

Nutrisi Otak untuk Tumbuh Kembang Anak

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.

Untuk membantu si kecil mengembangkan kepiintarannya, Mam dapat memastikan anak mendapatkan asupan nutrisi yang lengkap.

Memilih susu anak tentu dilakukan dengan berbagai pertimbangan yang cermat. Pertama, jenis susu harus disesuaikan dengan usia anak. Kedua, Mam juga perlu memerhatikan kandungan nutrisi yang terdapat di dalam susu anak.

Di tiga tahun pertama usianya, anak mengalami proses pertumbuhan yang luar biasa di segala aspek hidupnya. Di usia 1 tahun, ia belajar berjalan yang dilanjutkan dengan belajar berbicara. Di usia 2 tahun, kemampuan berpikirnya tengah berkembang pesat. Rasa ingin tahunya besar, naluri untuk mengeksplorasi segala hal yang ada di sekitarnya pun sangat tinggi. Sedangkan di usia 3 tahun, otak anak telah memproduksi miliaran sel dan triliunan koneksi atau sinaps antar-sel. Kepintaran si kecil telah berkembang jauh dibandingkan tahun pertama hidupnya.

Menurut Dr. Howard Gardner, tokoh pendidikan dan psikolog dari Harvard University, setiap anak memiliki setidaknya 8 jenis kepiintaran. Untuk membantu si kecil mengembangkan kepiintarannya, Mam dapat memberikan dukungan dengan membiarkannya bereksplorasi, serta memastikan anak mendapatkan asupan nutrisi otak yang lengkap.

Tahukah, Mam? Ada 7 jenis nutrisi penting yang turut mempengaruhi perkembangan otak si kecil di masa tumbuh kembangnya, lho. Yuk, ketahui apa saja 7 nutrisi otak tersebut dan cari tahu juga manfaatnya berikut ini!

DHA

DHA atau singkatan dari Docosahexaenoic acid adalah komponen gizi yang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fungsi otak pada bayi.

Pada orang dewasa, DHA diperlukan untuk menjaga agar otak dapat terus berfungsi dengan normal. Berbagai penelitian menemukan bahwa defisiensi DHA memiliki kaitan dengan menurunnya kemampuan belajar.

AA

AA adalah singkatan dari Arachidonic acid, salah satu jenis asam lemak tak jenuh yang mendukung pembentukan otak, jaringan saraf, jaringan penglihatan, serta membantu pembentukan sistem imun pada bayi.

Kolin

Kolin adalah zat yang bertugas mendukung perkembangan fungsi otak dan meningkatkan fungsi daya ingat.

Baca Juga: [Nutrisi yang Ideal untuk Perkembangan Otak Anak](#)

Asam Linoleat (Omega 6)

Asam Linoleat merupakan asam lemak omega 6 yang merupakan unsur penting untuk mendukung fungsi otak. Asam linoleat memiliki peranan penting dalam pembentukan membran sel otak dan merupakan bagian penting dari enzim yang terdapat di dalam membran sel untuk mengedarkan nutrisi otak penting ke dalam dan ke luar sel.

Asam Alfa Linolenat (Omega 3)

Asam lemak esensial ini baik untuk pembentukan DHA. Asam Alfa Linolenat yang tidak dapat diproduksi oleh tubuh ini juga merupakan salah satu komponen pembentuk otak.

Zat Besi

Zat besi berperan penting dalam perkembangan sistem saraf. Kekurangan zat besi dapat memengaruhi fungsi kognitif dan tingkah laku pada bayi.

Vitamin A

Anak balita membutuhkan asupan vitamin A yang cukup untuk mendukung

pertumbuhan sel dan jaringan di tubuhnya. Selain itu, vitamin A juga penting untuk mendukung fungsi penglihatan.

Mam dapat mendukung kepiintaran si kecil dengan memberikan S-26 Procal GOLD untuk anak usia 1-3 tahun. S-26 Procal GOLD dilengkapi 7 nutrisi penting dan diperkaya dengan New Improved Formula MULTIEXCEL™ yang dapat mendukung kemampuan belajar si kecil agar menjadi yang terbaik sesuai dengan kepiintarannya. Tersedia rasa vanila dan madu yang lezat untuk si kecil.

Bagikan sekarang