

Yuk, Isi Piringku dengan Makanan yang Baik bagi Otak Anak

NOV 17, 2020

Mam juga bisa mendukung perkembangan otak anak dengan memberikan bahan pangan yang kaya akan nutrisi otak anak.

Mam bisa mencoba menerapkan program Isi Piringku yang menggunakan bahan pangan yang juga kaya nutrisi otak. Yuk Mam, intip apa saja bahan-bahan pangan

Si Kecil membutuhkan asupan nutrisi yang seimbang untuk mendukung perkembangan dan fungsi otaknya. Selain itu, Mam juga bisa mendukung **perkembangan otak anak** dengan memberikan bahan pangan yang kaya akan **nutrisi otak anak**.

Pemerintah memiliki program Isi Piringku yang dapat Mam jadikan sebagai panduan memenuhi kebutuhan gizi seimbang si Kecil. Kemudian, agar **nutrisi otak anak** dapat terpenuhi, Mam bisa mencoba menerapkan program Isi Piringku yang menggunakan bahan pangan yang juga kaya nutrisi otak. Yuk Mam, intip apa saja bahan-bahan pangan tersebut di bawah ini.

1. Makanan pokok

Dalam Isi Piringku, 2/6 bagian diisi oleh makanan pokok yang mengandung karbohidrat. Karbohidrat penting untuk mendukung fungsi kerja **otak anak** karena karbohidrat adalah bahan bakar utama **otak anak**. Memang nasi merupakan jenis karbohidrat yang paling umum dikonsumsi di Indonesia. Tetapi, Mam juga bisa menyajikan sumber karbohidrat lainnya bagi si Kecil. Misalnya ubi manis yang kaya akan vitamin A, vitamin C, dan vitamin E. Atau ubi ungu yang mengandung potassium. Salah satu fungsi potassium sebagai **nutrisi otak anak** adalah membantu membawa oksigen ke **otak anak** dan mendukung cara kerja otak dan sel saraf berjalan dengan baik.

2. Lauk hewan dan nabati

Dalam Isi Piringku, 1/6 bagian diisi oleh lauk pauk hewani maupun nabati yang merupakan sumber protein bagi si Kecil. Sebagai **nutrisi otak anak**, protein fungsinya adalah membentuk sel-sel otak dan koneksi antar sel-sel tersebut. Karenanya mengonsumsi protein yang cukup sangat penting untuk mendukung **perkembangan otak anak**. Ada banyak pilihan protein yang dapat Mam berikan kepada si Kecil. Beberapa jenis yang kaya akan **nutrisi otak anak** adalah ikan salmon atau jenis ikan lainnya yang kaya akan omega-3. Telur juga merupakan pangan sumber protein yang baik bagi **perkembangan otak anak** karena mengandung vitamin B6, vitamin B12, folat dan juga kolin.

3. Sayur dan buah

Dalam Isi Piringku, 3/6 bagian diisi oleh sayuran dan buah sebagai sumber serat dan juga sumber vitamin dan mineral. Sayur dan buah mengandung banyak vitamin dan mineral yang baik bagi **otak anak**. Beberapa jenis sayuran yang kaya akan **nutrisi otak anak** adalah sayuran berdaun hijau seperti bayam, kale, brokoli dan lainnya. Sayuran jenis ini mengandung vitamin K, lutein, folat, dan beta karoten. Sementara itu, buah yang kaya akan **nutrisi otak anak** adalah buah keluarga beri seperti stroberi, bluberi, dan sebagainya.

Tahukah Mam, pencernaan memiliki hubungan erat dengan **otak anak**. Sampai-sampai pencernaan disebut juga sebagai ‘otak kedua’. Salah satu alasannya adalah melalui pencernaan yang sehat si Kecil akan dapat menyerap nutrisi yang dibutuhkan **otak anak** untuk dapat tumbuh, berkembang dan berfungsi dengan baik. Karenanya, selain menyajikan **nutrisi otak anak** dalam menu harian si Kecil, Mam juga perlu memastikan pencernaan si Kecil sehat agar **nutrisi otak anak** tersebut dapat terserap dengan baik, ya.

Sumber:

1. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/14/isi-piringku-sekali-makan>
2. <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/what-does-potassium-do-body>
3. <https://www.healthline.com/nutrition/11-brain-foods#section12>
4. <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/foods-linked-to-better-brainpower>

Bagikan sekarang