



Sumber Gizi Lengkap untuk Tubuh Anak Sehat

ANAK

ARTICLE

MAR 3, 2021

Pertumbuhan si kecil sangatlah cepat pada awal usianya. Oleh karena itu, dia membutuhkan sumber gizi lengkap untuk mendukung pertumbuhan fisik serta perkembangan otak anak.

Listen

Sumber Gizi Lengkap untuk Tubuh Anak Sehat

Sumber gizi lengkap diperoleh dari sumber makanan, seperti karbohidrat, protein, lemak dan masih banyak yang lainnya. Sumber makanan lengkap tersebut merupakan pendukung pertumbuhan si kecil yang harus dilengkapi kebutuhannya. Jika tidak, perkembangan si kecil akan terhambat.

Sumber Gizi Lengkap Pembentuk Tubuh Sehat

Pertumbuhan si kecil sangatlah cepat pada awal usianya. Oleh karena itu, dia membutuhkan sumber gizi lengkap untuk mendukung pertumbuhan fisik serta perkembangan **otak anak**. Sumber gizi lengkap tersebut diperoleh dari sumber makanan, seperti karbohidrat, protein, lemak dan masih banyak yang lainnya. Simak selengkapnya pada ulasan berikut ini ya, Mam.

Protein

Protein membantu pertumbuhan sel dan jaringan dalam tubuh si kecil. Selain itu, protein juga memberikan perlindungan pada risiko infeksi dan membantu membawa oksigen ke otak. Makanan kaya protein adalah daging, ikan, telur, kacang-kacangan dan olahan susu. Sumber gizi untuk tubuh anak harus dilengkapi dengan protein.

Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber makanan yang terpenting, karena memberikan energi pada tubuh. Pertumbuhan si kecil yang sangat cepat harus didukung oleh energi yang berlipat. Nutrisi ini bisa didapatkan dari gula, serat dan tepung. Namun, lebih baik jika memberikan makanan yang kaya serat dan rendah gula untuk mencukupi kebutuhan karbohidrat. Sumber makanan kaya karbohidrat adalah nasi, sereal, pasta, kentang dan roti.

Lemak

Lemak adalah sumber makanan yang baik bagi pertumbuhan si kecil sekaligus pemberi tenaga untuk beraktivitas. Beberapa makanan yang mengandung lemak, yakni produk olahan susu, daging, ikan dan kacang.

Baca Juga: [Nutrisi Penting untuk Dukong Si Kecil Tumbuh Aktif](#)

Kalsium

Kalsium adalah nutrisi yang memiliki peran penting dalam kesehatan tulang dan gigi, serta penting bagi kesehatan jantung. Sumber makanan tinggi kalsium bisa didapatkan dari susu, keju, yogurt, telur, brokoli, bayam dan tahu.

Serat

Serat adalah nutrisi yang penting bagi proses pencernaan si kecil dan memiliki peran penting dalam mengurangi risiko menderita penyakit jantung dan kanker di kemudian hari. Serat dapat diperoleh dari gandum, biji-bijian, kacang, buah dan aneka jenis sayuran.

Vitamin A dan C

Kedua vitamin ini memiliki peranan yang sangat penting dalam pertumbuhan si kecil. Vitamin A membantu pertumbuhan, kesehatan kulit dan mata. Wortel, bayam dan telur adalah sumber vitamin A yang baik. Sedangkan, vitamin C memiliki peran untuk melindungi tubuh dari gangguan virus dan bakteri serta meningkatkan daya tahan tubuh. Makanan sumber vitamin C adalah mangga, bayam, brokoli, tomat dan stroberi.

Sumber makanan lengkap tersebut merupakan pendukung pertumbuhan si kecil yang harus dilengkapi kebutuhannya. Jika tidak, perkembangan si kecil akan terhambat. Tidak ingin hal ini terjadi pada si kecil kan, Mam? Semoga bermanfaat. (par/ay)



Customer reviews

0

0

Rate

0 global ratings

Ratings

- 5 ★
0
- 4 ★
0
- 3 ★
0

- 2 ★
0
- 1 ★
0

Add Your Rating