Anak (1-3 tahun)
Artikel

Petunjuk Pola Makan Sehat Penunjang Akal Pintar

MEI 4, 2021

2 MINS

Memiliki anak yang sehat dan penuh akal pintar adalah dambaan kebanyakan orang tua. Diperlukan perhatian, pendampingan serta pembelajaran yang intensif dari orang tua

Masukkan daftar makanan bernutrisi di atas ke dalam menu sehat si kecil untuk mendukung pertumbuhannya. Pola makan sehat dengan kombinasi makanan di atas akan sangat mendukung aksi pintar si kecil.

Memiliki anak yang sehat dan penuh akal pintar adalah dambaan kebanyakan orang tua, hal ini tentunya tidak bisa didapatkan dengan cara mudah. Diperlukan perhatian, pendampingan serta pembelajaran yang intensif dari orang tua, tidak lupa salah satu faktor yang terpenting adalah pola makan sehat. Hal ini memiliki peran yang sangat penting bagi penunjang akal pintar si kecil. Berikut ini adalah tips pola makan penunjang perkembangan otak anak. Simak baik-baik ya, Mam.



Protein
Nutrisi ini berguna untuk membangun sel dan jaringan tubuh si kecil. Selain itu, protein juga memberikan kebaikan nutrisi untuk meningkatkan perkembangan otak anak yang berguna untuk proses berpikir dan proses belajarnya kelak. Makanan mengandung protein di antaranya susu, telur, keju, yogurt dan kedelai.

Lemak
Lemak adalah nutrisi pemberi tenaga dan nutrisi esensial untuk membantu pertumbuhan si kecil. Memberikan si kecil susu sapi 2 gelas per hari dapat memenuhi kebutuhan lemak sehari yang memberikan si kecil ekstra energi untuk tumbuh kembangnya. Sumber makanan kaya lemak sehat terdapat pada buah alpukat, keju pasteurisasi, tahu, kacang dan biji-bijian.



Omega-3
Lemak omega 3 berperan dalam perkembangan otak anak dan pengelihatan si kecil. Cukupi kebutuhan lemak omega 3 harian si kecil dengan makanan olahan dari ikan, kedelai, tahu dan telur. Namun, Mam harus berhati-hati dalam pemilihan ikan, karena rentan kandungan merkuri yang berbahaya jika dikonsumsi.

Vitamin B12
Vitamin ini membantu produksi sel darah merah dan proses pembentukan lemak. ASI, susu sapi, keju dan telur adalah makanan yang dapat mencukupi kebutuhan vitamin B12 harian si kecil.

Vitamin D
Vitamin ini membantu produksi kalsium yang berguna untuk memperkuat tulang dan gigi. Vitamin ini dapat diperoleh dari sinar matahari pagi, susu sapi dan aneka olahan kedelai.

Masukkan daftar makanan bernutrisi di atas ke dalam menu sehat si kecil untuk mendukung pertumbuhannya. Pola makan sehat dengan kombinasi makanan di atas akan sangat mendukung aksi pintar si kecil. Semoga menginspirasi ya, Mam. (hea/ay)



Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >