

## Sarapan Yuk, Nak!



Si kecil sulit untuk diminta sarapan? Hmm, sebagian anak-anak memang malas untuk memakan sarapannya karena tidak selera atau masih mengantuk. Namun, karena sarapan begitu penting bagi tumbuh kembangnya maka Anda harus membiasakannya mulai sekarang.

Banyaknya kegiatan di sekolah membuat anak membutuhkan energi yang banyak pula untuk mendukung aktivitasnya. Nah, energi tersebut bisa didapat jika sarapan paginya terpenuhi dengan baik. Sarapan adalah bagian dari pola makan sehat. Selain sebagai sumber energi, sarapan juga bermanfaat untuk membangkitkan konsentrasi otak anak.

Dengan membiasakannya sarapan pagi, berarti Anda juga sedang membiasakan hidup sehat baginya. Sebaiknya, penuhi menu sarapan anak dengan makanan yang mengandung karbohidrat, protein dan serat seimbang. Idealnya, sarapan terdiri dari padi-padian atau gandum utuh, buah dan juga sayuran, tahu tempe, susu dan produk hewani lainnya.

Untuk porsi sarapan, sebaiknya tidak terlalu banyak karena dapat mengganggu sistem pencernaannya dan membuat si kecil mengantuk di kelas. Selain itu, perut yang terlalu penuh dapat menyebabkan sakit sehingga aktivitasnya malah terganggu.

Membiasakan sarapan pagi memang bukan hal yang mudah, namun Anda harus bisa menyiasatinya agar si kecil mau sarapan. Si kecil perlu diberi pengertian dan pengetahuan tentang pentingnya sarapan pagi. Agar lebih mudah, minta bantuan guru kelas, guru les

dan dokter untuk selalu mengingatkan si kecil untuk mau memakan sarapannya.

Selain itu, untuk menarik perhatian si kecil, Anda bisa membuat sarapan dengan menu menarik dan bentuk yang lucu. Hmm, anak-anak mana yang tidak akan tergoda? Peranan Anda dan keluarga juga sangat penting lho, karena pada dasarnya si kecil akan meniru kebiasaan yang sering dilakukan oleh keluarganya.

Jangan cepat menyerah jika si kecil menolak sarapannya ya. Anda harus lebih kreatif dan pandai untuk membujuk si kecil untuk suka sarapan. Semoga berhasil ya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/sarapan-yuk-nak.html>