

## Inilah Komposisi Zat Gizi Sarapan Pagi yang Sehat



**#AWALIHARIBAIK**

Sarapan merupakan hal yang terpenting untuk mengawali hari dengan baik. Tentunya sarapan perlu mencakupi makanan bergizi lengkap dan seimbang yang kita butuhkan di pagi hari. Hal ini penting untuk mengisi perut yang telah kosong semalaman.

Sarapan adalah waktu makan yang paling penting dibandingkan dengan waktu makan lainnya, oleh karena itu kandungan gizi dalam menu sarapan harus sangat diperhatikan dan disiapkan dengan baik.

Tapi meski sarapan kedengarannya sederhana, namun perlu diingat bukan berarti seseorang cukup sekedar makan di pagi hari sampai kenyang. Sarapan harus memiliki kandungan gizi seimbang berupa karbohidrat, protein, vitamin, mineral dan serat. Mengonsumsi makanan yang benar ketika sarapan merupakan cara terbaik untuk mengawali hari.

Pastinya kebutuhan gizi setiap orang berbeda. Namun menurut Ruth Frechman, MA, RDN, CPT, ahli nutrisi dan penulis "The Food is My Friend Diet", setiap porsi sarapan sehat tergantung pada umur, aktivitas dan tujuan kesehatan. Pada umumnya, satu porsi sekali makan rata-rata harus mengandung 25% karbohidrat, 25% protein, dan 50% serat dari buah dan sayuran.

Begitu juga dengan pernyataan dari dokter spesialis gizi klinik dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, dr. Fiastuti Witjaksono, sarapan sehat merupakan salah satu dari tahapan makan tiga kali sehari, maka dari itu sarapan pagi seharusnya dapat memenuhi

sebanyak 25 sampai 30% dari total angka kebutuhan gizi (AKG) yang diperlukan setiap harinya. Dalam satu porsi sarapan, zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, serat dan vitamin yang didapat dari buah dan sayur harus terpenuhi dengan baik.

Oleh karena itu Ibu harus memastikan kandungan gizi saat sarapan untuk si kecil dan seluruh anggota keluarga mengandung unsur 3G yakni *Go, Grow, Glow*. Lalu, sarapan seperti apakah yang mengandung unsur 3G tersebut ? Untuk lebih detailnya, yuk Bu kita tengok lebih jelas komposisinya.

Baca Juga: [Sarapan Sehat Anak Rekomendasi Ahli Gizi](#)

### **Karbohidrat sebagai sumber energi**

Energi sangat dibutuhkan setelah tubuh berada dalam keadaan berpuasa selama hampir 8 jam selama semalaman tidur. Sarapan harus memberikan energi yang cukup untuk memenuhi sebagian besar kebutuhan energi agar bisa beraktivitas sepanjang hari. Oleh karena itu, makanan yang mengandung karbohidrat sangat penting sebagai sumber energi bagi tubuh.

Asupan karbohidrat seperti nasi pada menu sarapan khususnya di Indonesia biasanya lebih dominan. Oleh karena itu Ibu harus bisa menyiasatinya dengan menyajikan menu karbohidrat lain, seperti roti gandum atau kentang dan tak lupa menambah buah-buahan segar ke dalam menu sarapan.

Ibu sebaiknya juga memilih karbohidrat kompleks yang memberikan energi secara bertahap dan tidak membuat rasa lapar cepat kembali. Misalnya dengan 1-2 lembar roti atau semangkuk sereal gandum utuh hingga oatmeal akan membuat tubuh merasa kenyang lebih lama.

### **Protein untuk mendukung pertumbuhan dan memelihara kesehatan**

Sarapan tak hanya berguna untuk memenuhi kebutuhan energi, namun juga untuk mendukung pertumbuhan si kecil. Oleh karena itu, Ibu sebaiknya juga melengkapi kebutuhan gizi sarapan dengan asupan protein untuk mendukung tumbuh kembang anak agar semakin optimal dan juga untuk memelihara kesehatan.

Saat beraktivitas karbohidrat dibakar dengan mudah, dengan dukungan protein Anda bisa mendapatkan tambahan energi. Protein juga merupakan sumber energi yang bisa bertahan lama dibanding dengan karbohidrat, karena di dalam usus protein akan dicerna secara perlahan-lahan.

Asupan protein akan memberikan efek kenyang lebih lama. Sumber protein nabati bisa Ibu dapatkan dari tempe, tahu, susu kedelai, sedangkan protein hewani bisa didapat dari

ikan, telur, daging dan susu.

### **Vitamin dan Mineral agar mendapatkan antioksidan yang cukup**

Jangan lupakan asupan zat gizi berikut ini ya Bu, untuk menyempurnakan komposisi sarapan sehat. Cukup potong buah segar saat sarapan, atau bisa juga dijadikan jus buah.

Antioksidan adalah zat gizi dalam makanan yang bermanfaat untuk melindungi sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas, yang akan mengakibatkan sakit jantung, kanker, penuaan dini dan rentan penyakit akibat virus. Dengan memberikan buah dan sayuran ke dalam menu sarapan anak, maka daya tahan tubuh si kecil akan menjadi lebih kuat.

Komposisi sarapan dengan gizi yang lengkap dan seimbang akan sangat bermanfaat bagi tubuh. Tubuh akan merasa kenyang lebih lama, metabolisme tubuh pun lebih terjaga, sehingga tidak mudah ngantuk dan lebih bersemangat saat beraktivitas. Jadi pastikan nutrisi yang cukup untuk si kecil di setiap sarapan paginya ya Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/inilah-komposisi-zat-gizi-sarapan-pagi-yang-sehat.html>