

## Sereal, Makanan Sehat Alternatif Untuk Menu Sarapan Anak



Memulai aktivitas di pagi hari belum lengkap tanpa kehadiran sarapan sehat. Sarapan yang baik pun tak hanya mengenyangkan perut namun juga harus mengandung berbagai asupan yang dibutuhkan tubuh yakni karbohidrat, mineral, air, protein, vitamin, serat hingga lemak baik. Semua ini bisa didapat dari berbagai makanan seperti nasi, lauk pauk, sayuran, buah hingga air.

Sayangnya masih banyak orangtua yang terlalu sibuk di pagi hari dan melupakan sarapan. Kalaupun menyempatkan sarapan, hanya memilih seadanya atau yang mudah didapatkan untuk anak seperti nasi uduk atau nasi goreng. Hal ini tentu kurang baik bagi si kecil yang sedang tumbuh kembang dan membutuhkan nutrisi terbaik. Lantas, bagaimana solusi menyajikan sarapan bernutrisi di kala kesibukan Ibu di pagi hari?

Menyajikan semangkuk sereal sebagai sarapan bernutrisi adalah solusi yang tepat. Dr. Fiastuti Witjaksono, MS, MSc, SpGK mengatakan bahwa sereal mengandung karbohidrat dan serat. Penyajiannya biasa dicampurkan dengan susu yang mengandung protein. Dalam hal ini sebaiknya menggunakan susu murni tanpa tambahan gula yang mengandung glukosa berlebihan. Agar semakin sehat, sereal juga sebaiknya ditambahkan potongan buah yang kaya akan vitamin C, seperti buah kiwi dan stroberi.

Baca Juga: [Sereal Untuk Sarapan Si Kecil](#)

Sereal sehat sebaiknya terbuat dari gandum utuh yang kaya akan serat (fiber), mineral dan vitamin. Sereal yang terbuat dari gandum utuh mempunyai kandungan serat tertinggi, yang akan meningkatkan kesehatan usus dengan membantu menjaga proses pencernaan dan buang air, serta dapat menjaga keberadaan bakteri baik dalam usus.

Gandum utuh dalam sereal termasuk dalam karbohidrat kompleks dan memerlukan waktu lebih lama untuk mengolahnya sehingga rasa lapar tidak akan muncul terlalu cepat. Sayangnya manfaat gandum utuh belum banyak dirasakan manfaatnya oleh anak-anak, padahal ahli gizi seluruh dunia menyarankan konsumsi biji-bijian atau gandum utuh setidaknya 48 gram atau setara dengan 3 porsi sehari, seperti yang diungkap oleh pakar gizi dari Australia, Nilani Sritharan, BSc RNutr.

Sereal Koko Krunch, Milo Sereal hingga Honey Stars misalnya, dibuat dengan gandum utuh (whole grain), mengandung vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, Kalsium dan Zat Besi. Vitamin B baik untuk syaraf, otak, jantung dan metabolisme anak. Sedangkan zat besi (Fe) dan copper (Co), membantu proses pertumbuhan anak.

Sarapan berkualitas kerap dilewatkan tak hanya dari faktor orangtua yang bangun kesiangan lalu tak sempat menyiapkan sarapan. Banyak pula momen dimana anak justru tidak mau sarapan dan memilih camilan yang tak sehat. Di sinilah peran sereal sebagai sajian sehat yang praktis dan menarik untuk anak. Bentuknya pun semakin beragam mulai dari rasa coklat yang disukai anak-anak seperti KokoKrunch, Milo Sereal hingga bentuk-bentuk bintang seperti Nestle Honey Stars. Ibu pun tak lagi kewalahan jika si kecil tak ingin sarapan.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/sereal-makanan-sehat-alternatif-untuk-menu-sarapan-anak.html>