Anak (1-3 tahun)
Artikel

7 Tips untuk Memilih Susu Penambah Berat Badan Anak

APR 13, 2023

2 MINS

Beberapa anak terkadang kesulitan mencapai berat badan yang optimal sesuai usianya. Penyebabnya bisa karena asupan nutrisi yang kurang dalam mencukupi, banyaknya aktivitas fisik, atau juga karena ada masalah dengan kondisi kesehatan Si Kecil.

Namun, Mam tidak perlu khawatir. Ada banyak cara untuk mendukung tumbuh kembang Si Kecil secara optimal, salah satunya dengan susu penambah berat badan anak.

Susu merupakan sumber kalori, protein, dan nutrisi baik lainnya yang dapat membantu menambah berat badan.

Berikut panduan memilih susu untuk penambah berat badan anak yang bisa Mam berikan untuk si Kecil.

1. Jumlah Kalori Pada Susu Tiap Penyajian P enyajian

Kalori total menunjukkan seberapa banyak energi yang akan diperoleh dari setiap sajian produk susu formula, baik makanan maupun minuman. Semakin banyak susu yang dikonsumsi dalam satu kali penyajian, maka semakin besar kalori yang akan didapat.

2. Jenis Susu

Susu sapi bisa sumber asupan nutrisi tambahan untuk mendorong tumbuh kembang si Kecil. Dari segi kandungan nutrisi, susu sapi lebih baik daripada susu nabati.

Susu sapi bisa digunakan sebagai susu penambah berat badan bagi anak berusia 1 tahun. Penelitian menyebutkan, anak yang mengonsumsi susu sapi lebih cepat meningkatkan berat badan daripada anak yang mengonsumsi susu terhidrolisis atau proteinnya diperhalus.

Jika si Kecil memiliki alergi dan hanya bisa mengonsumsi susu terhidrolisis, Mam tetap bisa memberikan susu jenis ini. Sebab, susu terhidrolisis bisa mendukung perkembangan berat

badan dalam waktu normal.

3. Jenis Susu Sapi

Semua jenis susu sapi, baik konvensional, organik, atau grass fed mengandung kalori, lemak, protein, karbohidrat, dan kalsium yang baik. Susu grass fed memiliki lemak yang lebih baik & bisa mengandung lebih banyak vitamin dan antioksidan yang larut dalam lemak.

Mam pun bisa mempertimbangkan susu sapi grass fed sebagai susu pertumbuhan dan juga susu penambah berat badan anak.

4. Varian Rasa

Susu dengan varian rasa, misalnya cokelat, sama baiknya dengan susu tanpa varian rasa karena mengandung berbagai gizi yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang si Kecil. Namun, susu dengan varian rasa yang ditambahkan gula memiliki kalori lebih banyak ketimbang susu tanpa varian rasa.

Untuk mengatasinya, Mam bisa memperhatikan kandungan gula pada tabel produk atau membatasi takaran susu dengan varian rasa.

Baca Juga: Berapa Berat Badan Ideal Anak? Simak di Sini!

5. Pilih Susu yang Bisa Ditambahkan pada Makanan

Jika tujuan Mam adalah menambah berat badan anak, menu makanan yang tinggi kalori bisa jadi pilihan. Dalam hal ini, Mam bisa menyisipkan susu ke dalam menu camilan anak, seperti smoothies atau bubur.

Untuk itu, Mam bisa memilih jenis susu yang cocok dengan menu-menu yang akan disajikan. Sebagai contoh, susu bubuk cenderung lebih serbaguna daripada susu segar karena bisa dipakai kapan saja dan mudah dikreasikan untuk bermacam hidangan.

6. Perhatikan Kemasan Susu Penambah Berat Badan Anak

Setelah memilih susu yang sesuai kebutuhan, pastikan pula memeriksa kondisi kemasan. Sebab, kemasan yang rusak menjadi pertanda tidak layak konsumsi.

Selain itu, Mam juga bisa memilih jenis kemasan yang cocok dengan tempat penyimpanan di rumah, seperti kaleng, kardus, hingga sachet.

7. Lihat Kandungan Nutrisi

Untuk faktor yang perlu diperhatikan dalam memilih susu penambah berat buat anak berikutnya, sebaiknya Mam juga mempertimbangkan kandungan nutrisi dari susu yang akan

dipilih.

Mam bisa mengikuti petunjuk Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dikeluarkan Kementerian Kesehatan untuk anak usia 1-3 tahun sebagai acuan kebutuhan nutrisi harian, antara lain energi sebanyak 1350 kkal, protein sebanyak 20 gram, lemak sebanyak 45 gram, karbohidrat sebanyak 215 gram, kalsium 650 mg, hingga natrium 800 mg.

Salah satu susu yang bisa Mam pilih untuk dukung kelengkapan nutrisi si Kecil adalah S-26 Procal Nutrissentials untuk anak usia 1-3 tahun dan S-26 Promise Nutrissentials yang dapat dikonsumsi untuk anak usia di atas 3 tahun.

S-26 Procal & Promise Nutrissentials mengandung lebih dari 26 nutrisi yang dapat mendukung tumbuh kembang si Little Learner, seperti selenium, vitamin A, vitamin B2 dan B12, serta kalsium.Selain itu, untuk memantau milestone perkembangan si Kecil sesuai tahapan usianya, Mam bisa menggunakan Milestone Tracker di halaman ini.

Dengan menggunakan Milestone Tracker, Mam bisa mengukur 6 pilar fondasi belajar si Kecil, yakni motorik kasar, motorik halus, literasi, kognitif, sosial kemandirian, dan fisik.
Yuk Mam, berikan S-26 Procal & Promise Nutrissentials, untuk dukung si Little Learner belajar, berpikir, dan melakukan hal yang baru untuk tumbuh kembangnya yang optimal!

Source:

Source Healthline. (2022, January 20). Milk and Weight Gain: What the Science Says. healthline.com/nutrition/milk-and-weight-gain
Daly, C. (2022, January 28). What’s the Best Milk for Toddlers? Yummy Toddler Food. yummytoddlerfood.com/best-milk-for-toddlers/#Whats_the_Best_Milk_for_Toddlers
HealthHub. (n.d.). Early Nutrition for Your Baby: Switching from Breast Milk to Cow's Milk. healthhub.sg/live-healthy/1959/Early-Nutrition-Baby-Switching-Cows-Milk#
Children's Nutrition. (2022, February 2). Nutrition Support for Kids: A Guide to Meeting Their Nutritional Needs. childrensnutrition.co.uk/full-blog/nutrition-support/
WebMD. (2010, December 26). Cow Milk Formula Leads to Quicker Weight Gain in Infants. webmd.com/parenting/baby/news/20101226/cow-milk-formula-leads-to-quicker-weight-gain-in-infants
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No__28_Th_2019_ttg_Angka_Kecukupan_Gizi_Yang_Dianjurkan_Untuk_Masyarakat_Indonesia.pdf
MyMenuPal. (n.d.). Grass-Fed or Organic Milk: What’s Better? mymenupal.com/grass-fed-or-organic-milk-whats-better/

Bagikan sekarang


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >