



Easy Bento Meal Boxes

Kotak Sajian Bento Ringkas

Book I

Tips and ideas on preparing healthy lunch box foods that are easy on children's digestion

Tips dan idea penyediaan sajian di dalam bekas makanan yang menyihatkan dan mudah dihadam



A “Bento-Full” of Fun

Moms are always looking for ways to give their children the best they can give within their means. However, they need to consider that their children have to buy the idea too.

So why not let your child have fun yet healthy meals that they can take out with them? Give your child foods that he/she will enjoy and actually eat! How about a fun-filled lunch box that has foods with natural nutrients that are easy on digestion? Think of a bento box that's full of fun!

A Quick Reminder

For lunch box meals to be healthy, try to remember the basics of a balanced meal. Choose meals with a selection from different food groups and include dairy to provide your child the nutrients he/she needs.





Do you know?

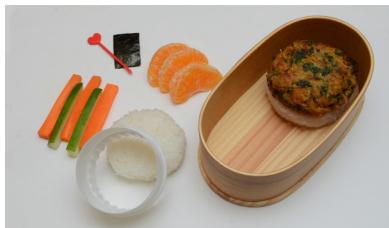
Steaming helps retain the natural nutrients of vegetables like squash. It also contains fibre that soak up water and help your child's stool to be softer and easier to pass.^{1,2}



Zesty Squash Cakes

Recipe good for 1-2 boxes

How to prepare:



1 Combine 100 g steamed butternut squash and 100 g steamed potatoes and mash with 1-2 teaspoons of flour, 1 egg, and season to taste with salt and black pepper.

2 Mix in 100 g of cooked and flaked white fish, 100 g cooked spinach and grated cheese. Form into patties then cook in non-stick pan until brown.

3 Make rice buns by moulding 1 cup steamed rice into two patties.

4 Insert a squash cake in between two rice buns and garnish with nori and carrot slice to make a chicken face.

5 Assemble in a bento with carrot and cucumber sticks and tangerine or orange slices.

Do you know?

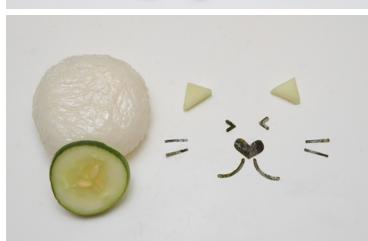
Vegetables like spinach contain fibre which can help regulate and promote your child's digestion.^{1,2} So include vegetables when you serve fish to your child.



Fish on Spinach Bed

Recipe good for 1–2 boxes

How to prepare:



1 Marinate 150 g salmon fillet in 1/4 cup soy sauce and 1 tablespoon brown sugar, place on a lined baking tray, and then grill in oven for 5-6 minutes.

2 Simmer leftover marinade for 1-2 min, and pour the rest over the salmon. *Optional: You may top the salmon with some sesame seeds.*

3 Mould 1/2 cup steamed rice using cling film into a ball, then flatten it a bit.

4 Remove cling film and add cat face details using nori pieces, and ear details using triangle cucumber slices.

5 Place the cat rice ball in a bento then fill up with steamed spinach, grilled salmon, and 6-8 grapes.

Note:

You may opt to fill the rice ball with a little flaked salmon

Do you know?

Pumpkin is a rich source of nutrients¹ and its fibre soak up water that make stools softer.^{2,3} This helps your child pass stool more easily.

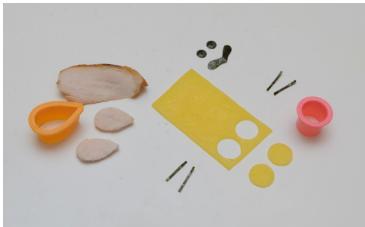
The pureed pumpkin in this bento presentation also makes a tasty, thick sauce for the pasta.



Pumpkin pasta

Recipe good for 1–2 boxes

How to prepare:



1 Melt 1/4 cup unsalted butter over low heat, then stir in 1/4 cup all-purpose flour and 1 cup milk, and simmer.

2 Add nutmeg, 1 teaspoon Dijon mustard, 1 cup pureed pumpkin mixed with chicken stock, 1 cup grated cheese then cook until cheese is melted. Let cool.

3 In a shallow bento, place 1 cup cooked, cooled and drained macaroni, then pour over cheesy pumpkin sauce.

4 To make a lion face, decorate cheese sauce with two chicken slices for the ears, two nori circles for the eyes, two cheese circles and nori heart for the snout, and nori strips for the whiskers.

5 You may serve the lion bento with your child's favourite fruit slices.

“Bento-Padat” dengan Keseronokan

Ibu-ibu seringkali cuba semampu mungkin memberikan yang terbaik untuk anak-anak. Namun penerimaan anak-anak perlu juga diambil kira.

Apa kata anda sediakan bekal makanan yang menyihatkan, dihidang dalam bentuk yang menyeronokkan. Bekalkan mereka dengan makanan yang benar-benar mereka gemari! Bagaimana dengan kotak bekalan makanan terisi hidangan yang mengandungi nutrien semulajadi yang mudah dihadam? Bekas makanan bento yang padat dengan keseronokan adalah pilihan yang tepat!

Peringatan ringkas

Sebagai langkah penyediaan bekal makanan yang menyihatkan, anda perlu mengambil kira asas hidangan makanan seimbang. Pilihlah hidangan daripada jenis-jenis kumpulan makanan yang berbeza termasuklah hasil tenuus yang boleh membekalkan khasiat yang anak anda perlukan.



Tahukah anda?

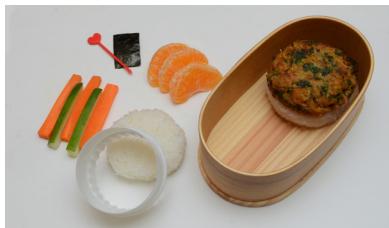
Kaedah mengukus mampu mengekalkan khasiat semulajadi sayur-sayuran seperti labu. Labu mengandungi serat yang boleh menyerap air dan ini membantu menjadikan najis anak anda lembut dan mudah dibuang.^{1,2}



Kek Labu Penuh Nikmat

Resepi untuk penyediaan 1–2 bekas

Cara penyediaan:



1 Campurkan 100 g labu madu kukus dan 100 g Kentang kukus serta lecekkan di dalam 1-2 sudu teh tepung, sebutir telur dan perasakan dengan garam dan lada hitam.

2 Campurkan 100 g kepingan isi putih ikan yang telah dimasak, 100g bayam yang telah dimasak serta keju parut. Bentukkan kepingan kecil dan masak dengan kuali tidak lekat sehingga keperangan.

3 Buat bebola nasi dengan menggumpal 1 cawan nasi kukus menjadi 2 kepingan kecil.

4 Selitkan kek labu di tengah-tengah dua kepingan nasi dan hiasi dengan kepingan rumpai laut dan lobak untuk membentuk muka ayam.

5 Aturkan di dalam bento dengan hirisan lobak dan timun serta limau atau potongan buah oren.

Tahukah anda?

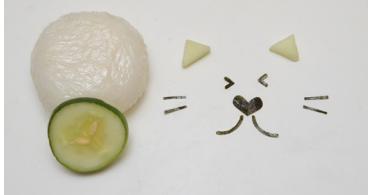
Sayur-sayuran seperti bayam mengandungi serat yang membantu mengawal dan merangsang penghadaman anak anda.^{1,2} Oleh itu, masukkan sayur-sayuran apabila menghidangkan sajian ikan kepada anak anda.



Ikan di atas Tilam Bayam

Resepi untuk penyediaan 1–2 bekas

Cara-cara penyediaan:



1 Perap 150 g isi ikan salmon dengan campuran 1/4 cawan kicap dan 1 sudu teh gula perang, letakkan di dulang pembakar yang bersalut, dan panggang di dalam oven selama 5-6 minit.

2 Renehkan lebihan perapan selama 1-2 minit, dan tuangkan selebihnya ke atas ikan salmon. *Pilihan: Anda boleh menabur bijan di atas ikan salmon.*

3 Gumpalkan 1/2 cawan nasi kukus menggunakan filem pembalut makanan, kemudian ratakan ia sedikit.

4 Buka filem pembalut makanan dan tambahkan bentuk-bentuk muka kucing menggunakan kepingan-kepingan rumput laut, telinga menggunakan hirisian timun berbentuk segitiga.

5 Letakkan bebola nasi berbentuk kucing di dalam bento dan penuhkan dengan bayam kukus, salmon panggang dan 6-8 biji anggur.

Nota:
Anda boleh memilih untuk menyumbat bebola nasi dengan sedikit serpihan isi ikan.

Tahukah anda?

Labu merupakan sumber makanan yang kaya dengan nutrien¹ dan serat yang terkandung di dalamnya menyerap air membuatkan najis lembut.^{2,3}

Ini membantu anak anda buang air besar dengan mudah.

Puri labu yang disediakan sangat lazat, menjadi sos pekat pasta.



Pasta Labu

Resepi untuk penyediaan 1-2 bekas

Cara penyediaan:



1 Cairkan 1/4 cawan mentega tanpa garam di atas api perlahan, kemudian masukkan 1/4 cawan tepung serba guna dan 1 cawan susu dan renehkan.

2 Tambahkan buah pala, 1 sudu teh mustard Dijon, 1 cawan puri labu dicampur stok ayam, 1 cawan keju yang telah diparut dan kemudian masak sehingga keju cair. Biarkan sejuk.

3 Di dalam bento yang cetek, masukkan 1 cawan macaroni yang telah dimasak, disejukkan serta ditos, kemudian tuangkan ke atasnya sos labu berkeju.

4 Untuk membuat muka singa, hias sos keju dengan dua kepingan ayam membentuk telinga, dua bentuk bulatan daripada kepingan rumpai laut membentuk mata, dua lingkaran keju dan kepingan rumpai laut berbentuk jantung untuk membentuk muncung dan jaluran nori membentuk misai.

5 Anda boleh hidangkan bento singa bersama potongan buah-buahan yang anak anda gemari.

Frisko
GOLD®

NATURAL
NUTRIENT
NUTRIEN
SEMULAJADI

PRESERVED WITH
TERPELIHARA DENGAN



LocNutri™ Technology
preserves the quality of
milk's natural nutrient,
so it's easy to digest.

Teknologi LocNutri™
memelihara kualiti
nutrien semulajadi susu,
agar mudah dihadam.





Learn how Friso Gold® preserves
milk's natural nutrient.

Ketahui bagaimana Friso Gold® memelihara
kandungan nutrien semulajadi susu

www.frisogold.com.my



* Winner of Best Growing Up Milk category
* Pemenang bagi kategori Susu untuk Membesar Terbaik

This educational service is brought to you by FrieslandCampina.
Khidmat pendidikan ini dibawa kepada anda oleh FrieslandCampina.



References: Rujukan:

1. United States Department of Agriculture. Basic Report: 11423, Pumpkin, cooked, boiled, drained, without salt. Available at <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/31427fgcd=&manu=&facet=&format=&count=&max=50&offset=&sort=default&order=asc&qlookup=pumpkin&ds=&qt=&qp=&qa=&qn=&q=&ing=>. Accessed on 2 August 2017.
2. Dahl WJ, Stewart ML. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: health implications of dietary fiber. *J Acad Nutr Diet*. 2015;115(11):1861-1870.
3. Korczak R, Kamil A, Fleige L, Donovan SM, Slavin JL. Dietary fiber and digestive health in children. *Nutr Rev*. 2017;75(4):241-259.



FrieslandCampina

For more information, visit www.frisogold.com.my
Untuk maklumat lanjut, layari www.frisogold.com.my



FRISO GOLD® CARE LINE 1800-88-1647

(Monday-Friday, 8.30am-4.30pm)
(Isnin-Jumaat, 8:30 pg-4:30 ptg)



frisogoldcareline@frieslandcampina.com



Friso Gold Malaysia

Dutch Lady Milk Industries Berhad (5063-V)
Level 5, Quill 9, 112 Jalan Semangat, 46300, Petaling Jaya,
Selangor Darul Ehsan, Malaysia.

©2018 FrieslandCampina. All rights reserved.
©2018 FrieslandCampina. Hak cipta terpelihara.

Ideas contributed by
Idea disumbangkan oleh

