

# Ide Bekal Sekolah dengan Nutrisi Penting untuk Anak

NOV 17, 2020

Si Kecil mulai bersekolah, ia tetap perlu mendapat asupan nutrisi otak anak untuk mendukung perkembangan dan kerja otak agar proses belajarnya menjadi optimal

*nutrisi otak anak selalu tercukupi dengan menyiapkan bekal sekolah yang kaya akan nutrisi yang penting untuk kerja otak anak. Berikut ini adalah beberapa ide bekal sekolah yang menggunakan bahan pangan yang kaya akan nutrisi otak anak terbaik*

Masa usia dini adalah masa dimana **otak anak** berkembang dengan sangat pesat. Agar perkembangan **otak anak** menjadi optimal, selain membutuhkan stimulasi yang tepat, si Kecil juga membutuhkan **nutrisi otak anak**.

Nutrisi otak anak perlu diberikan sejak saat si Kecil masih di dalam kandungan. Nah, saat si Kecil mulai bersekolah, ia tetap perlu mendapat asupan nutrisi otak anak untuk mendukung perkembangan dan kerja otak agar proses belajarnya menjadi optimal. Yuk, pastikan nutrisi otak anak selalu tercukupi dengan menyiapkan bekal sekolah yang kaya akan nutrisi yang penting untuk kerja **otak anak**. Berikut ini adalah beberapa ide bekal sekolah yang menggunakan bahan pangan yang kaya akan **nutrisi otak anak terbaik**.

## Telur

Telur adalah salah satu sumber protein yang baik. Tetapi, selain protein, kuning telur juga kaya akan kolin yang dapat membantu perkembangan daya ingat anak.

Ide menu bekal dengan telur yang dapat Mam buat adalah sandwich isi telur, omelet telur dengan tumis brokoli, nasi goreng dengan telur.

## Selai kacang

Kacang adalah sumber vitamin E yang baik, mengandung antioksidan yang dapat melindungi membran syaraf, dan mengandung tiamin yang membantu kerja otak dan sistem syaraf.

Ide menu bekal dengan selai kacang yang dapat Mam buat adalah roti isi selai kacang, bekal camilan kue coklat selai kacang, atau salad dengan saus yang terbuat dari selai kacang.

## Ikan salmon

Ikan yang mengandung lemak seperti ikan salmon adalah sumber omega-3 DHA dan EPA yang sangat baik bagi pertumbuhan dan kerja **otak anak**.

Ide menu bekal dengan ikan salmon yang dapat Mam buat adalah sandwich isi sayur dan ikan salmon, ikan salmon teriyaki dengan nasi, nasi kepala isi ikan salmon mayones, pasta dengan ikan salmon suir.

## Sayuran

Sayuran dengan warna cerah dan pekat seperti tomat, bayam, labu, ubi, wortel kaya akan antioksidan yang dapat menjaga sel-sel **otak anak** tetap kuat dan sehat.

Ide menu bekal yang dapat Mam buat misalnya dengan mengganti kentang goreng menjadi ubi goreng, menambahkan bayam dan tomat ceri ke dalam pasta atau sebagai topping pizza mini, menambahkan wortel rebus pada menu ikan salmon, dan lainnya.

## Susu dan yogurt

Produk olahan susu kaya akan protein dan vitamin B kompleks yang penting dalam proses pembentukan serabut otak dan juga syaraf. Selain itu, susu dan yogurt juga merupakan sumber protein dan karbohidrat, sumber energi utama bagi **otak anak**.

Sebagai bekal sekolah, Mam dapat menyiapkan susu kotak atau yogurt kemasan yang dapat disantap si Kecil di sekolah. Mam juga dapat mengolah susu maupun yogurt menjadi camilan seperti pudding atau cocolan yogurt yang bisa si Kecil nikmati dengan potongan buah atau sayur.

Untuk tau lebih banyak mengenai nutrisi penting yang dapat dukung **perkembangan otak anak** dan proses belajarnya, Mam bisa melihat artikel lainnya di Parenting Club. Yuk Mam, cari tahu sebanyak-banyak mengenai bagaimana Mam dapat mendukung **perkembangan otak anak** melalui stimulasi dan **nutrisi otak anak** yang tepat.

Bagikan sekarang