

Cara Memilih Susu untuk Anak Susah Makan

NOV 17, 2020

Memilih susu ditentukan oleh 2 hal. Pertama, jenis susu harus disesuaikan dengan usia anak. Kedua, Mam juga perlu memerhatikan kandungan nutrisi yang terdapat di dalam susu anak.

Ada 7 jenis nutrisi penting yang turut mempengaruhi perkembangan otak si kecil di masa tumbuh kembangnya

Problem anak susah makan sering membuat orang tua khawatir hingga frustasi. Meski sudah diberikan banyak pilihan makanan, namun si kecil masih saja menolak untuk memakan. Alih-alih menyantap makanan yang sudah disiapkan di meja makan, ia malah meminta makanan favoritnya dan tidak mau menyantap makanan jenis lain.

Padahal, mengonsumsi makanan yang itu-itu saja berisiko membuatnya kekurangan zat gizi tertentu. Dalam masa pertumbuhannya, anak membutuhkan asupan gizi lengkap yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serta cairan sebanyak 1-1,5 liter per hari. Mengkonsumsi susu setiap hari juga baik bagi pertumbuhan anak karena susu formula mengandung berbagai nutrisi penting yang dibutuhkan si kecil.

Sebenarnya, selama berat badan si kecil tidak berkurang secara drastis, orang tua tidak perlu waswas meski anaknya tengah berada dalam fase picky eater. Jika penyebab anak susah makan adalah kegemarannya mengonsumsi susu, ada baiknya Mam mengevaluasi kembali pola minum susu harian si kecil. Selain itu, lakukan tiga trik ini untuk mengatasi masalah anak susah makan:

Baca Juga: Nutrisi untuk Perkembangan Otak Anak

Minum susu sesuai porsi yang

dianjurkan

Melihat si kecil senang minum susu memang membuat banyak orang tua senang. Maklum, di dalam susu terkandung bermacam zat besi yang penting bagi pertumbuhan anak, mulai dari lemak, protein, karbohidrat, mineral (kalsium dan fosfor), hingga berbagai jenis vitamin (A, D, E, K). Namun, meski susu tergolong sebagai asupan bergizi bagi anak, hindari memberikan susu secara berlebihan kepada si kecil ya, Mam.

Ikuti rekomendasi pemberian susu yang sesuai dengan kebutuhan usianya, misalnya untuk balita, yakni 500-600 cc atau setara dengan dua gelas per hari. Membiarakan si kecil minum susu melebihi takaran yang sewajarnya justru dapat membuatnya malas makan karena merasa sudah kenyang setiap kali usai minum susu.

Minum susu setelah makan

Selain mendapatkan zat gizi dari susu, anak juga membutuhkan nutrisi yang berasal dari berbagai jenis makanan sehat. Buat jadwal makan dan minum susu yang teratur bagi si kecil. Biasakan memberinya susu setelah makan agar perutnya tidak kenyang terlebih dahulu setelah minum susu hingga menyebabkan anak susah makan.

Berikan S-26 Procal Gold untuk memenuhi kebutuhan gizi anak

Bila Mam khawatir asupan gizi si kecil terhambat karena masalah susah makan, berikan S-26 Procal Gold untuk membantu memenuhi kebutuhan gizinya. S-26 Procal Gold telah diformulasikan sebagai nutrisi pendukung untuk tumbuh kembang anak susah makan usia 1-10 tahun. Susu ini dilengkapi formula yang terintegrasi dalam Wyeth Biofactor System sehingga setiap sajinya mengandung 200 kkal energi total. Di dalam S-26 Procal Gold terdapat kandungan nutrisi penting bagi pertumbuhan anak seperti makronutrien (karbohidrat, protein, lemak) dan mikronutrien (12 vitamin dan 6 mineral) yang cenderung kurang pada anak bermasalah makan.

Setelah problem susah makan si Kecil teratasi, jangan sampai si Kecil stop minum susu ya, Mam. Masih banyak manfaat sehat yang akan ia dapatkan bila meneruskan kebiasaan minum susu setiap hari. Lanjutkan kebiasaan minum susunya ke susu pertumbuhan S-26 Procal Gold bagi anak usia 1-3 tahun.

Bagikan sekarang