

5 Tips Menyiapkan Menu Sehat untuk Anak



Ibu tentu ingin si Kecil tumbuh menjadi anak yang sehat dan gembira. Memastikan si Kecil mendapatkan asupan gizi seimbang adalah salah satu kunci untuk mendukung anak selalu sehat dan gembira. Peran Ibu sangat penting lho, untuk mewujudkan hal ini. Untuk itu, yuk simak beberapa tips berikut ini untuk membantu Ibu menyiapkan menu sehat untuk anak.

1. Beri asupan gizi seimbang setiap hari sesuai usia

Kebutuhan gizi anak tentu berbeda dengan asupan gizi orang dewasa. Khususnya pada 1000 pertama kehidupan anak. Dengan memastikan si Kecil mendapat asupan gizi seimbang setiap hari, Ibu akan dapat memastikan anak mendapatkan vitamin, mineral dan gizi penting lainnya yang dibutuhkan anak di setiap tahapan tumbuh kembangnya.

2. Siapkan menu sehat untuk anak yang mengandung gizi seimbang dan juga beragam jenisnya.

Setiap aspek tumbuh kembang anak membutuhkan berbagai asupan gizi. Menyiapkan menu sehat untuk anak menggunakan bahan pangan yang bervariasi akan membantu memastikan anak mendapat semua gizi penting yang dibutuhkan untuk mendukung

tumbuh kembangnya. Sebagai contoh, buah atau sayuran dengan warna yang berbeda mengandung gizi yang berbeda pula. Karena itu, alangkah baiknya jika Ibu bisa mengisi piring si Kecil dengan bahan pangan dengan berbagai variasi warna.

3. Mengatur porsi makan anak dengan baik.

Menyiapkan menu sehat untuk anak yang mengandung gizi seimbang bukan berarti sekedar memasukkan setiap bahan pangan dengan jumlah yang sama. Ibu dapat mengacu kepada program Isi Piringku yang diperkenalkan oleh Kementerian Kesehatan RI melalui buku Pedoman Gizi Seimbang untuk memastikan menu yang Ibu siapkan setiap kali sudah mengandung gizi seimbang. Ibu perlu memperhatikan porsi di setiap waktu makan anak. Mulai dari sarapan pagi, makan siang, makan malam, dan camilan. Khususnya untuk sarapan pagi, walaupun seringkali waktu makan tak banyak di pagi hari, selalu pastikan menu sarapan si Kecil mengandung gizi seimbang ya, Bu. Pasalnya, sarapan pagi adalah bagian penting dari pemenuhan gizi harian dan juga penting untuk memastikan anak dapat beraktivitas dengan baik hari itu. NESTUM bisa jadi pilihan Ibu untuk mengawali hari si Kecil karena kaya gizi dengan multigrain alami, multivitamin dan mineral dan dapat membantu si Kecil kenyang lebih lama.

4. Menyiapkan menu sehat untuk anak dengan melibatkan anak.

Melibatkan anak dalam menyiapkan menu sehat akan membantu membentuk kebiasaan makan yang baik sejak usia dini. Ibu dapat melibatkan anak dalam memilih menu, menyiapkan daftar belanja, berbelanja bahan-bahan yang dibutuhkan, dan juga dalam proses memasak. Tentunya hal ini dilakukan sesuai dengan usia dan tahap tumbuh kembang si Kecil ya, Bu. Nah, Ibu dapat menggunakan NESTUM sebagai bahan untuk membuat menu sehat bersama si Kecil, lho. Ada banyak resep yang dapat Ibu oleh dengan menggunakan NESTUM. Mulai dari menu sarapan, menu makanan pokok, sampai menu camilan. Salah satunya adalah menu camilan sehat berikut ini, [NESTUM Cookies](#).

5. Menikmati menu makan sehat bersama keluarga.

Selain menu makan yang sehat, ternyata dengan siapa si Kecil menyantap menu sehat tersebut juga penting. Kebiasaan makan bersama keluarga akan membantu anak belajar dan menerapkan kebiasaan makan yang baik lho, Bu. Orang tua jadi bisa memantau makanan yang dikonsumsi anak dan anak dapat melihat sendiri serta meniru pola makan yang baik dari orang tua. Selain itu, waktu makan bersama bisa jadi kesempatan bagi seluruh anggota keluarga untuk berinteraksi dan berkomunikasi.

Yuk, Bu selalu sajikan menu sehat yang juga lezat untuk si Kecil. Ibu dapat mencoba berbagai resep menu sehat untuk anak agar si Kecil tak bosan. Nah, sudah berapa resep NESTUM yang pernah Ibu dan si Kecil coba? Menu apa saja sih yang jadi favorit keluarga Ibu?

Sumber:

<https://www.sahabatnestle.co.id/nestleforhealthierkids/>

https://www.caringforkids.cps.ca/handouts/healthy_eating_for_children

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/5-tips-menyiapkan-menu-sehat-untuk-anak-1.html>