

Mengemas kotak makan yang sehat untuk anak balita **How to pack a healthy lunchbox for children under five**

Sehari-harinya banyak anak balita makan di luar rumah karena mungkin sedang di prasekolah, pusat asuh sehari penuh atau pusat asuh keluarga, artinya dijaga pengasuh berizin praktek di rumah tangga. Walaupun ada yang menyediakan makanan, sering orangtua masih harus mengirim makanan buat sehari. Berikut ini adalah gagasan untuk memasok makanan siang dan cemilan yang sehat.

Ikutkanlah makanan yang bergizi, menyenangkan dan mudah dimakan.

Anak kecil memerlukan aneka makanan sehat guna memberi gizi yang berbeda-beda dan perlu bagi pertumbuhan tubuhnya. Ini bisa saja makanan kebiasaan adat Anda atau makanan Australia. Makanan malam yang tidak habis pun baik kalau si anak suka. Anak yang diasuh 6 jam sehari cukup diberi makan pagi dan siang, sedangkan yang hingga 8 jam ke atas perlu lebih. Makanan akan tetap segar dan terasa lebih enak kalau dibungkus masing-masing. Kertas berlapis malam lebih mudah dibukanya daripada bungkus plastik. Ikutkanlah:

- Dua atau 3 hidangan makanan berkapur seperti susu, keju, yoghurt, lebeh, tahu, susu kacang atau sus yang diperkaya kapur.
- Satu sumber kaya zat besi ump daging sapi, domba atau sapi muda, atau 2 sumber sedang zat besi seperti ikan laut, daging babi, ham, ayam, telur, kacang oles, tahu, hummous, kacang, biji lentil atau kapri, kacang rebus tomat, roti berserat utuh atau tabbouleh.
- Dua makanan sereal - roti, roti kismis, roti gulung, lavash atau roti Arab, nasi, mi, pasta atau sereal sarapan yang tinggi kadar seratnya.
- Satu hidangan buah - buah segar atau rebus, cemilan buah (tersedia di bagian buah kaleng di toserba), atau selada buah.
- Satu hidangan sayur seperti tomat kerdil, sayur semalam atau saus sayur, selada, apokat, mentimun, parutan wortel, zaitun nirbiji, tabbouleh, selederi, capsicum, kentang dingin atau selada kentang.

Yang mana yang patut dielakkan?

- Apa pun yang menjadikan basahnya roti tangkap dan gulung.
- Makanan yang melekat ke gigi anak dan merangsang busuknya seperti madu, selai atau coklat oles, batang makanan sehat, permen, sari buah dan sari susu manis dalam kaleng.
- Keripik dan cemilan yang asin berlemak, biskuit manis, minuman coklat dan lunak. Anak menyukainya tapi sebaiknya disisihkan guna kadang kala saja memanjakannya, jangan setiap hari - nilai gizinya rendah dan bila kenyang si anak cenderung makan lebih sedikit makanan sehat.
- Makanan yang menyumbat tenggorokan seperti kacang, marning, potongan buah atau sayur keras (kecilkan atau parutlah supaya menjadi kecil), permen keras, keripik jagung dan sosis tanpa kulit.

Makanan agar tetap segar dan aman untuk dimakan.

Makanan seperti daging, ikan laut, unggas, telur, mi, nasi, pasta, susu, yoghurt, keju dan susu perlu didinginkan sekali guna mencegah kuman peracun makanan bisa tumbuh. Dalam perjalanan ke pusat asuh, makanan agar tetap didinginkan dengan minuman beku atau kemasan pendingin di dalam kotak makan bersekat. Setiba di pusat asuh, dinginkan kotak berterakan nama anak itu di lemari es.

Yakinkan anak Anda punya cukup minuman.

Sehari-harinya anak perlu banyak cairan. Yakinkan air tersedia di pusat asuh. Minuman sehat lainnya termasuk susu krim utuh atau susu kacang diperkaya kapur. Air buah juga baik tetapi anak hanya memerlukan sedikit, kira-kira 250 cc sehari ditawarkan dengan air. Bujuklah anak supaya makan buah ketimbang minum air buahnya, dan agar minum air atau susu.

Kalau tidak sempat sarapan bagaimana?

Kalau tidak sempat sarapan di rumah, kemaskanlah bekal untuk dimakan dalam perjalanan umpi roti tangkap dan susu atau kirimlah tambahan makanan ke pusat asuh. Sereal sarapan dan susu untuk anak Anda mungkin bisa dititipkan setiap minggu di pusat asuh atau kepada pengasuhnya.

Bila perlu menelepon dalam bahasa Inggris, hubungilah Layanan Penterjemah Lisan dan Tulisan lewat nomor 131 450.

Pada jaringan Multicultural Communication di <http://mhcs.health.nsw.gov.au> bisa Anda temukan lebih banyak lagi keterangan kesehatan berbahasa Indonesia.

Nomor telepon ini betul saat sebaran dicetak tetapi tidak terus diperbaharui bila ada perubahan. Mungkin masih harus Anda tengok di buku telepon.