

## Seputar Sarapan Dan Kriteria Sarapan Sehat



Sarapan sangat penting dan jangan ditinggalkan karena memberikan kontribusi kalori 25%, dan penting untuk pendukung aktivitas di pagi hari. Sarapan yang tersusun dari pangan pokok (nasi, bubur, atau sereal), lauk (telur, tahu, tempe, daging atau ikan), sayur dan buah sudah cukup memadai dari segi keberagaman. Kalau ditambah susu akan lebih baik lagi. Bila si Kecil sarapan dengan asupan kalori setara 25% dari kebutuhan sehari, maka jumlah tersebut sama dengan 300-350 Kalori. Hal ini mudah dipenuhi bila kita makan sepiring nasi lengkap dengan sayur dan lauk-pauk.

Makan nasi dan lauk saja sebagai sarapan tentu tidak memenuhi syarat keberagaman dan syarat gizi. Oleh sebab itu, sarapan yang baik hendaknya terdiri dari nasi, lauk, sayur, dan buah. Kalau di dalam sarapan sudah mengandung unsur karbohidrat maka buah yang kaya karbohidrat seperti pisang memang tidak perlu lagi dikonsumsi. Ibu bisa memilih buah-buah lain yang relatif segar dan tidak mengenyangkan seperti semangka, melon atau pepaya.

Sarapan harus dijadikan sebagai sebuah kebutuhan, oleh karena itu ibu jangan membiarkan si Kecil berangkat sekolah sebelum sarapan. Sarapan yang selalu dilakukan di rumah akan dapat terkontrol dengan baik, sehingga Ibu mengetahui dengan persis jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi si Kecil saat sarapan.

Mules atau sakit perut atau keinginan untuk BAB mungkin saja terjadi ketika seseorang yang tidak biasa sarapan dan kemudian mulai membiasakan sarapan sehingga ada rasa tidak nyaman di lambung. Bisa juga secara psikologis, ketika perut terisi sarapan

kemudian timbul sensasi atau dorongan ingin BAB. Padahal, kotoran yang ingin dibuang sebenarnya adalah hasil proses pencernaan dari makanan yang dikonsumsi hari sebelumnya. Tetap biasakan sarapan, kalau ternyata malah mendorong keinginan ke toilet itu justru baik karena BAB jadi lancar dan bisa rutin setiap hari.

Minum susu bisa dilakukan sebelum atau sesudah sarapan. Sebaiknya beri jeda waktu yang cukup antara minum susu dan sarapan agar perut tidak terasa sesak karena di dalam susu ada unsur lemak yang padat energi.

Dalam konsep PIRING MAKANKU, kalau diibaratkan sarapan tersusun dari 1 piring, maka setengah piring terisi karbohidrat dan lauk, dan setengah piring sisanya adalah sayur dan buah. Jumlah karbohidrat (nasi) lebih banyak dari lauk, dan jumlah sayur lebih banyak daripada buah.

Baik anak sekolah maupun orang dewasa diharapkan bisa mengonsumsi sarapan secara rutin dengan memperhatikan aspek keberagaman. Artinya, ada unsur karbohidrat untuk energi, lauk untuk sumber protein, dan sayur/buah sebagai sumber vitamin dan mineral. Porsi sarapan si Kecil tentu berbeda dengan porsi ibu. Namun susunannya relatif sama yakni dengan memperhatikan anjuran konsep PIRING MAKANKU.

Sarapan yang baik seyogyanya dilakukan 1-2 jam setelah bangun tidur, karena setelah itu kita akan segera beraktivitas baik ke sekolah atau ke kantor. Sarapan pada jam 9-10 mungkin bisa masuk kategori *brunch*, atau periode waktu antara *breakfast* (sarapan) dan *lunch* (makan siang). Yang jelas sarapan terlalu siang akan membuyarkan atau mengacaukan jam makan siang dan makan sore sehingga pola makan menjadi terganggu. Oleh sebab itu, jangan biasakan telat sarapan.

Sarapan yang dilengkapi minum susu mempunyai kebaikan karena di dalam susu terdapat lemak sehingga kita menjadi lebih tahan lapar. Selain itu, susu merupakan sumber kalsium yang sangat penting untuk kekuatan tulang. Sebagian orang biasa mengganti karena tidak ingin mengonsumsi buah di pagi hari (khawatir terlalu kenyang saat sarapan), maka mengganti buah dengan jus. Jadi minum jus kadang dilakukan oleh sebagian orang saat sarapan, khususnya untuk mengganti vitamin mineral yang ada dalam buah.

Sarapan dapat menyebabkan kantuk apabila terlalu banyak karbohidrat yang dikonsumsi. Ada pandangan bahwa proses pencernaan karbohidrat memerlukan banyak oksigen, sehingga oksigen akan lebih banyak dipakai untuk pencernaan di lambung dan membuat otak kekurangan oksigen. Kekurangan oksigen di otak inilah yang kemudian bisa menimbulkan rasa lesu, ngantuk dsb.

Ibu hamil pada dasarnya perlu konsumsi makanan lebih banyak dibandingkan saat tidak hamil. Demikian pula porsi sarapannya pasti lebih banyak. Dalam satu hari ibu hamil dianjurkan makan 1 piring lebih banyak daripada biasanya untuk menunjang kebutuhan gizi janin.

Aktivitas fisik yang tinggi memerlukan asupan terutama kalori yang lebih banyak. Jadi, mereka yang merasa aktivitasnya banyak dan menyita energi dianjurkan sarapan lebih banyak.

Olahraga sebaiknya dilakukan sebelum sarapan, agar tubuh leluasa bergerak. Namun olahraga di pagi hari, jangan terlalu intens karena apabila olahraganya berat dan belum sarapan, tubuh akan kekurangan energi untuk berolahraga. Sisa energi dari makanan sebelumnya (malam hari) masih tetap memadai untuk olahraga ringan di pagi hari.

Bila Ibu sedang diet, maka diet yang dianjurkan adalah dengan menghindari makan malam, bukan sarapan. Penelitian membuktikan bahwa meninggalkan sarapan justru bikin gemuk, karena yang tidak sarapan cenderung mengganggu pola makan (jajan snack akan lebih banyak). Makan buah sebelum makan/sarapan dianjurkan bagi orang-orang yang sedang melawan kegemukan. Namun, pada dasarnya makan buah tidak harus sebelum atau sesudah makan. Ini persoalan selera. Yang jelas peran buah sangat penting dalam menu makanan harian kita karena buah adalah sumber vitamin, mineral dan serat yang kita butuhkan untuk mendukung kesehatan.

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