

Camilan Sehat

(Bahasa Indonesia Version)



Makan Cerdas dengan Camilan Sehat

- Camilan hanya boleh dimakan kalau anak merasa lapar di antara waktu makan utama.
- Beri jarak setidaknya 1,5 hingga 2 jam, dan sajikan hanya sekali di antara waktu makan utama.
- Camilan harus disajikan dengan porsi kecil agar tidak mengganggu selera makan untuk waktu makan utama berikutnya. Disarankan memakan camilan yang kalorinya maksimal 125 kkal (525 kJ) dan minum minuman maksimal 250 ml.
- Pilih makanan segar dan alami yang kandungan serat makanannya lebih banyak, tetapi lemak, garam, dan gulanya lebih sedikit.
- Pilih biji-bijian, buah-buahan, dan sayuran.
- Air putih adalah pilihan terbaik di antara semua minuman.
- Makanan yang mengandung kafein, seperti teh hijau, kopi, dan kue yang mengandung kopi atau teh, tidak disarankan untuk anak-anak. Hal ini karena anak-anak kurang mampu mencerna kafein dan mungkin mereka akan mengalami gemetar pada tangan dan menderita gangguan tidur jika mengonsumsinya secara berlebihan.
- Makanan yang mengandung pemanis, seperti permen karet bebas gula, minuman ringan untuk diet, juga tidak disarankan untuk anak-anak. Hal ini karena kebanyakan makanan tersebut nilai gizinya relatif rendah. Selain itu, rasanya yang terlalu manis bisa membuat anak ketagihan makanan manis.



Situs Web Pusat Perlindungan Kesehatan
www.chp.gov.hk



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



Camilan Sehat



Anak-anak tumbuh kembang dengan cepat dan aktif secara fisik. Mereka membutuhkan gizi dan energi. Camilan sehat membantu mengganti air dan energi yang hilang selama belajar dan berolahraga, serta membantu mereka memperoleh gizi yang cukup.

Sebaliknya, makan berlebihan atau memakan camilan yang tidak sehat bukan saja akan menyebabkan kelebihan asupan energi dan penambahan berat badan atau berdampak negatif terhadap kesehatan anak-anak, tetapi juga mengurangi selera mereka terhadap makanan utama, sehingga mereka pun akan kekurangan gizi yang lengkap.

Oleh karena itu, orang tua hendaknya memerhatikan prinsip makan sehat ketika memberikan camilan kepada anak agar sang anak bisa meraih manfaat maksimal dari camilan dan kebiasaan makan yang baik pun bisa terbentuk dalam dirinya.

Berdasarkan prinsip Piramida Makanan Sehat, makanan dibagi menjadi beberapa kelompok utama. Kelompok-kelompok tersebut menjadi komponen dasar makanan utama dan bisa menjadi pilihan camilan sehat jika dipilih dan dikonsumsi dengan bijak.

Pilihan Camilan

Biji-bijian

- Roti tawar / roti gandum utuh (misalnya roti gandum utuh dengan kacang-kacangan dan roti kismis)
- Ubi jalar rebus
- Keju rendah lemak / telur / tuna
- Roti panggang dengan selai kacang/ margarin bebas lemak trans (dengan olesan tipis)



Sayuran

- Sayuran segar (misalnya mentimun, wortel, dan tomat ceri)
- Salad kebun (dengan sedikit saus salad)
- Rumput laut biasa
- Jagung manis rebus



Buah-buahan

- Buah segar
- Buah kering tanpa tambahan gula (misalnya aprikot kering, prem, dan kismis)
- Keripik buah kering panggang (misalnya keripik apel)
- Buah / salad (dengan sedikit saus salad)



Susu & pilihan lainnya

- Susu rendah lemak / susu skim
- Yogurt tawar rendah lemak
- Keju rendah lemak
- Minuman kedelai tanpa pemanis / rendah gula berkalsium tinggi



Daging, ikan, telur & pilihan lainnya

- Telur rebus
- Kacang panggang kering (misalnya kacang almond dan kacang mede)



Saran Camilan dengan Jumlah Sedang

Biji-bijian

- Sereal sarapan berserat tinggi dan sereal batangan
- Biskuit dan kerupuk tawar
- Roti lapis ham
- Roti panggang dengan selai tipis tanpa tambahan gula



Buah-buahan

- Buah kering dengan tambahan gula
- Buah kalengan
- Jus buah murni tanpa tambahan gula



Daging, ikan, telur & pilihan lainnya

- Sayap ayam dengan kecap
- Pangsit kukus
- Siomay ikan kukus
- Kacang asin panggang
- Puding tahu manis
- Telur marinasi



Susu & pilihan lainnya

- Susu penuh lemak / manis
- Yogurt penuh lemak / manis
- Keju penuh lemak
- Minuman kedelai manis berkalsium tinggi



Saran Camilan dengan Jumlah Sedikit

Biji-bijian

- Wafer / biskuit berlapis cokelat / kue kering / biskuit sandwich
- Roti / kue kering isi krim
- Mi instan
- Roti panggang dengan mentega / susu kental manis / selai dengan tambahan gula



Makanan lainnya

- Manisan (misalnya permen dan cokelat)
- Es krim / es loli
- Minuman ringan manis / minuman kemasan
- Keripik kentang / keripik



Daging, ikan, telur & pilihan lainnya

- Makanan yang digoreng (misalnya sayap ayam goreng dan fillet ikan)
- Bakso ikan goreng dalam kari
- Dendeng sapi / babi



Sayuran

- Rumput laut berminyak / asin
- Jagung manis dengan mentega

Buah-buahan

- Jus buah dengan tambahan gula

