

Sereal, Tak Hanya Sehat Untuk Sarapan Namun Juga Camilan



Sereal umumnya dikonsumsi si kecil maupun sekeluarga saat sarapan pagi. Dicampurkan dengan susu, rasanya begitu menggugah selera dan praktis untuk dibuat. Tak jarang menu ini menjadi camilan favorit di antara jadwal makan besar atau kala senggang. Yang jadi pertanyaan, sebenarnya bolehkah sereal dijadikan camilan dan sebanyak apa idealnya dikonsumsi?

Sereal mengandung karbohidrat, mineral, vitamin, serat dan jika ditambahkan susu terdapat protein dan kalsium. Kebanyakan sereal dibuat menggunakan gandum utuh yang kaya serat dan baik untuk menjaga berat badan ideal seperti dilansir oleh American Journal of Clinical Nutrition.

Ngemil biasanya terjadi di antara jadwal sarapan dan makan siang atau makan siang dan makan malam. Hal ini mendorong tubuh untuk mengonsumsi makanan karena tingkat gula darah menurun setiap dua atau tiga jam pasca makan besar. Agar tidak timbul sinyal lapar yang palsu dan makan camilan gula berlebihan, sereal pun bisa jadi pilihan terbaik.

Namun ada beberapa hal yang harus Ibu perhatikan dalam menyediakan camilan untuk si kecil. Jauhkan camilan yang mengandung lemak cukup tinggi dan juga yang mengandung kandungan garam dan gula yang tinggi. Camilan dengan kandungan gula yang tinggi, akan dilepas sangat cepat di dalam aliran darah, sehingga akan membuat anak lebih aktif, cepat lelah dan mengantuk.

Baca Juga: [Alternatif Camilan Lezat](#)

Meskipun hanya camilan, namun harus tetap menunjang proses pertumbuhannya. Selain rasanya yang enak, sereal juga kaya akan nutrisi. Sereal dengan kandungan gandum utuh memberikan banyak manfaat bagi kesehatan, karbohidrat kompleks dalam sereal akan memberikan serat untuk mengkonversi gula secara bertahap. Dampaknya si kecil pun akan merasa kenyang lebih lama.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), dan para ahli di seluruh dunia pun juga merekomendasikan agar si kecil meningkatkan konsumsi gandum utuh pada sereal, karena seperti halnya buah-buahan dan sayuran, gandum utuh juga merupakan bagian penting dari makanan sehat yang seimbang.

Memilih sereal sehat tentu membingungkan bagi Ibu mengingat banyaknya produk yang beredar di pasaran. Dengan membaca label gizi, maka sereal pun bisa dijadikan camilan sehat tanpa harus khawatir. Sereal sehat haruslah rendah kalori namun tinggi vitamin dan mineral. Kebutuhan kalori setiap orang pun berbeda-beda sesuai jenis kelamin, tinggi, berat, umur dan tingkat aktivitas menurut USDA Dietary Guidelines. Sederhananya, camilan tidak melebihi 200 kalori dalam sehari atau 10% dari total asupan kalori seharian.

Bacalah label gizi terlebih dahulu karena tiap produk sereal memiliki kandungan yang berbeda-beda. Jumlah kalori dalam satu porsi sereal umumnya berkisar antara 110-125 kalori dan jika ditambahkan susu menjadi rata-rata 200 kalori. Jumlah ini ideal untuk dijadikan camilan dan menyediakan pasokan vitamin dan mineral harian. Sereal dengan gandum utuh kaya akan serat dan baik untuk kesehatan saluran pencernaan dan mengatur kadar kolesterol tubuh.

Ibu pun tak perlu khawatir akan rasa manis pada sereal, karena sereal sarapan Nestle tidak mengandung gula yang tinggi. Menurut Nilani Sritharan BSc Rnutr, pakar gizi dari *Cereal Partners Worldwide*, sereal memiliki kandungan gula yang sangat rendah, yakni hanya sebesar 12 gram tiap semangkuk sereal.

Sereal Nestle hadir untuk menjawab kebingungan Ibu akan pilihan sereal yang cocok untuk diberikan kepada si kecil. Menghadirkan varian produk dan aneka rasa yang pasti disukai si kecil, mulai dari Nestle KOKO KRUNCH dengan rasa coklat yang dahsyat, NESTLE Honey Star yang hadir dengan bentuk bintang dan roket dengan lapisan madu yang istimewa, dan Nestle MILO Cereal dengan rasa MILO yang pasti disukai si kecil.

Diformulasikan khusus untuk membantu memenuhi asupan gizi anak, sereal Nestlé terbuat dari gandum utuh (*whole grain*) yang akan memberikan karbohidrat dan serat. Sesuai dengan jumlah konsumsi gandum utuh yang direkomendasikan US Dietary Guidelines adalah 48 gram per hari. Tak hanya itu, semua sereal sarapan Nestlé mengandung vitamin dan mineral, sebanyak 25% vitamin dan mineral per sajian dari asupan harian yang direkomendasikan.

Berikan sereal Nestle sebagai camilan yang dapat memenuhi nutrisi yang dibutuhkan si

kecil. Kandungan kebaikan gandum utuh yang ada di dalamnya kaya akan serat, 5 Vitamin (Vitamin B2, B3, B5, B6, B9) serta mineral (kalsium dan zat besi) untuk memenuhi kebutuhan gizi dan energi yang cukup untuk beraktivitas sepanjang hari.

Dengan memberikan sereal Nestle sebagai camilan untuk anak, Ibu juga membantu si kecil agar tidak semakin keranjingan jajan di luar. Selalu pastikan jenis makanan dan camilan si kecil bernutrisi dan bergizi, agar anak terhindar dari berbagai makanan yang mengandung pengawet dan pewarna berbahaya. Berikanlah camilan untuk si kecil 2 kali dalam sehari pada siang dan sore hari agar nutrisi si kecil terpenuhi.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/sereal-tak-hanya-sehat-untuk-sarapan-namun-juga-camilan.html>