

## Siapkan Sarapan Sehat untuk Bantu Si Kecil Hadapi Ujian Sekolah



Ujian sekolah akan segera tiba, Ibu pasti sudah bersiap fisik dan mental untuk mendukung si Kecil menghadapi ujian kan? Biasanya si Kecil akan belajar ekstra untuk menghadapi Ujian Tengah Semester maupun Ujian Akhir Semester. Apalagi jika ia sudah duduk di kelas 6. Bukan hanya ujian praktek, Ujian Sekolah dan Ujian Nasional, biasanya memasuki semester kedua jadwal anak-anak kelas 6 sudah dipadati berbagai kegiatan persiapan ujian seperti les tambahan dan *try out*. Di saat-saat seperti ini si Kecil akan membutuhkan asupan gizi untuk mendukung proses belajarnya, menjaga stamina tubuh dan juga imunitas agar tak mudah sakit. Karenanya, selain bekal makan yang bergizi, yuk siapkan sarapan sehat bagi si Kecil. Berikut ini adalah beberapa gizi yang dibutuhkan si Kecil untuk hadapi ujian sekolah dan bagaimana Ibu dapat memasukkannya dalam menu sarapan sehat untuk anak.

### 1. Protein

Belajar tak melulu soal kecerdasan otak, tetapi juga kesiapan mental dan motivasi anak. Protein dibutuhkan tubuh untuk dapat menghasilkan amino acid untuk sel-sel otak yang bekerja menjaga ketajaman mental dan motivasi anak. Selain itu, protein juga akan membuat anak kenyang lebih lama sehingga ia dapat belajar atau mengerjakan soal ujian tanpa terganggu rasa lapar.

Ibu tentu dapat dengan mudah memasukkan protein dalam menu sarapan sehat untuk anak. Protein bisa didapat dari telur, ikan, ayam, biji-bijian, kacang-kacangan dan sebagainya. Sebagai contoh, Ibu dapat membuat menu sarapan sandwich daging, keju dan telur, bubur ayam dengan telur, atau bahkan roti dengan selai kacang yang kaya protein.

## **2. Asam Lemak Omega 3**

Asam lemak esensial, khususnya Omega-3 dikenal sebagai salah satu gizi yang penting dalam proses belajar karena dibutuhkan untuk perkembangan sel otak anak dan penting untuk meningkatkan konsentrasi dan juga daya ingat.

Menurut Robert Hobson, ahli gizi untuk Royal Society of Public Health di Inggris, asam lemak esensial tidak dapat diproduksi sendiri. Karenanya, Ibu dapat mencoba menyiapkan sarapan sehat dengan bahan-bahan yang kaya akan Omega-3 seperti salmon atau sarden. Misalnya, dengan membuat menu sarden bumbu tomat, pastry isi salmon yang sudah disiapkan sebelumnya sehingga tinggal dihangatkan di pagi hari, sandwich isi tuna, nasi goreng dengan suiran daging tuna, dan sebagainya.

## **3. Vitamin B Kompleks**

Vitamin B1 yang terdapat dalam daging, kacang-kacangan ragi dan juga sereal penting dalam proses mengantar impuls sel saraf, sehingga kekurangan B1 dapat mempengaruhi kemampuan belajar, kemampuan tubuh menghadapi tekanan saat ujian, kondisi mental dan daya ingat.

Vitamin B6 memproduksi serotonin dan dopamine yang berperan menjaga suasana hati dan kewaspadaan yang tentu berkaitan dengan ketelitian anak saat mengerjakan soal. Vitamin B6 dapat ditemukan dalam sayuran seperti lobak, sawi dan juga dalam ikan tuna.

Vitamin B12 berperan membentuk lapisan pelindung sel saraf otak yang berhubungan dengan ingatan, suasana hati dan mental. Vitamin B12 bisa ditemukan dalam daging sapi, ikan, ayam, dan domba.

## **4. Vitamin C**

Selain yang berhubungan dengan proses belajar dan mengerjakan soal ujian, anak juga perlu dijaga kekebalan tubuhnya agar tetap sehat sehingga tidak perlu mengikuti ujian

susulan yang mungkin terjadi jika ia sampai sakit di musim ujian sekolah. Vitamin C adalah antioksidan yang dapat melindungi anak dari radikal bebas dan meningkatkan imunitasnya. Kombinasikan bahan-bahan kaya vitamin C dalam menu sarapan sehat untuk anak, seperti brokoli dan jeruk. Ibu dapat menyajikan jeruk peras sebagai minuman atau membuat menu brokoli salmon saus keju.

## **5. Air putih**

Jika si Kecil sampai kekurangan air, ia dapat mengalami kelelahan, sakit kepala dan sulit konsentrasi. Tentunya hal-hal ini dapat mengganggu anak selama masa ujian sekolah. Karenanya, jadikan air putih sebagai bagian dari menu sarapan sehat untuk anak ya, Bu. Agar kebutuhan cairan tubuhnya selalu terpenuhi dan ia dapat belajar serta mengerjakan soal dengan baik.

Sudah punya ide sarapan sehat untuk dukung si Kecil hadapi ujian sekolah? Yuk cek resep bergizi seimbang untuk si Kecil di website Sahabat Nestlé. Semoga si Kecil mendapat nilai terbaik untuk ujian sekolahnya ya, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/siapkan-sarapan-sehat-untuk-bantu-si-kecil-hadapi-ujian-sekolah.html>