

Agar Lebih Mudah Memulai Kebiasaan Sarapan Sehat



Salah satu cara terbaik untuk memulai pola hidup sehat adalah dengan membiasakan diri sarapan sehat setiap hari. Menu sarapan sehat dengan asupan gizi seimbang akan meningkatkan gula darah dalam tubuh sehingga Ibu siap melakukan aktivitas sehari-hari, termasuk berolahraga. Selain itu, rasa lapar juga akan berkurang sehingga pola makan secara umum akan turut terjaga.

Sarapan sehat perlu mengandung karbohidrat, lauk pauk yang mengandung protein, sayur atau buah serta minuman dengan jumlah yang bisa memenuhi sekitar seperempat kebutuhan gizi harian. Sarapan sehat juga sebaiknya dikonsumsi sebelum jam 9 pagi dengan tidak tergesa-gesa.

Kebiasaan sarapan ini memang lebih baik jika dimulai sejak usia dini, tetapi tidak menjadi sebuah kesalahan jika Ibu baru memulainya di saat dewasa, yang terpenting adalah semangat untuk menjalani pola hidup sehat. Agar lebih mudah dalam memulainya, yuk simak beberapa langkah yang bisa Ibu lakukan berikut ini.

- **Makan Malam Sebelum Jam 7**

Makan besar sebelum tidur bisa mengganggu waktu tidur dan membuat Ibu bangun pagi dengan keadaan masih kenyang. Akibatnya, Ibu menjadi enggan untuk menyantap sarapan. Sebaiknya makan malam dikonsumsi selambatnya 3 jam sebelum tidur.

- **Tidur Selambatnya Jam 10 Malam**

Dengan melakukan hal ini Ibu akan terhindar dari kebiasaan menyantap camilan di malam hari. Untuk menerapkannya, sebaiknya komputer dan televisi tidak diletakkan di kamar dan jauhkan handphone setelah jam 10 malam.

- **Bangun Lebih Pagi**

Dengan bangun lebih pagi, Ibu memiliki waktu lebih untuk menyiapkan sarapan sehat untuk seluruh anggota keluarga sebelum pergi bekerja atau menyiapkan si Kecil bersekolah.

- **Mulai dalam Jumlah Kecil**

Jika perut Ibu terlanjur tidak terbiasa mengonsumsi sarapan, mulailah dalam jumlah yang sedikit baru meningkat perlahan sampai jumlah yang dianjurkan. Misalnya, telur orak-arik di minggu pertama, ditambah sayur atau buah di minggu kedua, dan baru ditambah roti panggang di minggu ketiga sampai akhirnya Ibu terbiasa.

- **Siapkan Menu dan Bahan-bahan di Malam Hari**

Cara ini akan menghemat waktu Ibu di pagi hari untuk menyiapkan sarapan sehat. Mulai dengan menu sederhana dengan kandungan lemak baik yang bisa diperoleh dari minyak sayur, ikan, atau alpukat.

Menurut The Institute of Medicine yang dikutip dari livestrong.com, jika Ibu mengonsumsi menu sarapan sehat rendah lemak, pilih menu dengan kandungan lemak baik pada waktu makan selanjutnya, karena tubuh membutuhkan asupan lemak baik minimal 20% dari jumlah kalori harian.

- **Bawa Bekal Sarapan Sehat**

Idealnya memang sarapan disantap di rumah bersama seluruh anggota keluarga agar lebih semangat sebelum memulai kesibukan masing-masing. Tetapi jika memang tidak memungkinkan, bawalah bekal sarapan sehat untuk disantap di kantor atau setelah mengantar si Kecil ke sekolah. Selanjutnya, luangkan waktu di akhir pekan untuk menyantap sarapan bersama keluarga.

Memulai kebiasaan baru memang tidak mudah ya, Bu. Tetapi kesehatan Ibu dan keluarga adalah hal yang utama, karenanya yuk semangat terus untuk membiasakan diri dan keluarga untuk menyantap sarapan sehat.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/agar-lebih-mudah-memulai-kebiasaan-sarapan-sehat.html>