

Jenis Makanan yang Mengandung Zat Besi dan Cara Mengolahnnya



Makanan yang mengandung zat besi berguna mendukung tumbuh kembang anak. Pasalnya, zat besi merupakan bagian penting pembentuk hemoglobin, bagian dari sel darah merah yang berperan dalam membawa oksigen ke seluruh bagian tubuh anak. Tanpa zat besi yang cukup, tubuh tidak dapat membentuk hemoglobin sehingga jumlah sel darah merah dalam tubuh sedikit. Anak membutuhkan zat besi untuk mendukung aktivitas tubuhnya dan juga untuk berpikir.

Apa saja manfaat zat besi bagi tubuh anak?

- Menyalurkan oksigen ke seluruh tubuh
- Mendukung pertumbuhan fisik
- Mendukung metabolisme otot
- Mendukung fungsi jaringan sel
- Mendukung perkembangan syaraf
- Mendukung daya tahan tubuh

Apa yang terjadi jika anak kekurangan zat besi?

- Pusing
- Mudah letih
- Nafsu makan menurun
- Sulit konsentrasi
- Berisiko mengalami infeksi
- Perkembangan motorik terhambat
- Pertumbuhan terhambat

Nah, untuk memastikan anak mendapat asupan zat besi yang cukup, Ibu perlu menyertakan bahan makanan yang mengandung zat besi dalam menu sehari-hari anak. Apa saja sih makanan yang mengandung zat besi untuk anak? Simak beberapa contohnya berikut ini, yuk.

Beberapa jenis makanan yang mengandung zat besi untuk anak:

1. Daging merah seperti daging sapi atau daging kambing.
2. Daging unggas seperti ayam dan telur.
3. Ikan laut seperti sarden, salmon, tuna, dan makanan laut lainnya seperti udang atau kerang.
4. Biji-bijian dan jenis olahannya seperti kacang kedelai, kacang merah, tahu, dan sebagainya.
5. Sayuran berwarna hijau gelap seperti bayam, kale, brokoli, dan lainnya.
6. Umbi-umbian seperti kentang dan ubi.
7. Bahan pangan dari gandum utuh seperti roti gandum, pasta gandum, dan lainnya.
8. Makanan dan minuman yang difortifikasi dengan zat besi.

Bagaimana mengolah makanan yang mengandung zat besi?

Dalam mengolah makanan yang mengandung zat besi, Ibu dapat secara bergantian menggunakan berbagai variasi makanan. Menggunakan bahan yang bervariasi dapat membantu pemenuhan kebutuhan gizi lebih baik dan mencegah anak merasa bosan sekaligus membuatnya mengenal berbagai jenis makanan, sehingga semakin berkurang kemungkinan ia menjadi *picky eater*. Bingung mencari ide resep makanan bergizi seimbang sekaligus lezat bagi anak? Yuk, intip [berbagai resep di Sahabat Nestlé](#), mulai dari menu sarapan, makanan pokok, sampai camilan. Ada banyak resep dengan bahan makanan yang mengandung zat besi untuk anak, misalnya resep menggunakan sereal yang difortifikasi dengan zat besi seperti resep [NESTUM Strawberry Yoghurt](#).

Hal lain yang perlu Ibu ingat, vitamin C dapat membantu penyerapan zat besi dalam tubuh. Karena itu, pastikan anak mendapat asupan vitamin C yang cukup ya, Bu.

Sumber:

<https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=babies-and-toddlers-need-iron-to-thrive-1-4100>

https://www.caringforkids.cps.ca/handouts/iron_needs_of_babies_and_children

<https://www.healthline.com/health/parenting/iron-rich-foods-for-toddlers#how-much-toddlers-need>

<https://kidshealth.org/en/parents/iron.html>

<https://www.yummytoddlerfood.com/advice/iron-rich-foods-for-kids/>

<https://www.verywellfamily.com/iron-rich-foods-2633935>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/jenis-makanan-yang-mengandung-zat-besi-dan-cara-mengolahnya.html>