

Porsi Es Krim Bagi Anak



Es krim tergolong menu menyehatkan, asal tidak diberikan berlebihan, terlebih bagi anak-anak. Mengapa? Karena es krim terbuat dari bahan yang sebagian dibutuhkan untuk pertumbuhan, antara lain susu. Berapa porsi es krim agar bersesuaian dengan kebutuhan tubuh anak, mari kita bahas.

SEMUA anak tentu menyukai, bahkan menggandrungi es krim. Hingga kadang anak memilih es krim menggantikan menu utama. Memang bisa jadi karena cita rasanya yang manis, serta aromanya. Namun kalau orangtua keliru menyikapi pemberian es krim, tubuh anak bisa tidak lengkap terpenuhi kecukupan zat gizinya.

Apabila menu harian didominasi hanya oleh asupan es krim melebihi menu utama, sebagaimana halnya lebih banyak kalori dari camilan ketimbang tiga kali makan, maka tubuh kehilangan sejumlah zat gizi yang tak terkandung dalam es krim, dan atau camilan.

'Hidden hunger'

Es krim, selain mengandung susu, umumnya tinggi gula. Gula inilah yang menyebabkan es krim menjadi tinggi kalori hingga nutrisi jadi tidak seimbang. Rata-rata satu *cup* (gelas kecil 200ml) es krim normal buat orang Asia, sedikitnya mengandung sekitar 250-300 Kkal, atau hampir seperempat-seperlima kebutuhan total kalori anak per hari. Kalau yang dikonsumsi anak lebih dari satu *cup*, bisa dihitung berapa sisa kalori yang masih boleh

dikonsumsi agar asupan kalori anak tidak berlebihan.

Bukan saja karena itu. Camilan anak juga menentukan besarnya kalori yang menyisihkan menu utama dari piring makan anak. Mengonsumsi yang serba manis, terlebih menjelang jam makan, justru menekan selera makan anak. Dengan begitu, asupan makan anak untuk menu utama semakin berkurang.

Kalau untuk waktu lama anak terus-menerus kekurangan asupan menu utama, dari mana kecukupan zat gizi diharapkan terpenuhi, maka bukan tak mungkin anak terancam kekurangan gizi meski kelihatan gemuk. Kurang gizi padahal badannya gemuk kini menjadi gejala apa yang disebut '*hidden hunger*' atau lapar gizi tersembunyi.

Melihat pilihan menu dan gaya makan yang hanya satu-dua menu setiap harinya (*monodiet*), kini bukan saja pada anak, orang dewasa juga menghadapi ancaman '*hidden hunger*'. Sebab untuk dapat memenuhi seluruh kecukupan gizi diperlukan empat sampai lima menu setiap kali makan. Jadi kalau menu harian terbatas hanya satu-dua menu saja, dan menu ekstra pun menjadi kebiasaan, maka bertambah lah ancaman kekurangan asupan aneka ragam menu.

Itu sebabnya penting memperhatikan segala asupan ekstra anak setiap hari. Selain memilihkan camilan yang menyehatkan dan cenderung tidak bikin kenyang, juga bukan yang berkalori tinggi (gorengan, serba manis, gajih, lemak). Pilihlah jenis camilan atau asupan ekstra yang lekas bikin kenyang (*bulky*), berserat tinggi, namun berkalori rendah. Sebut saja ubi rambat, dan ketela pohon.

Es krim sebagai substitusi susu

Membaca kecukupan kalori serta keanekaragaman makanan bergizi dalam menu, alangkah arif bila membatasi asupan es krim pada anak. Berat badan anak juga harus dipertimbangkan. Makin kelebihan berat badan seorang anak, makin harus dibatasi asupan es krimnya.

Bagi anak yang berat badannya di bawah ideal, ekstra es krim, selama masih tidak mendominasi kalori total hariannya, masih dianggap belum mengganggu keseimbangan kuantitas maupun kualitas gizi anak. Patokannya, selama anak masih tetap berselera terhadap tiga kali makan utama harian, berarti asupan ekstra es krimnya belum berlebihan.

Hal yang tidak boleh dilupakan, kebiasaan camilan dan mengonsumsi es krim tidak dilakukan menjelang jam makan. Kebiasaan ini yang sering menjadi salah satu penyebab kenapa anak menurun selera makannya. Akibatnya, makan anak jadi lebih sedikit, karena sudah telanjur merasa kenyang.

Tak sedikit juga anak yang sedang '*ogah*' minum susu karena beberapa alasan. Kesulitan begini acap mendatangkan kondisi jalan buntu pada ibu. Susu bisa disubstitusi dalam bentuk es krim sebagai salah satu siasat agar anak tak kekurangan asupan susunya.

Namun ini dilakukan jika terpaksa saja. Es krim dapat berperan sebagai pengganti

sementara ketika anak sedang tidak mau minum susu. Bagaimana pun selama anak masih dalam usia kanak-kanaknya, kecukupan asupan susu dibutuhkan untuk membangun fondasi tulang-belulanganya.

Karena kualitas hari depan tulang seseorang ditentukan dari seberapa bagus fondasi tulang dibangun selama masa kanak-kanak. Sekurang-kurangnya fondasi tulang sudah selesai terbentuk sampai umur 12 tahunan, dan tak ada kesempatan kedua.

Anak yang tidak sempurna terbentuk fondasi tulangnya, kelak berisiko mengalami pengeroposan *osteoporosis*. Peran susu di sini begitu vital bagi kualitas tulang sampai usia tua, sehingga tidak lekas menipis lalu keropos.

Jadi, pemberian es krim jangan sampai mendominasi dan menyingkirkan posisi tiga kali makan utama anak dalam sehari. Selain itu harus mempertimbangkan berat badan anak, juga tepat waktu memberikannya.***

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/porsi-es-krim-bagi-anak.html>