

Ibu, Ini Lho 4 Panduan Sarapan Sehat untuk Keluarga



#AWALIHARIBAIK

Makanan apa saja yang biasa Ibu dan keluarga konsumsi saat sarapan? Bagaimana dengan porsi? Sudahkah memenuhi kebutuhan tubuh?

Setiap orang tentu memiliki jawaban berbeda untuk ketiga pertanyaan di atas. Padahal, seharusnya menu hingga porsi sarapan diatur sedemikian rupa sehingga bisa memenuhi kebutuhan tubuh untuk beraktivitas seharian.

Sarapan bukan hanya untuk mengisi perut atau sekadar membuat perut terasa kenyang, tapi juga menjadi cara memasok energi untuk tubuh dan otak sebelum memulai aktivitas. Nah, untuk menyiapkan sarapan sehat bagi keluarga, yuk ikuti panduan singkat ini.

1. Pilih Bahan Makanan dengan Gizi Penting yang Dibutuhkan Tubuh

Saat menyiapkan sarapan, kebanyakan orang akan memilih menu yang paling cepat dimasak dan disajikan. Tidak hanya memilih menu yang bisa disiapkan dengan cepat, Ibu juga harus memikirkan nutrisi yang dimiliki oleh menu tersebut, karena saat sarapan tubuh membutuhkan makanan yang memiliki nutrisi yang dibutuhkan untuk memulai hari. Setiap hari, manusia memerlukan karbohidrat, serat, protein, vitamin & mineral, lemak baik, serta air agar bisa beraktivitas dengan baik. Oleh karena itu, sajikan menu sarapan sehat yang memiliki 5 kandungan tersebut.

2. Tentukan Porsi yang Diperlukan

Setiap orang memiliki porsi makan berbeda sesuai usia serta aktivitas yang dilakukan. Oleh karena itu, tentukan porsi yang dibutuhkan setiap anggota keluarga saat sarapan.

Menurut Dokter Spesialis Gizi Klinik, Dr. dr. Inge Permadhi, MS. SpGK menganjurkan agar porsi sarapan disesuaikan dengan "Healthy Portion", dimana membagi piring menjadi empat bagian, yaitu $\frac{1}{4}$ piring untuk karbohidrat kompleks, $\frac{1}{4}$ piring untuk protein, dan $\frac{1}{2}$ piring untuk sayur dan buah-buahan yang kaya vitamin, mineral, dan serat.

3. Kurangi Makanan Berminyak atau Digoreng

Makanan berminyak atau digoreng memang lebih menggoda untuk dimakan. Namun, untuk sarapan sebaiknya Ibu mengurangi menu makanan yang pengolahannya dengan cara digoreng karena memiliki lemak yang cukup tinggi. Ibu bisa memilih makanan yang dikukus, ditumis dengan sedikit minyak atau direbus sebagai gantinya. Jika ingin yang lebih praktis, oatmeal, sereal atau yogurt yang dipadukan dengan buah-buahan segar bisa menjadi pilihan menu sarapan sehat bersama keluarga.

4. Minum Air

Hidangan dalam sarapan tentu tidak hanya berisi makanan saja, tapi juga ada minuman. Tahu kah Bu, cairan yang ibu minum membantu tubuh memetabolisme zat gizi yang terkandung dalam makanan, lho. Sehingga dengan minum segelas air atau susu saat sarapan tentu dapat membantu terpenuhinya kebutuhan tubuh.

Keempat panduan ini bisa Ibu terapkan untuk menyajikan menu sarapan sehat untuk keluarga setiap pagi. Membiasakan sarapan tentu akan memberikan manfaat luar biasa bagi kesehatan tubuh. Yuk Bu, selalu sajikan sarapan sehat untuk keluarga setiap hari!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/ibu-ini-lho-4-panduan-sarapan-sehat-untuk-keluarga.html>