

Benarkah Buah-buahan Saja Bisa Jadi Menu Sarapan Pagi yang Sehat?



Bu, sarapan adalah bagian penting dari pemenuhan gizi harian si Kecil. Setelah tidur malam selama sekitar 10 jam, dimana tubuh tidak mendapat asupan makanan, maka sarapan berperan penting untuk mengisi Kembali tubuh dengan gizi yang akan dibutuhkan si Kecil untuk mulai beraktivitas. Karena itu, penting sekali bagi Ibu untuk menyajikan menu sarapan pagi sehat dengan gizi seimbang bagi si Kecil.

Idealnya, menu sarapan pagi sehat perlu mengandung gizi seimbang. Yaitu mengandung karbohidrat, protein, energi, lemak, vitamin, mineral, serat, dan juga air. Gabungan antara karbohidrat sederhana yang cepat memberi energi dan karbohidrat kompleks yang dapat mempertahankan gula darah stabil dianjurkan sebagai menu sarapan. Tetapi tentunya protein dan lemak juga diperlukan untuk memberikan rasa kenyang dan juga sebagai bagian dari pemenuhan gizi harian.

Bagaimana dengan buah sebagai menu sarapan si Kecil? Perlu Ibu ketahui, sarapan setidaknya memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian. Buah pada umumnya banyak mengandung karbohidrat, serat, air, dan juga beberapa vitamin maupun mineral. Namun buah mengandung sedikit lemak dan protein. Oleh karena itu, sarapan tidak cukup dengan buah saja, dan perlu dikonsumsi bersama bahan pangan lainnya untuk mendapatkan

asupan gizi yang lengkap dan seimbang. Misalnya sereal sarapan dengan susu dan potongan buah, yogurt dengan potongan buah, atau jadikan buah potong sebagai pelengkap dalam menu sarapan pagi sehat.

Ingin menyertakan buah sebagai bagian dari menu sarapan pagi sehat si Kecil? Ibu bisa coba menyajikan beberapa jenis buah berikut ini.

- Untuk menu sarapan pagi sehat jika Ibu tak punya banyak waktu, Ibu bisa menyajikan dalam bentuk buah utuh atau dipotong-potong untuk disantap si Kecil terpisah dari menu lainnya. Misalnya pisang, Apel, Mangga, pir, melon, kiwi, buah-buahan beri, dan sebagainya.
- Jika Ibu punya lebih banyak waktu Ibu bisa mencampurkan buah ke dalam satu menu sarapan. Misalnya bubur oat dengan potongan buah, bolu dengan potongan buah kurma, smoothies bowl dari campuran buah dan yogurt yang diberi taburan cereal, pancake pisang, dan lain sebagainya.
- Jika si Kecil hendak melakukan banyak aktivitas fisik pada hari itu, Ibu dapat menyajikan jenis buah yang kaya akan sumber energi dalam menu sarapannya. Misalnya pisang, apel, mangga atau alpukat.
- Kiwi, stroberi, jeruk dan buah lainnya yang kaya akan vitamin C bisa menjadi bagian dari menu sarapan si Kecil sekaligus untuk membantu meningkatkan daya tahan tubuhnya.

Selain sebagai bagian dari menu sarapan pagi sehat, jika ingin menyajikan buah bagi si Kecil, Ibu juga bisa menjadikan buah sebagai camilan sehat, lho. Buah apa yang sering jadi pilihan Ibu untuk disajikan dalam menu sarapan pagi sehat bagi si Kecil?

Sumber:

Mitos dan Fakta Sarapan – PERGIZI PANGAN Indonesia

<https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/sarapan-gak-ah...>

<https://www.superhealthykids.com/parenting/breakfast-balance/>

<https://www.healthline.com/health/fruit-combos-for-breakfast#1.-Anti-inflammatory-plate:-Cherry,-pineapple,-blueberry>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/benarkah-buah-buahan-saja-bisa-jadi-menu-sarapan-pagi-yang-sehat.html>