

4 Fakta Seputar Manfaat Sarapan Pagi



Banyak mitos seputar sarapan pagi yang masih dipercaya padahal tidak sepenuhnya benar atau malah salah sama sekali. Nah, agar terhindar dari kebiasaan sarapan yang kurang sehat, yuk ketahui lebih banyak mengenai fakta seputar manfaat sarapan pagi bagi seluruh anggota keluarga.

1. Sarapan mempengaruhi kelancaran belajar si Kecil

Ya, sarapan bukan hanya agar perut kenyang di pagi hari, tetapi juga sebagai bekal bagi si Kecil untuk belajar di sekolah nanti. Manfaat sarapan pagi yang sehat bagi si Kecil adalah meningkatkan daya ingat, kemampuan memecahkan masalah dan agar dapat berkonsentrasi dengan baik sepanjang hari itu. Sarapan menyediakan zat gizi yang dibutuhkan oleh sistem saraf pusat agar proses berpikir menjadi efisien. Dari menu sarapan yang sehat si Kecil juga akan mendapat asupan glukosa yang dibutuhkan otaknya dan zat gizi lain untuk mendukung kognitif. Kekurangan asupan gizi di pagi hari dapat menurunkan kemampuan konsentrasi dan lemas saat beraktivitas di sekolah.

2. Sarapan dapat membantu membantu mengontrol nafsu makan

Menyantap sarapan dapat membuat kita merasa lebih kenyang sehingga nafsu makan saat makan siang atau makan malam nantinya dapat terkontrol. Efek lebih jauhnya adalah [sarapan dapat membantu Ibu mengontrol berat badan](#). Tetapi, agar manfaat sarapan pagi yang satu ini bisa dirasakan dengan optimal, Ibu harus memastikan menu sarapan yang disantap sudah tepat. Yaitu sarapan yang kaya serat, protein, rendah lemak dan karbohidrat dari sumber yang juga kaya serat.

3. Menu sarapan harus lengkap zat gizinya

Banyak orang yang masih menyantap sarapan jika sempat saja. Kalaupun sudah rutin sarapan, seringkali kualitas sarapannya belum optimal, misalnya hanya dengan konsumsi teh, kopi atau makanan ringan. Padahal, agar manfaat sarapan pagi optimal dalam mendukung aktivitas harian, kandungan gizinya juga harus diperhatikan. Sepotong roti isi selai saja tentunya tidak cukup. Sajikanlah menu sarapan bergizi lengkap seperti roti sandwich dengan sayuran dan telur, atau lontong sayur disertai dengan buah-buahan.

4. Sarapan rutin membantu menjaga kesehatan anak

Jika si Kecil rutin menyantap sarapan dengan menu seimbang, ia akan terhindar dari berbagai penyakit. Manfaat sarapan pagi adalah menjaga agar indeks massa tubuh sehingga si Kecil terhindar dari kegemukan dan berbagai penyakit yang menyertainya. Selain itu, rutinitas sarapan juga membantu kebutuhan gizi harian si Kecil selalu terpenuhi sehingga ia memiliki energi yang cukup untuk beraktivitas dan terjaga daya tahan tubuhnya agar tak mudah tertular penyakit. Hal ini tentunya juga berlaku bagi anggota keluarga yang lainnya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/4-fakta-seputar-manfaat-sarapan-pagi.html>