

## 6 Sumber Makanan Kaya Vitamin D



Vitamin D berperan penting dalam penopang kesehatan dan kekuatan tulang. Terutama bagi si kecil yang dalam masa pertumbuhan, vitamin ini sangat disarankan untuk hadir dalam menu sehat anak sehari-hari. Berikut ini adalah 6 sumber makanan kaya vitamin D yang harus ada di dapur Anda.

### **Susu**

Kalsium merupakan sumber vitamin D yang menjadi sumber nutrisi utama untuk kekuatan tulang. Setiap 8 ons susu mengandung 300 ml kalsium di dalamnya. Jadi, pastikan si kecil meminum susu setiap pagi dan malam agar kebutuhan kalsiumnya dapat terpenuhi dengan baik ya. Jika ingin lebih aman, pilihlah susu yang rendah lemak untuk si kecil.

### **Yogurt**

Si kecil tidak suka meminum susu? Tenang, ada minuman olahan dari susu yang hadir dengan rasa yang lebih nikmat dan cocok untuk si kecil. Dalam segelas yogurt juga terdapat nilai kalsium yang sama dengan segelas susu, yaitu 300 ml kalsium. Lengkapi yogurt si kecil dengan potongan buah untuk menambah tampilannya semakin cantik dan rasa lebih lezat.

### **Kedelai**

Kedelai merupakan sumber protein nabati yang mengandung isoflavon, yaitu nutrisi untuk

memperkuat tulang. Isoflavon ini terdapat melimpah pada tahu, sari kedelai dan berbagai olahan kedelai lainnya. Dalam 240 gram tahu terdapat 400 kalsium yang sudah mencukupi kebutuhan vitamin D dalam sehari.

## **Salmon**

Ikan yang satu ini merupakan salah satu sumber vitamin D yang membantu penyerapan kalsium dalam tubuh. Selain itu, salmon juga kaya akan omega 3 dan asam lemak yang membantu memperkuat tulang. Suplemen minyak ikan dari salmon sudah terbukti dapat mengurangi keropos tulang pada wanita dan membantu mencegah osteoporosis.

Semoga informasi di atas semakin menambah pengetahuan Anda mengenai sumber makanan kaya vitamin D ya. Melihat pentingnya peranan vitamin ini untuk pertumbuhan si kecil, pastikan Anda selalu menyediakannya dalam menu sehat keluarga sehari-hari. Selamat hidup sehat dengan tulang yang kuat!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/6-sumber-makanan-kaya-vitamin-d.html>