

Minuman

Minuman terbaik untuk anak Anda adalah air. Sertakan botol air dalam kotak makanan anak Anda setiap hari.

Apa saja yang harus tidak disertakan

Minuman manis seperti minuman ringan, air mineral dengan rasa tambahan, susu dengan rasa tambahan, kordial dan minuman buah merupakan 'makanan tidak penting'. Makanan-makanan ini tidak memberikan banyak nutrisi dan dapat mengenyangkan anak-anak, dan mengakibatkan kekurangan nafsu makan untuk makanan yang lebih sehat. Minuman manis juga dapat mengakibatkan gigi reput dan bertambahnya berat badan, dan bukan bagian dari kotak makanan sehat.

Sertakan berbagai makanan dalam kotak makanan anak Anda dari hari ke hari. Pastikan bahwa makanan yang dimasukkan dalam kotak makanan adalah dari kelompok makanan dasar.

- Banyak sayuran, termasuk berbagai jenis dan warna, dan polong/oro-oro/ kacang sayuran (kacang panjang, buncis dll)
- Buah-buahan
- Makanan sereal, terutama gandum utuh (wholegrain) dan/atau sereal jenis berserat tinggi seperti roti, sereal, nasi, pasta, mi, polenta, couscous, gandum, quinoa dan barley
- Daging tanpa lemak dan unggas, ikan, telur, tahu, kacang-kacangan dan biji-bijian, dan polong-polongan/ kacang sayuran (kacang panjang, buncis dll)
- Susu, yogurt, keju dan/atau alternatifnya, sebagian besar rendah lemak (susu rendah lemak tidak cocok untuk anak di bawah usia dua tahun)

Jika Anda sedang memasukkan makanan yang perlu didinginkan (misalnya keju, yogurt, susu atau telur masak atau daging), gunakan tas makanan terinsulasi dengan sebotol air beku di dalamnya. Ini akan memastikan bahwa makan siang tetap dingin dan mencegahnya dari rusak.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Bahasa-Indonesia (Indonesian)



Ide untuk kotak makanan:

Hidangan untuk pusat anak kecil

Lunchbox ideas:

Meals for early childhood setting

Untuk ide hidangan dan kudapan lebih lanjut

Dietitians Association of Australia

www.daa.asn.au

www.health.gov.au

Segala informasi dalam terbitan ini benar setakat bulan Juni 2013

10149 June 2013



Australian Government

Department of Health and Ageing



Anda akan harus menyediakan makan siang dan kudapan untuk anak Anda ketika ia berada di penitipan seharian keluarga, penitipan atau prasekolah jika pusat anak kecil tidak memberikan makanan. Anak-anak mempunyai perut yang kecil, maka kebutuhan tenaga dan nutrisinya sebaiknya dipenuhi dengan hidangan kecil dan kudapan yang teratur sepanjang hari.

Susu sapi tidak boleh diberikan kepada bayi sebagai minuman utama sampai berusia sekurang-kurangnya 12 bulan. Namun sedikit susu sapi dapat ditambahkan dalam makanan lain sejak sekitar enam bulan. Susu biasa krim penuh (full-cream) dianjurkan untuk anak-anak yang berusia satu sampai dua tahun, dan susu biasa rendah lemak sesuai untuk anak-anak di atas usia dua tahun.

Bergantung pada berapa lama anak Anda menghadiri pusat anak kecil, Anda mungkin perlu menyediakan satu kudapan saja, atau makan siang dengan satu atau dua kudapan. Hidangan dan kudapan berkala membantu anak Anda untuk berkonsentrasi, bermain dan menikmati hari sekolahnya.

Ide untuk makan siang

- Roti lapis, roti balut pita kecil atau roti gulung kecil dengan inti seperti:
 - telur tumbuk dengan daun selada
 - ayam iris dengan keju dan daun selada
 - tuna, jagung dan daun selada
 - daging dada ayam belanda dengan timun dan daun selada
 - ayam, chutney dan alfalfa sprouts
 - daging bakar dingin, selai sayur, daun selada dan tomat
 - vegemite dan keju
 - keju krim dan wortel iris
 - avokad, tomat dan daun selada
 - pisang tumbuk
- Beberapa biskuit atau kerupuk beras dengan keju
- Sekeping frittata dingin kecil
- Bolu asin yang dibuat di rumah – zucchini atau jagung dan keju
- Satu atau dua keping pizza pita yang dibuat di rumah

Apa saja yang harus tidak disertakan

Coba jangan menyertakan inti manis dalam roti lapis, misalnya: selai, madu, butir gula atau selai coklat.

Pastikan bahwa makan siang tetap dingin dengan mengirimkannya dalam kotak makanan terinsulasi, dengan botol minuman beku atau es batu di dalamnya.

Ide untuk kudapan

- Potongan buah-buahan segar kecil: jeruk mandarin, pisang, aprikot, pear, prem atau segenggam anggur
- Buah-buahan potong: apel, jeruk, semangka atau nanas
- Dua atau tiga keping biskuit dengan keju atau vegemite
- Satu atau dua keping dadar kecil – coba sertakan buah-buahan iris atau sayur-sayuran dalam campurannya
- Scone dengan rasa tambahan – labu atau keju
- Beberapa potongan atau tangkai sayur yang disajikan dengan dip (pastikan bahwa sayur-sayuran liat atau berserat dididih cepat sampai lunak)
- Sajian kecil yogurt
- Tangkai keju

Apa saja yang harus tidak disertakan

Kudapan dalam kemasan seperti biskuit muesli, permen gulung, coklat, permen, donut dan kentang goreng. Ini merupakan ‘makanan tidak penting’ yang tinggi dalam kilojoule, banyak gula dan garam dan/atau lemak jenuh dan hanya memiliki sedikit nilai gizi.

Jika Anda ingin menyertakan ‘manisan’ dalam kotak makanan anak Anda, pilihlah benda selain makanan. Catatan atau gambar kecil yang terkadang atau stiker cerah dari Anda dapat menggembarakan anak Anda. Tidak perlu untuk menyertakan ‘makanan tidak penting’ dalam kotak makanan.