Anak (1-3 tahun)
Artikel

Menu Plan Makanan Sehat untuk Anak

NOV 17, 2020

Pemberian asupan makanan yang sehat dan kaya nutrisi setiap hari merupakan salah satu syarat penting untuk mendukung kepintaran anak.

Mengonsumsi makanan sehat di antaranya menstabilkan energi, meningkatkan daya pikir, menjaga mood tetap positif, menjaga berat badan ideal, serta membantu mencegah masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan ADHD.

Mengonsumsi makanan sehat dan kaya nutrisi penting bagi setiap anak. Pada masa pertumbuhan, si Kecil membutuhkan aneka jenis nutrisi untuk mendukung tumbuh kembang serta kepintarannya. Namun, padatnya jadwal orang tua dan anak pada zaman modern ini kerap membuat makan sehari-hari sekadar untuk membuat perut kenyang. Alih-alih berusaha menyajikan makanan sehat untuk anak, orang tua terkadang lebih memilih memberikan makanan siap saji yang lebih praktis.

Sekilas, hal itu memang tampak solutif. Namun, bila dilakukan dalam jangka panjang bisa menyimpan risiko kesehatan bagi si Kecil di masa mendatang. Kebiasaan makan yang tidak sehat pun bisa berlanjut hingga si Kecil dewasa, membuatnya rentan terhadap sejumlah gangguan kesehatan. Jangan biarkan ini terjadi, Mam!

Seorang ahli dalam bidang kebijakan ekonomi dan pendidikan dari New York University’s Steinhardt School of Culture, Education and Human Development, Sean Patrick Corcoran, mengatakan siswa yang memiliki kebiasaan makan sehat secara rutin memiliki ciri-ciri khusus. Si kecil tidak mudah kelelahan, lebih fokus saat belajar di kelas, dan mampu menyerap informasi lebih banyak.

Karena itu, berusahalah untuk konsisten dalam menyajikan makanan sehat untuk anak, Mam. Manfaat yang akan dirasakan si Kecil bila mengonsumsi makanan sehat di antaranya menstabilkan energi, meningkatkan daya pikir, menjaga mood tetap positif, menjaga berat badan ideal, serta membantu mencegah masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan ADHD.

Rekomendasi Makanan Sehat untuk Anak

Sarapan

Makan pagi adalah rutinitas yang sebaiknya tidak dilewatkan ya, Mam. Tidur malam yang cukup disertai menu sarapan bergizi adalah modal penting untuk mendukung kesiapan si Kecil dalam menjalankan aktivitas belajar di sekolah. Berkat sarapan pula, si Kecil akan mendapatkan asupan gizi penting yang akan mendukung berbagai aktivitasnya hingga siang hari. Anak yang terbiasa sarapan memiliki tingkat konsentrasi lebih baik di sekolah daripada anak yang tidak pernah sarapan.
Meski demikian, Mam juga perlu cermat menyajikan makanan sehat untuk anak pada pagi hari. Pastikan menu sarapan si Kecil padat protein dibandingkan nutrisi lainnya. Menu sarapan yang kaya protein dapat mengenyangkan lebih lama dan tidak meningkatkan risiko kegemukan. Selain itu, lengkapi menu sarapan si Kecil dengan segelas susu untuk memenuhi kebutuhan gizi harian.

Pilihan menu:

- Roti lapis gandum isi telur dan sayuran
- Roti selai dan buah panggang
- Telur rebus matang, roti panggang, dan apel
- Nasi dengan orak-arik telur campur sayuran/omelet sayuran
- Mini Pizza
- Oatmeal Breakfast Smoothies
- Sereal dengan campuran buah segar

Makan Siang

Anak usia sekolah tentu lebih sering makan siang di sekolah. Si Kecil masih akan melanjutkan aktivitas belajar dan bermain, jadi asupan makan siangnya pun tetap harus bernutrisi. Sebaiknya biasakan si Kecil membawa bekal makan siang yang, Mam. Siapkan sendiri alih-alih membiarkannya jajan di sekolah. Hal ini penting agar Mam dapat tetap memantau asupan gizi yang dikonsumsi si Kecil saat berada di sekolah.
Untuk memastikan si Kecil tetap mengonsumsi makanan bergizi, Mam dapat membawakan bekal berisi makanan sehat untuk anak. Pastikan bekal makan siang si Kecil dilengkapi asupan kalori, vitamin, mineral, dan serat cukup. Menyantap makan siang penuh gizi dapat mendukung si Kecil agar tetap semangat belajar serta fokus dan tanggap menerima materi pelajaran.

Pilihan menu:

- Roti lapis isi keju dan daging tanpa lemak
- Biskuit dengan selai dan irisan keju, ditambah buah-buahan segar atau kering
- Nasi goreng bayam
- Egg & salmon sandwich
- Nasi dengan sayur bayam bening

- Kentang isi brokoli keju

Makan Malam

Makan malam merupakan salah satu momen kebersamaan keluarga. Jenis makanan yang dapat disantap oleh si Kecil saat malam hari cenderung lebih bebas dibandingkan pagi dan siang hari. Meski demikian, tentu Mam tetap perlu memperhatikan kandungan nutrisi dalam hidangan yang disajikan. Pastikan hidangan makan malam tetap mengandung zat gizi penting seperti karbohidrat, protein, serat, vitamin, dan mineral.

Pilihan menu:

- Bubur jagung hati ayam
- Orak-arik makaroni daging
- Mie kocok telur
- Ayam saus jeruk
- Spaghetti tofu and broccoli stir fry

Batasi pemberian makanan olahan yang terlalu manis, berlemak, dan asin ya, Mam. Makanan jenis ini biasanya memiliki kandungan gizi minim dan tidak bermanfaat bagi kesehatan si Kecil. Bila si Kecil sedang melalui fase susah makan, Mam dapat membantunya dengan memberikan S-26 NutriSure GOLD, nutrisi pendukung untuk tumbuh kembang. S-26 NutriSure GOLD dilengkapi formula yang terintegrasi dalam Wyeth Biofactor System, seperti protein, karbohidrat, lemak, serta 12 vitamin dan 6 mineral. Jangan lupa berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter mengenai perlunya dukungan nutrisi tambahan agar si Kecil dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, Mam.
Selain memenuhi kebutuhan gizi si Kecil melalui waktu makan utama, Mam juga dapat menyajikannya lewat berbagai pilihan camilan sehat untuk anak. Bagaimana pun, pemberian asupan makanan yang sehat dan kaya nutrisi setiap hari merupakan salah satu syarat penting untuk mendukung kepintaran anak. Selamat merancang menu makanan sehat untuk anak, Mam!

Sumber:

1. hellosehat.com/parenting/nutrisi-anak/tips-makan-sehat-untuk-anak-sekolah-dasar/
2. familydoctor.org/nutrition-tips-for-kids/
3. ayahbunda.co.id/resep-bekal-sekolah/kentang-isi-brokoli-keju
4. nytimes.com/2017/06/05/well/feeding-young-minds-the-importance-of-school-lunches.html
5. food.detik.com/readresep/2015/285/sayur/resep-anak--bubur-jagung-dan-hati-ayam
6. food.detik.com/readresep/2019/285/mie-dan-pasta/resep-anak--orak-arik-makaroni-daging
7. food.detik.com/readresep/1922/285/ayam/resep-anak---mie-kocok-telur
8. ayahbunda.co.id/resep-keluarga/ayam-saus-jeruk
9. ayahbunda.co.id/resep-keluarga/spaghetti-tofu-and-broccoli-stir-fry

Bagikan sekarang


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >