

## Pengenalan Macam-Macam Zat Gizi dan Manfaatnya Untuk Perkembangan Anak

Faktor terbesar yang mengakibatkan stunting adalah malnutrisi. Ketika anak kurang menerima asupan begrizi, tubuh mereka akan mengalami gangguan kesehatan dan kelambatan perkembangan. Oleh karena itu, orang tua perlu memahami tentang bermacam-macam zat gizi agar bisa memantau kebutuhan anak dan memberikan bantuan yang paling diperlukan mereka.

Bab ini akan menjelaskan tentang bermacam-macam zat gizi, dampaknya terhadap perkembangan kognitif dan psikologis anak dan tindakan apa saja yang bisa diambil orang tua untuk menghadapi anak yang susah makan.

# Zat Gizi Makro

Zat gizi makro adalah asupan gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang besar untuk pertumbuhan dan menggerakkan organ.

## Karbohidrat

Gizi yang menghasilkan energi untuk kegiatan sehari-hari dan untuk sistem metabolisme. Karbohidrat yang tidak dipakai sebagai energi akan diurai menjadi lemak.



**Nasi**



**Tepung**



**Roti**



**Makaroni**



**Ubi &  
Kentang**

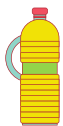
## Karbohidrat Baik vs. Karbohidrat Jahat

Karbohidrat baik berasal dari bahan makanan alami seperti yang ada di dalam sayuran, gandum kasar dll.

Mereka masih mengandung zat gizi. Sedangkan karbohidrat jahat berasal dari bahan yang sudah diproses seperti tepung dan makaroni. Kebanyakan dari zat gizi mereka sudah hilang.

## Lemak

Selama lemak dikonsumsi dengan jumlah yang cukup, ia dapat memberikan energi, melindungi organ penting dan membangun sel-sel otak. Lemak akan menjadi sumber penyakit jika dikonsumsi lebih dari batas normal.



**Minyak**



**Ikan**



**Margarin &  
Mentega**



**Alpukat**



**Kedelai**

## Protein

Bahan dasar untuk membangun sel-sel tubuh dan memperbaiki jaringan yang rusak. Protein juga membantu untuk membuat sel darah merah dan antibodi (zat di dalam darah yang bertugas untuk memusnahkan bakteri, virus dan racun).



**Ayam**



**Daging**



**Ikan**



**Telur**



**Kacang-Kacangan**

## Serat

Ini adalah zat non-gizi yang berperan untuk membantu pelancaran pencernaan dan mencegah sulit buang air besar.



**Buah-buahan**



**Sayur-sayuran**

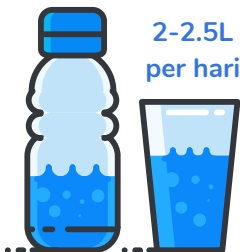


**Kacang-kacangan**



**Biji-bijian**

## Air



**2-2.5L  
per hari**

- Melancarkan sistem pencernaan
- Melembabkan dan menyegarkan kulit
- Meningkatkan kinerja organ tubuh

Jika Anda merasa tidak enak badan, minumlah air yang banyak sebelum menggunakan obat.

**Tahukah kamu? Organ dalam tubuh mengandung air...**



**73%**



**83%**



**73%**



**71%**



**79%**



**31%**

# Zat Gizi Mikro

Zat gizi mikro adalah asupan gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang kecil untuk menjaga kondisi badan tetap sehat.

## Mineral

### Kalsium (Ca)

- Memperkuat tulang dan gigi
- Membantu perkembangan sel-sel saraf otak
- Membantu pembekuan darah



**Brokoli**



**Kacang polong**



**Keju**



**Susu & produk lainnya**

### Zat Besi (Fe)

- Pembentukan sel darah merah dan otot
- Melindungi diri dari infeksi



**Minyak ikan**



**Kuning telur**



**Daging merah**



**Sayuran hijau**

### Magnesium (Mg)

- Membantu proses metabolisme tubuh
- Membantu transmisi syaraf
- Menjaga gigi agar tidak rusak



**Daging merah**



**Kacang-kacangan**



**Sayuran hijau**



**Susu**

# Vitamin

## Vitamin B

Kompleks dan memiliki banyak macam (B1, B2, B3, B5, B6, B12).

- Mengubah makanan menjadi energi
- Menjaga kesehatan sistem saraf



## Vitamin C

- Membantu pertumbuhan tulang
- Bertugas menyembuhkan luka
- Meningkatkan imunitas tubuh



## Vitamin A

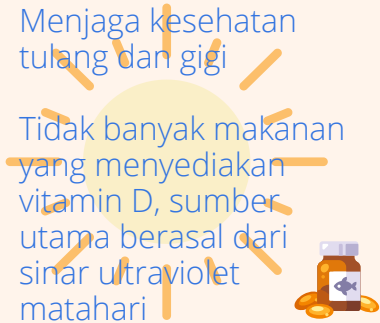
- Menjaga kesehatan mata
- Membantu pertumbuhan tulang, kulit dan rambut
- Meningkatkan daya tahan tubuh dari infeksi



## Vitamin D

- Menjaga kesehatan tulang dan gigi

Tidak banyak makanan yang menyediakan vitamin D, sumber utama berasal dari sinar ultraviolet matahari



## Vitamin E

- Membantu proses metabolisme
- Menjaga kesehatan kulit dan otot



## Vitamin K

- Pembekuan darah
- Pertumbuhan tulang
- Membantu penyerapan di usus



# Gizi & Perkembangan Kognitif Anak

Perkembangan otak sudah bermulai dari masa kehamilan. Oleh karena itu, untuk memastikan anak kita tumbuh dengan otak yang cerdas dan optimal, seorang ibu hamil harus perhatian dengan gizi yang dikonsumsi. Kekurangan gizi saat kehamilan dapat mengakibatkan hal yang fatal untuk pertumbuhan sang bayi.



## Apa saja dampak gizi terhadap perkembangan kognitif?

Meningkatkan kinerja dan kemampuan kognitif



Membantu rentang perhatian

## Kognitif

Cara berpikir—seluruh proses kegiatan mental. Kemampuan berkaitan dengan analisis, persepsi, bahasa, kreativitas, membuat pertimbangan, dll.

Keterampilan verbal & figural

Memperkuat memori

Meningkatkan waktu reaksi

Kemampuan kognitif unggul dalam jangka panjang

Di saat terjadi kekurangan gizi dan nutrisi, hal sebaliknya bisa terjadi dan mengakibatkan hambatan pertumbuhan dengan optimal. Di kasus yang parah, dampaknya bisa menjadi kerusakan otak dan berkurangnya kecerdasan hingga dewasa.

# Gizi & Perkembangan Psikologis Anak

Perkembangan psikologis anak-anak terutama berkisar pada perkembangan sosial dan emosional mereka. Kemampuan untuk bisa bersosialisasi dan mengelola emosi dengan baik sangat penting, terutama di saat mereka telah tumbuh dewasa.

## Apa saja dampak gizi terhadap perkembangan kognitif?

☆☆ Beberapa mineral mempunyai tugas untuk mengatur hormon-hormon tertentu. Jika jumlah mineral tidak terpenuhi, hal ini bisa mengakibatkan perubahan perilaku dan emosi anak.



☆☆ Kekurangan zat besi dapat mengakibatkan perubahan perilaku dan memperlambat perkembangan psikomotor.



☆☆ Anak yang sudah terpenuhi gizinya cenderung memiliki interaksi yang lebih sehat dengan orang tua (atau pengasuh) dan lingkungan mereka. Interaksi inilah juga yang membantu untuk perkembangan otak yang lebih maksimal.



Ikatan kuat antara anak dan orang tua menjadi fondasi bagi anak untuk lebih mudah untuk bersosialisasi dengan orang lain dan dapat mengatur emosi mereka dengan lebih efektif.

# Pengaruh Cara Memasak Terhadap Gizi

Tergantung pada metode memasak yang Anda gunakan, selain rasa, gizi yang dikonsumsi bisa sangat berbeda! Oleh karena itu, kita harus memperhatikan saat memilih metode memasak agar kita dapat menghasilkan nilai gizi paling baik.

## Menumis & Menggoreng



Tumisan menggunakan lebih sedikit minyak dari pada menggoreng, menjadikan lebih sehat. Menggoreng di suhu yang sangat tinggi bisa merusak kandungan gizi.



## Merebus

Cara yang lebih sehat dari pada menggoreng. Tapi jika merebus sayur-sayuran terlalu lama, kandungan Vitamin C akan larut kedalam airnya. Kandungan lemak omega-3 di dalam ikan tidak akan hilang.

## Mengukus

Salah satu metode yang paling sehat untuk memasak. Walaupun memerlukan waktu yang agak lama dari mendidih air, kandungan gizinya tidak banyak yang hilang, dan makanan masih memiliki tekstur yang baik.



## Membakar



Menghasilkan rasa dan aroma yang sedap, tetapi hati-hati untuk tidak memakan bagian yang terbakar hitam. Zat itu dapat mengakibatkan kanker.

## Bagaimana dengan makan mentah?

Tidak semua makanan aman untuk dimakan mentah. Saat memasak kita mematikan bakteri dan mikroorganisme yang ada dimakanan kita. Sayur lalapan asal sudah dicuci bersih, akan lebih sehat dimakan mentah.





# Menghadapi Anak Rewel Makan



Tidak jarang kita menghadapi situasi dimana anak kita tidak mau makan atau pilah-pilih makanan. Jika kebiasaan ini dibiarkan, mereka akan kekurangan konsumsi gizi sehat, yang bisa menaikkan tingkat resiko stunting. Lalu, apa yang harus kita lakukan?

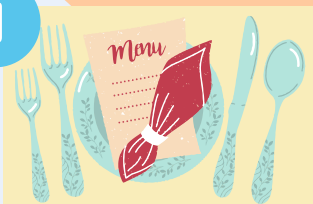
## Cari tau penyebabnya!

Ada dua faktor utama mengapa anak susah makan

-  **Faktor Fisik** ➡ Ada sesuatu yang salah dengan tubuh mereka yang membuat mereka tidak nyaman. Misalnya ada gangguan pencernaan atau alergi. Coba konsultasi ke seorang ahli untuk memastikannya.
-  **Faktor Psikologi** ➡ Misalnya anak lebih tertarik melakukan kegiatan yang lain atau jenuh dengan makanan mereka.

## Solusinya adalah...

1



### Mengubah suasana makan

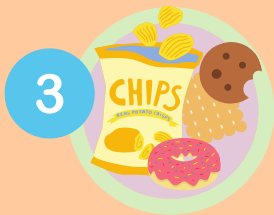
Ini bisa dilakukan dengan merapihkan tempat makan anak, menyalakan lampu yang terang dan menata alas makan mereka agar lebih menarik.

Jika ada piring, sendok dan garpu dengan motif atau bentuk yang lucu juga bisa dipakai. Yang penting mereka tertarik!



## Memulai dengan porsi yang kecil

Akan lebih baik jika sang anak mau makan sedikit-sedikit, daripada tidak makan sama sekali. Terutama saat memperkenalkan makanan baru atau makanan yang kurang mereka sukai. Perlahan-lahan porsinya bisa ditambah saat sudah mudah makan.



## Jangan diberi terlalu banyak cemilan

Jika anak terlalu sering makan jajanan, selera makan mereka akan terganggu dan akan lebih sulit untuk diberi makanan yang sehat.

## Sajikan makanan secara menarik

Anak akan lebih tertarik makan jika melihat piringnya berisi makanan dengan warna, bentuk dan tekstur yang menarik. Tidak harus terlalu di dekorasi, asal tidak terlihat membosankan saja



5



## Makan bersama sekeluarga

Saat makan bersama, anak akan lebih semangat. Anak akan meniru apa yang dilakukan oleh orang tua. Sesi ini juga bisa memperkuat hubungan keluarga dan meningkatkan kesejahteraan sosial dan emosional sekeluarga.

## Jangan memarahi anak

Memarahi anak gara-gara tidak mau makan atau yang suka pilih-pilih akan membuat mereka semakin tidak mau makan, karena menganggap makan adalah sebuah hukuman. Lebih baik mereka diajak berdiskusi dengan lembut.

