

Peran Terpenting Nutrisi Bagi Anak-anak



Kebutuhan nutrisi dalam tubuh si kecil perlu ditunjang setiap hari. Tubuh membutuhkan zat gizi yang cukup untuk membentuk energi. Barulah si kecil dapat beraktivitas dengan bebas. Di samping itu, nutrisi yang diserap dalam tubuh akan memberikan manfaat yang beragam sesuai dengan masing-masing jenisnya. Sebab, beda jenis vitamin, mineral, protein maupun karbohidrat beda pula fungsi dan perannya.

Lantas apa sih peran terpenting nutrisi ini bagi anak-anak? Sarah Davis, ahli nutrisi dari San Diego State University menjelaskannya sebagai berikut.

Menunjang pertumbuhan tulang dan otot

Proses pertumbuhan anak masih berlangsung cukup lama. Kebutuhan nutrisi yang cukup dibutuhkan untuk mendorong pertumbuhan tulang dan ototnya. Kedua bagian tubuh ini memang yang paling aktif mengalami pertumbuhan. Menurut Sarah, kalsium merupakan salah satu sumber nutrisi yang amat berperan dalam pembentukan tulang yang kuat dan sehat. Susu, keju, dan yogurt merupakan sumber kalsium, protein, dan vitamin D yang juga baik untuk pembentukan otot.

Mencegah kekurangan nutrisi

Supaya kebutuhan sistem tubuh dapat terus berjalan secara maksimal maka kebutuhan nutrisi tak boleh sampai berkurang. Akan ada banyak masalah yang timbul dalam tubuh jika banyak nutrisi yang tak diasup. Bahkan untuk satu jenis nutrisi saja, sudah bisa memberikan efek pada tubuh bilamana suplainya tidak tercukupi. Sarah menyarankan untuk banyak makan buah, sayuran, kacang-kacangan yang tak lain adalah sumber nutrisi

terbaik.

Menjaga tubuh tetap sehat

Anak yang rajin mengonsumsi sayur dan buah secara teratur lebih berpeluang memiliki tubuh yang ideal. Sarah menjelaskan makanan tersebut mengandung serat. Zat gizi ini dapat membantu menguraikan makanan yang dicerna agar mudah untuk diserap nutrisinya. Di samping itu, serat juga bisa membantu memecahkan lemak agar lebih mudah diubah menjadi energi untuk menunjang aktivitas si kecil.

Meningkatkan konsentrasi

Manfaat nutrisi lainnya menurut Sarah adalah membantu meningkatkan konsentrasi anak. Hasil penyerapan nutrisi dalam tubuh yang optimal akan dibawa dan disalurkan ke otak. Hasilnya kebutuhan energi dalam otak untuk berpikir bisa terpenuhi secara simbang. Tak heran jika asupan nutrisi yang cukup ini pada akhirnya membantu meningkatkan konsentrasi anak.

Sudah tahu kan manfaat nutrisi bagi kesehatan si kecil? Jangan sampai telat menyajikannya ya, Bu

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/peran-terpenting-nutrisi-bagi-anak-anak.html>