

## Dukung Puasa Keluarga dengan Cermat Menyusun Menu Sehat untuk Berbuka dan Sahur



Ibu tentu tahu bahwa berpuasa memiliki banyak sekali manfaat bagi tubuh kita. Nah, agar manfaat tersebut dapat kita rasakan secara optimal, tentunya puasa perlu didukung dengan asupan yang sehat pula. Kementerian Kesehatan menganjurkan agar kita tetap menjaga tubuh agar mendapat asupan gizi seimbang selama berpuasa yang pada dasarnya sama dengan saat tidak berpuasa. Setiap hari kita tetap perlu mengonsumsi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan serat.

Pada dasarnya, untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi harian, menu makan selama bulan puasa, khususnya untuk makan malam dan makan sahur sebaiknya tetap merujuk pada panduan Isi Piringku dari Kementerian Kesehatan. Berikut ini adalah panduan sederhana yang dapat Ibu jadikan acuan dalam menyusun menu berbuka, makan malam dan sahur saat sedang berpuasa.

- **Menu Berbuka**

Saat berbuka puasa sebaiknya kita menyantap menu yang manis dan tidak langsung makan besar agar lambung yang sudah kosong selama berjam-jam tidak kaget. Karena selama 12 jam tubuh tidak mendapat asupan gula, sebaiknya berbuka dilakukan dengan

makanan yang manis, dan lebih baik lagi jika sumber manis tersebut alami.

Kurma tentunya adalah pilihan pertama untuk berbuka. Kurma mengandung gula alami, sumber energi yang baik, juga kaya potassium sehingga dapat membantu pemulihan tubuh. Selain itu, ada banyak menu berbuka yang umumnya digemari orang Indonesia dan bisa Ibu siasati agar jadi lebih sehat. Misalnya es buah dengan pemanis alami dari sari buah, dan lain sebagainya.

#### • **Menu Makan Malam**

Setelah berbuka, kini waktunya Ibu mengembalikan energi yang hilang setelah berpuasa seharian. Makan utama bisa dilakukan setelah sholat maghrib atau setelah tarawih dan mengingat fungsinya yang selain mengembalikan energi juga sebagai bagian dari pemenuhan gizi harian, maka menu makan malam perlu mencakup karbohidrat, protein, serat, mineral dan vitamin. Berikut ini adalah contoh menu makan malam sehat untuk mendukung puasa Ibu dan keluarga.

- Karbohidrat berupa nasi beras merah
- Protein hewani berupa [Ikan Kuah Nanas](#)
- Protein nabati berupa tempe atau tahu
- Serat berupa tumis sayuran dan buah potong
- Air putih

#### • **Menu Sahur**

Sahur adalah bekal kita untuk menjalani puasa hari itu. Karenanya, menu sahur perlu dapat memberikan cadangan energi yang cukup agar kita tetap sehat dan dapat beraktivitas dengan baik saat berpuasa. Tidak berbeda dengan menu makan malam, menu sahur perlu mengandung karbohidrat, protein, serat, mineral dan vitamin agar kebutuhan gizi harian kita tetap terpenuhi. Berikut ini adalah contoh menu sehat untuk disantap saat makan sahur.

- Karbohidrat berupa nasi beras merah atau roti gandum
- Protein hewani berupa ikan pindang atau ikan salmon asap
- Serat dari tumis sayuran dan buah potong
- Air putih

Tips lainnya bagi Ibu untuk menyiapkan makan sahur, pilihlah menu yang mudah untuk disiapkan di pagi hari atau Ibu bisa menyiapkan pada malam sebelumnya sehingga tinggal dihangatkan saat hendak makan sahur. Selamat berpuasa, Bu. Semoga Ibu dan keluarga selalu sehat.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/dukung-puasa-keluarga-dengan-cermat-menyusun-menu-sehat-untuk-berbuka-dan-sahur.html>