetapi juga memberikan manfaat bagi tubuh si Kecil.
- Memberi energi yang cukup dan tidak membuat ngantuk, karena tentunya anak tetap harus bugar selama ia belajar.

Nah, berikut ini adalah beberapa ide camilan sehat yang cocok untuk menemani si Kecil

belajar:

1. Buah-buahan

Buah-buahan potong adalah pilihan yang baik untuk dijadikan camilan sehat anak saat belajar. Misalnya, berikan si Kecil potongan apel karena kandungan gizi apel dapat membantu memberikan energi yang cukup untuk berkonsentrasi dan menjaga kesehatan otak.

2. Cokelat

Jika ingin menyajikan cokelat atau makanan dengan bahan cokelat (misalnya brownis) untuk camilan sehat anak, gunakanlah jenis *dark chocolate* ya, Bu. Sebabnya, cokelat jenis ini kaya akan serat, zat besi, magnesium yang membantu peredaran darah di otak sehingga dapat meningkatkan daya ingat. *Dark chocolate* juga dapat meningkatkan fokus dan mengurangi stres. Dengan membuat sendiri camilan untuk si Kecil, Ibu jadi lebih yakin kandungan dari bahan-bahan yang digunakan dan lebih bisa mengontrol penggunaan gula tambahan dan bahan-bahan lainnya.

3. Yogurt

Selain rasanya yang biasanya disukai si Kecil, yogurt mengandung probiotik yang berguna dalam menjaga kesehatan pencernaan anak. Jika pencernaannya sehat, tentunya tubuh si Kecil dapat menyerap gizi yang dibutuhkan dalam proses belajar dengan lebih baik.

4. Kacang-kacangan

Kacang Almond misalnya dapat menjadi sumber energi saat si Kecils edang belajar sekaligus sebagai sumber protein lho, Bu. Selain almond, Ibu juga dapat menyajikan jenis kacang lainnya atau bahkan selai kacang yang dijadikanocolan biskuit dan buah atau dijadikan isian roti.

5. Popcorn

Si Kecil pasti senang jika disajikan camilan yang satu ini. Ibu dapat membuatnya sendiri di rumah agar menjadi camilan sehat. Jika popcorn sudah jadi, beri percikan minyak zaitun sedikit dan taburi garam sedikit ya, Bu. Selain memberikan cita rasa, minyak zaitun juga bermanfaat dalam meningkatkan kerja otak.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/temani-si-kecil-belajar-dengan-camilan->

sehat.html