

# Jangan Salah! Inilah Kebutuhan Nutrisi Anak 2 Tahun yang Harus Dipenuhi

MAR 3, 2021

Gizi dan nutrisi adalah asupan yang sangat dibutuhkan oleh tubuh, karena asupan tersebutlah yang akan menunjang seluruh kinerja dan fungsi tubuh termasuk pula dari sisi kesehatan tubuh

*Faktor yang cukup memiliki peranan dalam tumbuh kembang anak adalah asupan nutrisi dan Cemilan sehat untuk anak serta gizi bagi si Kecil.*

Hai, Mam!

Sebagai orang tua, Mam pasti sangat peduli dengan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Salah satu faktor yang cukup memiliki peranan dalam tumbuh kembang anak adalah asupan nutrisi dan cemilan sehat, serta gizi yang baik bagi si Kecil. Di setiap tahap perkembangan usia si Kecil, Mam akan menemukan tantangan yang berbeda-beda dalam menghadapi pola makan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak.

Gizi dan nutrisi adalah asupan yang sangat dibutuhkan oleh tubuh, karena asupan tersebutlah yang akan menunjang seluruh kinerja dan fungsi tubuh termasuk pula dari sisi kesehatan tubuh. Mam pastinya sangat senang melihat si Kecil tumbuh dan berkembang dengan maksimal apalagi saat usia anak juga semakin bertambah dimana si Kecil sudah bergerak dengan begitu lincahnya. Karena itu pastikanlah menu yang disajikan untuk sehari-hari guna memenuhi kebutuhan nutrisi anak.

Kakak Safa sudah mulai mengenal makanan rumah dengan jenis makanan padat yang dilunakkan dari usia 6 bulan selain itu juga sudah mengenal pola makan orang dewasa. Di usia Kakak Safa saat ini, yaitu tiga tahun, ia sudah diajarkan untuk melakukan keterampilan makan sendiri dengan duduk sendiri lalu belajar untuk makan sendiri meski masih berantakan. Di rentang usia ini Kakak Safa masih tertarik dengan hal-hal yang sifatnya visual, jadi orang tua dapat membantu mengenalkan dengan berbagai bentuk makanan dengan warna-warni yang menarik dan cita rasa baru yang kira-kira sesuai dengan selera si Kaka.

Pada masa ini Kakak Safa sudah mulai menunjukkan kemandirian, menyenangkan

orang tuanya dengan memperlihatkan hal-hal yang sudah ia dapat selama ini tetapi di satu sisi Kakak Safa juga masih mau belajar, di kondisi seperti orang tua dapat menjadikan peluang untuk mengajarkan Kakak Safa mengenai makanan sehat dengan cara-cara yang menyenangkan dan menu baru. Di usia ini, Kakak Safa membutuhkan seluruh ragam makanan dari kelompok makanan utama, yaitu biji-bijian, buah-buahan, sayur-sayuran, susu, daging, kacang-kacangan dan minyak-minyakan. Biasanya makanan disajikan dengan membentuk kebiasaan untuk menikmati jus murni, sayur-sayuran yang direbus seperti wortel dan kacang panjang disajikan dengan keju atau yogurt, tidak lupa menyisipkan makanan cemilan penuh gizi dalam puding atau pisang keju coklat yang dibuat bersama dengan Kakak Safa.

Nah, sekarang Kakak Safa saat sudah mulai aktif membutuhkan banyak karbohidrat, protein, zat besi, air, serat, vitamin serta mineral. Jadi yang harus diperhatikan untuk para Mam, dalam memberi makanan bergizi si Kecil yang sudah mulai aktif harus lebih sering agar asupan gizi dalam tubuh si Kecil dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangannya untuk menjalani aktivitas fisiknya sehari-hari.

Zat gizi yang si Kecil perlukan adalah karbohidrat berfungsi sebagai penghasil energy bagi tubuh dan menunjang aktivitas si Kecil yang mulai aktif bergerak. Si Kecil biasanya membutuhkan sebesar 1300 kkal per hari. Contoh sumber karbohidrat yang dapat diberikan untuknya adalah roti, nasi, atau mie, berikan kebutuhan tersebut lewat varian makanan yang berbeda setiap hari agar si Kecil tidak bosan.

Sedangkan protein berfungsi untuk membangun dan memperbaiki sel tubuh dan menghasilkan energi. Si Kecil membutuhkan protein sebesar 35 gram per hari mineral dan vitamin yang penting pada makanan anak adalah iodium, kalsium, zinc, asam folat, asam folat, zat besi, vitamin A, B, C, D, E, dan K. Mineral dan vitamin ini berperan dalam perkembangan motorik, pertumbuhan, dan kecerdasan si Kecil serta menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Sementara pertumbuhan fisik tubuh sedikit melambat, karenanya si Kecil perlu makan makanan yang memberikan asupan gizi yang mendukung pertumbuhan otaknya. Fungsi mineral lainnya seperti magnesium adalah untuk mengoptimalkan penyerapan gizi oleh tubuh anak, sedangkan iodium berfungsi untuk mengatur fungsi saraf dan jaringan otot. Saat ini Kakak Safa juga sudah suka makan makanan seperti roti, jagung, kuning telur, ikan, daging sapi, wortel, susu, udang untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Pertumbuhan tulang dan gigi si Kecil juga dapat dioptimalkan dengan kalsium, sumbernya yang disukai Kaka Safa misalnya susu dan brokoli.

Berdasarkan informasi yang saya ketahui ternyata kita sebagai orangtua harus memahami pemberian gizi yang tepat itu seperti apa. Yuk sama-sama belajar untuk kebutuhan si Kecil.

## Arti Pemberian Gizi yang Tepat Untuk Si Kecil

- Tepat kombinasi zat gizinya antara kebutuhan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral serta kebutuhan cairan tubuh si kecil, yaitu 1-1,5 liter/hari.

- Tepat jumlah atau porsinya, sesuai yang diperlukan tubuh berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) harian.
- Tepat dengan tahap perkembangan si kecil, artinya kebutuhan kalori si Kecil berdasarkan berat badan dan usia anak.

## Pola Makan yang Harus Dilakukan Pada Balita

- Ketika si Kecil tumbuh menjadi balita, mereka harus sepenuhnya terintegrasi ke makanan keluarga, meskipun untuk sementara waktu mungkin mereka masih perlu bantuan untuk memotong makanan menjadi potongan-potongan kecil
- Satu hal yang perlu diperhatikan untuk membuat makanan keluarga cocok untuk si Kecil, yaitu gunakan sedikit gula, garam dan hindari bumbu-bumbu dengan rasa yang tajam
- Susu masih sangat berperan penting dalam pola makan si Kecil, meskipun mereka perlu sedikit lebih berkurang sekarang, sekitar 200-600 ml susu atau 2-3 porsi susu per hari
- Berikan si Kecil makanan yang sehat, bervariasi dan seimbang,
- Si Kecil harus makan berbagai macam makanan dari setiap kelompok makanan:
  - 4 porsi jenis karbohidrat per hari
  - 2-3 porsi susu perhari
  - 1-2 porsi jenis daging atau jenis ikan lainnya perhari
  - 5 porsi jenis buah dan sayuran per hari

Secara teori, memberikan asupan gizi yang sesuai tidak mudah lho, Mam. Setiap anak memang diciptakan berbeda-beda, namun sebagai orang tua pastinya menginginkan yang terbaik untuk si Kecil. Seperti Kakak Safa yang terkadang sulit makan, saya mencoba segala cara dengan memberikan jenis makanan yang bervariasi serta menarik agar Kakak Safa mau melahap makanannya. Tidak lupa untuk membuat jadwal pola makan yang harus disiplin agar terbiasa pada jam yang sudah ditentukan Kakak Safa merasakan rasa lapar sehingga mau makan, saya juga sering membiarkan Kakak Safa makan sendiri tanpa bantuan saya untuk melatih kemandiriannya. Jangan khawatir kalau makanannya berantakan atau tidak habis ya Mam, karena perlahan-lahan dengan si Kecil belajar akan terlatih kemampuannya.

Mam pemberian kebutuhan nutrisi anak dapat membuat si Kecil tumbuh menjadi anak yang kuat, sehat, dan memiliki perkembangan otak yang sempurna sehingga dapat membuat si Kecil menjadi pintarnya bersinar. Nah, kalau sudah tau pentingnya asupan gizi bagi si Kecil, sekarang saatnya untuk cukupi kebutuhan nutrisi anak yang sesuai bagi si Kecil. Pemenuhan nutrisi si Kecil juga dapat dibantu dengan meminum susu, lho Mam. S-26 Procal Gold dapat membantu untuk memenuhi kebutuhan nutrisi

anak karena kandungannya yang dapat membantu mengembangkan potensi, membantu pertumbuhan, dan mendukung daya tahan tubuh si Kecil

Bagikan sekarang