

Makan Siang Cerdas

(Bahasa Indonesia Version)

321



Pentingnya pola makan seimbang



Pada pola makan seimbang, tersedia semua nutrisi yang dibutuhkan anak untuk pertumbuhan yang sehat. Pola makan seimbang juga meningkatkan kemampuan belajar mereka dan mengurangi risiko penyakit.

Rahasia makan siang yang sehat

Kotak makan siang yang sehat harus berisi biji-bijian (misalnya bihun, mi, dan nasi), sayuran, dan daging beserta pilihan lainnya dengan perbandingan 3:2:1.

Jika kotak makan siang yang sehat dibagi menjadi enam bagian, biji-bijian harus mencakup tiga bagian; sayur dua bagian, dan daging beserta pilihan lainnya satu bagian. Dengan kata lain, perbandingan antara biji-bijian, sayur, dan daging berikut pilihan lainnya adalah 3:2:1.



Jadilah anak yang makan dengan cerdas

Apa saja yang harus dimasukkan dalam menu makan siang yang sehat?

Jawaban: Porsi gandum dan sayur-sayuran harus paling banyak, selanjutnya daging dan buah.

- **Biji-bijian** merupakan sumber energi utama. Biji-bijian bisa memenuhi kebutuhan anak-anak selama belajar dan berolahraga. Makanan dalam kategori ini di antaranya: bubur, bihun, mi, nasi, roti, dan kentang.
- Ada banyak pilihan **sayuran**, misalnya sawi, bayam, sawi putih, labu siam, labu berbulu, jamur kering, dan jamur merang.
- **Daging tanpa lemak**, ikan, atau ayam tanpa kulit disarankan. Telur dan tahu juga alternatif yang baik.
- **Air putih** adalah minuman yang disukai. Pilihan sehat lainnya antara lain susu kedelai rendah gula, susu rendah lemak, susu skim, dan sup bening.
- Pilih makanan segar. Kurangi makanan olahan, makanan yang diawetkan, dan yang digoreng seperti sosis, ham, bacon, dan daging babi goreng.



Buah itu enak dan menyehatkan

Anak-anak bisa memakannya sebagai camilan setelah makan!



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



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



Makan Siang
Cerdas 321