



Kebutuhan Kalsium Anak Sesuai Usia

Listen

Kebutuhan Kalsium Anak Sesuai Usia

NUTRISI ANAK

ARTICLE

MEI 3, 2021

Kalsium adalah salah satu makronutrien penting yang dibutuhkan oleh anak, terutama untuk pertumbuhan.

Kekurangan asupan kalsium yang memadai dapat menyebabkan gigi yang mudah rusak dan tulang yang rapuh (osteoporosis).

Kalsium adalah salah satu makronutrien penting yang dibutuhkan oleh anak, terutama untuk pertumbuhan. Selain untuk pertumbuhan tulang dan gigi, kalsium juga dibutuhkan untuk fungsi neuromuskular dan jantung yang normal. Kekurangan asupan kalsium yang memadai dapat menyebabkan gigi yang mudah rusak dan tulang yang rapuh (osteoporosis).

Kepadatan massa tulang bertambah 7 kali lipat antara saat lahir hingga masa pubertas, dan bertambah 3 kali lipat lagi semasa remaja . Oleh sebab itu, penting bagi Mam dan Pap untuk memastikan bahwa anak Mam dan Pap mendapatkan asupan kalsium yang cukup.

Sumber kalsium yang paling mudah didapatkan untuk mencukupi kebutuhan harian kalsium adalah susu dan produknya. Itulah sebabnya mengapa sering kali kalsium diasosiasikan dengan susu (dan produknya).

Baca Juga: Nutrisi Penting untuk Dukung Si Kecil Tumbuh Aktif

Berdasarkan data Studi Diet Total Indonesia, rerata konsumsi harian anak usia 0-59 bulan adalah 39,6 gram susu bubuk (termasuk susu formula) dan 22,6 ml susu cair. Jumlah ini tentunya tidak mencukupi kebutuhan kalsium harian anak Indonesia. Kebutuhan kalsium anak usia 1-3 tahun adalah 650 mg/hari, dan 1.000 mg/ hari untuk anak usia 4-6 tahun.

Sebagai perbandingan, silahkan Mam dan Pap lihat tabel berikut untuk membandingkan kandungan kalsium yang ada di beberapa jenis makanan

Nama Makanan	Takaran Saji	Kalsium/ takaran saji	%AKG
Susu S-26 PROCAL Gold tahap 3	42 g/ 240ml	204 mg	40%
Susu S-26 PROMISE Gold tahap 4	50.4g / 240ml	211 mg	25%
Susu cair full cream, tawar putih	250 ml	350 mg	35%
Susu bubuk	4 sdm (35 g)	500 mg	50%
Susu kental manis	2 sdm (30g)	80 mg	8%
Greek yoghurt	170 g (1 tub)	200 mg	20%
Keju cheddar	30 g	450 mg	45%
Kacang kedelai	1 cangkir	500 mg	50%
Brokoli	100 g	40 mg	4%
Bayam	100 g	90 mg	9%
Jeruk	1 buah (~130g)	50 mg	5%

Mengacu pada Angka Kecukupan Gizi (AKG) anak yaitu 650mg kalsium untuk 1-3 tahun dan 1000mg untuk 4-6 tahun, maka Mam dapat memberikan 2-3 sajian tinggi kalsium untuk anak 1-3 tahun dan 3-4 porsi untuk 4-6 tahun setiap hari.

Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk Kalsium	Jumlah sajian per hari (makanan tinggi kalsium)
650 mg (1-3 tahun)	2-3 porsi
1.000 mg (4-6 tahun)	3-4 porsi





Customer reviews

4

4

Rate

1 global ratings

Ratings

- 5 ★
0
- 4 ★
0
- 3 ★
0
- 2 ★
0
- 1 ★
0

Add Your Rating