

# Kandungan Nutrisi Dalam Susu Anak 3 Tahun untuk Optimalkan Kecerdasan Otaknya!

OKT 12, 2023

Beberapa di antara Mam barangkali ada yang penasaran, apa saja kandungan nutrisi dalam susu anak 3 tahun yang dapat membantu mengoptimalkan kecerdasan otak?

Ya, setiap orangtua tentunya ingin memberikan bekal terbaik untuk menunjang pertumbuhan dan kecerdasan otak si Kecil.

Nah, susu adalah salah satu asupan yang penting untuk mendukung kemampuan berpikir anak. Di samping itu, imbangi juga dengan pemberian protein, karbohidrat, serta sayur dan buah.

Sebelum Mam menyimak beberapa kandungan gizi dalam susu anak 3 tahun untuk kecerdasan otak, ada baiknya kenali dulu pentingnya peran nutrisi untuk menunjang kemampuan berpikir si Kecil.

## Mengapa Nutrisi Penting untuk Kecerdasan Otak Anak?

Nutrisi memegang peranan penting dalam kecerdasan otak anak, terutama sejak janin masih berada dalam kandungan sampai si Kecil berusia sebelum 3 tahun.

Untuk itu, kecukupan gizi mulai dari ibu hamil anak masih dalam kandungan sampai anak berumur 3 tahun perlu diperhatikan secara cermat.

Pasalnya, nutrisi diperlukan untuk proses pembentukan sebagian besar struktur dan kapasitas utama otak yang kompleks. Proses ini terjadi sejak awal kehidupan sampai anak berumur 3 tahun. Asupan nutrisi yang cukup pada Si Kecil saat ia menginjak usia 3 tahun juga mendukung optimal untuk membantu optimalkan sekaligus mengasah kemampuan belajarnya yang lebih optimal FAST, FOCUS, FLEXIBLE, lho Mams!.

Di samping nutrisi, perkembangan otak anak sejak dini juga dipengaruhi faktor stres dan peradangan, serta dukungan sosial dan jaminan rasa aman.

Perlu Mam ketahui juga. Semua nutrisi pada dasarnya penting untuk menunjang pertumbuhan dan fungsi otak anak.

Tapi, ada beberapa zat gizi tertentu yang punya manfaat signifikan dalam memengaruhi perkembangan organ berpikir si Kecil.

Baca Juga: Cara Memilih Susu Pertumbuhan untuk Anak 3 Tahun

## **Apa Saja Kandungan Nutrisi Susu Anak 3 Tahun yang Baik untuk Kecerdasan Otak?**

Untuk mendukung kecerdasan otak si Kecil, Mam ada baiknya mengenali beberapa jenis dan fungsi kandungan susu pertumbuhan. Susu pertumbuhan diperkaya dengan Sphingomyelin dan Phospholipid, Omega 3 dan Omega 6, Kolin, Zat Besi, serta DHA untuk mendukung potensi belajar si Kecil usia 1-3 tahun. nutrisi susu pertumbuhan untuk anak 3 tahun yang perlu dicermati berikut ini:

### **• DHA**

Docosa-Hexaenoic Acid atau DHA adalah asam lemak utama yang berperan penting untuk menunjang fungsi otak. Zat gizi ini berguna untuk mengoptimalkan kemampuan berpikir, terutama bagian perencanaan, pemecahan masalah, dan mengatur fokus atau perhatian.

### **• AA**

Selain DHA, susu agar anak 3 tahun cerdas biasanya juga dilengkapi dengan AA atau Arachidonic acid. Zat gizi berupa asam lemak ganda yang terbentuk secara biosintesis dari asam linoleat ini juga penting untuk pertumbuhan dan perkembangan otak, serta kekebalan tubuh si Kecil.

### **• Sphingomyelin**

Sphingomyelin sebuah zat gizi yang berfungsi menjaga saraf-saraf otak agar bisa bekerja dengan lancar. Zat ini memiliki peran penting sebagai penghantar di jaringan saraf otak sehingga membantu meningkatkan konsentrasi dan daya ingat otak si Kecil.

## • **Phospholipid**

Penelitian menunjukkan dampak positif dari phospholipid terhadap proses kognitif (kemampuan seseorang dalam berpikir dan pengambilan keputusan) serta memberikan efek menguntungkan pada kesehatan otak.

## • **Vitamin A, D, C, E, B kompleks**

Kecukupan vitamin A, D, C, E, B kompleks juga penting untuk menunjang kecerdasan otak anak. Masing-masing vitamin ini memiliki peran tersendiri untuk organ berpikir si Kecil.

Vitamin D dan B kompleks berguna untuk menjaga kesehatan sistem saraf<sup>7 8</sup>, vitamin A dan retinoid acid berperan penting pada sistem saraf pusat yang sedang berkembang, di mana fungsinya mengontrol sistem saraf dan memelihara fungsi otak<sup>9</sup>, vitamin C mempunyai fungsi sebagai antioksidan di otak<sup>10</sup>, dan vitamin E sebagai antioksidan yang melindungi sel otak dari kerusakan akibat radikal bebas<sup>11</sup>.

## • **Omega 3 dan 6**

Omega 3 dan 6 termasuk jenis lemak tak jenuh yang penting untuk membantu penyerapan vitamin A, D, dan E. Selain itu, asam lemak omega 3 dan 6 dikenal penting untuk meningkatkan kemampuan belajar dan fokus anak.

## • **Zat besi**

Zat besi adalah nutrisi yang berfungsi untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan otak, meningkatkan daya tahan tubuh, serta konsentrasi dan prestasi belajar.

## • **Kolin**

Kandungan susu pertumbuhan untuk anak 3 tahun biasanya juga diberi tambahan zat gizi kolin. Nutrisi ini utamanya berfungsi untuk menunjang perkembangan otak, terutama pada 1.000 hari kehidupan si Kecil.

Mam yang sedang mencari susu anak 3 tahun yang bisa menunjang kecerdasan otak si Kecil bisa mempertimbangkan memilih susu pertumbuhan dari **S-26 Procal Gold GOLD** untuk anak usia 1-3 tahun dan atau **S-26 Promise GOLD** untuk anak usia 3

tahun ke atas yang mengandung **Multiexcel  $\alpha$ Lipids System** yang diperkaya dengan Sphingomyelin, Phospholipid, serta Omega 3 & 6 yang berperan dalam pembentukan DHA dan AA untuk membantu mengasah kemampuan belajar Si Kecil agar lebih **FAST, FOCUS, & FLEXIBLE** dalam belajar. ! Yuk Mam, jangan lupa untuk dukung Si Kecil jadi hebat dari sekarang!

Source :

Children's Health. Brain foods for kids. Dari

[childrens.com/health-wellness/brain-foods-for-kids](https://childrens.com/health-wellness/brain-foods-for-kids). Diakses 31 Mei 2023

Cusick, S. E., & Georgieff, M. K. (2016). The Role of Nutrition in Brain Development: The Golden Opportunity of the "First 1000 Days". *The Journal of pediatrics*, 175, 16-21. doi.org/10.1016/j.jpeds.2016.05.013

Kuratko, C. N., Barrett, E. C., Nelson, E. B., & Salem, N., Jr (2013). The relationship of docosahexaenoic acid (DHA) with learning and behavior in healthy children: a review. *Nutrients*, 5(7), 2777-2810. doi.org/10.3390/nu5072777

Hadley, K. B., Ryan, A. S., Forsyth, S., Gautier, S., & Salem, N., Jr (2016). The Essentiality of Arachidonic Acid in Infant Development. *Nutrients*, 8(4), 216. doi.org/10.3390/nu8040216

Vinmec International Hospital. Vitamins are good for children's nervous system. Dari [vinmec.com/en/news/health-news/pediatrics/vitamins-are-good-for-childrens-nervous-system/](https://vinmec.com/en/news/health-news/pediatrics/vitamins-are-good-for-childrens-nervous-system/). Diakses 31 Mei 2023

Science Daily. Omega-3, omega-6 supplement improves reading for children. Dari [sciencedaily.com/releases/2016/09/160914085808.htm](https://sciencedaily.com/releases/2016/09/160914085808.htm). Diakses 31 Mei 2023

IDAI. Perlukah suplementasi vitamin dan mineral pada bayi dan anak? Dari

[idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/perlukah-suplementasi-vitamin-dan-mineral-pada-bayi-dan-anak](https://idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/perlukah-suplementasi-vitamin-dan-mineral-pada-bayi-dan-anak). Diakses 31 Mei 2023

Derbyshire, E., & Obeid, R. (2020). Choline, Neurological Development and Brain Function: A Systematic Review Focusing on the First 1000 Days. *Nutrients*, 12(6), 1731. doi.org/10.3390/nu12061731