

10 Manfaat Sarapan Pagi bagi Si Kecil



Ibu tentu tahu bahwa ada banyak sekali manfaat sarapan pagi bagi seluruh anggota keluarga, khususnya si Kecil. Tetapi, dengan alasan kesibukan atau kendala waktu di pagi hari, seringkali anak-anak sarapan seadanya saja atau bahkan tidak sarapan sama sekali. Padahal, tidak menyantap sarapan bergizi memiliki banyak dampak bagi si Kecil lho, Bu. Berikut ini adalah 10 manfaat sarapan pagi bagi si Kecil. Yuk, simak agar kita dapat selalu menyiapkan sarapan penuh gizi untuk si Kecil.

1. Tubuh si Kecil perlu asupan gizi setelah 'puasa' semalaman saat tidur selama 8-10 jam. Saat bangun tidur gula darah biasanya rendah dan manfaat sarapan adalah memberi asupan glukosa yang dibutuhkan untuk meningkatkan gula darah.
2. Gizi yang didapat dari sarapan merupakan bagian dari pemenuhan gizi harian si Kecil yang dibutuhkan untuk proses tumbuh kembang. Kalau tidak sarapan, bisa-bisa kebutuhan gizi si Kecil tidak terpenuhi nanti.
3. Ibu saja bisa *bad mood* kalau belum makan, begitu pula si Kecil. Karenanya, pastikan si Kecil sarapan agar ia dapat memulai hari dengan *mood* yang baik, ya.
4. Sarapan penting untuk dukung proses belajar si Kecil karena sarapan akan memberi si Kecil asupan gizi yang dibutuhkan untuk mendukung konsentrasi, perkembangan kognitif dan daya ingatnya.
5. Konsentrasi dan fokus si Kecil juga akan meningkat dengan menyantap sarapan bergizi. Jika si Kecil lemas dan lapar, tentu ia akan kesulitan untuk konsentrasi dan fokus saat belajar di kelas, bukan?

6. Sebuah penelitian yang dilakukan pada anak sekolah di Bali menunjukkan bahwa anak yang sarapan memiliki nilai akademis 4,5x lebih baik daripada anak yang tidak sarapan.
7. Sarapan dapat mencegah si Kecil dari risiko kegemukan. Jika si Kecil tidak sarapan di pagi hari, maka ia akan sangat lapar dan bisa makan lebih banyak dari yang seharusnya saat waktu makan siang atau mengemil berlebihan.
8. Si Kecil terhindar dari penyakit maag atau gangguan pencernaan lainnya karena perutnya sudah terisi sebelum ia memulai aktivitas.
9. Sarapan membantu anak terbiasa bangun pagi dan disiplin karena anak yang biasa sarapan pagi sudah terbiasa bangun lebih pagi dan tidak terburu-buru.
10. Manfaat sarapan pagi bagi si Kecil tentunya juga untuk membiasakan pola makan sehat sedini mungkin sehingga akan terbawa terus sampai ia dewasa kelak.

Selain semua manfaat sarapan pagi yang disebut di atas tadi, penelitian yang diterbitkan dalam jurnal *Frontier in Human Neuroscience* menyebutkan bahwa anak yang rutin menyantap sarapan bergizi akan mendapat asupan zat besi, vitamin B, vitamin D yang lebih banyak 20-60% daripada anak-anak yang tidak biasa sarapan. Jadi, pastikan si Kecil selalu menyantap sarapan bergizi ya, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/10-manfaat-sarapan-pagi-bagi-si-kecil.html>