

Pentingkah Suplemen Vitamin untuk Daya Tahan Tubuh Anak?



Ibu tentu ingin si Kecil selalu sehat dan ceria sehingga dapat beraktivitas, bermain, dan belajar dengan gembira. Menjaga daya tahan tubuh si Kecil adalah bagian penting untuk pastikan si Kecil selalu sehat. Jika daya tahan tubuh si Kecil baik, maka tubuhnya akan memiliki pertahanan untuk melawan berbagai jenis penyakit.

Ada berbagai hal yang perlu Ibu terapkan untuk membantu menjaga daya tahan tubuh anak. Salah satunya adalah dengan memastikan si Kecil mengonsumsi menu dengan gizi seimbang sehingga kebutuhan vitamin untuk daya tahan tubuh anak dapat terpenuhi. Tahukah Ibu apa saja jenis vitamin untuk daya tahan tubuh anak? Dan apakah si Kecil membutuhkan asupan suplemen untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan asupan vitamin-vitamin tersebut? Baca penjelasan singkatnya di bawah ini ya, Bu.

Apa saja vitamin untuk daya tahan tubuh anak?

- Vitamin C adalah salah satu vitamin untuk daya tahan tubuh anak yang utama. Tubuh kita tak bisa memproduksi vitamin C sendiri, karenanya kita perlu mengonsumsinya dari berbagai jenis pangan.
- Vitamin E adalah antioksidan yang dapat membantu tubuh memerangi infeksi.
- Vitamin B Kompleks, termasuk B6 dan B12 penting untuk mendukung reaksi

biokimia dalam sistem imunitas tubuh.

- Vitamin D dapat membantu menguatkan sel-sel imun tubuh.

Apakah si Kecil perlu diberi suplemen vitamin untuk daya tahan tubuh anak?

Vitamin untuk daya tahan tubuh anak bisa didapat dari berbagai macam sumber pangan. Misalnya, ada banyak sekali jenis bahan pangan yang kaya akan vitamin C yang dapat Ibu berikan pada si Kecil. Jadi, yang penting perlu Ibu perhatikan agar si Kecil mendapat asupan vitamin yang cukup adalah dengan menyajikan menu makan dengan gizi seimbang menggunakan bahan pangan yang bervariasi. Untuk vitamin D, selama si Kecil terpapar sinar matahari di waktu yang tepat untuk waktu yang cukup, maka suplemen vitamin juga tidak dibutuhkan. Bagi si Kecil, pemberian makanan bergizi jauh lebih baik daripada suplemen vitamin. Alternatif lainnya, Ibu bisa berikan makanan atau minuman yang sudah difortifikasi atau diperkaya dengan vitamin dan mineral penting untuk bantu memenuhi kebutuhan gizi hariannya.

Kapan si Kecil boleh diberi suplemen vitamin?

Beberapa kondisi mungkin akan membuat dokter anak menganjurkan pemberian suplemen vitamin pada si Kecil. Misalnya, apabila si Kecil menjalani diet khusus yang berhubungan dengan kondisi kesehatannya, apabila si Kecil memiliki kondisi medikal yang membuatnya memerlukan asupan gizi ekstra, baru menjalani operasi khususnya pada perut dan usus, dan sulit mengonsumsi makanan tertentu sampai tingkat yang mengkhawatirkan. Jika hal ini terjadi, pemberian suplemen vitamin tetap perlu dilakukan dibawah pengawasan dokter spesialis anak ya, Bu.

Jangan lupa untuk juga memperhatikan vitamin yang dikemas seperti permen karena dapat membuat si Kecil senang mengonsumsinya sehingga justru kelebihan vitamin. Kelebihan vitamin pun dapat memiliki efek yang tidak baik bagi tubuh si Kecil. Mengingat cara terbaik untuk memberikan vitamin untuk daya tahan tubuh anak adalah melalui makanan bergizi, yuk selalu sajikan menu bergizi seimbang untuk si Kecil setiap harinya. Semoga keluarga tercinta senantiasa sehat ya, Bu.

Sumber:

<https://www.reuters.com/article/us-health-children-vitamin-d/experts-suggest-ways-children-can-get-vitamin-d-idUSKCN1J424M>

<https://health.clevelandclinic.org/3-vitamins-best-boosting-immunity/>

<https://www.sehatq.com/artikel/perlukah-konsumsi-vitamin-daya-tahan-tubuh-anak>

<https://www.halodoc.com/jangan-sembarangan-ini-4-tips-beri-suplemen-untuk-anak>

<https://www.healthline.com/nutrition/immune-boosting-supplements#The-bottom-line>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/pentingkah-suplemen-vitamin-untuk-daya-tahan-tubuh-anak.html>