Anak (1-3 tahun)
Artikel

Nutrisi Susu Pertumbuhan Anak untuk Kemampuan Kognitifnya

NOV 17, 2020

Kebutuhan susu pertumbuhan untuk anak memang perlu Mam perhatikan karena susu memiliki peran sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan kecerdasan otak anak. Oleh karena itu, Mam perlu memahami kiat memilih susu pertumbuhan untuk anak yang tepat bagi si Kecil.

Susu mengandung kalsium yang penting untuk perkembangan tulang dan gigi dan bermacam jenis vitamin. Kalsium yang terdapat dalam susu lebih mudah diserap tubuh dibandingkan dari sumber makanan lain.

Kebutuhan susu pertumbuhan untuk anak memang perlu Mam perhatikan karena susu memiliki peran sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan kecerdasan otak anak. Oleh karena itu, Mam perlu memahami kiat memilih susu pertumbuhan untuk anak yang tepat bagi si Kecil.

Susu mengandung kalsium yang penting untuk perkembangan tulang dan gigi dan bermacam jenis vitamin. Kalsium yang terdapat dalam susu lebih mudah diserap tubuh dibandingkan dari sumber makanan lain.

Dalam usia pertumbuhannya, si Kecil memerlukan asupan gizi lengkap yang salah satunya bisa didapat dari susu pertumbuhan untuk anak 1-3 tahun. Bagi anak usia di atas 1 tahun, susu bermanfaat dalam mendukung proses tumbuh kembangnya.

Susu mengandung kalsium yang penting untuk perkembangan tulang dan gigi dan bermacam jenis vitamin. Kalsium yang terdapat dalam susu lebih mudah diserap tubuh dibandingkan dari sumber makanan lain.

Menurut Dr Jonathan Maguire, dokter anak dan ilmuwan dari Rumah Sakit St Michael di Toronto, dengan minum susu untuk anak setidaknya dua gelas sehari dapat memberikan asupan vitamin D yang cukup kepada anak balita, tanpa menurunkan kadar zat besi di tubuhnya.

Tentu saja, rutinitas ini perlu diimbangi dengan mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi, jenis nutrisi yang tak kalah penting untuk perkembangan otak balita.

Apa Itu Perkembangan Kognitif Anak?

Perkembangan kognitif mengacu pada bagaimana anak berpikir, belajar, mengeksplorasi, mengingat, dan memecahkan masalah, di mana semua itu menunjukan langkah penting dalam perkembangan anak.1

Anak-anak yang mengalami gangguan perkembangan kognitif biasanya menunjukan fokus pikiran yang rendah dan memori buruk. Si Kecil juga rentan menderita masalah kesehatan mental saat remaja dan dewasa muda.2

Oleh karena itu, sebisa mungkin Mam harus menstimulasi perkembangan kognitif Si Kecil. Sebab, bermain adalah salah satu cara anak untuk menjelajah dunia. Dengan bermain, Si Kecil bisa bereksperimen, berpikir, memecahkan masalah dan belajar sepanjang waktu.3 Salah satu cara menstimulasi kemampuan kognitif anak adalah dengan mengajaknya bermain.

Nah, untuk merangsang kemampuan kognitif Si Kecil, Mam bisa mengajak mereka untuk bermain. Bermain sangat penting untuk perkembangan kognitif anak-anak karena membantu merangsang kemampuan berpikir, memahami, berkomunikasi, membuat ingatan, membayangkan, dan mencari tahu apa yang mungkin terjadi selanjutnya.

Selain mengajak Si Kecil bermain, Mam juga bisa mendukung kemampuan kognitif mereka dengan memberikan nutrisi seimbang. Sebab, perkembangan kognitif bayi dan anak sangat bergantung pada nutrisi yang cukup. Anak-anak yang tidak menerima nutrisi yang cukup berisiko tinggi mengalami gangguan keterampilan kognitif.4

Baca Juga: Nutrisi Penting untuk Dukung Si Kecil Tumbuh Aktif

Tips Memilih Susu Pertumbuhan untuk Anak

Susu memiliki peran sangat penting untuk mendukung pertumbuhan anak. Karena itu, Mam perlu memahami kiat memilih susu pertumbuhan untuk anak. Pastikan Mam memilih susu formula dengan laktosa sebagai sumber utama karbohidratnya.

Selain itu, berbagai hal yang perlu diperhatikan saat memilih susu anak yang bagus untuk pertumbuhan otak bagi si Kecil adalah sebagai berikut:

Susu anak terbaik harus sesuai usia

Setiap jenis susu diformulasikan sesuai dengan kebutuhan si Kecil berdasarkan usianya. S-26 Procal GOLD adalah susu untuk anak untuk membantu memenuhi kebutuhan nutrisi anak usia 1-3 tahun.

Susu ini dilengkapi new improved formula MULTIEXCEL™ untuk membantu kemampuan belajar si kecil. Sementara itu, S-26 Promise GOLD adalah susu pertumbuhan yang penting untuk mendukung tumbuh kembang anak usia 3-12 tahun.

Pertimbangkan rasa yang lezat

Agar si Kecil senang minum susu setiap hari, pilihkan susu pertumbuhan yang memiliki rasa lezat. Mam bisa memberikan **S-26 Procal GOLD** rasa vanila jika si Kecil menyukai rasa vanila. Sebagai alternatif, tersedia juga S-26 Procal GOLD rasa madu yang tak kalah lezatnya.

Komposisi asupan makanan pada anak berusia di atas 1 tahun adalah 2/3 dari makanan utama dan 1/3 dari susu pertumbuhan. Pada usia 2-5 tahun, si Kecil dapat minum susu untuk anak sebanyak 400-600 cc per hari, atau sekitar 2-3 gelas.

Perhatikan kandungan nutrisinya

Salah satu cara terbaik untuk mendukung kemampuan kognitif Si Kecil adalah dengan memberikan nutrisi seimbang. Nah, Mam bisa melengkapi kebutuhan nutrisi mereka dengan memberikan susu pertumbuhan anak.

Susu pertumbuhan anak biasanya mengandung protein dan vitamin B, yang penting untuk pertumbuhan jaringan otak, neurotransmitter, dan enzim.5 Di dalam susu pertumbuhan anak juga mengandung DHA dan EPA, yang merupakan Asam lemak esensial penting dalam peran fungsional sentral pada jaringan otak. Asam lemak esensial ini juga merupakan prekursor untuk mediator aktif yang berperan penting dalam inflamasi dan reaksi imun.6

Semua jenis nutrisi tersebut bisa Mam temukan dalam **S-26 Procal GOLD** dan **S-26 Promise GOLD** dilengkapi new improved formula MULTIEXCEL™, rangkaian nutrisi penting untuk membantu proses belajar si Kecil. Kandungan DHA, AA, vitamin A, omega 3, omega 6, kolin, dan zat besi dalam susu bermanfaat dalam mendukung proses mengamati dan berpikir si Kecil.

Sementara itu, kandungan protein, alfa laktalbumin, kalsium, vitamin D, dan fosfor, berperan dalam mendukung si kecil tumbuh aktif. Terdapat juga kandungan 5 nukleotida, oligofruktosa (prebiotik), vitamin C, selenium, zinc, vitamin E, dan vitamin B kompleks.

Seluruh kandungan tersebut wajib ada di dalam kandungan susu pertumbuhan anak terbaik yang akan mendukung tubuh kuat si Kecil.

Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >