

## Yuk, Sajikan Sarapan Keluarga dengan Lebih Sehat



Pagi hari adalah waktu terpenting untuk memulai setiap aktivitas. Semakin padatnya aktivitas tentunya membutuhkan energi yang lebih besar. Sangat penting bagi para Ibu untuk menyiapkan kebutuhan sarapan sehat untuk setiap anggota keluarga agar dapat memulai hari dengan penuh semangat dan berenergi. Jika selama ini Ibu hanya menyiapkan makanan sarapan seadanya lantaran juga tergesa-gesa, kini Ibu harus mulai berpikir ulang mengenai menu sarapan sehat.

Tidak perlu takut naik berat badan, sarapan sehat justru dapat membantu mengatur berat badan ideal karena jika kita melewatkan sarapan pagi justru dapat meningkatkan resiko nafsu makan berlebihan saat waktu makan berikutnya. Sarapan sehat memiliki banyak manfaat, seperti memberikan asupan energi awal, meningkatkan konsentrasi karena otak mendapatkan gizi yang tinggi, mencegah penyakit maag, dan tentunya membantu memelihara berat badan ideal.

Sarapan sehat dapat mengurangi resiko terjangkitnya penyakit kronis seperti jantung dan kolesterol. Oleh karena itu Ibu harus mulai membuat berbagai menu sarapan sehat bagi keluarga. Yuk, intip apa saja yang perlu ada dalam sarapan sehat keluarga Ibu.

### 1. Sayuran

Sayuran menjadi salah satu komponen terpenting dalam menyajikan sarapan sehat. Terutama pemilihan sayuran hijau yang banyak mengandung vitamin K dan serat tinggi tentunya. Hal ini akan membantu menjaga kesehatan sistem pencernaan dan pengaturan

berat badan.

## 2. Buah-buahan

Untuk menambah selera makan, buah-buahan juga dapat Ibu sajikan. Banyaknya vitamin, mineral, dan serat yang terkandung dalam buah-buahan dapat membantu menjaga daya tahan tubuh keluarga.

## 3. Sumber makanan karbohidrat

Bahan makanan yang mengandung karbohidrat tinggi berguna untuk sumber energi. Agar sumber energi dapat bertahan lebih lama, pilihlah makanan yang mengandung karbohidrat kompleks. Gandum adalah salah satu sumber energi alternatif bagi keluarga yang dapat bertahan lama, dan mengandung serat serta vitamin E.

## 4. Protein

Protein berfungsi dalam mengangkut zat gizi, pembentukan antibodi, dan pembentukan hormon serta enzim. Sumber protein dapat diperoleh dari hewan maupun tumbuhan seperti kacang-kacangan.

Pastikan hari keluarga Ibu semakin produktif dengan menyajikan sarapan sehat sebelum beraktivitas, yuk.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/yuk-sajikan-sarapan-keluarga-dengan-lebih-sehat.html>