

Beberapa petuah untuk perencanaan terlebih dahulu

- Apabila Anda mempunyai waktu untuk memasak, masak dua kali jumlah yang Anda perlukan dan bekukan porsi tambahan untuk hidangan lain.
- Isi lemari makanan dengan beberapa bahan yang berguna, seperti saus pasta berdasar tomat, bubuk kaldu, pasta, nasi, couscous, kacang panggang dan makanan kaleng seperti tuna, salem, tomat, jagung, kacang-kacangan dan miju.
- Isi kulkas dan alat pembeku dengan makanan seperti keju, telur dan sayur-sayuran beku dan campuran untuk digoreng.

Kudapan

Kudapan sama penting dengan hidangan untuk nutrisi anak-anak. Tiga hidangan dan dua kudapan sehari cocok untuk anak-anak kecil. Kebanyakan makanan yang diberikan pada waktu makan juga dapat diberikan sebagai kudapan. Kudapan paling umum yang sesuai termasuk roti dan biji-bijian, buah-buahan dan minuman berdasar susu. Kudapan tidak harus besar, asalkan berkhasiat.

Cobalah ide kudapan berikut:

- Satu atau dua keping biskuit dengan keju
- Sepotong buah segar
- Mangkuk kecil buah-buahan kaleng atau rebus
- Segelas kecil buah-buahan kocok
- Sajian kecil yoghurt
- Beberapa tangkai sayur (untuk anak kecil, kukus sayur-sayuran sampai lunak)



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Bahasa-Indonesia (Indonesian)



Ide makanan untuk orang tua sibuk

Food ideas for busy parents

Untuk ide hidangan dan kudapan lain

Dietitians Association of Australia

www.daa.asn.au



Australian Government

Department of Health and Ageing

Anak kecil dan anak usia prasekolah dapat makan makanan yang sama seperti keluarga. Bahkan jika Anda hanya mempunyai waktu terbatas, hidangan atau kudapan sehat dapat disiapkan dengan cepat dan mudah. Pastikan bahwa diberikan berbagai makanan pada waktu makan, dan berikan air dengan setiap hidangan dan kudapan.



Sarapan keluarga

Sarapan merupakan hidangan yang penting dan harus menjadi bagian dari setiap rutin waktu pagi. Pilihan sarapan yang sehat termasuk:

- Biji-bijian lengkap dengan susu dan buah-buahan
- Bubur dan buah-buahan dengan segelas susu
- Yogurt dan buah-buahan, atau buah-buahan kocok
- Roti bakar atau crumpet dengan keju, dengan potongan buah-buahan
- Kacang panggang dan keju pada roti bakar
- Roti buah yang dibakar, dengan segelas susu

Makan siang keluarga

Roti lapis, roti balut dan roti gulung dapat disiapkan dengan cepat dan mudah. Pilihlah berbagai jenis roti dan inti supaya tetap menarik.

- Untuk roti lapis, coba gunakan roti putih berserat tinggi, bijian lengkap atau aneka bijian – atau gunakan dua jenis roti untuk satu sajian roti lapis.
- Coba gunakan roti gulung atau roti focaccia kecil, atau buat roti balut dengan pita atau sekeping roti leper.
- Berbagai inti roti lapis atau roti balut dapat tetap menarik minat anak Anda – cobalah telur, tuna, salem kaleng, daging dingin, ayam atau keju. Tambahkan sedikit selada, misalnya daun selada, tomat, timun, kecambah alfalfa, wortel iris, ubi bit atau jamur iris.
- Coba membakar roti lapis atau roti balut dengan inti seperti kacang panggang dan keju.
- Pada musim dingin, tambahkan sedikit sop hangat pada hidangan makan siang – cobalah sop berketul seperti minestrone, dengan roti gulung rapuh.



Makan malam keluarga

Simpan daftar hidangan makan malam yang dapat disiapkan dengan cepat dan mudah. Juga ada baiknya sedikit makanan disimpan di lemari makanan dan alat pembeku untuk hidangan yang dapat disiapkan dan disajikan dalam waktu beberapa menit saja. Cobalah:

- Sayur-sayuran goreng dengan mi Hokkien
- Nasi goreng dengan campuran sayur dan telur masak
- Pasta dengan saus berdasar tomat, tuna dan campuran sayur
- Ayam panggang siap saji dengan selada yang dibuat di rumah dan roti gulung
- Pizza yang dibuat di rumah – roti pita, pasta tomat, ham, jamur, nanas dan keju
- Burrito dengan kacang-kacangan, daun selada, tomat, keju, avokad dan daging sapi atau ayam
- Sop daging dan sayur atau sop kacang-kacangan dan sayur (kaleng atau yang dibuat di rumah), dengan roti gulung rapuh
- Roti lapis bakar dengan kacang panggang dan keju
- Telur pada roti bakar dengan tomat panggang dan jamur

‘Pastikan bahwa berbagai jenis makanan diberikan pada waktu makan...’