

Menu Sehat dalam Program MBG yang Disukai Anak

Program MBG bukan cuma soal makanan gratis, tapi juga soal kualitas menu yang diberikan. Makanan harus sehat, bergizi, dan tentunya disukai anak-anak.

Contoh Menu Sederhana Tapi Bergizi

Menu MBG bisa dibuat sederhana, misalnya nasi, ayam, sayur bening, dan buah. Kombinasi ini sudah mencakup karbohidrat, protein, serat, dan vitamin.

Alternatif lainnya bisa berupa nasi, telur dadar, tumis kangkung, dan susu. Telur adalah sumber protein murah tapi kaya manfaat. Sayuran membantu sistem pencernaan dan menjaga daya tahan tubuh.

Agar anak tidak bosan, menu bisa dibuat bervariasi setiap minggu. Variasi ini penting supaya anak tetap semangat makan dan tidak menyisakan makanan.

Tantangan dalam Menyusun Menu

Menyusun menu untuk ribuan bahkan jutaan anak bukan hal mudah. Harus ada perhitungan nilai gizi, anggaran, dan distribusi bahan makanan.

Selain itu, selera anak juga berbeda-beda di setiap daerah. Menu di Jawa mungkin berbeda dengan di Sumatera atau Kalimantan. Karena itu, pendekatan lokal sangat penting agar makanan tetap cocok di lidah anak-anak setempat.

Kalau menu dirancang dengan baik, MBG bisa jadi pengalaman menyenangkan bagi siswa, bukan sekadar program bantuan.