

# Makan Siang Sehat 321

(Bahasa Indonesia Version)



Pola makan yang seimbang sangat penting bagi pertumbuhan anak. Makan berlebihan atau asupan energi yang berlebihan bisa menyebabkan kegemukan, yang berdampak pada meningkatnya risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan penyakit kardiovaskular. Sebaliknya, kekurangan gizi akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Agar anak-anak sekolah memiliki kebiasaan makan yang baik, penting bagi kita untuk memberi mereka makan siang yang seimbang dan sesuai porsinya serta membimbing mereka dalam memilih makanan yang sehat.

## 3 langkah untuk makan siang yang sehat

- 1 Porsi yang tepat
- 2 Pilihan makanan yang cerdas
- 3 Cara memasak yang sehat



## Porsi yang tepat

Pada makanan yang porsinya tepat, tersedia semua nutrisi yang dibutuhkan tanpa energi berlebih. Secara umum,

- biji-bijian merupakan makanan pokok utama; dan
- makanan lainnya sebaiknya berupa sayuran dan daging.

Jika kotak/piring makan siang dibagi sama rata menjadi enam bagian, maka prosentase biji-bijian harus tiga bagian; dua sisanya berupa sayuran dan satu berupa daging (dan pilihan lainnya). Jadi, rasio biji-bijian (misalnya nasi dan mi), sayuran, dan daging terhadap volume kotak/piring makan siang adalah 3:2:1.



## Pilihan makanan yang cerdas

Sebagai aturan umum, makan siang yang sehat harus mengandung banyak serat makanan, rendah minyak (lemak), garam (natrium), dan gula. Tujuan ini mudah diraih dengan memilih makanan yang sehat.

### Gunakan beraneka makanan segar

Biji-bijian	Biji-bijian utuh atau biji-bijian yang ditambah sayuran seperti beras merah, beras dengan tambahan biji jagung, dan roti gandum utuh
Sayuran	Sayuran segar (tidak diawetkan), labu, dan jamur seperti sawi putih, wortel, labu siam, tomat, dan jamur shiitake
Daging, ikan, telur, dan pilihan lainnya	Daging rendah lemak (daging tanpa lemak) seperti daging babi tanpa lemak, tenderloin sapi, ayam tanpa kulit, ikan, dan telur Produk kedelai tawar tanpa digoreng seperti kembang tahu dan tahu

Sementara itu, konsumsi makanan yang tinggi lemak, garam atau gula harus dikurangi.

### Makanan Terbatas

Pada makan siang di sekolah dasar dan menengah, penerapan "Makanan Terbatas" tidak boleh dilakukan lebih dari 2 hari dalam seminggu

- Daging berlemak seperti iga, brisket sapi, dan sayap ayam
- Makanan olahan atau yang diawetkan seperti daging babi panggang, sosis, sawi hijau yang diawetkan, dan daging vegetarian yang dibumbui
- Nasi goreng atau mi goreng
- Saus atau kuah yang tinggi lemak, garam, atau gula seperti bumbu rendaman Cina, kembang tahu, saus asam manis, saus putih/saus kari (terbuat dari susu penuh lemak atau susu yang diuapkan)

### Makanan yang Sangat Tidak Dianjurkan

Makan siang di sekolah tidak boleh mengandung "Makanan yang Sangat Tidak Dianjurkan" sama sekali

- Makanan yang digoreng seperti daging babi goreng, tahu goreng, dan mi E-fu
- Saus atau kuah yang ditambah krim atau santan seperti saus putih yang berbahan krim, dan saus kari yang berbahan santan
- Makanan yang mengandung sangat banyak garam seperti ikan asin, telur asin, dan sosis Cina yang diawetkan

Makanan penutup tidak boleh disajikan bersama makan siang karena anak-anak mungkin akan menyisakan makanan utama demi makanan penutup, yang bisa mengakibatkan kekurangan gizi, atau kelebihan asupan energi akibat menyantap makanan penutup. Di samping itu, minuman yang ideal adalah air putih.

## Cara memasak yang sehat

Cara memasak memengaruhi kandungan lemak, garam, gula dan energi dalam makanan. Berikut ini beberapa tips tentang memasak sehat:

- Pilih cara memasak yang rendah lemak seperti mengukus, merebus, memanggang, dan menumis dengan sedikit minyak.
- Gunakan lebih banyak bumbu alami seperti jahe, bawang putih, adas manis, dan rempah-rempah.
- Pilih hidangan yang saus atau kuahnya lebih sedikit, atau ganti saus siap pakai dengan saus yang terbuat dari bahan-bahan segar seperti saus tomat atau saus labu.

## Contoh makan siang

Gaya Cina	Gaya Barat
Ikan fillet dengan saus jagung manis (disajikan dengan nasi dan sayuran tambahan)	Bolognese fusilli tricolore + Brokoli
Daging babi kukus dengan jamur shiitake kering dan talas (disajikan dengan nasi merah)	Capellini ("rambut bidadari") dengan kerang dan rempah-rempah + Mentimun dan terong
Sayuran dan daging babi tumis (disajikan dengan nasi)	Sandwich: roti gandum dengan selada dan tuna + Jagung manis

### Makan Siang Sehat 321 Cocok untuk semuanya

Saran makan siang sehat, terkait jumlah dan mutu, juga berlaku untuk makanan utama lainnya. Cara yang paling efektif untuk mengembangkan kebiasaan makan sehat pada anak adalah dengan memberikan teladan pada mereka. Karena orang dewasa dan anak-anak memiliki prinsip yang sama dalam hal makan sehat, mereka harus mengikuti saran di atas bersama-sama dan makan sehat secara teratur.



Situs Web Pusat Perlindungan Kesehatan  
[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)



Situs Web "EatSmart@school.hk"  
<https://school.eatsmart.gov.hk>



Makan Siang Sehat 321