

Yuk, Simak Manfaat Lengkap Nutrisi Untuk Anak



Selama proses pertumbuhannya, penting kiranya untuk memberikan gizi yang seimbang pada si kecil. Karbohidrat, protein, vitamin dan sumber nutrisi lainnya sangat dibutuhkan oleh si kecil, guna menunjang aktivitasnya sehari-hari. Menurut Sahabat Nestle, karbohidrat memiliki fungsi untuk mendongkrak energi si kecil setiap hari.

Demikian juga dengan protein, yang bisa membantu meregenerasi sel otak dan jaringan tubuh yang lain. Sementara Vitamin, dapat berperan sebagai sumber antioksidan yang bisa memperkuat daya tahan tubuh. Connie Evers, MS, RD seorang ahli gizi anak dari Nutrition for Kids memaparkan metode untuk menjaga berat badan yang sehat untuk anak adalah dengan membatasi aktivitas pasifnya.

Misalnya saja, menonton televisi, bermain video games atau komputer. Anak-anak sudah menghabiskan banyak waktu duduk ketika di sekolah, sehingga jangan sampai kesehatannya terganggu lantaran kebiasaan duduk yang lama di depan layar kaca. Ajak si kecil bermain di luar ruangan. Gerak fisik yang cukup, bisa membuat tubuh si kecil lebih bugar dan kuat.

Selain membiasakan anak untuk aktif beraktivitas, Anda juga harus membiasakan anak mengonsumsi makanan yang sehat. Pada umumnya anak akan merasa sangat lapar ketika pulang sekolah, sebelum tidur atau setelah berolahraga. Nah, ini kesempatan yang baik untuk menyajikan camilan sehat, seperti potongan buah-buahan, biskuit gandum atau sayur-sayuran.

Selain itu batasi konsumsi minuman manis dan soda pada anak. Dorong anak untuk minum air putih, susu atau jus buah asli. Lalu bagaimana jika anak sedang di luar rumah? Usahakan anak sudah makan terlebih dahulu ketika akan bepergian atau sediakan bekal sehat buatan sendiri. Jagalah gizi anak tetap seimbang dengan makanan sehat setiap saat.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/yuk-simak-manfaat-lengkap-nutrisi-untuk-anak.html>