

Mempererat Kebersamaan Keluarga Lewat Sarapan



Kesibukan yang sangat padat di pagi hari, membuat semakin banyak orang nyaris tidak mempunyai waktu untuk sarapan. Tak heran jika momen sarapan bersama keluarga di meja makan menjadi salah satu peristiwa langka dan menjadi hal yang sulit untuk diwujudkan.

Sesama anggota keluarga wajib meningkatkan ikatan emosional, agar jalinan kebersamaan antara anggota keluarga dapat terjalin dengan baik. Namun, hal tersebut tidak tercipta begitu saja.

Salah satu cara mempererat kebersamaan antar anggota keluarga adalah melalui ritual makan bersama. Momen ini merupakan kesempatan bagi para anggota keluarga untuk berkumpul sambil bertukar cerita. Mulailah dengan makan bersama saat sarapan pagi. Namun jika biasanya pagi hari selalu terburu-buru untuk bersiap-siap bekerja dan anak-anak bersekolah, maka usahakan untuk bangun lebih pagi dan biasakan untuk sarapan bersama.

Mulailah awali hari dengan tradisi sarapan bersama setiap pagi. Tentunya sarapan akan terasa lebih menyenangkan jika dilakukan bersama, apalagi jika diselingi dengan kalimat penuh canda, serta kata-kata motivasi dan semangat dari orangtua untuk anak-anaknya.

Baca Juga: [Ide bagus Santai Bareng Keluarga Besar](#)

Psikolog keluarga, Dra. Ratih Andjayani Ibrahim MM, Psi, menyatakan bahwa bersantap

sarapan bersama menjadi momen penting untuk meningkatkan kebersamaan dan ikatan emosional antar keluarga. Dari sinilah orang tua bisa membangun nilai-nilai penting dan rasa kebersamaan keluarga dengan saling bertukar cerita, curhat, hingga berbagi inspirasi.

Hal yang sama juga diutarakan oleh Brad Sachs, PhD, pakar psikologis keluarga di Columbia, menurutnya makan bersama adalah cara yang paling mendasar untuk menciptakan kedekatan dalam keluarga. Kebiasaan sarapan bersama memiliki banyak manfaat yang positif untuk si kecil, mulai dari nilai prestasi anak yang lebih bagus, memiliki lebih sedikit masalah psikis, hingga interaksi sosial yang meningkat dan juga perasaan lebih bahagia.

Pernyataan tersebut didukung pula oleh rangkuman hasil Nestlé Nutrition Institute dari sebuah penemuan penting yang dikaitkan antara konsumsi sarapan di rumah dengan aktivitas fisik yang dilakukan anak-anak usia sekolah. Penelitian tersebut menyatakan bahwa anak laki-laki yang sarapan di rumah setiap hari secara signifikan menghabiskan waktu lebih banyak untuk beraktivitas lebih lengkap dibandingkan dengan anak laki-laki yang tidak sarapan di rumah. Hasil penelitian yang sama juga terlihat pada anak perempuan.

Manfaat lain dari sarapan di meja makan bersama dijelaskan kembali oleh Psikolog keluarga, Dra. Ratih Andjayani Ibrahim MM, Psi yakni juga mengajarkan anak perihal sopan santun. Ibu bisa mengajarkan anak untuk tetap duduk di meja makan dan menghabiskan makanan yang disajikan.

Keluarga merupakan pusat tumbuh kembang anak. Oleh karena itu, anak-anak akan tumbuh sehat jika relasi keluarganya juga sehat. Karena itu penting bagi Ibu menginvestasikan waktunya untuk menyajikan makanan buatan sendiri untuk keluarga. Dengan menyajikan makanan rumah yang bergizi untuk si kecil, Ibu bisa memperhatikan kandungan nutrisinya, sehingga anak-anak pun tumbuh lebih sehat.

Tak hanya itu, dengan memberikan makanan sehat untuk menu sarapan si kecil, secara tidak langsung Ibu juga mengenalkan gaya hidup sehat. Sambil si kecil melahap santap sarapannya, Ibu juga bisa memberikan penjelasan tentang manfaat dari makanan yang dikonsumsi. Masih ada lagi keuntungan dari sarapan bersama di meja makan, yaitu mengatasi anak sulit makan. Sebab si kecil akan lebih mudah menyerap penjelasan ketika melihat contoh langsung dari orang tuanya.

Jangan lupa ingatkan para anggota keluarga ya Bu, saat sedang menikmati sarapan bersama sebaiknya hindari penggunaan gadget atau televisi agar suasana sarapan terasa lebih hangat dan menyenangkan.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/mempererat-kebersamaan-keluarga-lewat-sarapan.html>