

MARI MINUM SUSU, TUK CEGAH STUNTING

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis, salah satunya defisiensi mikronutrien, seperti Zinc, Fe, Vit.A, dan Vit.D, Yang mana, zat tersebut terkandung dalam susu sehingga mengonsumsi susu merupakan salah satu cara untuk mencegah stunting.

SUSU ITU PENTING!

Berdasar penelitian oleh Mediana (2016), mengenai hubungan jumlah konsumsi susu terhadap kejadian stunting pada anak usia 2-5 tahun menunjukkan bahwa konsumsi susu yang cukup dapat melengkapi kekurangan asupan makronutrien dan mikronutrien dari makanan sehingga menurunkan risiko terjadinya stunting (-10%).



REKOMENDASI KONSUMSI SUSU HARIAN

(anak umur 1-8 tahun)

Anak usia 1-8 tahun setidaknya perlu minum **250 ml susu** per hari dan sebaiknya tidak lebih dari 500 ml per hari atau setara dengan **2 gelas** kecil. Mengonsumsi susu berlebih dapat membuat anak kenyang dan tidak makan makanan sehat lainnya, padahal kandungan susu belum cukup lengkap untuk memenuhi gizi anak. Hal tersebut dapat berujung pada **sembelit** akibat kurangnya serat, **obesitas** karena kandungan lemak dan gula pada susu, **kekurangan zat besi** karena susu yang dikonsumsi tidak mengandung zat besi.

KANDUNGAN DAN MANFAAT

4,9%

KARBOHIDRAT

meregulasi hormon dalam tubuh, memperkuat otot, meningkatkan konsentrasi

3,3%

PROTEIN

membentuk dan memelihara otot, rambut, kulit, dan komponen seluler lainnya serta menjaga keseimbangan hormonal

3,4%

LEMAK

sebagai cadangan energi dan komponen struktural dari membran sel dan hormon

87%

AIR

sebagai sumber air dalam konsumsi makanan, metabolisme tubuh, pelumas sendi dan bantalan organ selama bergerak, menjaga suhu tubuh, mengatur keseimbangan cairan tubuh

VITAMIN

sebagai antioksidan, metabolisme kofaktor, transpor oksigen, serta membantu tubuh dalam pemanfaatan karbohidrat, protein, dan lemak

MINERAL

mengatur fungsi enzim, membangun dan menjaga kekuatan tulang dan gigi, menjaga keseimbangan air, dan transpor oksigen, serta membantu penggunaan karbohidrat, protein, dan lemak

HEWANI



8 G LEMAK
8 G PROTEIN
150 KALORI

FULL CREAM
/SUSU MURNI



5 G LEMAK
8 G PROTEIN
120 KALORI

SUSU
REDUCED-FAT



2,5 G LEMAK
8 G PROTEIN
100 KALORI

SUSU
LOW-FAT



0 G LEMAK
8 G PROTEIN
80 KALORI

SUSU
SKIM

NABATI



SUSU
KEDELAI



SUSU
GANDUM

JENIS SUSU YANG BAIK DIKONSUMSI

Susu yang kita konsumsi dapat dibedakan berdasarkan sumbernya (nabati dan hewani) atau berdasar kandungan lemak susu hewani. Jenis susu yang dikonsumsi akan bergantung pada kebutuhan dan kondisi masing-masing individu.