

Cereal Pilihan Sarapan Praktis dan Sehat



#AWALIHARIBAIK

Sudahkah menyiapkan sarapan pagi ini Bu? Pagi-pagi memang enak untuk menyantap hidangan yang hangat dan tidak terlalu berat. Hidangan ini biasa berupa makanan yang lembut dan simpel untuk dimakan, seperti bubur ayam, roti panggang, dan sereal. Dari ketiga makanan tersebut, sereal adalah makanan yang cukup digemari oleh si kecil dan keluarga saat sarapan. Selain mudah disajikan, sereal ini juga bisa dikombinasikan dengan beragam buah, susu maupun tambahan lain sesuai selera.

Meski begitu, tahukah Anda jika menghidangkan sereal juga ada aturannya? Biar sarapan Anda dengan menggunakan sereal tepat dan juga sehat, perhatikan trik memilih sereal berikut ini ya.

Perhatikan porsi sajian

Hal pertama yang perlu diperhatikan saat menghidangkan sereal adalah porsi sajian. Kadang karena tak punya banyak waktu untuk sarapan, sebagian orang asal menuangkan sereal ke dalam mangkuk saja. Padahal, masing-masing sereal memiliki porsi yang sesuai dengan kebutuhan kalori harian tubuh. Umumnya semangkuk gandum disajikan sebanyak 30 gram. Bila jumlahnya lebih dari itu, semisal 50 gram, 20 gram sisanya dapat Anda sajikan buat si kecil.

Untuk mempermudah penyajian, Anda bisa menggunakan timbangan makanan. Semangkuk sereal ini dapat disajikan sehari sekali saat sarapan maupun tiga kali saat makan siang maupun malam. Namun, untuk membuat selera makan tidak mudah bosan akan lebih baik bila dikombinasikan dengan nasi maupun sajian yang lain.

Pilihlah sereal gandum

Hal lain yang perlu diperhatikan saat memilih sereal adalah bahan baku yang digunakan. Pilihlah sereal yang terbuat dari gandum. Sereal gandum mengandung nutrisi yang cukup lengkap dibandingkan sereal lainnya. Selain itu, Kristen Smith, RD, ahli gizi dari *WellStar Comprehensive Bariatric Program* Atlanta, menambahkan vitamin dan mineral yang terkandung dalam sereal ini dapat membantu meningkatkan fungsi tubuh di pagi hari.

Kaya kandungan serat

Di samping perlunya memilih sereal yang kaya vitamin dan mineral, Kristen menyebutkan sereal yang digunakan untuk hidangan sarapan sebaiknya memiliki kandungan serat yang melimpah. Serat dibutuhkan oleh tubuh melancarkan proses pencernaan. Di samping itu, serat yang melimpah dalam sereal bisa membantu proses penyerapan gizi dalam tubuh, sehingga membuat perut tak mudah lapar.

Hidangkan dengan susu segar rendah lemak serta tambahan buah-buahan segar di dalamnya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/cereal-pilihan-sarapan-praktis-dan-sehat.html>