

Makanan Sehat untuk Dukong Aktivitas Si Atlet Cilik



Apakah si Kecil aktif berolahraga? Atau malah ikut serta dalam klub olahraga tertentu seperti sepak bola, berenang, basket, atletik dan sebagainya? Jika ya, maka penting sekali bagi si kecil untuk senantiasa mendapat menu makanan sehat anak yang dapat memenuhi kebutuhan nutrisi bagi proses tumbuh kembangnya sekaligus dapat mendukung aktivitas olahraganya tersebut.

Apa manfaat makanan sehat bernutrisi bagi aktivitas olahraga anak?

Makanan sehat bernutrisi dapat membantu memberi nutrisi yang seimbang sebagai sumber energi saat ia berolahraga, membantunya tidak cepat merasa letih, mencegah terjadinya cedera, meningkatkan kekuatan dan ketahanan tubuh serta menjaga performa olahraganya.

Nutrisi apa yang dibutuhkan untuk aktivitas olahraga anak?

Si Kecil membutuhkan nutrisi yang tepat dan seimbang untuk mendukung aktivitas olahraganya, tetapi pada dasarnya, komposisi nutrisi yang dibutuhkan tak berbeda jauh dengan anak-anak lainnya yang berbeda hanya jumlahnya. Karbohidrat sebagai sumber energi, protein untuk pembentukan dan pemulihan otot serta vitamin dan mineral,

khususnya kalsium untuk pembentukan dan kesehatan tulang, vitamin B untuk membantu anak tak rentan cedera dan zat besi untuk membantu mengantarkan oksigen ke seluruh bagian tubuh agar performanya tetap terjaga.

Pastikan anak terhidrasi dengan baik

Saat berolahraga, Ibu perlu memastikan si Kecil mendapatkan cairan dalam jumlah cukup untuk mencegah dehidrasi. Anak membutuhkan cairan sebelum, selama dan sesudah berolahraga karena ia akan banyak mengeluarkan keringat. Para ahli menganjurkan anak-anak minum setiap 15-20 menit selama melakukan aktivitas fisik. Jus buah asli yang diencerkan dengan air dan tanpa tambahan gula bisa menjadi pilihan, tetapi yang terbaik tetap mengonsumsi cairan berupa air putih.

Camilan apa yang tepat?

Anak bisa mengonsumsi camilan sekitar 2-3 jam sebelum berolahraga untuk memastikan ia mempunyai energi yang cukup. Camilan tentunya sebaiknya berupa **makanan sehat dan bergizi**, misalnya roti bakar dengan selai kacang dan pisang, kentang panggang dengan tuna dan sebagainya.

Untuk membantu mengembalikan energi setelah olahraga, anak perlu camilan makanan sehat yang kaya akan karbohidrat dan protein. Misalnya oats bar dengan buah kering, buah dengan yogurt dengan tambahan butiran kacang atau smoothies pisang kacang dengan taburan cereal.

Menu apa yang sesuai untuk hari pertandingan?

Makanan sehat dan bergizi 3 jam sebelum waktu pertandingan cukup untuk memberikan energi yang dibutuhkan si Kecil. Pastikan menu makanan sehat anak tersebut tak banyak mengandung lemak karena lemak membutuhkan waktu untuk dicerna sehingga berisiko mengakibatkan rasa sakit di perut saat anak bertanding, sama halnya dengan makanan berserat tinggi.

30 menit setelah pertandingan, para ahli menganjurkan untuk mengonsumsi sedikit karbohidrat dari camilan dan kemudian sekali lagi 2 jam setelah pertandingan dalam bentuk makanan pokok. Tubuh si Kecil akan memperbaiki jaringan otot dan kembali mengisi energi dan cairan selama 24 jam ke depan, karenanya pastikan ia mendapat asupan karbohidrat dan protein yang cukup tetapi tak berlebihan.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/makanan-sehat-untuk-dukung-aktivitas-si->

atlet-cilik.html