

Tips Menu Sarapan Sehat yang Praktis



Sedang terburu-buru di pagi hari bukanlah alasan untuk tidak sarapan karena Ibu perlu asupan gizi yang cukup untuk menjalani aktivitas. Apalagi bagi si Kecil yang sudah bersekolah, sarapan ia butuhkan untuk mendukung aktivitas fisik dan aktivitas belajarnya. Jadi, apa yang harus Ibu lakukan ketika menghadapi pagi yang sibuk dan semua jadi serba terburu-buru? Berikut ini beberapa tips dan menu sarapan yang dapat Ibu siapkan.

1. Siapkan diri untuk menghadapi pagi yang sibuk

Apabila Ibu tinggal di perkotaan, terburu-buru di pagi hari tentu sering dialami. Nah, jika sudah tahu kalau pagi semacam ini akan sering muncul, yuk siapkan diri untuk menghadapinya. Pastikan di rumah selalu tersedia bahan-bahan yang dibutuhkan untuk membuat menu sarapan. Minimal, selalu sediakan roti tawar dan beberapa jenis olesan, sereal, susu, telur, oatmeal dan buah yang tahan lama di lemari es.

2. Manfaatkan lemari es

Ibu dapat menyiapkan dan menyimpan beberapa jenis menu sarapan di lemari es dan dikeluarkan untuk diolah atau dipanaskan saat hendak sarapan. Pancake adalah salah satu menu yang dapat Ibu buat terlebih dahulu dan simpan di *freezer* untuk dihangatkan

kemudian. Membuat telur rebus dan disimpan di lemari es juga bisa Ibu coba. Telur rebus kemudian bisa Ibu jadikan isi sandwich atau dimakan begitu saja. Ide lain yang juga praktis adalah menyimpan tumisan dan makan sisa makan malam di lemari es yang bisa diolah kembali untuk menu sarapan

3. Memilih wadah yang pas

Pastikan Ibu memiliki beberapa jenis wadah yang pas jika memang menu sarapan keluarga perlu disantap di perjalanan. Misalnya kotak makan yang pas untuk membawa roti, potongan buah atau nasi dan yang bentuknya agak dalam untuk membawa sereal. Termos juga diperlukan agar minuman yang dibawa bisa tetap dingin atau hangat. Akan lebih baik lagi jika wadah makanan ini kedap udara sehingga dapat menjaga kesegaran makanan yang dibawa.

4. Sereal selalu bisa jadi pilihan

Sereal adalah pilihan menu sarapan yang praktis saat sedang terburu-buru. Agar kandungan gizinya semakin lengkap, tambahkan susu atau yogurt dan potongan buah segar atau buah kering, seperti pada resep [Strawberry NESTUM Breakfast Bowl](#). Jika harus menyantap sereal di perjalanan, yogurt bisa jadi pilihan pendamping yang pas karena tidak mudah tumpah jika dibandingkan dengan susu. Atau Ibu bisa memilih wadah yang memiliki tutup.

5. Siapkan buah dan sayur

Jika sudah tahu Ibu tak memiliki banyak waktu esok pagi, siapkan sayuran untuk salad atau buah potong di malam sebelumnya. Potong-potong dan simpan di kotak makan kedap udara dan simpan di lemari es. Pastikan Ibu juga menyertakan bahan makanan lain agar menu sarapan keluarga seimbang kandungan gizinya.

6. Sandwich, menu sarapan padat gizi

Sandwich adalah menu sarapan yang padat kandungan gizinya dan mudah dibuat. Ibu hanya perlu mengisi roti dengan sayuran, protein seperti daging, ikan, ayam, telur, dan menambahkan keju atau saus yang diinginkan. Jika benar-benar tidak ada waktu, masukkan sandwich ke kotak makan untuk disantap di perjalanan.

Nah, ternyata waktu yang sedikit bukan penghalang untuk memastikan keluarga tercinta tetap menyantap menu sarapan sehat bukan, Bu? Cek resep menu sarapan yang mudah dibuat di website [Sahabat Nestlé](#) yuk, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/tips-menu-sarapan-sehat-yang-praktis.html>