Anak (1-3 tahun)
Artikel

# Daftar Kebutuhan Nutrisi Anak 2 Tahun yang Perlu Diperhatikan

**APR 1, 2021**

Di masa pertumbuhan, tubuh si Kecil membutuhkan asupan makanan yang sehat yang terdiri dari berbagai jenis. Seperti orang dewasa, selera makananya pun tidak selalu sama dan begitu juga keinginannya untuk mengonsumsi makanan tertentu.

Selepas bayi, pertumbuhan si Kecil saat menginjak usia 2 tahun memang mulai melambat, namun asupan nutrisi tentunya masih jadi prioritas utama. Apalagi di usia ini, kemampuan makannya semakin meningkat sehingga dia juga siap menerima asupan nutrisi yang lebih banyak dan beragam.

Tergantung usia, ukuran tubuh, serta aktivitas fisik yang dia jalani, si Kecil butuh asupan sebanyak 1.000 hingga 1.400 kalori setiap harinya. Jumlah jenis makanan dari masing-masing kelompok makanan pun berdasar pada kebutuhan kalorinya. Di Indonesia, kebutuhan nutrisi anak 2 tahun mengacu pada angka kecukupan gizi yang telah disusun oleh pemerintah.

Angka kecukupan gizi atau AKG adalah nilai yang menunjukkan kebutuhan rata-rata zat gizi tertentu yang harus dipenuhi setiap hari bagi hampir semua orang dengan karakteristik tertentu. AKG sendiri telah ditetapkan melalui Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 28/2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia.

Permenkes tersebut menetapkan bagi anak usia 2 tahun dengan rata-rata berat 13 kg dan tinggi badan 92 cm membutuhkan 1.350 kalori, 20 gram protein, 45 gram lemak, 0,7 gram omega 3, 7 gram omega 6, 215 gram karbohidrat, 19 gram serat, dan 1150 ml cairan. Di usia ini, baik laki-laki maupun perempuan masih memiliki AKG yang sama.

## Kebutuhan nutrisi anak 2 tahun berupa

# vitamin dan mineral

Selain itu, Permenkes No. 28/2019 itu juga menetapkan AKG Vitamin dan Mineral harian bagi anak-anak berusia 2 tahun. Rinciannya adalah sebagai berikut:

## ● Vitamin

○ Vitamin A sebanyak 400 RE banyak ditemukan pada daging sapi, hati sapi, telur, udang, ikan, susu formula, ubi, wortel, labu, bayam, dan mangga
○ Vitamin D sebanyak 15 mcg banyak ditemukan pada susu serta sereal formula khusus, serta ikan berlemak
○ Vitamin E sebanyak 6 mcg banyak ditemukan pada minyak sayur, sayuran berdaun hijau, gandum, dan kacang-kacangan
○ Vitamin K sebanyak 15 mcg banyak ditemukan pada kubis, telur, susu, bayam, brokoli, dan kale
○ Vitamin B1 sebanyak 0,5 mg banyak ditemukan pada susu kedelai atau semangka
○ Vitamin B2 sebanyak 0,5 mg banyak ditemukan pada susu, yogurt, keju, maupun sereal yang telah diperkaya Vitamin B2
○ Vitamin B3 sebanyak 6 mg banyak ditemukan pada daging, unggas, ikan, jamur, dan kentang
○ Vitamin B5 sebanyak 2 mg banyak ditemukan pada ayam, gandum, brokoli, alpukat, dan jamur
○ Vitamin B6 sebanyak 0,5 mg banyak ditemukan pada daging, ikan, unggas, tahu dan makanan berbahan kedelai lainnya, dan pisang
○ Folat sebanyak 160 mcg banyak ditemukan pada asparagus, telur, sayuran hijau, jeruk, brokoli, kacang-kacangan dan biji-bijian, hati sapi, pepaya, pisang, dan alpukat[3]
○ Vitamin B12 sebanyak 1,5 mcg banyak ditemukan pada daging, unggas, ikan, susu, keju, serta sereal maupun susu kedelai terfortifikasi
○ Biotin sebanyak 8 mcg banyak ditemukan pada gandum, telur, kacang kedelai, dan ikan
○ Kolin sebanyak 200 mg banyak ditemukan pada kacang kedelai, ikan, unggas, telur, daging sapi, serta sayuran seperti brokoli, kentang, dan jamur, gandum, nasi, dan roti gandum, serta kacang-kacangan dan biji-bijian[4]
○ Vitamin C sebanyak 40 mg banyak ditemukan pada jeruk, kentang, brokoli, cabai paprika, bayam, stroberi, dan tomat

Baca Juga: Tips Penuhi Nutrisi Anak untuk Jaga Berat Badan Ideal

## ● Mineral

○ Kalsium sebanyak 650 mg banyak ditemukan pada yogurt, keju, susu, salmon, dan sayuran hijau
○ Fosfor sebanyak 460 mg banyak ditemukan pada susu, daging merah, daging unggas, seafood, dan kacang-kacangan[5]
○ Magnesium sebanyak 65 mg banyak ditemukan pada bayam, brokoli, biji-bijian, dan roti gandum

○ Zat besi sebanyak 7 mg banyak ditemukan pada daging merah, unggas, telur, buah-buahan, sayuran hijau, dan roti
○ Iodium sebanyak 90 mcg banyak ditemukan pada seafood dan garam beryodium
○ Zinc sebanyak 3mg banyak ditemukan pada daging, kerang, dan gandum
○ Selenium sebanyak 18 mcg banyak ditemukan pada jeroan daging, kacang kenari, seafood
○ Mangan sebanyak 1,2mg banyak ditemukan pada kacang-kacangan, teh, dan gandum
○ Fluoride sebanyak 0,7 mg banyak ditemukan pada daging ikan dan teh
○ Kromium sebanyak 14 mcg banyak ditemukan pada daging, unggas, ikan, kacang-kacangan, dan keju
○ Kalium sebanyak 2600 mg banyak ditemukan pada dagng, susu, buah, sayuran, dan gandum
○ Natrium sebanyak 800 mg banyak ditemukan pada garam
○ Klor sebanyak 1200 mg banyak ditemukan pada garam, daging, susu, dan telur
○ Tembaga sebanyak 340 mcg banyak ditemukan pada kerang, kacang dan biji-bijian, dan gandum

Nah, ternyata nutrisi yang dibutuhkan si Kecil sangat banyak dan berbagai, ya, Mam! Meski demikian, ternyata sumber nutris-nutrisi tersebut cenderung mudah didapat dan bisa dijadikan variasi asupan makanan harian si Kecil.

Di usia tumbuh kembang kecerdasan si Kecil memang dipengaruhi oleh berbagai hal ya; terutama nutrisi. Apalagi kecukupan nutrisi memiliki hubungan erat dengan kecerdasan anak dan berperan penting bagi perkembangan kognitifnya. Kecukupan nutrisi juga tidak hanya bermanfaat untuknya kini mendorong pertumbuhan otak yang maksimal, tapi juga di masa depan saat dia sekolah hingga tumbuh dewasa.[6]

Meski secara umum memiliki kebutuhan nutrisi yang sama dengan usia lainnya, namun secara spesifik, kebutuhan nutrisi anak 2 tahun dibedakan berdasarkan jumlah asupan yang dibutuhkan tubuhnya. Pemenuhan kebutuhan nutrisi harian bagi si Kecil akan sangat membantu pertumbuhannya. Untuk itu, selalu berikan asupan-asupan yang baik bagi si Kecil.

S-26 Procal Gold merupakan susu pertumbuhan yang diformulasikan oleh Wyeth Nutrition Expert untuk mendukung proses belajar progresif anak dengan usia 3-12 tahun. S-26 Procal Gold mengandung Protein, Kalsium Vitamin D, & Fosfor, Alfa Laktabumin, Serat Pangan Oligofruktosa, Vitamin C, Selenium, Zinc, serta Vitamin B Kompleks .

S-26 Procal Gold tersedia dalam berbagai ukuran, mulai dari 400 gr, 900 gr, dan 1600 gr. Dapatkan S-26 Procal Gold dari toko-toko terdekat baik secara online maupun offline.

Source :


- kidshealth.org/en/parents/toddler-food.html
- hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No__28_Th_2019_ttg_Angka_Kecukupan_Gizi_Yang_Dianjurkan_Untuk_Masyarakat_Indonesia.pdf
- healthline.com/nutrition/foods-high-in-folate-folic-acid

- medicalnewstoday.com/articles/327117
- hsph.harvard.edu/nutritionsource/phosphorus
- bristol.ac.uk/alspac/news/2011/7.html

Bagikan sekarang

