

5 Menu Sarapan Pagi Favorit si Kecil



Untuk mengolah sarapan pagi bagi si kecil, Ibu memerlukan ekstra kreativitas. Kreativitas Ibu dalam memasak akan menambah selera si kecil untuk menghabiskan sarapannya. Agar Ibu semakin bersemangat untuk menyajikan sarapan pagi, mari cari beberapa makanan yang dapat menjadi alternatif sarapan pagi selain nasi untuk si kecil.

1. Susu

Awali kebiasaan sarapan si kecil dengan memberikan susu. Apabila si kecil belum terbiasa untuk mengonsumsi sarapan pagi, biarkan si kecil memulai kebiasaannya ini secara perlahan-lahan agar ia tidak kaget ya, Bu. Walaupun diminum, susu mengandung kalori serta banyak nutrisi agar si kecil dapat memiliki energi yang cukup untuk memulai harinya. Yuk coba salah satu resep olahan susu [di sini](#).

2. Sereal

Selain susu, Ibu dapat memberikan pendamping susu, yaitu sereal dengan porsi yang tepat untuk sarapan pagi. Lengkapi sajian susu menjadi semangkuk sereal yang si kecil pilih sendiri. Sereal umumnya dibuat dari biji-bijian, misalnya gandum, yang telah diperkaya dengan berbagai vitamin dan zat yang diperlukan oleh tubuh. Penuhi asupan gizi si kecil dengan mencoba salah satu resep sereal [di sini](#).

3. Buah

Sebagai alternatif, buah juga bisa dihidangkan pada saat sarapan pagi si kecil lho, Bu. Ibu dapat memilih buah-buahan seperti pisang, apel, serta alpukat. Selain menyehatkan karena mengandung berbagai vitamin, pisang dapat menjadi sumber energi yang baik sebelum beraktivitas, sedangkan apel dan alpukat memiliki efek rasa kenyang yang lebih lama. Bagi si kecil yang kurang menyukai menyantap buah secara langsung, Ibu dapat mencoba resep olahan buah [di sini](#).

4. Telur

Selain dapat dijadikan lauk, telur dapat menjadi alternatif sajian sarapan pagi bagi si kecil. Ibu dapat membuat omelet jika si kecil kurang menyukai menu sarapan yang lengkap. Telur merupakan pilihan yang pas karena kaya dengan kandungan nutrisi, seperti protein serta lemak yang menyehatkan. Selain itu, rasa kenyang yang ditimbulkan setelah mengonsumsinya dapat bertahan lebih lama sehingga dapat meminimalisir si kecil jajan sembarangan. Ayo icip resep menu olahan telur [di sini](#).

5. Roti

Roti dapat menjadi alternatif yang baik bagi si kecil yang butuh asupan energi. Jenis panganan ini merupakan sumber karbohidrat. Sebagai *topping*, Ibu dapat menambahkan berbagai pilihan seperti keju, selai kacang, coklat, bahkan *smoked beef*. Ayo buat sajian roti yang unik dan lezat seperti [di sini](#), Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/5-menu-sarapan-pagi-favorit-si-kecil.html>