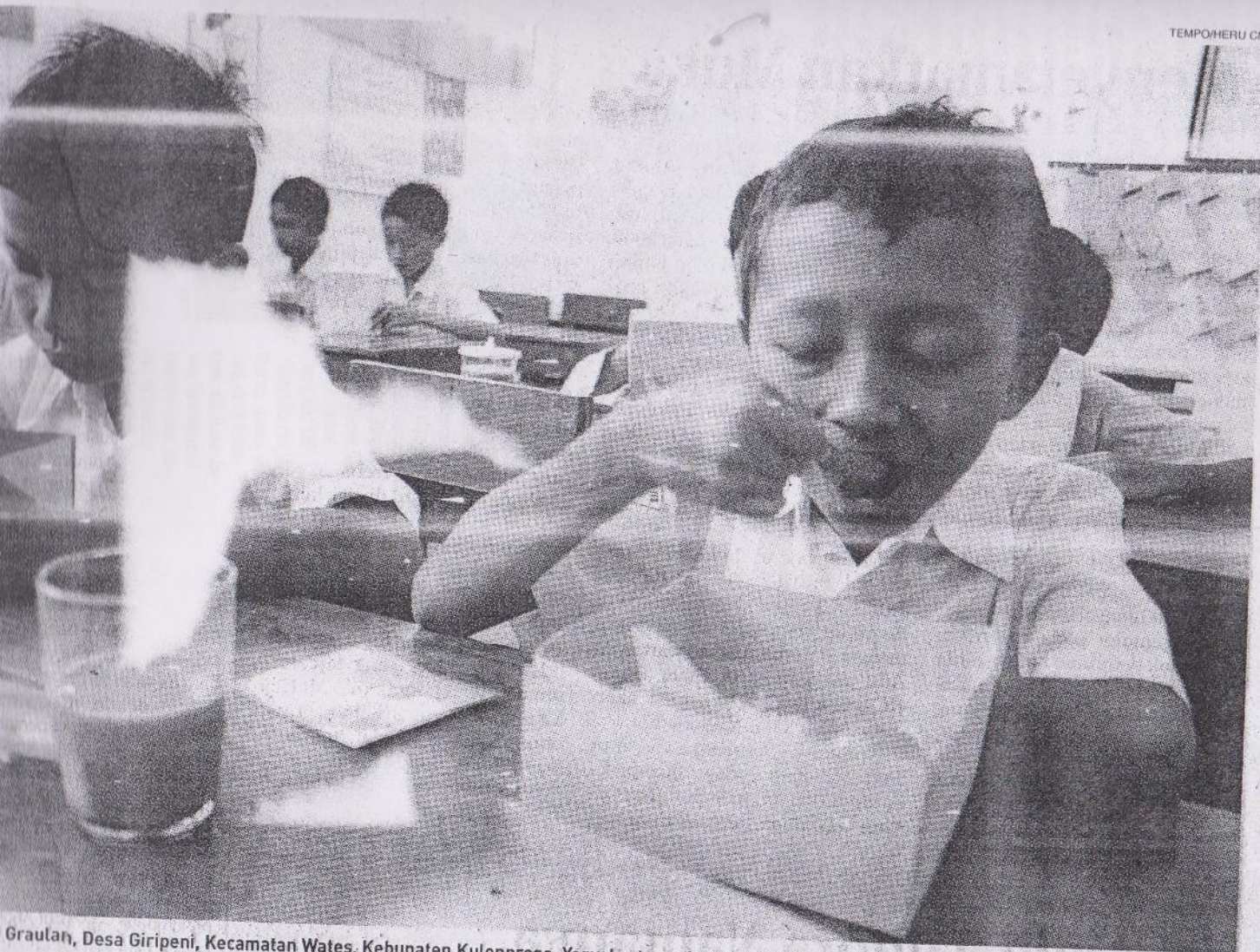


KORAN TEMPO

Hari: Senin

Tanggal/Bulan/Tahun: 16/2/2015

Hal: 16



Graulan, Desa Giripeni, Kecamatan Wates, Kabupaten Kulonprogo, Yogyakarta, sedang menyantap sarapan pagi menjelang masuk kelas.

dan minuman manis harus dibatasi sepanjang siang hari itu. "Orang tua harus bisa membedakan antara kebutuhan dan kesukaan anak," kata Hardinsyah.

Sementara banyak anak Indonesia kelebihan kadar gula, banyak juga yang kekurangan tiga jenis mineral utama, yaitu besi, seng, dan kalsium. Besi dan seng, Hardinsyah melanjutkan, banyak ditemukan dalam buah dan sayur. Khusus untuk unsur kalsium, tersedia melimpah di susu, telur, dan ikan.

Jangan menyerah saat anak mengatakan tidak suka sayur. Kita bisa menyelipkan unsur sayur ke berbagai menu makanan. Echi, misalnya, kerap mencampurkan wortel dan tomat dalam telur dadar. Sedangkan Profesor Hardinsyah memberikan contoh nasi goreng dengan irisan timun dan tomat. "Apa saja bisa dipadu padan, asalkan anak suka," katanya. ●