

Tips Menyajikan Porsi Makan yang Sesuai untuk Anak



Apakah Ibu sudah menyajikan makanan sehat dengan porsi yang sesuai dengan si Kecil? Menyajikan porsi makan yang sesuai untuk anak memang seringkali membingungkan. Apalagi jika si Kecil sudah di usia sekolah, karena ada banyak yang mempengaruhi kebutuhan makannya seperti usia, jenis kelamin, berat badan dan seberapa aktif si Kecil. Terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan agar Ibu lebih mudah memahami porsi makan bagi anak usia sekolah sehingga anak mendapatkan berat badan ideal dan mampu beraktivitas dengan optimal. Yuk simak penjelasan dan tips berikut ini.

1. Anak usia sekolah butuh zat gizi yang cukup untuk belajar

Di usia pertumbuhan ini si Kecil mulai disibukkan dengan aktivitas di sekolah, karenanya ia akan membutuhkan zat gizi dalam jumlah yang cukup sehingga dapat mendukung aktivitas fisik sekaligus aktivitas belajarnya. Sajikan menu seimbang dengan komposisi seimbang antara Karbohidrat sebagai sumber tenaga, Vitamin dan Mineral dari buah dan sayur serta Protein baik dari sumber hewani maupun nabati.

2. Perhatikan kandungan gizi

Dua menu dengan porsi yang sama bisa mengandung vitamin, mineral, protein,

serat dan kalori yang berbeda. Jadi, ketika Ibu hendak menyajikan menu makanan untuk si Kecil, perhatikan keberadaan zat-zat gizi tersebut diatas, apakah sudah lengkap atau belum dalam menu yang ibu sajikan.

3. Ajarkan si Kecil mengenal kebutuhan tubuhnya

Mengajarkan anak mengenali rasa lapar dan rasa kenyang akan membantu si Kecil makan dengan porsi yang sesuai. Misalnya, saat si Kecil makan dengan porsi makan yang Ibu sajikan, dan kemudian ia merasa kenyang sebelum makanannya habis, Ibu dapat menjadikan ini acuan saat menyiapkan porsi makan si Kecil berikutnya. Tapi tetap mempertimbangkan asupan kandungan gizi yang dibutuhkan si Kecil ya, Bu.

Dalam konsep PIRING MAKANKU yang disosialisasikan oleh Departemen Kesehatan, kalau diibaratkan sarapan tersusun dari 1 piring, untuk anak-anak maka 1/3 piring terisi karbohidrat, 1/3 bagian piring terisi lauk (protein nabati/hewani), dan 1/3 piring sisanya adalah sayur dan buah.

Dengan memberi si kecil porsi makan yang mengandung asupan gizi yang dibutuhkan tubuh, Ibu secara langsung menjaganya dari risiko kegemukan. Yuk, mulai perhatikan porsi makan yang diberikan kepada si Kecil agar ia tumbuh sehat.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/tips-menyajikan-porsi-makan-yang-sesuai-untuk-anak.html>