

Hindari Jajan Berlebihan, Menu Sarapan Pagi Bervariasi Solusinya



Sebagai makanan pertama yang dikonsumsi saat memulai hari, sarapan menjadi sumber energi utama si kecil. Walaupun harus meluangkan waktu lebih, daripada membeli, usahakan untuk membuat sendiri menu sarapan pagi ya, Bu. Selain mendukung si kecil supaya semangat menghabiskan menu sarapan pagi yang disajikan, berikut tips agar Ibu bersemangat ketika menyajikan sarapan.

1. Tanyakan ke anak

Menyukai beberapa makanan yang masih dianggap baru oleh si kecil tentunya butuh waktu. Sebagai orangtua, Ibu juga perlu memaklumi dan memahami selera si kecil agar ia tidak merasa dipaksa. Perkenalkan sayuran dan buah secara bertahap. Selain itu, tanyakan anak apa yang ia sukai dan apa yang tidak ia sukai agar meminimalisir penolakannya terhadap menu sarapan yang diberikan.

2. Rajin mencari resep

Mencari variasi menu tentunya tidak mudah bagi Ibu. Untungnya kini teknologi dapat mempermudah pencarian resep. Tidak hanya melalui buku resep, Ibu dapat mencari resep yang sesuai dengan selera si kecil melalui *smartphone*. Sebagai alternatif, Ibu juga dapat berkreasi memasak menu sarapan pagi dari berbagai negara. Ibu dapat mengunjungi website [Sahabat Nestlé](#) untuk mencari berbagai referensi resep bergizi.

3. Mengatur jadwal menu

Jika Ibu sudah mengetahui selera si kecil dan mengumpulkan resep-resep yang dapat diolah di rumah, Ibu dapat menentukan menu sarapan pagi yang berbeda setiap harinya, misalnya hari Senin ditetapkan untuk olahan telur. Tidak perlu berbeda sepenuhnya dalam 1 bulan, Ibu pun dapat menerapkan pengulangan menu secara berkala.

4. Membuat daftar belanja

Setelah mengatur jadwal menu, Ibu juga perlu menyesuaikan menu sarapan dengan menu makan siang dan malam agar nominal belanja Ibu dapat efisien dan sesuai dengan kebutuhan. Buatlah daftar belanja beserta kalkulasi harganya berdasarkan menu yang ingin Ibu buat agar pengeluaran Ibu dapat selalu dikontrol.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/hindari-jajan-berlebihan-menu-sarapan-pagi-bervariasi-solusinya.html>