

## Tips menyiapkan Bekal dengan Porsi yang Sesuai dengan Kebutuhan Gizi Anak



Setiap usia dan tahap tumbuh kembang si Kecil membutuhkan asupan gizi yang berbeda-beda. Saat si Kecil mulai memasuki sekolah dasar di usia 6 tahun, ia membutuhkan asupan gizi untuk mendukung aktivitasnya di sekolah. Termasuk untuk mendukung proses belajarnya, menjaga daya tahan tubuhnya agar tidak mudah tertular penyakit dan sebagai sumber vitamin dan mineral untuk mendukung segala aktivitas fisiknya. Karenanya, memenuhi kebutuhan gizi anak sehari-hari adalah hal yang sangat penting.

Nah, yang sering menjadi kendala adalah, jika dahulu Ibu dapat mengawasi porsi makan siang si Kecil di rumah, kini si Kecil makan siang di sekolah. Ibu mungkin menjadi kesulitan untuk memastikan apakah si Kecil sudah makan dengan porsi yang sesuai, apalagi ketika pulang ke rumah ada saja makanan yang tersisa di dalam kotak makannya. Berikut ini adalah beberapa tips yang dapat Ibu coba untuk memastikan si Kecil makan siang di sekolah dengan porsi yang sesuai.

### 1. Kenali kebutuhan gizi anak sekolah

Bekal makan siang si Kecil perlu mencakup makanan sumber gizi makro yaitu protein, karbohidrat dan lemak yang menghasilkan energi dan juga sumber gizi mikro yaitu mineral

dan juga vitamin yang salah satu fungsinya adalah membantu proses metabolisme tubuh.

## **2. Bekal makan siang yang bervariasi**

Ada banyak sumber pangan yang dapat Ibu kreasikan setiap harinya. Menggunakan bahan yang berbeda-beda akan membantu agar si Kecil tidak bosan dan mau menghabiskan bekalnya sehingga kebutuhan gizinya terpenuhi. Misalnya, sebagai sumber karbohidrat jangan terus menerus menggunakan nasi, Ibu dapat menggantinya dengan mie, roti, bihun, kentang, ubi dan sebagainya. Begitu juga dengan lauk pauk sumber protein, sayur dan juga buah sumber vitamin dan mineral.

## **3. Perangkat makan yang mudah digunakan**

Hal ini sepertinya sepele, tetapi ternyata kadang-kadang alasan si Kecil tidak menghabiskan bekalnya adalah kotak makan dan perangkat makan yang sulit digunakan. Misalnya, kotak makan yang sulit dibuka atau ditutup berakibat bekal beresiko tumpah saat ia berusaha membukanya atau akibat ia tidak dapat menutupnya dengan sempurna. Kotak makan yang tidak bersekat dapat membuat bekal tercampur aduk sehingga si Kecil tak selera menyantapnya.

## **4. Kenalkan macam-macam zat gizi dan kegunaannya**

Dengan memperkenalkan macam-macam dan kegunaannya kepada si Kecil, ia jadi tahu apa yang ia konsumsi dan membuatnya lebih semangat untuk mengonsumsi bekal bergizi yang Ibu siapkan. Kenalkan mereka macam-macam zat gizi makro dan mikro dengan cara yang menarik dan relevan dengan kegiatan ataupun tingkat pendidikan si Kecil. Dengan demikian Ibu telah menanamkan kebiasaan baik sejak dini bagi si Kecil. Si Kecilpun tidak lagi merasa terpaksa menghabiskan bekalnya, tetapi dengan sadar paham bahwa hal tersebut bermanfaat bagi tubuh mereka.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/tips-menyiapkan-bekal-dengan-porsi-yang-sesuai-dengan-kebutuhan-gizi-anak.html>