

Yuk Membuat Makanan Bekal Bersama Si Kecil



Kebiasaan jajan pada anak bukan tradisi yang baik. Kualitas makanan jajanan seringkali tidak terjaga kebersihan dan kesehatannya. Yuk kita bekali anak dengan makanan bekal yang lezat, sehat dan bergizi.

Kebersihan dan kesehatan makanan jajanan seringkali tidak terjaga dengan baik. Beragam penyakit bisa ditimbulkan akibat kebiasaan jajan sembarangan, seperti diare atau keracunan. Penambahan bahan kimia berbahaya seperti pewarna, pengawet dan pemberi rasa juga seringkali ditambahkan oleh produsen makanan agar lebih awet dan terlihat menarik. Jika sering dikonsumsi, *food additive* ini bisa membahayakan kesehatan tubuh. Pilihan yang lebih sehat adalah membuat makanan bekal sendiri.

Membekali anak dengan makanan bekal yang sehat merupakan pilihan tepat. Menyiapkan makanan bekal sendiri memungkinkan orang tua mengontrol kualitas bahan yang bermutu baik, menjaga kebersihan serta kandungan nutrisi. Libatkan anak saat menyiapkan makanan bekal, dengan melibatkan anak, anak akan belajar banyak hal. Tunggu apa lagi, yuk kita siapkan makanan bekal ke sekolah...

Pilih Menu Praktis

Makanan bekal biasanya disiapkan pada pagi hari dengan waktu yang terbatas. Sebelum berbelanja, tentukan menu makanan bekal terlebih dahulu. Pilih menu makanan bekal yang praktis namun tetap bergizi dan lezat. Jangan memilih menu yang bahannya susah didapat, atau proses pembuatannya terlalu rumit. Perhatikan penggunaan bahan dan

bumbu, jangan menggunakan bahan yang terlalu pedas, susah dicerna atau mengandung gas karena dapat mengganggu kesehatan pencernaan anak.

Gunakan Bahan Berkualitas Baik

Hasil makanan yang baik diawali dari pemilihan bahan berkualitas prima. Bahan berkualitas baik ditandai dengan bahan yang segar, bersih dan tidak ada bagian yang rusak atau kedaluwarsa. Cuci bersih bahan-bahan seperti sayuran dan buah sebelum diolah. Mencuci bahan seperti sayuran akan membersihkan dari kotoran, telur cacing dan bakteri.

Perhatikan Kebutuhan Gizi

Kandungan gizi makanan bekal harus mengandung unsur gizi seimbang dan disesuaikan dengan kebutuhan gizi anak. Terutama unsur protein, karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan serat. Gunakan bahan yang beragam untuk makanan bekal, seperti nasi untuk sumber karbohidrat, lauk nabati dan hewani untuk sumber protein, sayuran dan buah untuk sumber vitamin dan mineral. Dengan penggunaan bahan yang beragam maka kandungan nutrisinya akan semakin lengkap.

Libatkan Anak

Sebaiknya saat menyusun dan membuat makanan bekal anak harus dilibatkan. Ajak anak mulai dari memilih menu maknanya, berbelanja, hingga proses pembuatan makanan bekal. Dengan memilih menu, berbelanja dan ikut membuat makanan bekal, anak akan bertanggung jawab dengan pilihannya dan pasti akan menyukai makanan yang dibuat. Banyak manfaat dengan melibatkan anak memilih menu dan berbelanja. Anak bisa belajar mengenal beragam jenis bahan makanan dan proses memasak.

Bentuk Semerarik Mungkin

Makanan bekal sebaiknya dibentuk dan dikemas semenarik mungkin. Kreasikan bentuk makanan bekal sesuai dengan selera anak. Misalnya bentuk kendaraan atau bentuk binatang. Untuk melatih kreativitas, ajak anak aktif dan ikut membentuk makanan bekalnya sendiri. Saat ini banyak tersedia beragam cetakan nasi atau roti tawar dengan beragam bentuk sehingga makanan bekal tampil menggugah selera.

Jangan Lupa Minuman

Selain Makanan, makanan bekal juga harus mencukupi kebutuhan air. Jangan lupa, selalu bawakan air putih dalam menu makanan bekal anak. Selain air putih, jus buah dan susu juga diberikan sebagai makanan bekal untuk melengkapi kebutuhan cairan dan gizi. Namun perlu diingat, susu akan cepat menjadi rusak jika dibiarkan terbuka dalam suhu ruang. Susu cair kemasan akan lebih praktis dan terjaga dari pencemaran bakteri karena dikemas dengan baik.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/yuk-membuat-makanan-bekal-bersama-si-kecil.html>