

## BAB 5

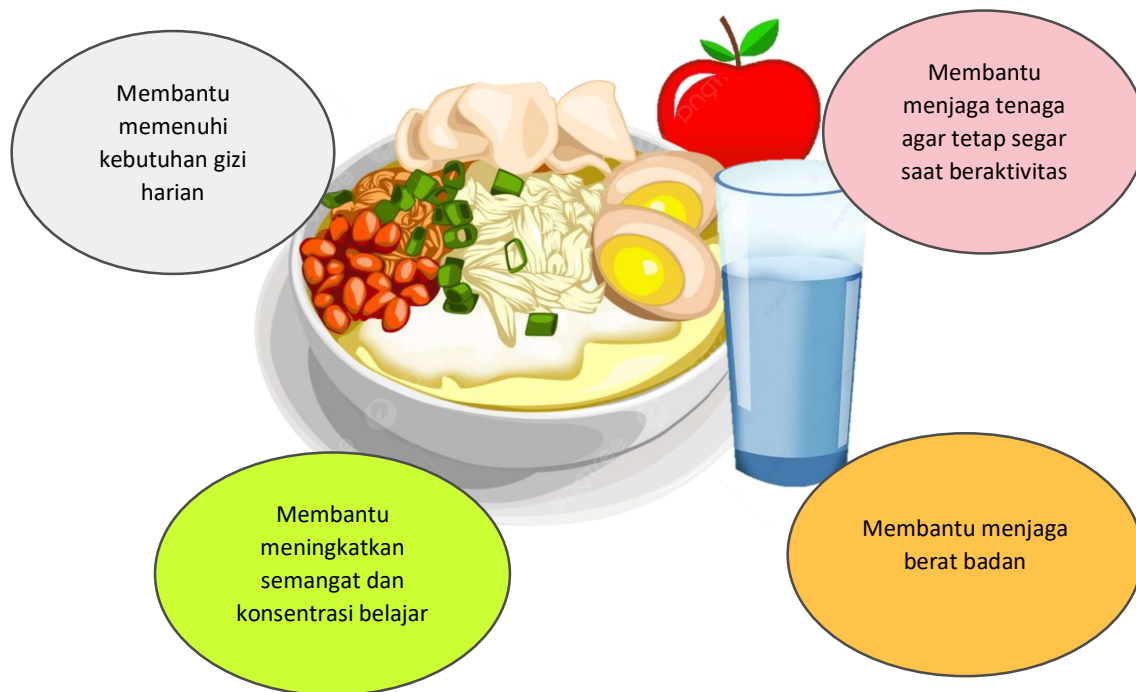
### PENTINGNYA SARAPAN

**APAKAH KAMU  
SARAPAN  
SEBELUM KE  
SEKOLAH?**

Pada anak sekolah, sarapan terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar, memberikan energi pada otak sehingga kamu dapat menerima pelajaran dengan baik.

Sarapan atau makan pagi yaitu kegiatan makan dan minum yang dikonsumsi pada pagi hari sebelum beraktivitas dalam kurun waktu maksimal 2 jam setelah bangun tidur sampai jam 9 pagi. Pada umumnya sarapan pagi berkontribusi energi sebesar 20-25% dari kebutuhan gizi sehari.

#### Mengapa Sarapan Pagi Penting bagi Anak Sekolah?



## HAL PENTING TENTANG SARAPAN

1. Jumlah yang disediakan cukup 20 – 25% dari kebutuhan gizi sehari atau sekitar 450 – 500 kilokalori (kcal).
2. Jenis menu sarapan pagi tetap bervariasi, tidak hanya mencakup karbohidrat saja, tetapi juga ada lauk pauk, sayur dan buah.
3. Pilih menu yang singkat persiapannya tetapi tetap memenuhi kebutuhan gizinya
4. Contoh menu sarapan pagi sehat yang menyumbang 467 kkal terdiri dari: Bubur ayam 1 porsi (175 gram) dan satu gelas susu (200 ml)

### Dampak tidak sarapan di pagi hari, yaitu:

1. Sulit berkonsentrasi terhadap pelajaran di sekolah hingga menurunkan prestasi belajar
2. Tubuh lemah dan lesu karena tidak ada masukan energi dari makanan ke dalam tubuh
3. Siklus kelaparan sepanjang hari
4. Sering pingsan
5. Tekanan darah rendah dan pusing
6. Sering mengemil



## PESAN PENTING

- Bagi kamu yang tidak sempat sarapan pagi, sebaiknya makanan dibawa ke sekolah.
- Biasakan bawa bekal makanan dan air putih dari rumah
- Sarapan sebaiknya 30 – 60 menit setelah bangun tidur di pagi hari dan maksimal 2 jam setelah bangun tidur.

# CONTOH MENU SARAPAN PAGI

## Sandwich Telur dan Sayuran



sumber: Kompas

2 lembar roti gandum sebagai sumber energi, telur sebagai sumber protein, serta sayuran sebagai sumber vitamin dan mineral serta serat.

## Nasi goreng Telur dan Sayuran



sumber: Klikdokter

Bunda dapat menambahkan sumber protein seperti telur, serta sumber serat dan mikronutrien (vitamin dan mineral) yaitu sayur-sayuran ke dalam nasi goreng.

## Omelet Sayuran



sumber: Klikdokter

Omelet ini juga bisa dijadikan pelengkap menu nasi goreng atau sandwich. Hidangan dari telur ini juga kaya protein yang cocok sebagai sumber energi di pagi hari.

## Bubur Ayam



Sumber: detikfood

Semangkuk bubur ayam hangat baik disajikan sebagai menu sarapan pagi anak. Kandungan nutrisinya kaya akan kalori, protein dan karbohidrat.

## Roti Selai Kacang dan Pisang



Roti juga bisa diadikan sebagai menu sarapan untuk anak. Oleskan selai kacang dan pisang untuk melengkapi kandungan nutrisinya.

## Segelas Susu



Selain kaya protein, susu mengandung asupan penting bagi tubuh yaitu asam amino esensial, kalsium, kalium, karbohidrat, seng, magnesium dan banyak vitamin