

### 3 Langkah Mudah Menyajikan Sarapan Bergizi Seimbang



Ibu pasti sudah memahami kalau sarapan itu penting. Namun, mungkin sebagian dari Ibu belum mengetahui apa pentingnya sarapan. Sarapan dapat menyediakan karbohidrat (glukosa) yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah, sehingga semangat dan aktivitas seperti belajar, bekerja, bermain, berjalan-jalan dapat dilakukan maksimal. Selain itu, sarapan penting untuk mengisi kembali lambung yang kosong setelah semalaman tidur, dan memberikan kontribusi gizi seperti protein, lemak, vitamin, mineral, dan menyumbang energi sebanyak 20%.

Melewatkan sarapan membuat otak akan kekurangan glukosa dan menyebabkan tubuh lemah (mengantuk) serta kurang konsentrasi. Melewatkan sarapan bahkan dapat menurunkan prestasi si kecil di sekolah.

Menu sarapan yang biasa dikonsumsi di Indonesia beragam jenisnya mulai dari nasi goreng, nasi uduk, sampai bubur ayam. Saat ini sarapan dengan sereal plus susu juga semakin disukai masyarakat. Salah satu menu sarapan yang baik dikonsumsi yaitu *whole grains cereals* atau sereal gandum utuh, karena banyak mengandung *grains* (biji-bijian). *Whole grains* mengandung banyak serat, vitamin-vitamin B, zat besi, dan antioksidan. Mengonsumsi *whole grains* untuk sarapan bermanfaat karena kandungan gizinya masih utuh. Berbagai penyakit degeneratif yang dapat dicegah dengan mengonsumsinya antara lain kolesterol tinggi, penyakit jantung, diabetes, dan menyehatkan saluran cerna. Selain itu, sarapan sereal gandum utuh juga lebih efisien dari segi waktu penyiapannya.

Sarapan penting bagi si kecil yang mempunyai aktifitas fisik yang padat di sekolah dan

bagi orang tua yang bekerja dengan banyak menguras pikiran dan tenaga. Jika Ibu dan suami selalu memberi contoh dengan disiplin mengonsumsi sarapan, maka si kecil akan menirunya. Sehingga, sarapan akan menjadi bagian dari pola makan sehari-hari yang menyumbangkan banyak gizi untuk menunjang kesehatan.

Lalu, bagaimana kondisi sarapan anak-anak Indonesia? Sebanyak 25% anak Indonesia sarapan hanya dengan minuman saja (susu, teh, atau air putih), 25% sarapan dengan karbohidrat saja (nasi dengan bihun, atau bihun dengan gorengan dll.), dan 35% sarapan dengan mengonsumsi nasi dan lauk saja (tanpa sayur/buah). Ini menunjukkan bahwa pola sarapan anak Indonesia belum optimal untuk menunjang aktivitas dan kesehatan.

**Maka, yuk Bu, perhatikan 3 poin penting dalam menyajikan sarapan dan makanan sehari-hari untuk keluarga di rumah:**

1. **Atur porsi** untuk memastikan jumlah asupan makanan cukup (tidak berlebih dan tidak kurang) sehingga mendukung aktivitas setiap hari.
2. **Baca label** kemasan makanan untuk memperhatikan kandungan gizi dan cara penyajian sehingga mendapatkan manfaat produk dengan maksimal.
3. **Cukupi asupan gizi** yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan mengonsumsi beragam jenis makanan.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/3-langkah-mudah-menyajikan-sarapan-bergizi-seimbang.html>