

Cara Membuat Cemilan Sehat untuk Anak di Hari Libur

NOV 10, 2021

Mams, selain makanan pokok, menu cemilan juga merupakan bagian dari pemenuhan nutrisi harian si Kecil, lho. Karena itu lah menu cemilan sebaiknya berupa **cemilan sehat untuk anak**.

Selain jenis cemilannya, menyiapkan sendiri cemilan sehat untuk anak juga bisa memberikan manfaat tambahan. Yang pertama, Mam jadi bisa mengatur sendiri kandungan nutrisi dan bahan-bahan yang digunakan saat membuat **cemilan sehat untuk anak**. Yang kedua, Mam bisa menjadikan proses menyiapkan cemilan sebagai aktivitas bersama si Kecil. Misalnya sebagai aktivitas di akhir pekan.

Jika ingin menyiapkan cemilan sehat bersama si Kecil di akhir pekan, Mam tentunya perlu memilih menu yang sehat dan juga mudah dibuat. Berikut ini adalah beberapa ide resep cemilan sehat untuk anak yang bisa Mam dan si Kecil buat di akhir pekan. Coba, yuk!

1. Yogurt dengan potongan buah

Ajak si Kecil memilih yogurt dan buah-buah kesukaannya kemudian membelinya ke supermarket. Cuci bersih dan potong buah-buah yang akan digunakan. Ajak si Kecil Menyusun potongan buah di mangkuk dan menyiramnya dengan yogurt. Si Kecil juga bisa menambahkan topping seperti madu atau cereal supaya cemilan sehat semakin lezat.

2. Smoothies

Ya, selain mudah sekali dibuat, smoothies merupakan cemilan sehat untuk anak karena mengkombinasikan berbagai jenis buah, atau bahkan sayuran. Gunakan buah-buahan yang segar dan kombinasikan jenis buah untuk menghasilkan rasa manis alami tanpa perlu menambahkan gula lagi. Ajak si Kecil mencoba berbagai kombinasi buah dan sayuran kemudian memilih cairan yang hendak ia tambahkan untuk membuat smoothies. Misalnya susu, susu nabati, yogurt, atau air kelapa.

3. Kukis Oat Pisang

Cara membuat kukis ini mudah dan tak membutuhkan banyak bahan sehingga Mam bisa membuatnya bersama si Kecil. Mam tinggal melumatkan pisang yang sudah matang, tambahkan oat, minyak kelapa, dan sedikit vanilla. Supaya makin lezat, bisa pula ditambahkan butiran coklat. Aduk rata semua bahan, ambil menggunakan sendok kecil dan susun di loyang lalu panggang. Mudah, bukan?

Baca Juga: Nutrisi untuk Perkembangan Otak Anak

4. Ubi panggang

Si Kecil senang makan cemilan kentang goreng? Kali ini ayo ajak si Kecil membuat menu yang serupa, yaitu ubi panggang. Kupas tan iris-iris ubi serupa potongan kentang goreng lalu beri sedikit minyak zaitun dan garam laut. Tuang ke loyang dan panggang.

5. Es Loli Buah

Si Kecil tentu senang makan es loli. Akhir pekan ini Mam bisa mengajak si Kecil membuat sendiri es loli di rumah. Tentunya versi **cemilan sehat untuk anak**. Minta si Kecil memilih rasa buah yang ia sukai. Mam dan si Kecil bisa membuat es loli dengan cara membekukan smoothies buah di dalam cetakan es loli. Atau bisa juga dengan memasukkan potongan buah segar ke dalam cetakan es dan kemudian tuangkan jus kesukaan anak, misalnya air sari jeruk atau sari apel. Lalu bekukan.

Menu cemilan sehat apa yang jadi kesukaan si Kecil, Mam? Biasanya ia lebih suka cemilan yang bercitarasa manis atau asin? Membuat cemilan sehat sendiri tentu membuat si Kecil makin semangat menyantapnya.

Sumber:

healthline.com/nutrition/healthy-snacks-for-kids#TOC_TITLE_HDR_2
tastesbetterfromscratch.com/50-healthy-kids-snack-ideas/

Bagikan sekarang