

Manfaat Kebiasaan Sarapan Sehat bagi si Kecil



“Sarapan dulu yuk, supaya semangat nanti di sekolah!” Mungkin kalimat ini kerap Ibu ucapkan pada si Kecil di pagi hari saat mengajaknya sarapan. Ya, Ibu memang benar, sarapan sehat akan memberikan energi yang si Kecil butuhkan untuk memulai aktivitasnya di sekolah. Tetapi, manfaat sarapan bagi si Kecil bukan hanya soal energi saja lho, Bu. Sarapan juga akan membantu meningkatkan konsentrasi dan membantu proses belajar si Kecil. Nah, apa saja sih, manfaat sarapan sehat bagi si Kecil? Baca selengkapnya berikut ini ya, Bu.

Sarapan sehat membuat anak lebih aktif dan ceria

Dengan sarapan sehat tubuh si Kecil mendapatkan pasokan zat gizi yang ia butuhkan untuk beraktivitas dari pagi sampai dengan siang hari. PERGIZI PANGAN dalam bukunya “Mitos dan Fakta Seputar Sarapan” menyebutkan bahwa anak yang tidak sempat sarapan cenderung mudah menjadi lemah, lesu, dan rentan mengalami stres. Sementara itu, anak yang terbiasa sarapan sehat mendapat asupan vitamin yang lebih banyak, tidak mudah stres dan lebih ceria. Penelitian yang dilakukan oleh Sandercock *et al.* (2010) juga menunjukkan bahwa anak yang terbiasa sarapan sehat memiliki tubuh yang lebih bugar dan dapat melakukan aktivitas fisik yang lebih berat dibandingkan anak yang tak terbiasa sarapan sehat.

Sarapan sehat dapat membantu proses belajar anak

PERGIZI PANGAN menyebutkan bahwa berbagai penelitian terkini menunjukkan bahwa sarapan bukan hanya menyediakan energi di pagi hari tetapi juga bermanfaat meningkatkan konsentrasi dan kecerdasan yang berhubungan dengan memori, nilai tes, serta kehadiran di sekolah.

Pengendalian organ tubuh, pusat daya ingat dan keseimbangan tubuh ada di otak kita. Otak membutuhkan glukosa sebagai sumber energinya. Penelitian yang dilakukan Faridi (2002) menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kadar glukosa darah pada anak sekolah. Kekurangan glukosa, atau hipoglikemia, akan berakibat menurunnya semangat belajar si Kecil, kecepatan reaksi, dan membuat si Kecil kesulitan menerima pelajaran yang diberikan di sekolah. Dengan sarapan sehat si Kecil akan mendapatkan asupan glukosa yang dibutuhkan otaknya. Selain itu, sarapan sehat juga memberikan zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam mekanisme daya ingat (kognitif) si Kecil. Jika si Kecil tak mendapat asupan gizi di pagi hari maka konsentrasinya akan menurun, lemas, mengantuk atau bahkan pusing.

Kebiasaan sarapan dapat menjadikan anak lebih disiplin

Saat si Kecil sudah disibukkan dengan aktivitas bersekolah, sarapan sebaiknya diberikan di pagi hari sebelum ia berangkat ke sekolah. Kenyataannya, seringkali Ibu maupun si Kecil terburu-buru di pagi hari sehingga sarapan pagi disiapkan dan disantap sambil lalu atau bahkan dilewatkan begitu saja.

Agar sarapan di pagi hari bisa memberikan manfaat yang optimal bagi si Kecil, Ibu dan si Kecil perlu menyusun jadwal dan membiasakan diri untuk menjalaninya. Misalnya menentukan jam tidur sehingga bangun bisa lebih pagi keesokan harinya. Untuk dapat menyantap sarapan dengan baik, si Kecil membutuhkan waktu makan sekitar 15 sampai 30 menit. Karenanya, ia perlu bangun 1-2 jam sebelum jam berangkat sekolah untuk mandi, bersiap-siap dan sarapan. Jika hal ini sudah menjadi bagian dari rutinitas, si Kecil menjadi terbiasa untuk bangun lebih pagi, tidak tergesa-gesa dan lebih menghargai waktu.

Melihat betapa banyak manfaat sarapan sehat bagi si Kecil, tentu penting bagi Ibu untuk memastikan sarapan menjadi bagian dari rutinitas si Kecil. Kebiasaan baik akan lebih mudah dilakukan jika dimulai sejak usia dini, karenanya yuk segera jadikan sarapan sehat sebagai kebiasaan di rumah Ibu. Jangan lupa untuk menjadi contoh bagi si Kecil dengan selalu sarapan sehat di pagi hari juga ya, Bu.

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