Anak (1-3 tahun)
Artikel

Camilan Sehat untuk Anak 1-3 Tahun

MAR 16, 2021

Saat si Kecil Mam menginjak usia 1 tahun, waktu untuk camilan sehat sebaiknya menjadi bagian dari diet anak

Mam harus bijak dalam memilih camilan mana yang tidak hanya mengenyangkan namun juga bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizi si Kecil.

Saat si Kecil Mam menginjak usia 1 tahun, waktu untuk camilan sehat sebaiknya menjadi bagian dari diet anak. Untungnya, sekarang anak Mam dapat memakan makanan yang mengandung garam dan gula tambahan. Namun, Mam harus bijak dalam memilih camilan mana yang tidak hanya mengenyangkan namun juga bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizi si Kecil.
Sedikit informasi mengenai waktu menyamil (snacking):

- Camilan adalah bagian dari diet sehat. Berikan sedikitnya 2 kali sehari untuk anak usia 1-3 tahun
- Buatlah jadwal makan. Cemilan sehat untuk anak berusia 2 tahun sebaiknya diberikan dengan jarak 1-2 jam sebelum atau sesudah makan besar (sarapan, makan siang dan makan malam)

Pilihan camilan sehat untuk anak usia 1-3 tahun adalah:

- **Potongan buah segar**
  Untuk buah yang keras seperti apel dan pir, dapat diberikan langsung untuk bayi yang sudah mempunyai gigi geraham. Bagi yang belum, dapat dikukus sebentar agar lebih empuk dan mudah digigit.
- **Roti tangkap atau roti panggang**
  Oleskan mentega untuk menambah kandungan kalorinya
- **Produk susu**
  Susu maupun formula dapat dimasukkan sebagai bagian dari camilan sehat untuk anak 1-3 tahun. Mam juga dapat menambahkan yoghurt dan keju. Ingat, selalu pilih produk regular atau yang mengandung full-fat cream untuk anak di bawah 2 tahun.
- **Jeli atau puding**
  Untuk menambah nilai gizi dan kalori dari jeli dan puding, Mam dapat mengganti sebagian dari air yang diperlukan dengan susu. Tambahkan juga potongan buah yang

empuk, biji selasih atau bahkan chia seeds di dalam jeli.

- **Muffin sehat**
  Mam bisa loh, membuat muffin sendiri di rumah yang pastinya sehat untuk anak Mam. Coba intip resep baby muffin di sini (link). Jika ingin ditambahkan garam sedikit juga boleh Mam.

Bagikan sekarang

