

Dukung Daya Ingat & Kerja Otak Anak dengan Nutrisi Ini

NOV 17, 2020

Yuk, Mam cari tahu bahan pangan apa yang mengandung nutrisi otak anak terbaik untuk mendukung daya ingat si Kecil agar Mam bisa menyajikan menu yang terbaik untuk kehebatan akalnya.

Masa awal kehidupan adalah masa paling pesat dalam proses perkembangan otak anak.

Masa awal kehidupan adalah masa paling pesat dalam proses **perkembangan otak anak**. Selain stimulasi, nutrisi juga berperan penting dalam mengoptimalkan perkembangan otak.

Karenanya, apa yang si Kecil makan akan mempengaruhi kemampuan si Kecil berkonsentrasi, kekuatan daya ingatnya, dan kehebatan akalnya. Yuk, Mam cari tahu bahan pangan apa yang mengandung **nutrisi otak anak terbaik** untuk mendukung daya ingat si Kecil agar Mam bisa menyajikan menu yang terbaik untuk kehebatan akalnya.

1. **Salmon.**

Ibu tentu tahu bahwa ikan yang satu ini mengandung nutrisi otak anak. Dalam perkembangan otak, vitamin D dan omega-3 dalam salmon berperan penting dalam pembentukan sel-sel otak anak yang akan membantu meningkatkan daya ingat si Kecil.

2. **Telur.**

Telur mudah diolah menjadi berbagai menu yang disukai si Kecil. Selain lezat, telur juga kaya kandungan protein dan nutrisi otak anak yang dapat kemampuan konsentrasi, mendukung kognitif dan kehebatan Akal si Kecil.

3. Cokelat.

Yang satu ini pasti si Kecil suka kan, Mam? Sebuah studi di University of Maine menyebutkan bahwa coklat dapat membantu meningkatkan daya ingat. Yuk, olah cokelat menjadi camilan sehat yang bisa dinikmati si Kecil sambil belajar.

4. Selai Kacang.

Selai kacang yang kaya akan vitamin E dan protein dapat membantu melindungi **otak anak** dan juga meningkatkan kerja **otak anak**. Sajikan selai kacang sebagai menu sarapan, misalnya sebagai olesan roti atau campuran smoothies untuk mendukung aktivitas belajar si Kecil di sekolah nanti.

Baca Juga: Nutrisi Anak yang Penting agar Si Kecil Tumbuh Aktif

1. Buah Beri.

Buah beri memang tak terlalu umum di Indonesia. Tapi Mam bisa sesekali menyajikan jenis beri yang cukup mudah ditemukan di pasaran seperti stroberi untuk si Kecil dalam bentuk camilan sehat, kok. Misalnya dengan dicampur dengan yogurt atau sereal. Juga sebagai bahan tambahan saat membuat kue atau bolu. Sebuah studi dari Harvard menyebutkan bahwa buah beri, khususnya bluberi, dapat membantu menguatkan daya ingat. Buah beri yang warnanya gelap mengandung anthocyanins yang dapat meningkatkan daya ingat.

2. Yogurt.

Yogurt kaya akan vitamin B kompleks yang berperan dalam pertumbuhan jaringan otak anak dan syaraf otak dan membantu menyampaikan energi dan oksigen ke **otak anak**. Yogurt kemasan bisa jadi pilihan camilan untuk dibawa ke sekolah atau dinikmati sebagai teman belajar di rumah.

3. Alpukat.

Alpukat kaya akan kandungan vitamin K dan dapat meningkatkan kerja kognitif anak, termasuk kemampuan konsentrasi dan daya ingat. Mam bisa menyajikan alpukat dengan dipotong, dibuat jus, atau diolah menjadi hidangan pencuci mulut yang lezat.

4. Sayuran Hijau.

Sayuran hijau seperti kale dan bayam kaya folat dan vitamin dan dapat meningkatkan daya ingat. Selain itu, kale yang juga disebut sebagai super food

dapat mendorong pembentukan sel otak baru yang penting dalam proses **perkembangan otak anak**.

Peran Mam sangat penting untuk dukung kehebatan si Kecil. Untuk tahu lebih banyak mengenai **nutrisi otak anak terbaik**, Mam bisa lihat infonya lebih jauh di Parenting Club. Yuk, selalu sajikan menu sehat yang kaya nutrisi untuk optimalkan **perkembangan otak** dan kerja **otak anak**.

Sumber:

1. sg.theasianparent.com/improve-memory-kids-snacks
2. eatright.org/health/wellness/healthy-aging/memory-boosting-foods
3. webmd.com/add-adhd/childhood-adhd/features/brain-foods-kids#1
4. health.harvard.edu/blog/brain-food-children-nutrition-2018012313168

Bagikan sekarang