

Mulai Sekarang Perhatikan Asupan Nutrisi Si Kecil Yuk



Seiring pertambahan usia, si kecil membutuhkan asupan nutrisi yang disesuaikan dengan aktivitasnya sehari-hari. Seiring dengan perkembangan tumbuh kembangnya, anak memerlukan variasi makanan sehat dan pola makan yang tepat, agar mempunyai energi yang cukup untuk mengembangkan kemampuan fisik dan kecerdasan yang dimilikinya.

Asupan nutrisi apa saja yang dibutuhkan oleh buah hati agar tumbuh kembangnya maksimal?

Kalsium

Si kecil yang masih dalam proses pertumbuhan, membutuhkan kalsium yang penting untuk pembentukan tulang dan gigi. Sampai umur 2 tahun, si kecil perlu mengonsumsi susu berlemak, tapi lebih dari itu, Ibu bisa memberikan susu rendah lemak. Jika anak mengalami *lactose intolerant*, pilih produk fermentasi susu, seperti keju dan yogurt. Masukkan juga makanan atau minuman yang diperkaya zat kalsium, seperti produk kacang-kacangan, sereal, dan jus jeruk.

Zinc

Anak yang mengonsumsi *zinc* kurang dari 7 mg per hari, akan mengalami gangguan pertumbuhan, kecerdasan, dan perkembangan perilaku. Pastikan makanan yang kaya zat tersebut masuk dalam menu si kecil sehari-hari, seperti sereal, daging sapi, atau telur.

Sayur dan buah-buahan

Selain sebagai sumber serat yang baik bagi pencernaan, sayur, dan buah-buahan

mengandung vitamin dan mineral yang penting dalam masa tumbuh kembang si kecil. Sisipkan aneka jenis sayur dan buah-buahan dalam menu sehari-hari anak. Misalnya dalam makanan utama, kudapan hingga jus buah.

Karbohidrat

Agar si kecil mendapatkan tenaga untuk melakukan aktivitas sehari-hari, pastikan kebutuhan kalorinya tercukupi. Pilih sumber karbohidrat yang mengenyangkan dan kaya serat, misalnya sereal, roti gandum atau nasi merah.

Protein

Pertumbuhan fisik, terutama pembentukan otot si kecil didukung oleh asupan protein yang cukup. Siapkan makanan-makanan yang kaya protein seperti kacang-kacangan, daging, ikan, dan telur. Kebutuhan protein yang terpenuhi juga meningkatkan imunitas anak, sehingga tidak mudah sakit.

Lemak

Dalam batas konsumsi tertentu, lemak diperlukan dalam proses tumbuh kembang anak, terutama untuk menjaga metabolisme tubuh. Batasi makanan yang digoreng dan *fast food* yang mengandung lemak trans dan perbanyak makanan yang mengandung lemak tak jenuh seperti minyak zaitun, alpukat, dan kacang-kacangan, dan ikan tuna atau salmon yang tinggi omega 3 dan 6.

Penuhi kebutuhan nutrisi si kecil agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal ya, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/mulai-sekarang-perhatikan-asupan-nutrisi-si-kecil-yuk.html>