

Cara Memilih Susu Anak Usia 1 Tahun: Apa yang Harus Mam Ketahui?

JAN 13, 2025

Memilih susu anak 1 tahun yang tepat adalah keputusan penting yang berdampak pada pertumbuhan, daya tahan tubuh, serta perkembangan kognitif Si Kecil. Ketika anak-anak beralih dari masa bayi menuju balita, kebutuhan nutrisinya berkembang, sehingga memerlukan asupan nutrisi yang seimbang untuk mendukung perkembangan fisik dan mental mereka yang pesat.

Susu menjadi sumber utama dari berbagai nutrisi ini, menawarkan cara praktis dan efektif untuk memenuhi kebutuhan gizi Si Kecil. Memahami komponen penting dalam cara memilih susu anak 1 tahun dapat membantu Mam membuat pilihan yang bijaksana demi masa depan yang sehat bagi Si Kecil.

Komponen Nutrisi Penting yang Harus Diperhatikan

Untuk mendukung tahap perkembangan Si Kecil usia 1 tahun secara menyeluruh, pilihlah susu anak 1 tahun yang mengandung nutrisi penting berikut ini:

- **Protein:** Protein adalah bahan dasar pembentukan otot, jaringan, dan organ tubuh, sehingga sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan otot. Pada usia ini, Si Kecil sedang membangun kekuatan dan belajar keterampilan baru, jadi memastikan asupan protein yang cukup membantu mereka tumbuh lebih kuat dan aktif.
- **Kalsium:** Kalsium sangat penting, tidak hanya untuk perkembangan tulang dan gigi yang kuat, tetapi juga untuk kesehatan tulang secara keseluruhan. Asupan kalsium yang cukup di masa kecil berperan dalam kepadatan dan kekuatan tulang yang optimal, yang akan memberikan manfaat bagi Si Kecil sepanjang hidupnya.
- **Vitamin D:** Vitamin D penting untuk penyerapan kalsium dan berperan dalam

mendukung sistem kekebalan tubuh. Kekurangan vitamin D pada anak-anak dapat menyebabkan kondisi seperti rakitis, yang menyebabkan tulang menjadi lemah dan lunak. Memilih susu yang diperkaya dengan vitamin D memastikan Si Kecil mendapat dukungan konsisten untuk kekebalan dan kesehatan tulangnya.

Konsultasi dengan Dokter Anak Sebelum Melakukan Penyesuaian

Sebelum memperkenalkan susu anak 1 tahun atau melakukan perubahan besar dalam pola makan Si Kecil, Mam dapat berkonsultasi dengan dokter anak. Dokter dapat memberikan pedoman yang disesuaikan untuk memastikan bahwa pilihan Mam sesuai dengan kebutuhan kesehatan dan perkembangan Si Kecil. Dokter dapat membantu:

- Menilai kebutuhan nutrisi: Dengan memantau pertumbuhan dan perkembangan, dokter dapat membantu menentukan apakah susu sapi sesuai untuk Si Kecil.
- Mengidentifikasi risiko potensial: Riwayat keluarga, alergi yang sudah ada, atau kondisi kesehatan khusus mungkin memengaruhi rekomendasi pola makan. Dokter dapat membantu mengidentifikasi risiko spesifik dan memberi saran penyesuaian jika diperlukan.
- Menyarankan alternatif yang sesuai: Jika susu sapi kurang ideal, dokter dapat merekomendasikan pilihan lain yang kaya nutrisi untuk mendukung pola makan seimbang.

Susu full cream bisa dijadikan salah satu pilihan susu untuk tumbuh kembang anak 1 tahun karena kandungan lemaknya yang penting untuk mendukung perkembangan otak, terutama selama dua tahun pertama. Lemak dalam susu full cream memberikan energi yang dibutuhkan untuk proses tumbuh kembang otak serta pembentukan jaringan saraf, sehingga sangat membantu kemampuan berpikir dan kognitif Si Kecil.

Untuk anak di bawah 2 tahun, susu rendah lemak atau tanpa lemak (skim) sebaiknya dihindari, karena lemak dalam susu full cream juga berperan dalam mendukung pertumbuhan fisik yang optimal. Selain itu, susu full cream membantu mencukupi kebutuhan kalori Si Kecil, terutama saat mulai beralih dari ASI atau susu formula ke makanan padat. Pada tahap ini, susu mulai berperan sebagai pendamping makanan utama, bukan lagi sumber nutrisi utama.

Secara umum, Si Kecil disarankan mengonsumsi sekitar 240 hingga 300 ml susu full cream per hari, dan sebaiknya tidak melebihi 700 ml per hari untuk mencegah risiko anemia akibat kekurangan zat besi. Jika konsumsi susu terlalu banyak, penyerapan zat besi dari makanan lain bisa terhambat, padahal zat besi penting untuk pembentukan sel darah merah dan pertumbuhan. Oleh karena itu, pada usia ini, susu lebih tepat diberikan sebagai pendamping makanan, bukan pengganti makan.

Setelah Si Kecil berusia 2 tahun, Mam bisa mulai mempertimbangkan peralihan ke susu rendah lemak sesuai kebutuhan nutrisi dan kondisi kesehatan anak. Sebaiknya konsultasikan dengan dokter anak untuk memastikan kebutuhan Si Kecil tetap

terpenuhi selama masa pertumbuhan yang penting ini.

Memilih susu untuk tumbuh kembang anak 1 tahun bukan sebatas terkait dengan nutrisi, tapi juga merupakan investasi bagi masa depannya. Bagi Mam yang mencari pilihan yang seimbang dan dapat diandalkan, Wyeth S-26® Procal Gold® adalah susu pertumbuhan yang dirancang untuk mendukung potensi dan kemampuan belajar anak yang progresif, dengan komposisi zat-zat penting yang bermanfaat untuk perkembangan otak, pertumbuhan fisik anak, serta daya tahan tubuhnya.

Dengan Wyeth S-26® Procal Gold®, Si Kecil bisa mendapatkan sumber nutrisi yang seimbang dan diformulasikan secara ahli, selaras dengan rekomendasi dokter anak dan mendukung perjalanan perkembangan unik Si Kecil. Lebih dari sekadar susu, ini adalah mitra terpercaya dalam mendukung kesehatan dan kebahagiaan Si Kecil seiring pertumbuhannya.

Source:

Vitamin D in children: Can we do better?. Diakses pada 28 Oktober 2024, dari American Academy of Allergy, Asthma, & Immunology. Food Protein-Induced Enterocolitis Syndrome (FPIES). Diakses pada 28 Oktober 2024, dari <https://www.aaaai.org/tools-for-the-public/conditions-library/allergies/food-protein-induced-enterocolitis-syndrome-fpies>

American Academy of Pediatrics. Lactose Intolerance in Children. Diakses pada 28 Oktober 2024, dari <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Lactose-Intolerance-in-Children.aspx>

Milk Allergy and Alternative Nutritional Options. American Family Physician, 98(4), 227-234. Diakses pada 28 Oktober 2024, dari <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2018/0815/p227.pdf>

KidsHealth. Milk Allergy. Diakses pada 28 Oktober 2024, dari <https://kidshealth.org/en/parents/milkallergy.html>

American Academy of Pediatrics. Vitamin D Deficiency and Rickets. Diakses pada 28 Oktober 2024, dari <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Vitamin-D-Deficiency-and-Rickets.aspx>

American Academy of Pediatrics. Recommended Drinks for Young Children Ages 0-5. Diakses pada 28 Oktober 2024, dari <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Recommended-Drinks-for-Young-Children-Ages-0-5.aspx>

Update on Food protein-induced enterocolitis syndrome (FPIES). Diakses pada 28 Oktober 2024, dari <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9431892>

Making the Switch to Cow's Milk for 1-year-olds | Children's Hospital of Philadelphia.

Diakses pada 6 November 2024,
dari <https://www.chop.edu/news/making-switch-cow-s-milk-1-year-olds>.

Infant Allergies and Food Sensitivities - HealthyChildren.org. Diakses pada 6
November 2024,
dari <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Infant-Allergies-and-Food-Sensitivities.aspx>.

Bagikan sekarang