

# Nutrisi yang Ideal untuk Perkembangan Otak Anak

FEB 8, 2021

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, salah satu hal yang wajib adalah si Kecil mendapat makanan pendamping ASI (MPASI) sejak usia 6 bulan. Sejak bayi mendapat MPASI, kandungan nutrisi yang diberikan pada anak harus memenuhi kaidah gizi lengkap dan seimbang. Apalagi dalam masa 1000 HPK dan berlanjut sampai usia 5 tahun di mana terjadi percepatan pertumbuhan dan perkembangan otak.

Kebutuhan makan si Kecil ditentukan oleh berapa kalori yang dibutuhkan per hari, sesuai berat badan atau usia. Kebutuhan kalori penting untuk sumber tenaga bagi organ-organ tubuh supaya berfungsi dengan baik, aktivitas sehari-hari dan untuk pertumbuhan dan perkembangan.

Pertumbuhan dalam arti penambahan berat badan, tinggi badan serta lingkar kepala. Perkembangan terkait motorik kasar-halus, bicara/bahasa, kognitif dan interaksi sosial.

Nutrisi perkembangan anak ini penting untuk diketahui para orang tua agar dapat mengoptimalkan pemberian makan pada si Kecil. Selain itu orang tua sebaiknya kreatif dalam menyediakan menu makanan yang variatif, memanfaatkan sumber makanan yang ada, bentuk dan tampilan yang menarik, rasa yang enak, lingkungan serta 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 perkembangan anak yang penting dan

sumber zat nutrisi tersebut:

## 1. Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber energi utama. Sumber karbohidrat utama tidak hanya terdapat dalam nasi, tetapi juga dari roti, kentang, singkong, ubi, umbi-umbi 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 mengonsumsi karbohidrat sebanyak 5-7 porsi dalam bentuk makan besar maupun makanan selingan/kudapan.

## 2. 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 seafood, 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.

## 3. Lemak

Nutrisi perkembangan anak yang harus dipenuhi berikutnya adalah 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 alpukat, 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.

## 4. 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 vitamin A untuk membantu dan mengoptimalkan fungsi penglihatan, vitamin B, dan terutama vitamin B6 untuk metabolisme sel-sel saraf yang mengatur kerja otak serta perkembangan otak.

Sumber vitamin bisa didapatkan dari 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.

## 5. 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.

Kandungan nutrisi ini juga bisa Mam dapatkan dari susu pertumbuhan anak yang dukung fondasi belajar si Kecil. Salah satunya Mam bisa memberikan susu pertumbuhan S-26 Procal Gold yang memiliki nutrisi lengkap yang bisa bantu si Kecil usia 1-3 tahun dari belajar jadi hebat.

Yuk, penuhi kebutuhan nutrisi perkembangan anak dengan susu S-26 Procal Gold. Sebelum memberikan susu pertumbuhan S-26 Procal Gold jangan lupa untuk mengonsultasikan dengan dokter ya, Mam!

Bagikan sekarang