

Manfaat Susu Nutrisi Lengkap untuk Kembangkan Kecerdasan Si Kecil

FEB 9, 2021

Apakah Mam melihat si Kecil lebih cenderung bergerak aktif dan terkesan sulit berkonsentrasi ketika sedang belajar? Atau mungkin Mam melihat bahwa si Kecil lebih menyukai cara belajar menggunakan gambar daripada mendengarkan?

Hal tersebut terjadi karena setiap anak punya kemampuan belajar dan cara menyerap informasi yang unik. Jika si Kecil cenderung lebih aktif, mungkin ia memiliki kecerdasan kinestetik. Sedangkan, si Kecil yang menyukai belajar dengan gambar mungkin memiliki kecerdasan visual spasial. Kedua tipe belajar anak tersebut memiliki cara mengembangkan kecerdasan yang berbeda pula.

Lalu, bagaimana cara mengembangkan kecerdasan kinestetik dan visual spasial pada si Kecil? Dan bagaimana manfaat susu nutrisi lengkap dapat membantu mengoptimalkan kecerdasan si Kecil? Simak ulasannya berikut ini.

Memahami Anak dengan Kecerdasan Kinestetik

Kecerdasan kinestetik pada anak bisa ditandai dengan kemampuan si Kecil dalam mengontrol gerak tubuh dan kemahirannya mengelola objek.

Si Kecil cenderung lebih suka berekspresi dengan mimik atau gaya, menyukai kegiatan atletik atau menari, kuat, terampil dalam motorik halus seperti koordinasi tangan dan mata, serta motorik kasar..

Anak dengan kecerdasan kinestetik lebih cepat bosan dengan gaya belajar yang hanya duduk diam dan mendengarkan pelajaran. Ia lebih menyukai gaya belajar menggunakan objek, melakukan eksperimen, dan tugas fisik yang dilakukan secara berulang.

Cara Mengembangkan Kecerdasan Kinestetik

Mam bisa mengembangkan kecerdasan kinestetik si Kecil di rumah sehingga bisa memaksimalkan proses belajarnya. Berikut cara belajar yang bisa Mam terapkan untuk anak dengan kecerdasan kinestetik:

1. Bermain peran dan terlibat bermain dengan si Kecil. Mam bisa bermain sebagai penjual dan pembeli, atau dokter dan pasien bersama si Kecil. Minta si Kecil menceritakan perasaannya setelah melakukan kegiatan tersebut.
2. Latihan keseimbangan. Kegiatan menari mampu melatih keseimbangan gerak si Kecil, melatih keselarasan gerak, kekuatan dan kelenturan ototnya
3. Terlibat dengan alam. Dibanding hanya melihat gambar, ajak si Kecil ke kebun atau taman dan biarkan ia menyentuh serta melihat langsung jenis tumbuhan yang Mam ingin kenalkan padanya.
4. Buat kelas drama bersama. Si Kecil kurang tertarik jika harus duduk dan mendengarkan dongeng, namun akan berbeda ketika Mam mengajaknya memerankan tokoh dalam cerita dan menirukan geraknya.
5. Dukung hobi si Kecil. Dorong anak mengikuti kompetisi maupun pertunjukan yang sesuai dengan kegemarannya. Cara ini juga akan mengasah kepercayaan diri si Kecil.
6. Ajak si Kecil dalam kegiatan memperbaiki atau membuat sesuatu. Ia akan belajar memecahkan masalah dengan cara belajar yang disukainya.
7. Libatkan si Kecil dalam kegiatan ekstrakurikuler. Salurkan kecerdasan kinestetik anak dengan memilih kegiatan yang banyak mengandalkan fisik seperti bela diri, menari, olahraga, dan sebagainya. Cara ini sekaligus akan membantunya bersosialisasi dengan teman sebaya.
8. Kenalkan konsep bentuk dengan gerak. Si Kecil akan lebih mudah mengenali huruf dengan menggunakan gerakan, begitu juga dengan konsep panjang pendek yang diperaktekan dengan lengan.
9. Berikan ruang belajar yang variatif. Bebaskan si Kecil memilih tempat dan gaya belajarnya seperti duduk di karpet, duduk di meja belajar, atau belajar di halaman rumah.

Memahami Anak dengan Kecerdasan Visual Spasial

Kecerdasan visual spasial adalah kemampuan untuk memahami informasi visual secara akurat serta memahami, melakukan analisis, serta berpikir secara visual lalu menerapkannya ke dalam tindakan.

Kecerdasan visual spasial juga merupakan kemampuan anak untuk melakukan penalaran spasial pada otak, dan juga melibatkan pemahaman daya mengingat lokasi sebuah objek dalam pikiran.

Anak dengan kecerdasan visual spasial biasanya memiliki ciri-ciri seperti:

- Senang menggambar, mewarnai, dan aktivitas kreatif lainnya.
- Suka membaca dan menulis.
- Cenderung lebih cepat dalam menyusun puzzle.
- Lebih cepat menghafal dan mengenali objek atau gambar.
- Lebih mudah mengingat tempat yang baru dikunjungi.
- Mudah memahami peta, denah, atau grafis.
- Lebih cepat memahami pelajaran matematika.

Baca Juga: Nutrisi Pertumbuhan Anak untuk Kemampuan Kognitifnya

Tips Mengembangkan Kecerdasan Visual Spasial

Setiap anak memiliki cara belajar yang berbeda, sehingga cara mengembangkan kecerdasan si Kecil juga berbeda, termasuk untuk anak dengan kecerdasan visual spasial.

Berikut ini adalah beberapa tips cara mengembangkan kecerdasan visual spasial pada anak yang bisa Mam praktikkan di rumah bersama si Kecil:

1. Berikan stimulasi belajar anak menggunakan media visual, seperti gambar atau video agar anak lebih mudah memahami pembelajaran.
2. Ajak anak berkreasi dengan menggambar. Berikan Si Kecil alat tulis seperti pensil warna, krayon, atau spidol dan bebaskan ia berkreasi di atas kertas.
3. Berikan mainan berupa balok permainan, lego, puzzle, atau lilin permainan yang mendorong kreativitas anak.
4. Gunakan kata-kata spasial dalam menjelaskan kepada anak, seperti di dekat, di samping, di atas, besar, kecil, jauh, dekat, dll.
5. Dorong anak untuk dapat memvisualisasikan idenya melalui gambar atau bentuk lainnya.
6. Gunakan flash card bergambar untuk mengajarkan huruf, angka, atau benda.
7. Ajarkan konsep matematika menggunakan benda-benda di sekitarnya, seperti buah-buahan atau bola warna-warni.
8. Ajak anak belajar bersama dengan teman sebayanya. Hal ini tidak hanya mengembangkan kecerdasan visual spasial saja tapi sekaligus sebagai cara mengembangkan kecerdasan emosional anak dan bersosialisasi.
9. Mam bisa mengembangkan kecerdasan visual spasial pada anak usia dini agar si Kecil lebih mudah menyerap pembelajaran sekaligus mengasah kemampuan belajar yang Fast, Focus & Flexible, lho. Dengan demikian, Mam secara tak langsung sudah mempersiapkan si Kecil menghadapi VUCA World.

Manfaat Susu Nutrisi Lengkap

Keberadaan susu pada Pedoman Gizi Seimbang kini tak lagi sebagai penyempurna dari asupan makan sehari-hari, melainkan sebagai sumber protein dan nutrisi lain.¹

Seperti yang Mam ketahui, susu merupakan bahan pangan yang menjadi sumber nutrisi penting bagi tubuh. Beberapa kandungan susu nutrisi lengkap yang diketahui baik untuk tubuh seperti protein, lemak, karbohidrat, kalsium, Vitamin A, Vitamin D, vitamin B12, riboflavin, Kalium, selenium, zinc, kolin, dan magnesium.

Kemampuan kinestetik dan visual spasial si Kecil pun bisa makin terpacu dengan mengonsumsi susu secara rutin. Berikut manfaat susu lengkap nutrisi untuk anak.

1. Tingkatkan kecerdasan otak anak

Susu sebagai salah satu sumber protein hewani memiliki kandungan Docosahexaenoic Acid (DHA) atau sama dengan lemak tidak jenuh yang membantu meningkatkan kecerdasan otak anak.² Susu juga dapat meningkatkan kinerja kognitif, baik karena meningkatkan nutrisi secara umum atau karena secara khusus meningkatkan pertumbuhan otak.³ Dengan kemampuan kognitif yang baik, hal ini akan berdampak mendukung kecerdasan kinestetik dan visual spasial si Kecil.

2. Menunjang pertumbuhan

Kandungan kalsium yang terdapat dalam susu penting untuk pertumbuhan anak. Karena kandungan kalsiumnya yang tinggi, susu punya peran penting dalam pertumbuhan tulang yang membuat anak menjadi bertambah tinggi.

3. Jaga kesehatan

Susu dengan nutrisi lengkap seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral juga sangat menunjang kesehatan dan mencegah si Kecil sakit. Kondisi fisik yang sehat dan kuat, membuka kesempatan untuk anak agar dapat berprestasi di masa depan.

Selain mengasah kemampuan belajar si Kecil, jangan lupa juga Mam untuk mendukung tumbuh kembangnya dengan memenuhi kebutuhan nutrisi hariannya. Tak hanya dari asupan makanan dan minuman yang bergizi, Mam bisa memberikan si Kecil nutrisi tambahan dari susu pertumbuhan.

Salah satu pilihan susu pertumbuhan yang bisa Mam pilih adalah S-26 Procal GOLD untuk anak berusia 1-3 tahun, dan S-26 Promise GOLD untuk anak berusia di atas 3 tahun. S-26 Procal & Promise GOLD diformulasikan oleh Wyeth Nutrition Expert untuk dukung si Kecil memiliki kemampuan belajar hebat yang Fast, Focus & Flexible!

S-26 Procal & Promise GOLD mengandung Sphingomyelin, Phospholipid, DHA, Omega 3 & 6 yang baik untuk dukung perkembangan otak, tinggi kalsium, vitamin A, C, dan D, serta Kolin dan Zat Besi.

Itu dia manfaat susu nutrisi lengkap untuk membantu kembangkan kecerdasan Si Kecil. Yuk, dukung kemampuan belajar hebat si Kecil sejak dini!

Source :

Kemenkes RI. Mitos dan Fakta Seputar Susu. Dari yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1438/mitos-dan-fakta-seputar-susu. Diakses 29/12/2023

RSUP Soeradji. Manfaat Minum Susu Sapi Bagi Kesehatan di Masa Pandemi COVID-19. Dari rsupsoeradji.id/manfaat-minum-susu-sapi-bagi-kesehatan-di-masa-pandemi-covid-19-2/. Diakses 29/12/2023

Parenting Science. Weighing the benefits of milk consumption: Is it good for kids? Dari parentingscience.com/benefits-of-milk/. Diakses 29/12/2023

Bagikan sekarang