

Rambu-rambu yang Harus Diperhatikan dalam Memberi Camilan Untuk Si Kecil



Tahukah Ibu, ternyata selain dari makanan utama, si kecil juga membutuhkan camilan untuk menunjang kebutuhan gizinya. Selain dengan memberikan sarapan, makan siang dan makan malam, anak-anak juga membutuhkan camilan. Walaupun hanya bersifat penunjang, namun camilan untuk si kecil tetap harus diperhatikan dengan baik.

Jadi, cermatlah dalam memilih camilan yang sehat untuk si kecil. Berikut ini adalah rambu-rambu yang harus Ibu perhatikan dalam memberikan camilan sehat untuk anak. Dengan pemenuhan asupan nutrisi yang baik, maka proses tumbuh kembang anak pun bisa berjalan dengan optimal.

Mengandung nutrisi yang lengkap dan seimbang

Dalam memilih menu makanan utama haruslah memiliki nutrisi yang lengkap dan seimbang. Begitu juga dalam hal memberikan camilan sehat untuk anak. Sebaiknya, berikan camilan yang mengandung banyak serat, vitamin dan mineral untuk memberikan energi dan mendukung tumbuh kembang si kecil. Ibu juga harus memperhatikan jumlah kalori yang masuk ke dalam tubuh si kecil, karena jika berlebihan akan menyebabkan obesitas dan bahaya kesehatan lainnya. Kebutuhan kalori per hari yang dibutuhkan anak-anak adalah sebesar 2.000 kalori. Dan porsi kalori untuk camilan adalah 20% dari kebutuhan kalori per harinya, jadi kurang lebih kalori yang sebaiknya ada dalam camilan

sebanyak 400 kalori saja.

Waktu memberikan camilan

Selain memilih camilan yang bernutrisi, Ibu juga harus memperhatikan waktu pemberian camilan si kecil. Sebaiknya Ibu Jangan memberi camilan terlalu dekat dengan jadwal makan utama, karena dapat membuat si kecil tidak selera makan karena masih kenyang. Susun jadwal camilan dengan tepat beserta jenis-jenis makanannya yang variatif. Camilan sebaiknya diberikan antara waktu makan pagi dan makan siang yakni pukul 10.00, atau di sore hari antara waktu setelah makan siang dan sebelum makan malam, yakni pukul 16.00.

Berikan Porsi Kecil

Agar si kecil tidak terlalu merasa kenyang dan tidak mengganggu nafsu makan si kecil untuk mengonsumsi makanan utama. Sebaiknya Ibu berikan porsi camilan yang cukup dan tidak terlalu banyak. Jika si kecil melewati jadwal makanan utama, dikhawatirkan akan mengakibatkan anak kurang gizi karena kurangnya asupan nutrisi dari makanan utama, karena camilan hanyalah bersifat sebagai penunjang.

Perhatikan Bentuknya

Hal yang satu ini juga perlu diperhatikan dalam memberikan camilan untuk si kecil. Agar lebih menarik untuk si kecil, Ibu bisa buat kreasi camilan dalam bentuk yang lucu. Selain itu, perhatikan juga bentuk camilan agar mudah ditelan si kecil. Hindari bentuk camilan yang besar, bulat, dan keras yang sulit dikonsumsi si kecil, karena kemampuan menelannya yang masih kurang. Jangan terlalu sering juga mengolah buah dan sayur menjadi bentuk jus. Sebaiknya berikan buah sayur dalam bentuk potongan atau irisan yang baik untuk si kecil mengenal bentuk dan tekstur alami dari buah dan sayur tersebut.

Variatif

Jangan berikan camilan yang itu-itu saja untuk si kecil, selain karena bisa membuat si kecil bosan, dikhawatirkan juga kebutuhan nutrisinya tidak terpenuhi dengan baik. Berikanlah makanan camilan yang bervariasi untuk menunjang kebutuhan gizinya. Apalagi jika si kecil tidak suka makan sayur dan buah, maka Ibu harus pintar dalam mengolah menu camilan agar semakin menarik untuk dikonsumsi si kecil.

Terjaga Kebersihannya

Camilan yang biasa dibeli di toko atau supermarket belum tentu baik untuk si kecil. Kebersihannya belum tentu terjamin dan bahan-bahan yang digunakan pun dicurigai mengandung bahan pengawet, pewarna serta pemanis buatan. Hindari membeli camilan yang dijual di tempat terbuka. Tempat jualan yang tidak terjaga kebersihannya memungkinkan makanan terpapar oleh bakteri, debu dan lalat. Akibatnya anak bisa terkena penyakit saluran pencernaan seperti sakit perut, diare dan bahaya kesehatan lainnya. Alangkah lebih baik, Ibu membuat sendiri camilan untuk si kecil. Selain terjaga kebersihannya, Ibu pun bisa mengontrol dan mengetahui kandungan nutrisi pada camilan untuk si kecil.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/rambu-rambu-yang-harus-diperhatikan-dalam-memberi-camilan-untuk-si-kecil.html>