

## Nutrisi Esensial untuk Si Kecil yang Aktif



**Aktivitas si Kecil sangat beragam. Mulai dari sekolah, belajar, olahraga, dan bermain. Ragam kegiatan ini, terutama bermain dan berolahraga, tentu memerlukan energi lebih agar anak tetap sehat dan bugar meskipun banyak beraktivitas.**

Banyak para ibu yang khawatir dengan asupan nutrisi anak, apakah sudah tercukupi atau belum, mengingat masa anak-anak adalah masa pertumbuhan. Apalagi jika si anak tergolong anak yang aktif, senang bermain, dan berolahraga. Diperlukan nutrisi yang cukup dalam menu makan anak agar tubuh tidak kekurangan nutrisi.

Pada prinsipnya, semua zat gizi diperlukan untuk anak, seperti protein untuk mengganti sel tubuh yang rusak dan membangun sel-sel baru, karbohidrat dan lemak untuk sumber tenaga, vitamin dan mineral untuk memelihara kesehatan tubuh, serta air sebagai zat pengatur. Yuk, kita cermati kebutuhan nutrisi anak aktif!

### **Energi**

Angka kecukupan energi untuk anak usia sekolah (7-9 tahun) adalah 1800 Kkal/hari dan 2050 Kkal/ hari untuk anak usia 10-12 tahun. Energi ini dapat diperoleh dari makanan sumber karbohidrat seperti nasi, roti, mi, pasta, ubi-ubian, dan lemak.

Jika anak tergolong aktif, sebelum melakukan kegiatan seperti berolahraga sebaiknya mengonsumsi sumber energi yang cukup. Makanan sumber energi sebaiknya dikonsumsi 1-2 jam sebelum anak mulai berolahraga.

Jeda waktu 1-2 jam ini memungkinkan tubuh memproses makanan menjadi tenaga dan energi yang siap digunakan selama berolahraga. Jangan memberikan makanan berat terlalu dekat dengan waktu anak beraktivitas karena bisa menyebabkan gangguan pencernaan seperti sakit perut karena saluran pencernaan sedang bekerja memproses makanan.

## **Protein**

Protein sangat diperlukan anak sebagai zat pembangun di masa pertumbuhan serta mengganti sel-sel yang rusak. Makanan sumber protein biasanya juga mengandung lemak yang dapat digunakan sebagai cadangan tenaga saat tubuh berolahraga. Memberikan makanan sumber protein yang cukup untuk anak sebelum berolahraga sangat disarankan. Protein ini lebih lama diserap tubuh sehingga dapat memberikan energi ekstra selama anak berolahraga. Perlu diingat, jangan berlebihan memberikan protein, karena justru akan dapat menyebabkan dehidrasi dan membuat kerja ginjal lebih berat. Angka kecukupan protein untuk anak usia 7-9 tahun adalah 45 g/hari, sedangkan untuk anak usia 10-12 tahun meningkat menjadi 50 g/hari.

Sumber protein bisa diperoleh dari protein hewani, seperti susu, telur, daging, ayam, dan ikan atau sumber protein nabati, seperti tahu, tempe, susu kedelai, dan kacang-kacangan. Kombinasikan sumber protein nabati dan hewani secara seimbang agar tubuh anak mendapatkan sumber protein yang lengkap.

## **Vitamin**

Anak yang aktif berolahraga harus tercukupi kebutuhan vitaminnya untuk mendukung daya tahan fisik yang kuat. Diperlukan asupan vitamin yang cukup agar stamina tubuh anak prima dan tidak mudah sakit. Vitamin ini bertugas menjaga dan memelihara kesehatan tubuh anak, serta melindungi anak dari serangan bakteri dan virus penyebab penyakit.

Vitamin juga besar perannya dalam memperkuat sistem imunitas tubuh. Kala berolahraga, tubuh mengeluarkan energi lebih besar daripada ketika menjalani aktivitas biasa, sehingga memerlukan dukungan daya tahan yang kuat agar tak lekas jatuh sakit.

Golongan vitamin B sangat penting untuk anak yang aktif berolahraga. Vitamin B berperan dalam metabolisme tubuh, seperti dalam proses pelepasan energi saat beraktivitas. Kebutuhan anak akan vitamin B1 (tiamin) adalah sekitar 1 mg/hari, Vitamin B2 (riboflavin) sebanyak 1 mg/hari, sedangkan Vitamin B3 (niacin) sebanyak 12 mg/hari. Sumber vitamin B terdapat dalam sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dan kacang-kacangan.

Selama berolahraga, tentu anak melakukan banyak gerak. Kondisi ini akan diperlukan asupan vitamin E yang cukup. Vitamin E dapat membantu melancarkan proses distribusi oksigen ke seluruh tubuh. Kebutuhan vitamin E anak adalah sekitar 11 mg/hari. Sumber utama vitamin E adalah minyak *sunflower* dan minyak zaitun (*olive oil*). Bahan makanan lain yang mengandung vitamin E adalah kecambah, brokoli, asparagus, bayam, kol, ubi jalar, tomat, wortel, alpukat, mangga, buah naga, jeruk lemon, buncis, biji-bijian, dan kacang-kacangan.

Selain vitamin E, anak juga harus cukup asupan vitamin C. Anak yang aktif harus memiliki fisik yang kuat. Tentunya harus didukung dengan asupan vitamin C yang bertugas menjaga dan memelihara kesehatan tubuh. Vitamin C juga berperan sebagai antioksidan, menjaga kesehatan jantung, ginjal serta meningkatkan daya tahan tubuh dari serangan virus. Kebutuhan vitamin C anak adalah 50 mg/hari. Vitamin C banyak terdapat di dalam buah-buahan seperti jeruk, stroberi, kiwi, dan jambu biji.

## **Mineral**

Aktivitas olahraga memerlukan dukungan fisik yang kuat, seperti struktur tulang yang kuat dan sehat. Tulang yang kuat dan sehat bisa diperoleh jika tubuh mendapatkan asupan cukup kalsium. Kebutuhan kalsium anak adalah 1000 mg/hari. Kalsium banyak terdapat dalam makanan, seperti susu, keju, yogurt, ikan, dan sayuran berwarna hijau.

Mineral esensial lain yang tidak kalah pentingnya adalah zat besi. Zat besi akan membuat tubuh anak bugar, terjaga staminanya, tidak mudah lemas, serta berguna untuk mendistribusikan oksigen ke seluruh tubuh. Bahan pangan sumber utama zat besi adalah daging, kacang-kacangan, dan sayuran hijau. Anak yang rajin berolahraga harus tercukupi kebutuhan harian zat besinya, yaitu 13 mg/hari.

## **Air Putih**

Berolahraga akan mengeluarkan banyak keringat. Diperlukan asupan air yang cukup agar tubuh terhindar dari dehidrasi. Meskipun bukan sumber nutrisi utama, air memiliki fungsi yang sangat penting bagi tubuh, yaitu sebagai pelarut dan pembawa nutrisi ke seluruh tubuh. Air juga menjaga kelembaban tubuh serta mengontrol suhu tubuh.

Selain air, kebutuhan cairan juga bisa diperoleh dari minuman berupa susu atau jus buah. Selain mengandung cairan, susu cair, dan jus buah juga mengandung beragam vitamin dan mineral esensial sehingga sangat baik dikonsumsi bagi anak yang aktif.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/nutrisi-esensial-untuk-si-kecil-yang-aktif.html>