

## Mengatur Nutrisi Anak



Seyogyanya anak memperoleh asupan zat gizi secara seimbang, karena semua zat gizi memiliki fungsi serta manfaat yang berbeda-beda bagi tubuh. Berikut ini beberapa gangguan atau penyakit yang bisa ditimbulkan akibat kelebihan maupun kekurangan zat gizi tertentu.

<b>Zat Gizi (<i>Nutrient</i>)</b>	<b>Kelebihan</b>	<b>Kekurangan</b>
Karbohidrat	<ul style="list-style-type: none"><li>- gula darah meningkat</li><li>- diabetes</li><li>- obesitas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- malnutrisi</li><li>- kurus</li><li>- lemah, tidak ada energi</li><li>- gangguan metabolisme otak</li><li>- busung lapar</li></ul>
Protein	<ul style="list-style-type: none"><li>- gangguan ginjal</li><li>- beban kerja hati</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- mudah sakit</li><li>- gangguan metabolisme tubuh</li><li>- busung lapar</li></ul>
Lemak	<ul style="list-style-type: none"><li>- obesitas</li><li>- kolesterol tinggi</li><li>- penyempitan pembuluh darah</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- kekurangan vitamin yang larut dalam lemak (A, D, E, K)</li><li>- penurunan daya tahan tubuh</li><li>- kurang tenaga</li><li>- gangguan tumbuh kembang</li></ul>
Mineral	<ul style="list-style-type: none"><li>- penumpukan zat besi berakibat pada gangguan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- gangguan metabolisme tubuh</li></ul>

	kerja organ, diare, muntah-- kurang zat besi berakibat muntah, talasemia	penurunan konsentrasi dan IQ, mudah sakit dan tidak nafsu makan - kurang yodium berakibat penyakit gondok
Vitamin	- vitamin yang tidak larut dalam air/ larut dalam lemak bisa membebani hati, berakibat mual, muntah - kelebihan vitamin A bisa mengakibatkan kejang	- Vitamin A: gangguan pada mata - Vitamin C: sariawan

**Connie Evers, MS, RD** memaparkan **10 Steps to a Healthy Weight**

Selamat mencoba!

1. Batasi aktivitas yang pasif, seperti menonton televisi, bermain video games atau computer. Anak-anak sudah menghabiskan porsi yang besar dengan duduk selama belajar di sekolah.
2. Ajak anak Anda untuk terlibat dalam kegiatan yang sifatnya aktif, minimal satu jam dalam sehari. Anda akan melihat perilaku yang lebih baik juga saat anak Anda dapat menyalurkan energinya.
3. Jadilah promotor aktivitas fisik di sekolah. Anjurkan sekolah untuk memperbanyak permainan aktif dan aktivitas belajar mengajar di luar kelas, jika memungkinkan.
4. Periksa isi dapur Anda. Lihat dengan seksama ke lemari makanan serta kulkas. Makanan apa yang pertama kali terlihat? Apakah tersedia banyak pilihan makanan bergizi atautkah Anda lebih tergoda pada makanana kalori tinggi dan rendah nutrisi? Saat berkeliling di dapur dapatkah Anda dengan mudah menemukan bahan-bahan untuk membuat makanan sehat? Selanjutnya buatlah daftar menu dan bahan makanan sehat untuk disimpan di dapur sehat Anda.
5. "Pamerkan" pilihan makanan sehat. Apa yang Anda lihat itulah yang akan Anda makan. Siapkan semangkuk penuh buah-buahan atau potongan sayur, sajikan roti isi atau *yoghurt* rendah lemak di tempat-tempat yang mudah terlihat.
6. Rencanakan menu mingguan. Mungkin terdengar membosankan namun hal ini cukup berguna bagi kesehatan (bahkan juga bagi keuangan Anda)
7. Buatlah pilihan yang lebih baik saat makan di luar. Banyak restoran dan tempat makan yang memberikan informasi kandungan gizi dari makanan yang ada di menunya, baik itu dari brosur maupun dari website.
8. Goda anak yang lapar dengan snack sehat. Anak-anak umumnya memiliki selera makan yang lebih besar saat pulang sekolah, sebelum tidur atau setelah berolahraga. Pastikan telah tersedia makanan ringan yang sehat dan lezat, seperti potongan buah-buahan, biskuit dari keju atau sayur-sayuran.
9. Batasi konsumsi "kalori cair" misalnya soda atau minuman-minuman manis. Dorong anak untuk minum air putih, susu atau jus buah asli sebagai pilihan minuman.
10. Lawanlah godaan untuk menjadikan segala aktivitas sebagai aktivitas "makan". Saat ini makanan selalu terlihat dan tersedia di manapun Anda berada, baik itu di acara olahraga, bioskop, bahkan di pom bensin! Usahakan Anda (dan keluarga)

sudah terlebih dahulu makan sebelum pergi atau bawalah bekal sehat Anda sendiri.

**# Tips utama bagi Orangtua:**

**Anak-anak melihat Anda! Dengan memberikan teladan gaya hidup dan kebiasaan makan yang sehat, pastinya Anda meningkatkan kesehatan keluarga Anda.**

Bagaimana menjadi *role model* yang baik untuk si kecil?

- Mengonsumsi makanan yang sehat, seperti buah dan sayur. Karena anak-anak akan mencontoh.
- Batasi makanan, jangan sampai kurang namun tidak berlebih. Jangan meributkan mengenai tubuh Anda dan kemauan Anda untuk diet di depan anak-anak, karena akan menimbulkan pikiran negatif dalam pikiran mereka mengenai makanan.
- Hindari bertengkar dengan anak mengenai makanan yang harus dimakannya.
- Libatkan anak mengenai makanan yang akan disajikan hari itu. Ajak anak untuk memilih dan merencanakan makanan seimbang.

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