

Nutrisi Perkembangan Otak Anak yang Perlu Mama Ketahui dan Penuhi

NUTRISI ANAK

ARTICLE

MEI 4, 2021

Dalam masa pertumbuhannya, si kecil sangat membutuhkan vitamin untuk meningkatkan perkembangan otak anak dan membantunya untuk bergerak aktif

Sumber vitamin D didapatkan dari sinar matahari pagi, tak heran para Mam dianjurkan untuk mengajak si kecil mandi matahari pagi yang baik untuk perkembangan tulangnya.

Dalam masa pertumbuhannya, si kecil sangat membutuhkan vitamin untuk meningkatkan perkembangan otak anak dan membantunya untuk bergerak aktif. Asupan vitamin berperan penting dalam menutrisi tubuh sehingga si kecil dapat tumbuh dengan optimal. Berikut ini adalah top vitamin yang dibutuhkan oleh si kecil dalam masa pertumbuhannya. Simak yuk, Mam.



Vitamin A

Vitamin A tidak hanya dikenal untuk kesehatan mata, tapi juga berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan tubuh si kecil, kesehatan kulit dan meningkatkan daya imun tubuh. Sumber makanan kaya vitamin A adalah wortel, keju, susu dan aneka sayuran dan buah berwarna oranye.

Vitamin B

Keluarga vitamin B meliputi B2, B3, B6 dan B12 berperan dalam meningkatkan metabolisme tubuh dan produksi energi alam tubuh. Sumber makanan kaya vitamin B adalah daging, ayam, ikan, kacang, susu, keju dan kedelai.



Vitamin C

Vitamin C memiliki manfaat kebaikan yang sangat kaya pada tubuh, tidak hanya melindungi tubuh dari bakteri jahat dan virus, vitamin C mengandung antioksidan yang dapat melindungi tubuh dari paparan sinar UV dan radikal bebas. Vitamin ini terdapat pada buah-buahan, seperti stroberi, kiwi, tomat dan sayuran seperti brokoli.

Kalsium

Kalsium jelas memiliki peranan yang penting dalam perkembangan si kecil, pasalnya kalsium membantu menguatkan pembentukan tulang dan gigi. Bagi si kecil yang aktif bergerak, asupan kalsium sangatlah diperlukan. Sumber makanan kaya kalsium adalah susu, keju, yogurt, tahu dan aneka olahan susu lainnya.



Vitamin D

Memiliki fungsi yang mirip dengan kalsium, vitamin D juga bermanfaat untuk pembentukan tulang si kecil. Sumber vitamin D didapatkan dari sinar matahari pagi, tak heran para Mam dianjurkan untuk mengajak si kecil mandi matahari pagi yang

baik untuk perkembangan tulangnya. Sumber makanan yang kaya vitamin D semuanya terkandung dalam olahan susu, seperti keju dan yogurt.

Itulah top vitamin penting yang dibutuhkan si kecil dalam mendukung perkembangan tubuh serta aksi cerdasnya. Mam, selalu siapkan asupan makanan sehat di atas ya. Semoga bermanfaat. (web/ay)

Bagikan sekarang