

4 Tips Makanan untuk Travelling agar Si Kecil Sehat Selama Liburan



Travelling saat liburan memang menyenangkan, tetapi sering dihiasi dengan berbagai tantangan yang dapat membuat Ibu pusing. Salah satunya adalah soal makan, seperti si Kecil menolak makanan di daerah yang dikunjungi karena tidak terbiasa, si Kecil asyik beraktivitas dan sulit diajak makan dan lain sebagainya. Padahal makanan untuk *travelling* adalah hal yang penting agar kebutuhan gizi tetap terjaga dan si Kecil sehat selama liburan. Berikut ini adalah tantangan makanan untuk travelling yang kerap Ibu hadapi dan tips travelling agar Ibu dapat mengatasinya. Baca, yuk!

1. Si pilih-pilih makanan

Jika si Kecil biasanya saja sudah pilih-pilih makanan (*picky eater*), maka kemungkinan besar hal ini akan berlanjut selama travelling. Agar anggota keluarga lainnya tetap dapat menikmati makan enak dan mencoba berbagai makanan baru di tempat tujuan, sebaiknya Ibu jangan menuruti keinginan si Kecil untuk makan menu yang ia sukai berulang-ulang. Tentu makan ayam goreng terus-menerus selama liburan akan sangat menyebalkan bagi anggota keluarga yang lain, bukan?

Solusi yang bisa Ibu coba adalah membuat kesepakatan bahwa setiap anggota keluarga boleh memilih 1 menu makanan untuk *travelling*, baik berupa bekal untuk dibawa, camilan, atau restoran tempat makan di kota tujuan, dan yang lain harus ikut serta menyantap menu yang sama. Untuk menjaga si Kecil yang *picky eater* tetap terpenuhi kebutuhan gizinya, pastikan menu sarapan selalu sehat dan bergizi seimbang dan Ibu selalu

membawa camilan sehat yang ia sukai.

2. Tidak cocok dengan menu setempat

Mengunjungi tempat baru berarti mencoba makanan baru. Hal ini dapat mengakibatkan si Kecil mengalami gangguan pencernaan seperti diare atau sembelit karena tidak terbiasa dengan menu baru.

Agar liburan keluarga tidak terganggu, Ibu dapat memastikan si Kecil mendapat asupan probiotik yang dapat menjaga kesehatan pencernaan dari sejak sebelum *travelling* dan selama liburan berlangsung. Sebagai tips tambahan, selalu bawa obat-obatan pribadi yang sudah biasa dikonsumsi si Kecil. Periksa pula makanan yang akan disantap, dari segi kebersihan, jenis dan potensi kandungan alergen jika ada alergi.

3. Pengaturan waktu makan

Perjalanan panjang seringkali mengacaukan jam makan si kecil. Misalnya jam makan di pesawat yang tidak sesuai dengan jadwal makan anak atau dalam perjalanan darat kita tidak menemukan tempat makan saat jam makan.

Sebaiknya Ibu memperhitungkan jadwal penerbangan atau jadwal kereta sejak jauh-jauh hari agar dapat mempersiapkan si Kecil. Jika hendak *travelling* dengan mobil, cari tahu lebih dahulu pilihan tempat makan di sepanjang jalan yang dapat dikunjungi atau persiapkan bekal yang bisa dimakan di mobil.

4. Asyik beraktivitas

Si Kecil yang sedang asyik beraktivitas selama liburan seringkali sulit sekali diajak makan. Karenanya, sarapan sehat dan bergizi seimbang adalah bagian penting dari makanan untuk *travelling*. Setidaknya, di pagi hari perut si Kecil sudah terisi dan sebagian kebutuhan gizinya sudah terpenuhi sehingga jika kemudian si Kecil *travelling* atau beraktivitas liburan, Ibu tak perlu terlalu buru-buru mengajak si Kecil makan lagi. Tips lainnya adalah selalu siapkan camilan sehat yang bisa dimakan si Kecil dengan mudah dan mengganjal perutnya untuk sementara waktu. Selalu siapkan pula botol air putih agar si Kecil selalu terhidrasi ya, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/4-tips-makanan-untuk-travelling-agar-si-kecil-sehat-selama-liburan.html>