

Yuk Kenali 6 Kriteria Sarapan Sehat, Bu!



Sarapan sehat merupakan salah satu bagian penting untuk menjalankan pola hidup sehat. Namun, tidak sedikit yang menganggap sepele kebiasaan baik yang satu ini. Bahkan, ada pula yang melewatkannya begitu saja.

Padahal, sarapan sehat memberikan beragam efek positif bagi tubuh. Dikutip dari buku *Mitos dan Fakta Sarapan* oleh PERGIZI PANGAN Indonesia, salah satu manfaat sarapan adalah menyumbangkan zat gizi penting bagi tubuh yang membantu mekanisme daya ingat (kognitif) seseorang. Keterlambatan sarapan dapat membuat tubuh pusing, lesu, dan menurunkan tingkat konsentrasi karena tubuh tidak mendapatkan asupan gizi yang dibutuhkan.

Namun, sarapan juga tidak boleh sembarangan. Ada 6 kriteria penting yang harus dipenuhi setiap kali sarapan. Tujuannya, agar manfaat sarapan sehat lebih dirasakan oleh tubuh. Kriteria penting ini dikenal sebagai 6-J. Yuk Bu, simak ulasannya.

1. Jenis Pangan

Sarapan sehat seharusnya memenuhi kriteria menu dengan gizi seimbang, dimana terdiri dari karbohidrat seperti nasi dan roti, lauk-pauk, sayur, buah, serta minuman seperti air putih, susu, teh, kopi atau jus.

2. Jumlah Pangan

Saat sarapan, jumlah yang dianjurkan adalah memenuhi sekitar seperempat kebutuhan gizi harian atau 15-30% kebutuhan gizi. Untuk itu, saat sarapan pastikan porsi tidak berlebihan dan dapat memenuhi kebutuhan gizi serta energi untuk beraktivitas.

Pedoman Gizi Seimbang untuk porsi makan tergambar dalam pedoman Piring Makanku: Sajian Sekali Makan yang disosialisaikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Satu porsi makan dianjurkan memiliki 50% sayur dan buah dengan jumlah sayur yang lebih banyak daripada buah, dan 50% lainnya terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk dengan jumlah makanan pokok lebih banyak dibandingkan lauk pauk. Disamping itu, dianjurkan pula untuk minum setiap kali makan.

3. Jadwal Sarapan

Seperti yang diketahui, sarapan adalah kegiatan makan yang dilakukan di pagi hari. Waktu terbaik untuk melakukan sarapan adalah sebelum pukul 9 pagi. Di Indonesia, sekolah biasanya dimulai pada pukul 7-8 pagi, sehingga si Kecil masih memiliki waktu yang cukup untuk menikmati sarapan sehat. Pastikan si Kecil sarapan terlebih dahulu sebelum berangkat sekolah ya Bu!

4. Jurus Mengolah

Ibu sebaiknya mengetahui beragam cara mengolah makanan dengan baik. Tujuannya agar makanan yang diolah aman untuk dikonsumsi dan menggugah selera. Cara terbaik untuk mengolah makanan adalah dengan memastikan kualitas dan kebersihannya. Ibu disarankan untuk mengolah menu sarapan yang tidak rumit, karena selain menghemat waktu kandungan zat gizi yang dimiliki oleh bahan makanan tidak hilang dan dapat dimanfaatkan tubuh.

5. Jurus Menyiapkan

Setelah proses mengolah selesai, saatnya Ibu menyiapkan atau menyajikan makanan di meja makan untuk keluarga. Seperti sebelumnya, pastikan makanan aman untuk dikonsumsi dan menggugah selera. Gunakan alat makan yang bersih untuk menyajikan sarapan yang telah selesai diolah.

Selain itu, tentunya ibu perlu membuat perencanaan menu sarapan sehat setiap hari untuk mencegah si Kecil bosan dengan menu yang tidak bervariasi. Ibu bisa temukan berbagai menu sarapan yang menarik dan bergizi seimbang tentunya [di sini!](#)

6. Jurus Mengonsumsi

Terakhir, jurus mengonsumsi sarapan sehat juga harus dilakukan. Caranya cukup mudah, yakni dengan makan di tempat nyaman dan tidak tergesa-gesa. Biasakan si Kecil agar tidak makan sambil berjalan atau berlari.

Sarapan memiliki beragam manfaat penting bagi tubuh. Penuhi kriteria sarapan sehat

yang dikenal dengan 6-J, agar Ibu dan keluarga mendapatkan manfaat maksimal sarapan. Yuk, biasakan mulai sekarang, Bu!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/yuk-kenali-6-kriteria-sarapan-sehat-bu.html>