

# Sumber Nutrisi Lezat untuk Anak Aktif

NOV 17, 2020

Umumnya, anak dapat berjalan sendiri tanpa bantuan orang lain di usia 14-15 bulan. Setelah menguasai keterampilan berjalan, ia pun akan semakin senang bergerak ke sana ke mari.

*Anak usia 1-2 tahun perlu melakukan aktivitas fisik terstruktur (kegiatan yang diawasi secara langsung oleh orang dewasa) dan tak terstruktur (kegiatan bermain bebas) selama 180 menit sepanjang hari.*

Umumnya, anak dapat berjalan sendiri tanpa bantuan orang lain di usia 14-15 bulan. Setelah menguasai keterampilan berjalan, ia pun akan semakin senang bergerak ke sana ke mari. Bahkan, semangat untuk berjalan sendiri bisa mengalahkan rasa takutnya akan jatuh lho, Mam. Polohnya ini mungkin akan membuat Mam kewalahan saat berusaha menjaga dan mengejarnya. Akan tetapi, semangat si kecil untuk meningkatkan kemampuan berjalanannya itu tentu perlu didukung karena hal tersebut sangat penting bagi proses perkembangan anak.

Saat ia mencapai usia 2 tahun, aktivitas fisiknya semakin meningkat dan kian menantang. Seiring dengan kemampuan koordinasi gerak tubuhnya yang semakin matang, ia kini sudah mampu berlari, naik-turun tangga sendiri, dan sebentar lagi mungkin akan minta naik sepeda roda tiga seperti teman-teman seusianya. Ditambah dengan rentang konsentrasi yang masih pendek, ia akan mudah dan cepat berpindah dari satu posisi ke posisi lain, serta beralih dari satu aktivitas ke aktivitas lain.

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

Sikap aktif sangat penting bagi proses tumbuh kembang anak. Anak usia 1-2 tahun perlu melakukan aktivitas fisik terstruktur (kegiatan yang diawasi secara langsung oleh orang dewasa) dan tak terstruktur (kegiatan bermain bebas) selama 180 menit sepanjang hari. Contoh aktivitas yang terstruktur adalah menari mengikuti irama musik, menendang atau melempar bola, bermain sepeda, atau meniru gerakan binatang. Sementara contoh kegiatan bermain bebas adalah bermain pasir, berlarian di taman bermain, dan sebagainya.

Agar si kecil dapat menjalankan tugas bermainnya dengan maksimal, Mam perlu memastikan asupan nutrisinya tercukupi. Perlu diketahui, anak usia 1-3 tahun membutuhkan karbohidrat, protein, asam lemak esensial dan vitamin serta mineral penting. Selain dapat dipenuhi dari aktivitas makan tiga kali sehari, kebutuhan tersebut juga bisa dilengkapi dengan susu pertumbuhan anak. S-26 Procal GOLD adalah susu pertumbuhan untuk anak usia 1-3 tahun yang dilengkapi dengan New Improved Formula MULTIEXCEL™, rangkaian nutrisi penting untuk membantu kemampuan belajar si kecil agar menjadi yang terbaik sesuai dengan kepintarannya. S-26 Procal GOLD antara lain memiliki kandungan protein, AA, DHA, asam lemak esensial yaitu asam alfa linolenat (omega 3) dan asam linoleat (omega 6), serta vitamin dan mineral penting lainnya yang akan mendukung si kecil tumbuh aktif dan pintar.

Selain memerhatikan kandungan nutrisi di dalam susu pertumbuhan anak, Mam juga perlu mempertimbangkan rasanya. Bagaimana pun, setiap anak menyukai makanan dan minuman yang rasanyalezat. Maka dari itu, pilihkan susu pertumbuhan anak dengan rasa yanglezat, seperti S-26 Procal GOLD rasa vanila dan rasa madu. Sebagai sumber energi tambahan bagi si kecil, pemberian susu pertumbuhan anak dapat membantu mengoptimalkan aktivitas harianya serta proses tumbuh kembangnya di usia 1-3 tahun

Sumber:

1. [babycenter.com/0\\_baby-milestone-walking\\_6507.bc](http://babycenter.com/0_baby-milestone-walking_6507.bc)
2. [wyethnutrition.co.id/produk/s26-procal-gold](http://wyethnutrition.co.id/produk/s26-procal-gold)
3. [healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/fitness/Pages/The-Active-Toddler.aspx](http://healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/fitness/Pages/The-Active-Toddler.aspx)
4. [healthypreschoolers.com/?page\\_id=1648](http://healthypreschoolers.com/?page_id=1648)

Bagikan sekarang