

# Nutrisi Penting pada Susu Anak untuk Usia 4 Tahun

JAN 11, 2024

Perkembangan anak menjadi sesuatu yang paling dinantikan oleh orang tua. Menginjak umur 4 tahun, si Kecil memasuki usia prasekolah. Di tahap ini ia masih dalam perkembangan dan menyempurnakan keterampilan motoriknya.<sup>1</sup>

Sebagai orang tua, Mam bisa mendukung tumbuh kembang si Kecil dengan memenuhi kebutuhan nutrisinya melalui asupan makanan atau minuman yang bergizi. Dan salah satu minuman terbaik untuk anak adalah susu.<sup>2</sup>

Karenanya, Mam perlu tahu cara memilih susu anak terbaik untuk si Kecil. Yuk, kenali cara memilih susu pertumbuhan terbaik untuk anak usia 4 tahun dari sisi kandungan nutrisinya!

## Kebutuhan Nutrisi Anak Usia 4 Tahun

Nutrisi dibutuhkan si Kecil untuk pertumbuhannya, karena masa kanak-kanak adalah masa di mana ia dapat tumbuh dan berkembang dengan signifikan. Karenanya, Mam perlu memberinya asupan yang bergizi.<sup>3</sup>

Jenis nutrisi yang dibutuhkan anak pada dasarnya sama dengan nutrisi untuk orang dewasa, seperti protein, karbohidrat, vitamin, dan beragam mineral penting lainnya. Namun yang membedakan adalah jumlah spesifik masing-masing nutrisi yang berbeda sesuai dengan usianya.<sup>4</sup>

Kebutuhan nutrisi untuk si Kecil itu bisa didapat dari asupan makanan dan minuman sehari-hari, termasuk di antaranya susu pertumbuhan. Untuk si Kecil usia 4 tahun, asupan susu harian yang disarankan adalah antara 2 sampai 2.5 gelas per hari.<sup>5</sup>

Lalu, kapan waktu terbaik bagi anak untuk minum susu? Mam bisa memberi si Kecil susu pada pagi hari dan malam hari menjelang tidur.

Minum susu di pagi hari dapat membantu si Kecil beraktivitas karena susu merupakan sumber energi dan protein yang baik.<sup>6</sup> Sementara, minum susu di malam

hari akan membantu si Kecil untuk dapat tidur lebih lelap dan beristirahat dengan maksimal.<sup>7</sup>

**Baca Juga:** Ini Cara Mengukur Tumbuh Kembang Anak Usia 1 Tahun

Kandungan Susu Anak Terbaik Usia 4 Tahun

Seperti telah disinggung di atas, meski kandungan gizinya sama, jumlah nutrisi yang dibutuhkan si Kecil bisa berbeda menurut usianya.<sup>8</sup> Itulah sebabnya, susu pertumbuhan terbaik untuk anak 1 tahun belum tentu dapat memenuhi kebutuhan gizi anak usia 4 tahun.

Karenanya, Mam perlu memperhatikan kandungan gizi dalam memilih susu anak terbaik. Pastikan nilai gizinya dapat membantu memenuhi kebutuhan harian si Kecil.

Berikut beberapa gizi penting yang sebaiknya terkandung dalam susu anak 4 tahun:

## Protein

Nutrisi ini berfungsi membentuk dan merawat sel jaringan tubuh, serta membentuk sel darah merah yang membawa oksigen ke seluruh tubuh.<sup>9</sup> Anak-anak membutuhkan 1 gram protein untuk setiap 1 kilogram berat tubuhnya.<sup>10</sup>

## Karbohidrat

Mengandung glukosa yang menjadi sumber energi bagi tubuh. Ada tiga bentuk karbohidrat yang paling umum, yakni gula, serat, dan pati.<sup>11</sup> Anak usia 4 tahun membutuhkan 220 gram karbohidrat per hari.<sup>12</sup>

## Vitamin

Vitamin termasuk jenis nutrisi mikro yang dibutuhkan tubuh agar dapat tumbuh sehat dan berfungsi secara normal.<sup>13</sup>

Vitamin ada beberapa jenis, yakni vitamin A, C, D, E, K dan B kompleks. Kebutuhan vitamin anak usia 4 tahun berbeda-beda tergantung jenisnya. Misalnya, vitamin C yang dibutuhkan 45 miligram per hari, sementara kebutuhan vitamin D adalah 15 mikrogram.<sup>14</sup>

## Asam Linoleat

Merupakan asam lemak esensial omega-6 yang penting bagi tubuh, salah satunya dalam perkembangan otak anak.<sup>15</sup> Kebutuhan asam linoleat atau omega-6 pada anak usia 4 tahun adalah 10 gram per hari.<sup>16</sup>

## Kalsium

Nutrisi ini penting untuk kesehatan tulang yang kuat. Juga untuk organ jantung, otot, dan saraf agar bisa berfungsi dengan baik.<sup>17</sup> Anak usia 4 tahun membutuhkan kalsium sebanyak 1.000 miligram per hari.<sup>18</sup>

## Zat Besi

Nutrisi zat besi dibutuhkan tubuh untuk bertumbuh dan berkembang. Zat besi berfungsi untuk mengikat oksigen dalam darah. Ini penting untuk sirkulasi oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh.<sup>19</sup> Anak usia 4 tahun membutuhkan 10 miligram zat besi setiap hari.<sup>20</sup>

## Selenium

Merupakan komponen penting berbagai enzim dan protein yang disebut selenoprotein. Berfungsi membantu membentuk DNA dan melindungi dari kerusakan sel atau infeksi.<sup>21</sup> Anak usia 4 tahun membutuhkan selenium sebanyak 21 mikrogram per hari.<sup>22</sup>

## AA dan DHA

Asam dokosaheksaenoat (DHA) dan asam arakidonat (AA) merupakan dua asam lemak tak jenuh ganda rantai panjang (PUFA) utama dalam ASI. Keduanya adalah komponen mendasar dari membran sel yang berperan penting dalam pertumbuhan neurit dan transmisi sinyal.<sup>23</sup>

Mam bisa memilih **S-26 Promise Nutrissentials** dengan **lebih dari 26 nutrisi** esensial sebagai susu pertumbuhan untuk si Kecil usia 4 tahun. S-26 Promise Nutrissentials mengandung kolin, asam linoleat, dan protein yang dapat bantu optimalkan **awal belajar pintar** si Kecil. Selain itu, S-26 Promise Nutrissentials juga tinggi kalsium, selenium, vitamin A, vitamin B, dan B12 yang dapat bantu mendukung daya tahan tubuh dan pertumbuhan fisiknya.

Yuk, perhatikan selalu kandungan di dalam susu anak terbaik yang akan Mam berikan untuk si Kecil. Pastikan kebutuhan gizi hariannya terpenuhi agar si Kecil siap untuk belajar pintar, ya.