Anak (1-3 tahun)
Artikel

5 Resep Cemilan Sehat Untuk Anak 1 Tahun dan Anak Sekolah

FEB 8, 2021

2 MINS

Cemilan adalah salah satu makanan yang paling disukai anak-anak. Namun, Mam harus pastikan cemilan yang Mam berikan mengandung gizi baik untuk tubuh anak.

Camilan adalah salah satu makanan favorit anak-anak, tidak hanya karena rasanya yang enak, tetapi juga karena praktis dinikmati di berbagai waktu. Namun, sebagai orang tua, Mam perlu memastikan bahwa camilan yang diberikan kepada si Kecil tidak hanya lezat tetapi juga kaya akan nutrisi yang dibutuhkan tubuhnya. Dengan begitu, resep cemilan balita 1-2 tahun ini dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi mereka sambil memberikan rasa yang disukai anak-anak. Nutrisi yang tepat dapat membantu mendukung tumbuh kembang anak secara optimal, meningkatkan energi, serta membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini.

Selain sebagai makanan selingan, camilan sehat juga berfungsi sebagai pelengkap kebutuhan nutrisi harian anak. Anak usia 1-2 tahun, misalnya, membutuhkan kombinasi makanan dari berbagai kelompok makanan seperti buah, sayur, biji-bijian utuh, protein, dan susu untuk mendukung kebutuhan energi dan perkembangan tubuh. Dengan memperhatikan kandungan gizinya, Mam bisa memastikan si Kecil mendapatkan semua nutrisi yang dibutuhkannya melalui camilan.

Kenapa Nutrisi Penting dalam Camilan Anak?

Anak-anak, terutama yang berusia 1-2 tahun, memiliki perut yang kecil, sehingga sulit memenuhi kebutuhan nutrisi hanya dari makanan utama. Oleh karena itu, mengetahui berbagai resep cemilan balita 1-2 tahun yang sehat menjadi kesempatan penting untuk melengkapi asupan gizi mereka, terutama jika kebutuhan nutrisi tidak tercukupi dari makanan utama saja.

Anak usia 1-2 tahun dianjurkan mengonsumsi:

- 2-3 porsi sayuran (½ cangkir per porsi)
- ½ porsi buah (1 buah ukuran sedang seperti pisang atau jeruk)
- 4 porsi biji-bijian utuh
- 1-1,5 porsi susu atau produk turunannya
- 1 porsi protein seperti daging tanpa lemak, telur, atau kacang-kacangan

Selain itu, camilan sehat membantu membentuk kebiasaan makan yang baik dan melindungi anak dari konsumsi makanan ringan tinggi gula atau garam yang kurang baik bagi kesehatan. Dengan memberikan camilan bernutrisi, Mam dapat memastikan si Kecil tetap aktif dan sehat sepanjang hari.

Rekomendasi Camilan Sehat untuk Si Kecil

Dalam menyajikan camilan sehat, Mam perlu memperhatikan bahan yang bernutrisi dan cara membuat menu untuk anak balita yang sederhana namun menarik. Berikut beberapa ide resep anak balita yang tidak hanya mudah dibuat tetapi juga bernutrisi tinggi. Mam dapat mencoba berbagai resep cemilan balita 1-2 tahun ini untuk mendukung pertumbuhan si Kecil

1. Roti Gulung Sayuran Keju

Bahan-bahan:

- 6 lembar roti tawar, pipihkan
- 6 lembar keju cheddar
- 3 sdm mayones
- 1 sdm saus tomat
- 25 gr brokoli, rebus, cincang
- 25 gr wortel, rebus, cincang dadu

Cara membuat:

1. Untuk membuat resep camilan anak 1 tahun ini, campurkan mayones dengan wortel, brokoli, dan saus tomat. Aduk rata, lalu sisihkan.
2. Oles roti tawar dengan campuran mayones, lalu letakkan selembar keju di atasnya.
3. Gulung roti, padatkan, lalu letakkan di atas roti berikutnya. Gulung lagi. Padatkan dengan membungkusnya memakai aluminium foil. Puntir kedua ujung aluminium foilnya.
4. Kerjakan sisanya. Biarkan selama sekitar satu jam.
5. Buka bungkusan aluminium foil dan iris masing-masing gulungan roti menjadi 4 bagian. Camilan sehat untuk anak siap disajikan.

2. Pancake Kentang

Bahan pancake:

- 4 butir telur ayam, pisahkan putih dan kuningnya
- 200 ml susu cair
- 100 gr tepung kentang (bisa diganti dengan mashed potato siap pakai)

- 100 gr gula pasir
- 100 ml krim kental/heavy cream
- 75 gr mentega tawar, lelehkan
- 3 sdm rum
- 1 sdt garam
- ½ sdt ekstrak vanilla
- ½ sdt baking powder

Bahan taburan dan pelengkap:

- 100 gr kismis
- 150 gr daging buah kelapa muda suwir
- 12 scoop es krim vanilla
- 12 sdm saus karamel botolan, siap pakai

Cara membuat:

1. Untuk membuat resep camilan anak 1 tahun ini, kocok putih telur hingga kaku. Lalu sisihkan.
2. Kocok kuning telur dan semua sisa bahan pancake dengan mixer hingga tercampur rata. Lalu, tambahkan putih telur, aduk rata.
3. Panaskan wajan datar anti lengket, olesi minyak.
4. Tuang 1 sendok sayur adonan pancake ke wajan. Beri taburan kismis dan daging kelapa. Masak hingga matang di kedua sisinya (± 5 menit untuk tiap sisinya). Angkat. Ulangi langkah yang sama untuk sisa bahan.
5. Camilan sehat untuk anak siap disajikan bersama es krim vanilla dan saus karamel.

3. Es Sumsum Pisang

Bahan-bahan:

- 6 buah pisang raja masak, kukus hingga matang, kupas, potong serong 1 cm
- 3 mata (50 g) nangka masak, buang bijinya, potong dadu 1 cm
- 150 gr tapai ketan hijau, siap pakai
- 180 ml sirup merah
- Es batu, pecahkan

Bahan sumsum:

- 300 ml santan dari 1 butir kelapa parut
- 25 gr tepung beras
- 1 lembar daun pandan, simpulkan
- 50 gr gula pasir
- ½ sdt garam

Cara membuat:

1. Untuk membuat resep camilan anak 1 tahun ini, tuangkan 100 ml santan sedikit demi sedikit ke dalam mangkuk berisi tepung beras, lalu aduk-aduk hingga tercampur rata dan tidak menggumpal. Sisihkan.
2. Didihkan sisa santan bersama daun pandan, gula, dan garam sambil diaduk. Lalu, tambahkan larutan tepung beras, aduk rata hingga kental dan matang. Angkat.
3. Tuang bubur sumsum ke dalam mangkuk saji, tambahkan pisang, nangka, dan tapai ketan. Tambahkan es batu. Siram dengan sirup merah.
4. Camilan sehat untuk anak siap disajikan.

4. Oatmeal Mangga dan Kelapa

Bahan-bahan:

- 2 sdm kelapa parut kering
- 1 porsi oats (takaran sesuai selera penyajian)
- 1 sdm brown sugar bubuk
- 80 gr mangga, potong kotak
- 2 sdm kacang mete, cincang kasar

Cara membuat:

1. Untuk membuat resep camilan anak 1 tahun yang satu ini, masak oats hingga matang.
2. Panaskan oven pada suhu 177OC.
3. Tebar kelapa parut di atas loyang, lalu panggang hingga warnanya keemasan (3-5 menit).
4. Siapkan oats yang sudah matang, taburi brown sugar di atasnya.
5. Tambahkan mangga, kacang mete, dan kelapa parut.Camilan sehat untuk anak siap disajikan.

Baca Juga : Rekomendasi Camilan untuk Anak 1-3 Tahun

Kandungan Nutrisi Dari Camilan Sehat

Berikut adalah beberapa nutrisi penting yang terkandung dalam resep cemilan balita 1-2 tahun dan perannya dalam mendukung tumbuh kembang si Kecil:

1. Protein

Protein terdapat dalam yogurt pada smoothies, selai kacang pada biskuit gandum, dan keju parut pada hidangan ubi keju. Nutrisi ini penting untuk pertumbuhan si Kecil, membantu memperbaiki jaringan tubuh, serta mendukung perkembangan optimal melalui pasokan asam amino esensial.

2. Serat

Serat diperoleh dari bayam pada smoothies, oat dalam kue oat-pisang, ubi, serta buah-buahan

seperti beri dan pisang. Serat berperan menjaga kesehatan pencernaan, mencegah sembelit, dan mendukung penyerapan nutrisi secara maksimal.

3. Kalsium

Kalsium ditemukan dalam yogurt dan keju parut. Nutrisi ini sangat penting untuk pembentukan tulang dan gigi yang kuat, sekaligus mendukung kontraksi otot dan fungsi sistem saraf si Kecil selama masa pertumbuhannya.

4. Lemak Sehat

Lemak sehat dari minyak kelapa pada cookies oat dan selai kacang pada biskuit gandum memberikan energi yang tahan lama. Lemak ini juga penting untuk perkembangan otak serta membantu penyerapan vitamin yang larut dalam lemak, seperti A, D, E, dan K.

5. Vitamin dan Antioksidan

Vitamin dan antioksidan berasal dari beri (Vitamin C), ubi manis (Beta-karoten/Vitamin A), bayam (Vitamin K), dan pisang (Vitamin B6). Nutrisi ini memperkuat daya tahan tubuh, mendukung penglihatan, serta membantu fungsi metabolisme, sehingga si Kecil tetap sehat dan penuh energi.

Baca Juga : Nutrisi Otak Anak yang Perlu Mam Ketahui

Dengan mengombinasikan bahan-bahan bernutrisi tinggi ini dalam camilan sehari-hari, Mam dapat membantu memenuhi kebutuhan energi dan gizi harian anak. Setiap camilan tidak hanya mengenyangkan tetapi juga memberikan manfaat yang mendukung kesehatan dan perkembangan optimal si Kecil. Jangan lupa untuk selalu memberikan variasi agar anak tidak bosan dan tetap semangat menikmati makanan sehat!

Agar si kecil selalu menyantap makanan yang Mam sajikan, ajaklah ia turut serta dalam membuat camilan. Selain itu, selalu buatkan Untuk membuat resep cemilan balita 1-2 tahun yang bervariasi agar anak tidak bosan. Membuat sendiri camilan sehat untuk anak juga efektif untuk membiasakan si kecil tidak jajan sembarangan. Camilan manakah yang akan jadi favorit si kecil?

Source

Dietary guidelines & food groups 1-2 years | Raising Children Network.
Dari https://raisingchildren.net.au/toddlers/nutrition-fitness/daily-food-guides/dietary-guide-1-2-years. Diakses 1/12/2024.

Feeding & Nutrition Tips: Your 2-Year-Old - HealthyChildren.org.
Dari https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/nutrition/Pages/feeding-and-nutrition-your-two-year-old.aspx. Diakses 1/12/2024.

The role and requirements of digestible dietary carbohydrates in infants and toddlers - PMC. Dari https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3390559. Diakses 1/12/2024.

Bagikan sekarang

