Panduan Lengkap Pemenuhan Nutrisi Anak Usia 3 Tahun ke Atas yang Harus Mam Ketahui

ANAK

ARTICLE

JAN 16, 2025

Untuk Si Kecil yang sudah berusia di atas tiga tahun, nutrisi seimbang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan secara keseluruhan. Asupan nutrisi anak yang tepat memenuhi kebutuhan energi mereka, mendukung pertumbuhan fisik, memperkuat sistem kekebalan, serta berkontribusi pada kesehatan mental dan emosional.

Memasuki tahap perkembangan yang krusial ini, memastikan Si Kecil mendapatkan berbagai jenis nutrisi anak menjadi semakin penting. Panduan ini merangkum kebutuhan nutrisi utama, contoh rencana makan harian, serta ide camilan sehat yang membantu Mam menyediakan makanan yang seimbang dan bergizi bagi perkembangan Si Kecil.

Pentingnya Nutrisi Seimbang untuk Anak Usia di Atas 3 Tahun

Nutrisi seimbang pada tahap ini memberikan manfaat baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, nutrisi yang cukup berperan penting untuk menjaga tingkat energi, suasana hati, dan kemampuan kognitif Si Kecil. Pola makan yang seimbang juga dapat mencegah masalah umum seperti kekurangan zat besi, kerusakan gigi, dan kekurangan vitamin D. Dalam jangka panjang, kebiasaan makan yang baik dapat mengurangi risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, dan obesitas di masa dewasa. Anak-anak di usia ini biasanya sangat aktif, dan pola makan yang beragam membantu memenuhi kebutuhan nutrisi pada anak yang tinggi, sehingga perkembangan mereka tetap optimal.

Nutrisi Esensial untuk Anak Usia 3 Tahun ke Atas

1. Protein: Penting untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh, protein bisa ditemukan pada daging tanpa lemak, ikan, telur, produk susu, dan kacang-kacangan. Nutrisi ini mendukung perkembangan otot dan kesehatan fisik secara keseluruhan.
2. Kalsium dan Vitamin D: Esensial untuk kekuatan dan kepadatan tulang, kalsium terdapat dalam produk susu, sementara vitamin D membantu tubuh menyerap kalsium dengan lebih efektif. Keduanya bekerja sama untuk mendukung pertumbuhan tulang dan gigi yang sehat.
3. Zat Besi: Zat besi mendukung perkembangan kognitif dan produksi energi. Sumber utamanya meliputi daging tanpa lemak, kacang-kacangan, dan sayuran hijau. Mengonsumsi makanan kaya zat besi bersamaan dengan sumber vitamin C, seperti stroberi atau paprika, membantu penyerapan zat besi.
4. Vitamin (A, C, dan E): Vitamin ini mendukung fungsi kekebalan tubuh dan kesehatan kulit. Mam bisa menemukannya dalam buah-buahan seperti jeruk, sayuran seperti wortel, serta kacang-kacangan dan biji-bijian.
5. Serat: Ditemukan dalam biji-bijian utuh, buah-buahan, dan sayuran, serat membantu pencernaan dan mendukung kesehatan usus. Memperkenalkan kombinasi biji-bijian utuh dan olahan dapat mencegah Si Kecil merasa terlalu kenyang sebelum mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan.

Membuat Rencana Makan Harian yang Seimbang

Rencana makan yang seimbang memberikan struktur untuk memastikan Si Kecil menerima beragam nutrisi. Untuk itu, agar Mam dapat memberikan nutrisi penting bagi kesehatan anak, Mam dapat mengikuti rencana pola makan harian yang disarankan, seperti:

- Sarapan: Pilih sumber protein seperti telur atau yogurt yang dipadukan dengan biji-bijian utuh seperti oatmeal atau roti gandum dan buah.
- Makan Siang: Sertakan protein tanpa lemak seperti ayam panggang atau tahu, seporsi sayuran, dan karbohidrat sehat seperti nasi atau pasta gandum.
- Makan Malam: Sajikan protein, beragam sayuran, dan sumber karbohidrat berserat tinggi seperti ubi.
- Camilan: Tawarkan porsi kecil buah, sayuran, atau yogurt. Camilan sehat harus melengkapi makanan utama agar tidak berlebihan dalam kalori atau gula.

Porsi untuk anak-anak dapat disesuaikan berdasarkan usia dan selera makan mereka. Menyajikan beragam warna pada piring juga dapat membuat makanan terlihat menarik dan memberikan berbagai nutrisi.

Ide Camilan Sehat untuk Anak

Camilan sehat dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi Si Kecil di antara waktu makan. Berikut beberapa pilihan yang bergizi:

- Irisan buah: Apel, jeruk, atau beri yang kaya vitamin dan manis secara alami.
- Yogurt: Sumber protein dan kalsium. Pilih yogurt tanpa gula tambahan.
- Stik keju: Produk olahan susu seperti keju menawarkan kalsium dan protein.
- Stik sayuran dengan saus: Wortel dan mentimun dengan hummus memberikan camilan renyah yang kaya serat.
- Keripik gandum utuh dengan selai kacang: Memberikan energi dan protein, namun hindari kacang utuh yang dapat menjadi risiko tersedak bagi anak kecil.

Camilan ini membantu menjaga energi sepanjang hari dan mencegah keinginan Si Kecil untuk meminta camilan manis atau olahan.

Nutrisi seimbang adalah dasar dari kesehatan dan perkembangan Si Kecil. Dengan mengikuti panduan gizi dan melakukan sedikit adaptasi pada makanan sehari-hari sesuai dengan kebutuhan anak, Mam bisa membantu Si Kecil mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan untuk tumbuh sehat dan kuat. Kebiasaan makan yang baik sejak dini juga akan mendukung kesejahteraan jangka panjang, memberi Si Kecil pondasi untuk kesehatan sepanjang hidupnya.

Untuk mendukung tahun-tahun perkembangan yang penting ini, Wyeth S-26 Promise GOLD menyediakan formula lengkap yang dirancang khusus untuk anak usia 3-12 tahun. S-26 Promise GOLD mengandung nutrisi esensial yang sangat sesuai dengan kebutuhan gizi di masa pertumbuhan. Dengan DHA dan AA, formula ini mendukung perkembangan kognitif dan proses belajar yang progresif, membantu Si Kecil mencapai tahap perkembangan penting. Formula ini juga mengandung fosfolipid dan spingomielin, komponen penting bagi fungsi otak, sehingga Si Kecil siap belajar dan beraktivitas dengan optimal.

Selain itu, S-26 Promise GOLD menyediakan kalsium dan fosfor untuk kekuatan tulang dan gigi, serta oligofruktosa yang mendukung sistem pencernaan yang sehat dan mengurangi risiko gangguan pencernaan yang umum terjadi. Kombinasi nutrisi ini melengkapi makanan harian, menjadikan S-26 Promise GOLD sebagai mitra terpercaya dalam menjaga nutrisi seimbang dan mendukung kesehatan serta potensi Si Kecil.

Bagi Mam yang berkomitmen pada perkembangan belajar dan kesehatan optimal Si Kecil, S-26 Promise GOLD adalah tambahan yang bermanfaat untuk diet seimbang, mengisi kekurangan nutrisi, dan menjadi bahan bakar bagi perjalanan Si Kecil mencapai potensi terbaiknya.

Source:

Nutrition recommendations for 2-5 year olds | Liverpool John Moores University. Diakses pada 2 November dari https://www.ljmu.ac.uk/microsites/promoting-healthy-weight-in-pre-school-children/modules/infant-and-child-nutrition/nutrition-recommendations-for-pre-school-children

Nutrition for children. Diakses pada 2 November 2024, dari https://www.nutrition.org.uk/nutrition-for/children/

6 Important Nutrients for Kids: An Age-by-Age Guide. Diakses pada 2 November 2024,
dari https://www.parents.com/recipes/nutrition/an-age-by-age-guide-to-nutrition-for-kids/

Nutrition for kids: Guidelines for a healthy diet - Mayo Clinic. Diakses pada 2 November 2024,
dari https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/nutrition-for-kids/art-20049335

Nutrition Guide for Toddlers (for Parents) | Nemours KidsHealth. Diakses pada 2 November 2024, dari https://kidshealth.org/en/parents/toddler-food.html

Nutrition for toddlers and pre-schoolers. Diakses pada 2 November 2024,
dari https://www.nutrition.org.uk/nutrition-for/toddlers-and-pre-school/

Feeding & Nutrition Tips: Your 3-Year-Old - HealthyChildren.org. Diakses pada 2 November 2024,
dari https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/nutrition/Pages/Feeding-and-Nutrition-Your-Three-Year-Old.aspx