

## Sarapan Sehat dan Bergizi



Frekuensi makan yang baik adalah tiga kali sehari. Ini berarti makan pagi (sarapan) hendaknya jangan ditinggalkan. Seringkali seseorang mengabaikan sarapan karena diburu oleh waktu yang sempit.

Secara kuantitas dan kualitas rasanya sulit untuk memenuhi kebutuhan gizi apabila kita hanya makan 1 kali atau 2 kali sehari. Keterbatasan volume lambung menyebabkan kita tidak bisa makan sekaligus dalam jumlah banyak. Itulah sebabnya makan dilakukan secara frekuentif yakni 3 kali sehari termasuk sarapan pagi. Sarapan pagi hendaknya memenuhi 15-30% kebutuhan energi harian. Menurut PERGIZI PANGAN dalam buku "Mitos dan Fakta Sarapan", kriteria sarapan sehat dengan 6-J meliputi: 1) Jenis pangan, 2) Jumlah pangan, 3) Jadwal, 4) Jurusan mengolah, 5) Jurusan menyiapkan, 6) Jurusan mengonsumsi.

Sarapan sehat dan bergizi seyogyanya mengandung unsur-unsur kelompok pangan secara lengkap yaitu karbohidrat, protein, vitamin, mineral dan serat. Sepanjang kita bisa sarapan pagi dengan aneka ragam pangan, maka tidak perlu khawatir akan terjadinya kekurangan gizi mikro (vitamin dan mineral). Kombinasi aneka ragam makanan akan memberi efek saling melengkapi, artinya kekurangan satu zat gizi dari bahan makanan tertentu akan tertutupi oleh bahan makanan lainnya. Hanya masalahnya seringkali sayuran dan buah tidak disajikan karena penyiapannya lebih kompleks dan belum adanya selera makan. Namun sebaiknya fungsi sayuran dan buah sebagai penyumbang vitamin, mineral, dan serat tidak dilupakan.

Jadwal sarapan hendaknya dipatuhi yaitu dalam kurun waktu 2 jam setelah bangun tidur dan tidak melebihi pukul 9 pagi. Dengan demikian tubuh menciptakan *need* bahwa sarapan perlu dilakukan secara rutin.

Sarapan pagi bagi sebagian orang merupakan kegiatan yang tidak menggairahkan. Nafsu makan belum ada, keterbatasan menu sehingga yang tersaji di meja makan tak menarik, dan waktu yang terbatas menyebabkan orang tidak merasa bersalah meninggalkan sarapan. Padahal kalau mereka mengetahui manfaat sarapan pagi, maka tentunya makan pagi ini menjadi sesuatu yang perlu dibiasakan.

Perilaku sarapan di meja makan hendaknya diperhatikan dengan baik. Makan secara terburu-buru jangan dibiasakan. Kita seharusnya menikmati sarapan yang tersaji dengan mengunyah secara cukup. Pencernaan mekanis yang terjadi di mulut akan sangat membantu memudahkan tahapan pencernaan selanjutnya baik ketika makanan mencapai lambung maupun ketika sampai di usus halus. Makanan sumber karbohidrat seperti nasi, proses pencernaannya diawali di mulut karena di mulut tersedia enzim pencerna karbohidrat. Sementara pangan sumber protein seperti daging sekedar dihaluskan di mulut, dan kemudian masuk lambung untuk memulai tahap awal penghancuran dengan enzim-enzim yang tersedia dalam tubuh. Menikmati sarapan pagi tanpa harus terburu-buru akan membantu proses pencernaan berjalan optimal.

Sarapan penting bagi semua anggota keluarga. Anak sekolah umumnya mempunyai aktifitas fisik yang padat di sekolah. Orang tua yang bekerja di kantor sama saja, kegiatannya banyak yang menguras pikiran dan tenaga. Oleh karena itu Ibu dan Ayah sebagai orang tua jangan hanya mewajibkan sarapan bagi si Kecil, sementara Ibu dan ayah sendiri lebih suka jajan di kantor. Kalau Ibu dan Ayah di rumah selalu memberi contoh dengan disiplin sarapan pagi setiap hari, maka si Kecil pun akan menirunya. Ketika mereka dewasa kelak, sarapan pagi akan menjadi bagian dari pola makan sehari-hari yang menyumbangkan gizi secara bermakna untuk menunjang kesehatan kita.

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