

Pentingnya Makanan dengan Gizi Seimbang untuk si Kecil



Makanan gizi seimbang dibutuhkan si Kecil agar tumbuh kembangnya berjalan optimal, selain itu juga sangat dianjurkan untuk menjaga daya tahan tubuh agar selalu sehat dan terbebas dari beragam penyakit.

Di tengah kondisi dimana si kecil menghabiskan waktu lebih banyak di rumah, tentu menjadi tantangan tersendiri bagi Ibu agar si kecil tetap mendapat asupan gizi seimbang, karena bisa saja pola makan juga asupan yang didapatkan oleh si kecil tidak terkontrol. Misalkan, aktivitas *ngemil* bisa semakin meningkat karena saat ini si kecil melakukan belajar dari rumah.

Mau tau lebih banyak tentang pentingnya makanan gizi seimbang dan serba-serbi lainnya seputar gizi seimbang bagi anak usia sekolah? Yuk, simak penjelasan singkatnya berikut ini.

1. Kebutuhan gizi anak akan meningkat seiring bertambahnya usia dan aktivitas anak. Makanan gizi seimbang dibutuhkan untuk menjalankan organ tubuh, menghasilkan energi, dan untuk tumbuh kembang.

2. Makanan gizi seimbang dibutuhkan sebagai sumber energi untuk mendukung aktivitas fisik si Kecil.
3. Makanan gizi seimbang dapat memberikan asupan gizi yang dibutuhkan untuk mendukung proses belajar si Kecil, termasuk untuk berkonsentrasi. Ini tentu sangat membantu si kecil untuk bisa fokus belajar dari rumah kian 'menantang' karena godaan untuk bermain semakin besar.
4. Dari makanan gizi seimbang si Kecil si Kecil bisa mendapat zat gizi yang dibutuhkan otaknya agar dapat tumbuh dan bekerja secara optimal.
5. Dari makanan gizi seimbang si Kecil bisa mendapatkan zat gizi yang diperlukan untuk menjaga kesehatan pencernaannya. Sistem pencernaan berhubungan langsung dengan otak anak, yang dikenal dengan istilah '*brain gut axis*'.
6. Kesehatan pencernaan juga penting untuk mendukung daya tahan tubuh anak.
7. Dari makanan gizi seimbang si Kecil bisa mendapat zat gizi lain yang juga penting untuk membangun imunitasnya sehingga anak selalu sehat dan aktivitas belajarnya tidak terganggu.
8. Sarapan merupakan bagian dari pemenuhan gizi harian dan sumber energi bagi anak untuk memulai aktivitas. Karena itu penting bagi anak usia sekolah untuk selalu sarapan dengan menu gizi seimbang.
9. Camilan juga merupakan bagian dari pemenuhan gizi harian anak dan juga pengganjal di sela waktu makan. Karena itu camilan sehat perlu disajikan bagi anak usia sekolah.
10. Untuk membantu Ibu menyajikan menu makanan gizi seimbang bagi anak usia sekolah, Ibu dapat merujuk pada panduan dalam program 'Isi Piringku' yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Selain memastikan si kecil mendapatkan makanan gizi seimbang, jangan lupa untuk dibarengi dengan aktivitas fisik yang cukup ya, Bu. Karena di saat si kecil menghabiskan banyak waktu di rumah, kemungkinan untuk terus bermain *gadget* semakin besar. Untuk itu Ibu perlu cermat dalam membantu si kecil dalam mengatur aktivitasnya sehari-hari, misalkan membuat jadwal olahraga ringan di pagi dan sore hari, dan juga membatasi *screen time* dalam satu hari.

Sumber:

<https://helohehat.com/parenting/nutrisi-anak/kebutuhan-asupan-gizi-anak/>

<https://health.detik.com/anak-dan-remaja/d-3223767/ini-pentingnya-pemenuhan-gizi-seimbang-untuk-anak>

<https://edukasi.kompas.com/read/2020/01/27/16124101/orangtua-ini-panduan-gizi-anak-sekolah-untuk-cegah-virus-corona?page=all>

<https://raisingchildren.net.au/school-age/nutrition-fitness/breakfast-lunches/healthy-lunches>

<https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=school-aged-child->

[nutrition--90-P02280](#)

<https://hellosehat.com/parenting/nutrisi-anak/gizi-anak-usia-sekolah/>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/pentingnya-makanan-dengan-gizi-seimbang-untuk-si-kecil.html>