

# Nutrisi untuk Perkembangan Otak Anak yang Perlu Mam Ketahui

NUTRISI ANAK

ARTICLE

AGU 24, 2022

Di usia tumbuh kembang, kecerdasan anak dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tingkat aktivitas si Kecil, faktor lingkungan di mana dia bertumbuh, dan masih banyak lagi.

Selain itu, ada satu hal yang tak kalah penting dalam pertumbuhan si Kecil, yakni asupan nutrisi. Beberapa nutrisi memang berkaitan dengan perkembangan kognitif anak-anak di mana nutrisi-nutrisi tersebut memainkan peranan penting bagi kecerdasan anak.

Penelitian menemukan bahwa pola makan anak-anak usia dini sangat berpengaruh pada nilai-nilai akademik di sekolah saat dia tumbuh. Melalui hasil penelitian tersebut, terdapat indikasi adanya hubungan antara pola makan usia dini dengan kecerdasan. Apalagi otak manusia tumbuh dengan sangat cepat selama 3 tahun pertama si Kecil. Peneliti menyatakan nutrisi yang tepat pada periode ini dapat mendorong pertumbuhan otak yang maksimal.

## Nutrisi otak anak

Menurut WHO, nutrisi merupakan bagian penting dari kesehatan dan tumbuh kembang. Selain kecerdasan, banyak manfaat dari menjalankan pola makan dengan nutrisi yang tepat dan seimbang seperti tubuh sehat secara keseluruhan, sistem kekebalan tubuh kuat, kesehatan ibu hamil dan bayi, menurunkan risiko penyakit tidak menular, serta umur panjang.

Nutrisi sendiri terbagi atas dua jenis, yakni makronutrien dan mikronutrien. Makronutrien adalah nutrisi-nutrisi besar seperti karbohidrat, lemak, dan protein. Sementara itu, mikronutrien adalah kategori nutrisi yang lebih kecil seperti vitamin dan mineral.

# Daftar nutrisi untuk bantu kecerdasan anak

Untuk itu, penting kiranya bagi Mam untuk selalu menjaga asupan makanan dan minuman untuk si Kecil yang mengandung nutrisi-nutrisi seperti:

## Asam lemak Omega 3 & 6

Omega 3 & 6 merupakan asam lemak yang tidak dapat dihasilkan oleh tubuh. Peran omega 3 & 6 adalah membangun sel, mengatur sistem saraf, memperkuat sistem kardiovaskuler, membangun kekebalan tubuh, dan membantu tubuh menyerap nutrisi.

Selain itu, ia juga dapat membantu menurunkan kolesterol, mencegah peradangan, dan menjaga kesehatan jantung. Omega 3 & 6 bisa didapat dari tahu, kale, ikan-ikan berlemak seperti tuna, salmon, sarden, kembung, dan lain-lain.

## Zat besi

Zat besi adalah mineral yang berperan membantu sel darah merah membawa oksigen ke seluruh tubuh dan menopang kemampuan si Kecil untuk belajar. Zat besi bisa didapat dari daging sapi, ayam, ikan, sereal dengan zat besi, bayam, dan kacang-kacangan.

## Zinc

Zinc merupakan mineral yang penting untuk tumbuh kembang anak. Perannya adalah menjaga fungsi kekebalan tubuh, mempercepat penyembuhan luka, dan bagus untuk indera penciuman dan pengecap. Zinc bisa didapat dari daging sapi, susu, tahu, selai kacang, dan lain-lain.

## Vitamin B12

Vitamin B12 adalah vitamin yang membantu menghasilkan sel darah merah pada anak-anak sekaligus merawat kesehatan sistem saraf dan otak anak-anak. Vitamin B12 bisa didapat dari ikan, kerang, hati, daging merah, daging unggas, telur, susu, keju, dan yogurt, dan banyak lagi.

**Baca Juga: 7 Nutrisi yang Penting untuk Tumbuh Kembang Anak**

## Folat

Asam folat adalah nama lain dari Vitamin B9. Dia berperan dalam memproduksi sel darah merah yang sehat. Asam folat bisa didapat dari banyak makanan seperti sayuran dengan daun hijau gelap, kacang-kacangan, serta buah-buahan. Asam folat

juga bisa ditemukan pada roti, sereal, pasta, maupun beras yang diperkaya dengan asam folat.

## **Kolin**

Kolin merupakan nutrisi yang dapat diproduksi oleh hati dan bermanfaat untuk sistem saraf dan perkembangan fungsi otak. Bagi penderita asma, kolin dapat membantu bengkak serta radang yang terjadi. Mam bisa mendapatkan Kolin dari beberapa makanan seperti daging, ikan, kacang-kacangan, biji-bijian, sayuran, dan telur.

## **AA dan DHA**

AA (Arachidonic Acid) dan DHA (docosahexaenic acid) merupakan bagian dari asam lemak omega-3 yang bermanfaat untuk membantu menjaga kesehatan si Kecil. Selain itu, DHA juga memegang peranan penting dalam komponen otak, mata, serta sistem saraf. DHA bisa ditemukan pada salmon, telur, selai kacang, kacang kenari, susu formula, serta yogurt yang diperkaya dengan DHA.

#KataExpert, selain aktivitas belajar progresif dan lingkungan yang mendukung, ternyata nutrisi otak anak dan tumbuh menjadi anak hebat sangat penting untuk diperhatikan, ya, Mam. Oleh karena itu, selalu prioritaskan supaya kebutuhan nutrisi harian si Kecil dapat terpenuhi dan dicukupkan.

Sumber nutrisi otak anak juga bisa didapat dari banyak makanan maupun minuman. Untuk susu pertumbuhan, jangan lupa selalu berikan S-26 Procal Gold dengan Multiexcel Alpha Lipids System.

Susu yang diformulasikan oleh Wyeth Nutrition Expert ini cocok untuk membantu memenuhi kebutuhan nutrisi si Kecil, terutama di usia 1-3 tahun. S-26 Procal Gold mengandung Protein, Kalsium Vitamin D, & Fosfor, Alfa Laktabumin, Serat Pangan Oligofruktosa, Vitamin C, Selenium, Zinc, serta Vitamin B Kompleks .

S-26 Procal Gold tersedia dalam berbagai ukuran, mulai dari 400 gr, 900 gr, dan 1600 gr dan tersedia di toko-toko terdekat secara online maupun offline.

# Omega-3: Asam Lemak Esensial untuk Dukung Perkembangan Otak

Selain berfungsi untuk mengoptimalkan daya tahan tubuh, Omega-3 juga dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi anak di bawah usia 12 tahun, serta memperbaiki daya ingat.<sup>1</sup>

++



Kebutuhan Omega-3 anak 1-3 tahun:

**0,7 gram per-hari.<sup>2</sup>**

## Jenis makanan yang kaya akan Omega-3 dan DHA:



### Ikan salmon

100 g ikan salmon mengandung 2.260 mg Omega-3



### Ikan makarel

100 g ikan makarel mengandung 5.134 mg Omega-3 dan kaya vitamin B12



### Biji rami dan chia

1 sendok makan biji rami/chia mengandung 2000-5000 mg Omega-3



### Kacang kedelai

50 g kacang kedelai mengandung 721 mg Omega-3

Source:

- [bristol.ac.uk/alspac/news/2011/7.html](http://bristol.ac.uk/alspac/news/2011/7.html)
- [who.int/health-topics/nutrition](http://who.int/health-topics/nutrition)
- [parents.com/recipes/scoop-on-food/the-most-important-nutrients-for-babys-brain/](http://parents.com/recipes/scoop-on-food/the-most-important-nutrients-for-babys-brain/)
- [babycenter.com/toddler/feeding/essential-fatty-acids-in-your-childs-diet\\_10324690](http://babycenter.com/toddler/feeding/essential-fatty-acids-in-your-childs-diet_10324690)
- [gov/nutrition/InfantandToddlerNutrition/vitamins-minerals/iron.html](http://gov/nutrition/InfantandToddlerNutrition/vitamins-minerals/iron.html)
- [gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/vitamins-minerals/zinc.html](http://gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/vitamins-minerals/zinc.html)
- [parenting.firstcry.com/articles/vitamin-b-for-kids-benefits-food-sources-and-more/](http://parenting.firstcry.com/articles/vitamin-b-for-kids-benefits-food-sources-and-more/)
- [hsph.harvard.edu/nutritionsource/vitamin-b12/](http://hsph.harvard.edu/nutritionsource/vitamin-b12/)
- [stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=folic-acid-for-a-healthy-baby-134-2](http://stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=folic-acid-for-a-healthy-baby-134-2)
- [webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-436/choline](http://webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-436/choline)
- [parenting.firstcry.com/articles/dha-for-babies-and-kids-importancerecommended-dose-and-dha-food-sources/](http://parenting.firstcry.com/articles/dha-for-babies-and-kids-importancerecommended-dose-and-dha-food-sources/)

