

MENJAGA KUALITAS MAKAN SAAT KARANTINA



Tips dari Edulia untuk tetap makan sehat bersama keluarga saat karantina



Makanlah buah dan sayur untuk gizi yang seimbang

Fokuslah untuk mengonsumsi buah dan sayur. Jika tidak dapat pergi berbelanja ke pasar atau ke supermarket secara berkala, buah dan sayur yang telah diolah atau diawetkan dapat menjadi alternatif di saat karantina ini.

1



Buatlah makanan camilan menjadi sehat dan menarik

Strategi yang mudah seperti memotong buah dan sayur menjadi bentuk-bentuk yang lucu dan menarik dapat meningkatkan konsumsi anak terhadap camilan sehat dari buah dan sayur.

2



Masak dan makan bersama keluarga

Ajaklah anak untuk membantu memasak bersama di dapur. Hal ini dapat meningkatkan perkembangan motorik dan keingintahuan sang anak akan bahan makanan sehingga mendorong mereka untuk mencoba makanan-makanan baru. Makan bersama dengan keluarga juga dapat meningkatkan kesehatan dan psikologi sang anak.

3



Bermain dengan makanan

Anak-anak yang bermain dan berinteraksi dengan makanan tidak hanya belajar mengenai makanan tersebut, tetapi juga dapat mendorong mereka untuk mencoba makanan baru.

4



Belajar tentang makanan

Banyak sekali materi pembelajaran tentang gizi dan makanan yang menarik dan interaktif untuk anak-anak yang tersedia secara online.

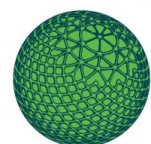
5

Visit <https://edulia.eu/> for more information.



This project has received funding from the European Union's horizon 2020 research and innovation programme under the Marie Skłodowska-Curie grant agreement No 764985.

Images are a derivative of [©2019 Mirror AI](https://www.mirrorai.com/)



EDULIA