



## 4 Alasan Balita Perlu Minum Susu

Listen

4 Alasan Balita Perlu Minum Susu

ANAK

ARTICLE

NOV 17, 2020

Proses tumbuh kembang balita dipengaruhi banyak faktor, mulai dari lingkungan, kondisi ekonomi keluarga, pendidikan orang tua, budaya, hingga asupan nutrisi seimbang.

Proses tumbuh kembang balita dipengaruhi banyak faktor, mulai dari lingkungan, kondisi ekonomi keluarga, pendidikan orang tua, budaya, hingga asupan nutrisi seimbang. Selain makanan bergizi sebagai sumber energi, si Kecil membutuhkan susu untuk balita untuk pertumbuhan fisik dan kecerdasannya.

Di dalam susu terdapat berbagai jenis nutrisi yang dapat membantu mengoptimalkan pertumbuhan si Kecil seperti protein, asam lemak, karbohidrat, mineral (kalsium, fosfor), dan bermacam vitamin. Berikan susu untuk balita yang bernutrisi lengkap untuk memenuhi kebutuhan gizi si Kecil ya, Mam.

Tahukah Mam? Kebiasaan minum susu juga dapat memberikan sejumlah manfaat berikut pada si Kecil:

# Sumber Energi

Kandungan asam lemak dan karbohidrat di dalam susu membuatnya menjadi salah satu sumber energi yang baik untuk balita minum susu.

## Mendukung anak yang sedang asyik mengeksplorasi kepiintarnya

Di dalam susu balita terdapat sejumlah zat gizi yang bermanfaat dalam membantu mendukung kepiintaran si kecil. Omega 3 dan 6 misalnya, merupakan komponen pembentuk membran sel otak yang tidak dapat dibentuk oleh tubuh. Sementara itu, AA dan DHA dapat membantu pertumbuhan sistem saraf pusat dan fungsi penglihatan.

## Mendukung pertumbuhan dan perkembangan

Susu mengandung protein, komponen esensial yang dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan si kecil. Sementara itu, alfa laktalbumin adalah bagian dari whey protein yang mudah diserap tubuh. Alfa laktalbumin dapat membunuh bakteri jahat dalam usus si Kecil tanpa mengganggu kerja usus. Tentu hal ini akan mengurangi risiko si Kecil terkena infeksi saluran cerna atau diare.

## Memperkuat tulang dan gigi

Kandungan kalsium, vitamin D, dan fosfor dalam susu bermanfaat mempertahankan kepadatan tulang dan gigi. Ini karena kalsium yang terdapat dalam susu lebih mudah diserap tubuh dibandingkan dengan makanan lain.

Jadi, dukung si kecil mengeksplorasi kepiintarnya dengan memberikan susu formula bernutrisi lengkap. Jangan lupa memilih susu untuk balita dengan kandungan gula rendah ya, Mam. Hal ini penting agar si Kecil tidak berisiko terhadap kegemukan dalam masa pertumbuhannya.





## Customer reviews

0

0

Rate

0 global ratings

### Ratings

• 5 ★

0

• 4 ★

0

• 3 ★

0

• 2 ★

0

• 1 ★

0

Add Your Rating