Anak (1-3 tahun)
Artikel

Nutrisi Ideal untuk Perkembangan Anak

NOV 17, 2020

2 MINS

Nutrisi terdiri dari makronutrien (karbohidrat, protein dan lemak) serta mikronutrien (vitamin dan mineral) sehingga harus diperhatikan sejak bayi mendapat makanan pendamping ASI sejak usia 6 bulan.

Zat nutrisi yang penting dan sumber zat nutrisi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral.

Nutrisi terdiri dari makronutrien (karbohidrat, protein dan lemak) serta mikronutrien (vitamin dan mineral). Asupan makanan sehari-hari haruslah dalam komposisi yang lengkap dan seimbang. Lengkap dalam arti mengandung makro dan mikronutrien, seimbang berarti masing-masing komponen nutrisi dalam komposisi yang seimbang yaitu karbohidrat (50%), protein (10-15%), lemak (30%), vitamin dan mineral (5-10%). Hal ini harus diperhatikan sejak bayi mendapat makanan pendamping ASI (MPASI) sejak usia 6 bulan. Sejak bayi mendapat MPASI, maka kandungan nutrisi yang diberikan pada anak harus memenuhi kaidah gizi lengkap dan seimbang, apalagi dalam masa 1000 HPK, dan ebrlanjut sampai usia 5 tahun dimana terjadi percepatan pertumbuhan dan perkembangan otak.

Kebutuhan makan si Kecil ditentukan oleh berapa kalori yang dibutuhkan perhari, sesuai berat badan atau usia. Kebutuhan kalori penting untuk sumber tenaga bagi organ-organ tubuh supaya berfungsi dengan baik, aktifitas sehari-hari dan untuk pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan dalam arti penambahan berat badan, tinggi badan serta lingkar kepala. Perkembangan terkait pekembangan motorik kasar-halus, bicara/bahasa, kognitif dan interaksi sosial.

Nutrisi apa saja yang penting untuk perkembangan otak seorang anak penting untuk diketahui para orangtua agar dapat mengoptimalkan pemberian makan pada anak. Selain itu orangtua sebaiknya kreatif dalam menyediakan menu makanan yang variatif, memanfaatkan sumber makanan yang ada, bentuk dan tampilan yang menarik, rasa yang enak, lingkungan dan suasana makan yang menyenangkan sehingga anak bersemangat menghabiskan porsi makannya. Selain itu kita juga sebaiknya memanfaatkan bahan makanan lokal dengan harga terjangkau.

Berikut ini adalah zat-zat nutrisi yang penting dan sumber zat nutrisi tersebut.

Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber enerji utama. Sumber karbohidrat utama tidak hanya terdapat dalam nasi, tetapi juga dari roti, kentang, singkong, ubi, umbi-umban lain, jagung, sagu, sereal, mie dan bihun. Sumber karbohidrat lain berasal dari gula, buah-buahan, susu dan produk turunan susu, biji-bijian dan beberapa macam sayuran. Dalam sehari, dianjurkan mengkonsumsi karbohidrat sebanyak 5-7 porsi dalam bentuk makan besar maupun makanan selingan/kudapan.

Protein

Disebut juga sebagai zat pembangun/pembentuk sel-sel baru, zat pengatur fungsi seluruh organ tubuh kita, pembentuk hormon, lebih luas lagi protein juga penting untuk membentuk sistem pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit. Protein juga berperan penting dalam perkembangan otak seorang anak.
Sumber protein dapat berasal dari tumbuh-tumbuhan (protein nabati) atau berasal dari hewan. Protein nabati terkandung dalam tahu, tempe yang berasal dari kacang kedelai, kacang-kacangan (kacang hijau, kacang merah, kacang polong, *nuts)* , serta beberapa macam sayur dan buah.

Sumber protein hewani berasal dari telur, susu dan produk turunannya, ikan air tawar, ikan laut, berbagai macam *sea food,* daging ayam/unggas, daging sapi/kerbau/kambing/hewan mamalia lain. Sumber protein dianjurkan dikonsumsi 3 porsi dalam sehari, dengan setengahnya berasal dari susu atau sumber kalsium lainnya.

Lemak

Lemak berfungsi antara lain sebagai pelarut vitamin (vitamin A,D,E dan K), salah satu pembentuk struktur membran sel, antara lain membran sel saraf yang berperan dalam kerja sel-sel saraf serta perkembangan otak seorang anak.

Sumber lemak berasal dari telur, ikan, margarin, mentega/butter, *nuts*, buah alpokat, minyak kelapa, minyak jagung, minyak kacang/biji bunga matahari/kelapa sawit. Lemak bersama dengan gula dan garam hanya dianjurkan dikonsumsi dalam porsi sedikit.

Jika dilihat lemak dalam bentuk minyak serta gula dan garam dipergunakan dalam mengolah bahan makanan sehingga makanan akan lebih mempunyai rasa.

Vitamin

Vitamin diperlukan dalam semua proses metabolisme tubuh, yaitu proses perubahan zat-zat nutrisi menjadi bentuk yang siap dipakai oleh tubuh manusia.

Vitamin yang terkait langsung dengan fungsi sel-sel saraf antara lain : (1) vitamin A, untuk membantu dan mengoptimalkan fungsi penglihatan, (2) vitamin B, terutama vitamin B6, untuk metabolism sel-sel saraf yang mengatur kerja otak dan perkembangan otak. Sumber vitamin adalah berbagai macam sayuran, buah-buahan, susu, telur, beberapa jenis ikan dan makanan laut. Sebagai sumber vitamin dan mineral, maka buah dan sayuran sebaiknya dikonsumsi masing-masing 2 porsi dalam sehari.

Mineral

Contoh mineral yang berperan langsung membantu kerja sel-sel saraf dan perkembangan otak adalah kalsium, zat besi, asam folat, iodine, zink, kalium, magnesium. Sumber untuk mendapatkan asupan mineral adalah berbagai macam sayuran, buah-buahan, susu, telur, beberapa jenis ikan dan makanan laut.

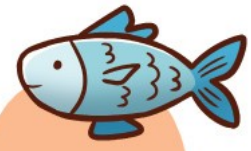
Hai Mams!

Taukah Mams Apa Saja Nutrisi Ideal Bagi Perkembangan si Kecil?



Karbohidrat
(Makronutrien)

Sumber energi utama



Protein
(Makronutrien)

Zat pembangun/pembentuk sel-sel baru
Zat pengatur fungsi organ
Pembentuk hormon
Pembentuk sistem kekebalan tubuh

Protein nabati : tahu, tempe, kacang-kacangan
Protein hewani : telur, susu, ikan, daging, ayam.



Lemak
(Makronutrien)

pembentuk struktur membran sel saraf si kecil

Vitamin dan Mineral
(Mikronutrien)



Berperan langsung
membantu kerja sel-sel
saraf dan perkembangan otak

Vitamin A, Vitamin B, Vitamin B6, Vitamin C,
Vitamin D, Vitamin E, Vitamin K

Mams, Sudah Siap Kan Untuk Beri si Kecil Nutrisi Yang Ideal?

Bagikan sekarang

