Bayi (6-12 Bulan)
Artikel

Kenali Tanda-tanda Perkembangan Bayi 9 Bulan Berikut Ini! - Cloned

JUL 19, 2024

Mungkin beberapa Mam ada yang pernah gelisah karena si Kecil tampak kurang berat badan atau kurang berenergi.

Salah satu solusi yang untuk membantu tumbuh kembang si Kecil optimal adalah dengan memberikan makanan tinggi kalori. Namun, makanan tinggi kalori untuk bayi bukan sembarangan lho, Mam. Perlu diingat makanan tambahan selain ASI baru bisa diberikan pada saat bayi sudah berusia 6 bulan. Makanan tinggi kalori juga hanya perlu dikonsumsi untuk pemenuhan nutrisi bayi yang kekurangan gizi. Sementara pada bayi dengan berat badan normal, jenis makanan yang dibutuhkan adalah cukup kalori dan dengan nutrisi seimbang.

Jadi, apa sih sebenarnya yang dimaksud makanan tinggi kalori yang sebaiknya diberikan untuk bayi sebagai penambah berat badan? Artikel ini akan menjelaskan pentingnya makanan tinggi kalori untuk bayi, jenis-jenis makanan kalori tinggi yang baik dikonsumsi si Kecil, serta bahaya konsumsi makanan kalori kosong bagi anak.

Manfaat Makanan Tinggi Kalori untuk Bayi

Mam, kalori merupakan satuan dari energi yang diperoleh dari makanan dan minuman. Itu berarti, dengan mengonsumsi makanan dengan kalori yang sesuai dengan kebutuhan, semakin optimal pula kondisi kesehatan, produksi energi dan tumbuh kembang bayi.

Anak berusia 6 bulan hingga 2 tahun membutuhkan sekitar 600-800 kkal, anak berusia 2–3 tahun membutuhkan sekitar 1.000 kkal, sedangkan anak berusia 4–9 tahun membutuhkan 1.200-1.400 kkal per hari.

Selain umur, asupan kalori juga memperhitungkan berat dan tinggi badan, gender, serta aktivitas fisik.

Si Kecil membutuhkan jumlah kalori yang lebih tinggi untuk menjaga tubuh serta pertumbuhannya. Makanan tinggi kalori membantu si Kecil menghasilkan energi yang cukup

untuk tumbuh, bermain, dan belajar. Selain itu, kalori juga membantu dalam pembentukan otot, tulang, dan sistem saraf yang kuat.

Baca Juga: 5 Stimulasi Mengajarkan Anak Berjalan

Jenis-Jenis Makanan Tinggi Kalori yang Baik untuk Tumbuh Kembang Si Kecil

Berikut adalah beberapa jenis makanan yang mengandung kalori tinggi yang baik untuk bayi.

1. Makanan Sumber Protein

Makanan tinggi kalori untuk menambah berat badan bayi berikutnya adalah makanan berprotein tinggi, seperti daging, unggas, dan telur. Sebagai contoh, telur kaya akan nutrisi seperti kolin, yang penting untuk perkembangan otak. Dalam sebutir telur, terdapat sekitar 80 kalori.

2. Ikan

Makanan bayi penambah berat badan ini mengandung tinggi kalori dan mengandung asam lemak esensial Omega-3 dan gizi lainnya yang berguna untuk perkembangan otak, sumsum tulang belakang, dan sistem daya tahan tubuh si Kecil. Dalam setiap 100 gram ikan salmon misalnya, terdapat lebih dari 200 kalori.

3. Buah-buahan

Meskipun buah-buahan tergolong rendah kalori, ada beberapa yang tinggi kalori, seperti alpukat, mangga, pisang, dan kelapa. Sebagai contoh, alpukat mengandung lemak sehat dan kalori yang tinggi serta kaya akan nutrisi penting seperti vitamin K, folat, potassium, dan banyak nutrisi lainnya. Dalam setiap 136 gram alpukat, terdapat sekitar 218 kalori.

Bahaya Konsumsi Makanan Kalori Kosong bagi Anak

Dalam memilih makanan tinggi kalori, Mam perlu mewaspadai makanan yang disebut “kalori kosong” atau makanan yang tidak memiliki nutrisi penting bagi tumbuh kembang bayi.

Beberapa contoh makanan dengan “kalori kosong”, seperti produk dengan kandungan gula seperti permen batangan bertekstur padat dan coklat atau lemak tinggi dengan rasa yang enak seperti es krim, tetapi sedikit atau tidak ada nilai gizi lainnya.

Mengonsumsi banyak makanan dan minuman “kalori kosong” dapat menyebabkan penambahan berat badan tapi si Kecil tetap kekurangan nutrisi. Untuk itu, Mam perlu

berwaspada dalam memilih makanan. Terlebih lagi, tak jarang produsen memasarkannya dengan branding makanan tinggi kalori.

Mam, tidak ada yang lebih penting daripada memastikan si Kecil mendapatkan asupan makanan yang cukup untuk tumbuh sehat dan kuat. Dengan memberikan makanan tinggi kalori untuk bayi yang sehat dan bergizi, Mam dapat membantu si Kecil mengembangkan tubuh dan otak yang kuat untuk menghadapi dunia.

Source :

Dewey, K. G. (2013). The Challenge of Meeting Nutrient Needs of Infants and Young Children during the Period of Complementary Feeding: An Evolutionary Perspective. The Journal of Nutrition, 143(12), 2050–2054. doi.org/10.3945/jn.113.182527

Kemkes RI. Bagaimana Mengatasi Berat Badan Kurang pada Anak?. Dari yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2034/bagaimana-mengatasi-berat-badan-kurang-pada-anak. Diakses pada 8/4/2024.

Faizan U, Rouster AS. Nutrition and Hydration Requirements In Children and Adults. [Updated 2023 Aug 28]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK562207/

Nemours KidsHealth. Learning About Calories (for Kids). Dari kidshealth.org/en/kids/calorie.html. Diakses pada 8/4/2024

Verywell Family. Avocado Nutrition and Baby Development. Dari verywellfamily.com/avocado-nutrition-and-baby-development-284431. Diakses pada 8/4/2024.

Solid Starts. Milk FAQs for Babies & Toddlers - First Foods. Dari solidstarts.com/milk-milk-alternatives-for-babies-toddlers/. Diakses pada 8/4/2024

Parents. FDA Guidelines Advise on Choosing Safe Fish for Your Family. Dari parents.com/recipes/scoop-on-food/new-guidelines-make-it-easier-to-choose-safe-fish-for-your-family/#. Diakses pada 8/4/2024.

Paediatrics - How to gain weight in babies. 2021. NHS

Momjuction. 10 Benefits Of Eating Eggs For Kids And Its Nutritional Value. Dari momjunction.com/articles/amazing-benefits-of-daily-intake-of-eggs-in-your-kids-routine_0089461/. Diakses pada 8/4/2024.

Parents. FDA Guidelines Advise on Choosing Safe Fish for Your Family. Dari parents.com/recipes/scoop-on-food/new-guidelines-make-it-easier-to-choose-safe-fish-for-your-family/#. Diakses pada 8/4/2024.

USDA. Fish, salmon, Atlantic, farmed, cooked, dry heat. Dari fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/175168/nutrients. Diakses pada 8/4/2024.

My Food Data. Top 10 Foods Highest in Calories. Dari myfooddata.com/articles/highest-calorie-

foods.php#:. Diakses pada 8/4/2024.

Medical News Today. Everything you need to know about empty calories. Dari medicalnewstoday.com/articles/empty-calories. Diakses pada 8/4/2024.

Bagikan sekarang

