

## Beragam Manfaat Vitamin Bagi Si Kecil yang Perlu Ibu Ketahui



Ibu tentu tahu bahwa si Kecil membutuhkan asupan gizi seimbang setiap harinya. Salah satu alasannya agar si Kecil bisa mendapatkan cukup vitamin yang ia butuhkan untuk mendukung proses tumbuh kembangnya dan juga untuk mendukung aktivitas fisik maupun aktivitas belajarnya. Ada banyak jenis vitamin dan manfaat vitamin juga berbeda-beda. Yuk ketahui lebih banyak mengenai jenis-jenis vitamin yang penting bagi si Kecil, manfaat vitamin tersebut, dan dari mana si Kecil bisa mendapatkannya.

### **Vitamin A**

Si Kecil membutuhkan vitamin A untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, memperbaiki jaringan tubuh dan tulang, menjaga kesehatan kulit, menjaga kesehatan mata, dan juga mendukung kerja sistem imunitas. Vitamin A bisa didapat dari berbagai buah dan sayuran berwarna terang seperti wortel, tomat, labu dan sebagainya. Vitamin A juga bisa didapat dari hati sapi, ubi jalar dan berbagai sumber pangan lainnya.

### **Vitamin B Kompleks**

Vitamin B2, B3, B6, dan B12 dibutuhkan untuk mendukung metabolisme, produksi energi, dan juga menjaga kesehatan sistem syaraf. Vitamin B membantu tubuh memproduksi sel

darah merah, meningkatkan nafsu makan, dan mengoptimalkan pertumbuhan fisik maupun perkembangan otaknya. Sumber vitamin B diantaranya adalah biji-bijian, kacang-kacangan, susu dan produk olahannya, brokoli, tomat, daging ayam, daging ikan, dan lain sebagainya.

## **Vitamin C**

Manfaat vitamin C adalah sebagai senjata tubuh dalam menyembuhkan dan melawan infeksi. Vitamin C juga bekerja memperkuat jaringan tubuh, otot, dan kulit serta membantu penyerapan zat besi ke dalam tubuh. Untuk mendapat manfaat vitamin C, Ibu bisa menyajikan jeruk, kiwi, mangga, bayam, brokoli, stroberi dan lain-lain.

## **Vitamin D**

Manfaat vitamin D yang utama adalah menjaga kekuatan tulang dan gigi. Vitamin D juga membantu penyerapan kalsium dalam tubuh dan menjaga daya tahan tubuh. Vitamin D bisa didapat secara alami dari bahan pangan seperti susu, keju, telur, dan ikan. Vitamin D juga bisa didapat dari berbagai produk pangan yang difortifikasi dengan vitamin D seperti sereal, margarin, dan lain-lain. Vitamin D akan digunakan oleh tubuh jika sudah diaktifkan dengan bantuan sinar matahari. Oleh karenanya, penting bagi si Kecil untuk mendapatkan paparan sinar matahari yang cukup juga ya, Bu.

Tentunya jenis vitamin lain dan juga mineral juga dibutuhkan tubuh si Kecil agar tumbuh sehat. Vitamin dan sumber gizi penting lainnya bisa didapat si Kecil dari berbagai sumber pangan. Karena itu, agar si Kecil bisa mendapat manfaat vitamin yang ia butuhkan, Ibu perlu menggunakan bahan pangan yang bervariasi dalam menyiapkan menu makan sehat dengan gizi seimbang. Pemberian suplemen vitamin kepada si Kecil sebaiknya dilakukan jika memang diperlukan dan tentunya berdasarkan anjuran dan pengawasan dokter spesialis anak ya, Bu.

Sumber:

<https://www.webmd.com/parenting/guide/vitamins-for-kids-do-healthy-kids-need-vitamins#1>

<https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=kids-need-their-nutrients--1-19820>

<https://www.alodokter.com/ketahui-saat-tepat-memberikan-suplemen-vitamin-anak-susah-makan>

<https://www.alodokter.com/deretan-vitamin-daya-tahan-tubuh-yang-lebih-baik>

<https://raisingchildren.net.au/teens/healthy-lifestyle/nutrients/vitamins-minerals>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/beragam-manfaat-vitamin-bagi-si-kecil-yang-perlu-ibu-ketahui.html>