

SIRI PROMOSI PEMAKANAN SIHAT DI SEKOLAH: KUASA SARAPAN !

Sarapan pagi adalah makanan pertama yang diambil selepas bangun pagi dan sebelum memulakan aktiviti harian anda. Amalan bersarapan pagi di kalangan anak-anak perlu dipupuk sejak kecil lagi kerana ianya dapat menjana tenaga anak untuk agar mereka kekal cergas dan cerdas sepanjang hari.

Kepentingan bersarapan kepada anak anda

Sarapan dapat :

1. Membekalkan tenaga untuk menjalani aktiviti harian

Meningkatkan semula paras glukosa dalam badan setelah tidak mengambil sebarang makanan atau minuman selama lapan hingga dua belas jam selepas tidur. Glukosa merupakan sumber utama dalam penghasilan tenaga untuk memulakan hari anak anda.

2. Meningkatkan daya tumpuan dan mengelakkan perasaan mengantuk

Pengambilan sarapan pagi yang berkhasiat dapat mengelakkan anak anda daripada mengantuk di dalam kelas dan dapat membantu dalam meningkatkan memori, penumpuan dan kecerdasan di dalam kelas.

Oleh itu, pastikan anak anda mengambil sarapan sebagai permulaan aktiviti hariannya.

Sarapan berkhasiat untuk anak anda

Sarapan yang berkhasiat terdiri daripada kesemua sumber makanan yang membekalkan karbohidrat, protein, susu dan produk tenusu serta lemak berdasarkan Piramid Makanan Malaysia. Bersarapan pagi dengan kepelbagaian sumber makanan membolehkan anak anda memperoleh nutrien yang diperlukan untuk memberikan tenaga dan menjadikan badan anak anda sihat dan kuat. Pemilihan makanan yang kaya dengan bijirin penuh, serat, protein dan rendah kandungan gula pula membolehkan anak anda menumpukan perhatian di dalam kelas. Contoh sarapan yang mudah dan ringkas disediakan adalah seperti hidangan biskut beserta susu dan pisang.

Tips untuk menggalakkan anak anda bersarapan

1. Galakkan anak anda untuk bersarapan dengan menggalakkan mereka bersama sama dalam menyediakan sarapan pagi seperti memotong atau mengisar buah-buahan dan sayur-sayuran.
2. Ceritakan secara ringkas tentang khasiat dan kebaikan buah-buahan dan sayur-sayuran bagi menarik minat mereka untuk mengetahui kepentingan makan buah-buahan dan sayur-sayuran.
3. Pelbagaikan makanan dan minuman semasa membuat hidangan sarapan pagi. Sebagai contoh, minuman bersusu boleh dipelbagaikan dengan menambah buah-buahan, membuat sandwic menggunakan telur, sardin, tuna atau sayur-sayuran dan disapu dengan mentega, madu dan jem buah-buahan.

- ***Breakfast on the go***

Sekiranya anda tidak sempat untuk menyediakan sarapan pada waktu pagi keesokan harinya, anda boleh:

1. Sediakan bahan-bahan untuk sarapan sebelum tidur seperti menyediakan bahan-bahan untuk bihun goreng supaya dapat mengurangkan masa penyediaan sarapan pagi pada pagi itu.
2. Sediakan sarapan yang mudah disedia dan dimakan seperti bijirin, oat, roti, madu, mentega dan jem, telur rebus, dan buah-buahan dan bijirin sarapan.

Dengan ini, anda dapat memastikan anak anda bersarapan pagi setiap hari kerana mereka tidak perlu menunggu lama untuk anda membuat sarapan.

Disediakan oleh:

Nur Syairah Che Noh

Pegawai Penyelidik

Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia