

## 6 Kandungan Makanan Bergizi yang Penting agar Liburan Lancar



Si Kecil membutuhkan makanan bergizi seimbang untuk mendukung aktivitasnya, termasuk selama liburan. Ibu tentu tidak ingin si Kecil sakit sehingga tidak menikmati liburan, bukan? Nah, karenanya yuk selalu pastikan si Kecil mendapat makanan bergizi selama liburan. Berikut ini gizi penting yang dibutuhkan si Kecil agar tetap sehat. Simak yuk, Bu.

### 1. Karbohidrat

Si Kecil membutuhkan karbohidrat yang cukup sebagai sumber energi dalam beraktivitas selama liburan. Karbohidrat akan membantu tubuh anak menggunakan lemak dan protein untuk membangun dan memperbaiki jaringan dalam tubuh.

Karbohidrat ada dalam makanan pokok (sereal), ubi-ubian, pati dan serat. Yang sebaiknya dikonsumsi si Kecil adalah karbohidrat kompleks yang juga mengandung serat seperti nasi coklat, roti, sereal, kentang, biskuit dan sebagainya. Hindari mengonsumsi gula yang terlalu banyak ya, Bu, agar asupan gizi di kecil terpenuhi secara optimal.

### 2. Protein

Tubuh si Kecil membutuhkan protein untuk membangun sel-sel dan mengubah makanan menjadi energi sehingga ia dapat beraktivitas dengan baik saat liburan. Selain itu, protein juga berperan memerangi infeksi dan membawa oksigen untuk menjaga si Kecil tetap sehat selama musim liburan. Yuk Bu, pastikan si Kecil mendapatkan asupan protein yang cukup dengan memberikan pangan kaya protein seperti daging merah, daging unggas, ikan, telur, susu, atau kacang-kacangan setiap hari.

### **3. Serat**

Jangan sampai masalah pencernaan mengganggu liburan si Kecil. Pastikan si Kecil mengonsumsi yang mengandung banyak serat, misalnya dari cereal gandum, sayur-sayuran, buah-buahan, dan kacang-kacangan, untuk menjaga kerja pencernaan si Kecil.

### **4. Air Putih**

Penting untuk menjaga asupan cairan keluarga terpenuhi secara optimal saat liburan. Jika Ibu sekeluarga pergi ke tempat yang suhunya lebih tinggi maka kebutuhan akan cairan akan lebih banyak dari biasanya. Pastikan asupan cairan dipenuhi dengan baik dengan air putih ataupun asupan akan buah-buahan dan sayuran serta makanan yang banyak mengandung cairan seperti sop, soto, dll.

### **5. Kalsium**

Kalsium penting bagi kesehatan dan kerja tulang, otot, serta syaraf si Kecil. Agar si Kecil dapat melakukan berbagai aktifitas fisik yang seru selama liburan, pastikan ia mendapat dengan kandungan kalsium seperti susu, keju, yogurt, brokoli, bayam, tahu dan sebagainya. Satu lagi yang cocok untuk disajikan saat liburan adalah es krim atau es loli yang terbuat dari susu. Si Kecil pasti suka kan, Bu?

### **6. Vitamin C**

Vitamin C penting untuk menjaga si Kecil tetap sehat saat liburan. Selain berperan memerangi berbagai penyakit, vitamin C dapat membantu mempercepat penyembuhan luka dan menjaga kekuatan tulang dan gigi. Sajikan berbagai makanan bergizi kaya vitamin C seperti jeruk, tomat, kentang, melon, bayam, pepaya, mangga dan lain sebagainya.

Selain yang sudah disebutkan di atas, masih banyak vitamin dan mineral lain yang penting

bagi kesehatan si Kecil. Cara terbaik untuk memenuhi kebutuhan gizi harian si Kecil tentunya dengan menyajikan makanan bergizi seimbang setiap hari, termasuk saat liburan dan bepergian.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/6-kandungan-makanan-begizi-yang-penting-agar-liburan-lancar.html>