



# Menjana Perkembangan Kanak-Kanak Dengan Makanan Kaya Nutrien

Listen

Fueling Child Growth With Nutrient Rich Foods

**KEIBUBAAPAAN**

**ARTIKEL**

**JUL 10, 2024**

Tahukah anda bahawa kajian menunjukkan bahawa punca yang paling biasa pertumbuhan perlahan pada kanak-kanak adalah pengambilan tenaga, protein, dan protein yang tidak mencukupi.

Makanan yang sihat untuk kanak-kanak adalah penting untuk menyokong tumbesaran dan pembelajaran kanak-kanak. Tetapi untuk sesetengah ibu bapa, ini boleh menjadi satu cabaran. Sesetengah kanak-kanak boleh menjadi pemilih makanan, dan ini boleh mengecewakan ibu bapa sedikit sebanyak. Anda bimbang anak-anak anda mungkin tidak makan cukup atau mereka lebih suka mengunyah ais krim dan manisan daripada makanan anda memberi mereka. Pemakanan yang tidak baik boleh menyebabkan implikasi kesihatan jangka panjang dan memberi kesan kepada perkembangan otak.<sup>1,2-5</sup>. Malah, kajian menunjukkan bahawa punca yang paling biasa pertumbuhan perlahan pada kanak-kanak adalah pengambilan tenaga, protein, dan protein yang tidak mencukupi Mikronutrien<sup>1</sup>.

Pada nota yang lebih cerah, terdapat banyak cara untuk menavigasi cabaran memperkenalkan makanan sihat untuk kanak-kanak dan mencipta pengalaman makan yang positif untuk anda dan anak anda! Ibu bapa memainkan peranan penting dalam memupuk tabiat pemakanan yang sihat.

Dengan melibatkan anak-anak anda dalam perancangan makanan dan memodelkan tabiat pemakanan yang sihat sendiri, anda boleh menggalakkan mereka menerokai pelbagai pilihan berkhasiat yang lebih luas.

Mari lihat beberapa makanan sihat untuk kanak-kanak yang boleh anda masukkan hidangan anak anda untuk menjadikan masa makan lebih menyenangkan!

## Makanan sihat untuk kanak-kanak dengan nutrisi terbanyak



### #1. Makanan yang kaya dengan protein

Protein adalah salah satu nutrien terpenting yang diperlukan oleh badan kita untuk fungsi. Ia memainkan peranan penting dalam menyokong pertumbuhan kanak-kanak yang sihat dengan membina, mengekalkan, dan membaiki tisu badan serta

menguatkan imuniti system mereka. Berita baiknya ialah nutrien penting ini mudah didapati banyak makanan sihat untuk kanak-kanak!

Anda boleh dengan mudah memperkenalkan anak anda kepada pelbagai jenis pilihan untuk makanan yang kaya dengan protein untuk memastikan mereka memenuhi keperluan harian mereka. Beberapa contohnya ialah:

- Telur: Sarapan pagi dan ruji snek yang penuh dengan protein.
- Tenusu: Jenis produk tenusu seperti yogurt biasa, keju dan susu diperkaya menawarkan protein dan kalsium.
- Protein tanpa lemak: Pilih ayam, ayam belanda atau ikan untuk protein dengan kurang lemak.
- Ikan berminyak: Sertakan tuna, makarel atau tenggiri untuk protein dan lemak penting seperti omega-3.
- Kekacang: Cuba kacang ayam, kacang, tempe dan tauhu untuk protein berasaskan tumbuhan dan serat.
- Susu soya: Alternatif bebas laktosa yang baik yang menawarkan protein dan kalsium.
- Kacang & biji: Badam, walnut dan biji bunga matahari mengandungi protein makanan ringan. Ingatlah untuk mengawasi kanak-kanak kecil sekiranya tercekik bahaya





## #2. Bijirin penuh dan ubi

Jangan biarkan senarai makanan sihat untuk kanak-kanak membebankan anda! Terokai pelbagai bijirin penuh dan ubi seperti gandum, beras perang, ubi keledek dan jagung untuk menjana makanan anak anda pertumbuhan dan perkembangan. Biji-bijian dan ubi penuh dengan karbohidrat, memberi anak anda tenaga yang mereka perlukan untuk memacu pertumbuhan, perkembangan dan pengembaraan pembelajaran! Selain itu, ia juga dibungkus dengan serat yang merupakan bahan utama untuk mengelakkan sembelit pada kanak-kanak dan menggalakkan sistem penghadaman yang sihat.

Perlukan inspirasi resipi? Jadilah kreatif dan masukkan yang berkhasiat ini kuasa ke dalam makanan harian anak anda daripada mangkuk sarapan nasi perang hingga kentang goreng dengan saus sayuran!



## #3. Buah-buahan dan sayur-sayuran

Buah-buahan dan sayur-sayuran mungkin tidak selalu menjadi pilihan yang paling popular, tetapi jangan memandang rendah kuasa mereka sebagai makanan sihat untuk kanak-kanak! Mereka penuh dengan nutrien penting seperti vitamin, mineral dan antioksidan, yang penting untuk menyokong pertumbuhan yang sihat dan sistem imun yang kuat pada kanak-kanak.

Ambil sayur sebagai contoh! Sayuran hijau berdaun adalah sumber folat yang hebat, nutrien penting untuk perkembangan dan fungsi otak kanak-kanak. Buah-buahan seperti beri yang padat dengan Vitamin C dan antioksidan, manakala alpukat membawa serat, sihat, lemak, dan nutrien penting lain ke meja. Manakala buah-buahan dan sayur-sayuran adalah terutamanya diiktiraf kerana kelimpahan vitamin dan serat mereka, mereka juga boleh menawarkan sumbangan pelengkap kepada pengambilan zat besi dan zink setiap hari. Walaupun mereka mungkin tidak menjadi sumber yang paling tertumpu bagi mineral ini, mereka tetap memainkan peranan penting dalam diet seimbang. Sebagai contoh, sayur-sayuran tertentu seperti sayur-sayuran berdaun dan kentang, bersama-sama dengan daging, ikan, atau ayam boleh menyumbang kepada pengambilan zat besi setiap hari.

Untuk makanan sihat untuk kanak-kanak yang penuh dengan sumber zat besi dan zink yang baik, pertimbangkan menggabungkan perkara berikut

- Telur: Juara sarapan pagi ini penuh dengan zat besi dan zink!
- Kacang soya: Sayuran serba boleh ini merupakan sumber kedua-dua nutrien yang hebat.
- Whole Grain Oatmeal: Mulakan hari anda dengan betul dengan semangkuk oat!
- Beri: Beri biru, beri hitam dan delima adalah pilihan yang lazat dipenuhi dengan besi dan zink.
- Avokado: Buah berkrim ini bukan sahaja lazat, ia juga merupakan sumber zat besi yang baik dan zink.
- Susu Diperkaya: Berikan anak anda rangsangan tambahan dengan susu yang diperkaya dengan zat besi dan zink.

Bantu anak-anak anda meneroka makanan sihat ini supaya mereka mendapat manfaat daripadanya. Buah-buahan bagus untuk kanak-kanak, tetapi ingat: pastikan ia seimbang!

ASCENDA

GRAB YOUR  
**FREE ASCENDA**  
SAMPLE NOW

Better Choice for Catch Up Growth



100% Daily Intake  
Iron and Zinc\*



+20%  
More Protein\*\*



+20%  
More Calcium\*\*



38 Key  
Nutrients

[Click Here](#)





## #4. Lemak yang sihat

Growing minds and bodies need healthy fats just like a car needs oil to run! Healthy fats are part of the recommended healthy food for kids as it helps support children's normal growth and brain development. These fats help children absorb important vitamins like A, D, E, and K, which contribute to their growth and development. Minda dan badan yang sedang membesar memerlukan lemak yang sihat seperti kereta memerlukan minyak untuk berjalan! Sihat lemak adalah sebahagian daripada makanan sihat yang disyorkan untuk kanak-kanak kerana ia membantu menyokong pertumbuhan normal dan perkembangan otak kanak-kanak. Lemak ini membantu kanak-kanak menyerap vitamin penting seperti A, D, E, dan K, yang menyumbang kepada pertumbuhan dan pembangunan.

Sumber lemak sihat yang hebat termasuk:

- Avokado: Berkrim dan sedap, sesuai untuk roti bakar, salad atau smoothie.
- Minyak Zaitun: Siramkan pada sayur-sayuran, pasta, atau gunakan untuk memasak.
- Ikan seperti salmon dan tuna: Bagus untuk perkembangan otak!
- Telur: Protein dan lemak sihat dalam satu!
- Kacang dan biji: Makanan ringan yang sedap, tetapi awasi anak kecil.
- Kelapa: Minyak atau kepingan yang lazat dan sihat untuk banyak hidangan





# Petua untuk menggalakkan anak-anak anda makan lebih banyak makanan yang sihat



Perlukan beberapa petua untuk meningkatkan pemakanan anak kecil anda? Begini cara anda boleh mendapatkannya kanak-kanak untuk makan lebih banyak makanan yang sihat:

1. Gunakan pendekatan "Quarter, Quarter, Half"(QQH) approach sebagai panduan untuk keseimbangan diet  
Satu perempat: Isi ini dengan bijirin penuh seperti nasi, pasta, roti, bijirin atau walaupun kentang. Satu suku lagi: Isi dengan sumber protein seperti ikan, ayam, daging, atau kekacang dan separuh terakhir: Isi dengan buah-buahan dan sayur-sayuran. Beberapa contoh makanan QQH untuk masakan tempatan ialah nasi perang dengan ikan bakar dan sayur-sayuran.
2. Pastikan anak anda terhidrat dengan air yang mencukupi! Air membantu mengeluarkan pembaziran dan membawa nutrien penting ke seluruh badan



mereka. Elakkan minuman manis dan apa-apa minuman yang dibungkus dengan gula!

3. Hadkan hidangan yang mungkin termasuk makanan kegemaran anak anda seperti biskut, kerepek, aiskrim atau sebarang makanan yang diproses. Makanan yang diproses tinggi kekurangan nutrien penting yang diperlukan oleh anak anda untuk membesar dan berkembang sepenuhnya potensi.
4. Cara terbaik untuk mendapatkan anak-anak makan makanan yang sihat adalah makanan yang dimasak di rumah. Jika awak belum memulakan perkara itu lagi, ini adalah masa terbaik untuk berbuat demikian! Dengan cara ini, anda mendapat untuk mengawal bahan-bahan dan mengelakkan gula tersembunyi dan lemak tidak sihat.
5. Dilarang bergaduh di meja makan. Waktu makan hendaklah positif dan menyenangkan dan ibu dan bapa adalah contoh teladan yang sempurna untuk memimpin melalui teladan untuk bermula makan makanan yang sihat kerana kanak-kanak akan mengikutinya.

Menggalakkan pemakanan sihat boleh menjadi mencabar, terutamanya bagi mereka yang cerewet makan atau kanak-kanak dengan keperluan pemakanan tertentu. Rujuk doktor atau pakar diet berdaftar boleh memberikan bimbingan dan sokongan yang berharga dalam membuat rancangan yang diperibadikan untuk anda pertumbuhan dan perkembangan kanak-kanak. Sebagai alternatif, anda mungkin mahu menambah mereka diet dengan susu formula lengkap nutrisi<sup>6-10</sup> supaya mereka tidak terlepas kunci nutrien yang diperlukan untuk pertumbuhan dan pembelajaran.

Untuk membantu menyokong pertumbuhan dan perjalanan pembelajaran anak anda, pertimbangkan untuk mencuba Ascenda hari ini. ASCENDA ialah susu formula padat tenaga dan berkhasiat dengan 38 nutrien utama yang bertujuan untuk menyokong pembangunan fizikal dan kognitif, membantu dalam peningkatan ketinggian dan berat badan. Jadikan Ascenda sebahagian daripada harian anak anda makan dan menyaksikan pertumbuhan holistik mereka!

## **Rujukan:**

<sup>1</sup> Sullivan PB, Goulet O. Growth faltering: how to catch up? *Eur J Clin Nutr.* 2010;64 (suppl 1):S1.

<sup>2</sup> De Onis M, Branca F. Childhood stunting: a global perspective. *Matern Child Nutr.* 2016; 12:12-26.

<sup>3</sup> Kar BR, Rao SL, Chandramouli BA. Cognitive development in children with chronic protein energy malnutrition. *Behav Brain Funct.* 2008;4(1):31.

<sup>4</sup> Loveridge N, Noble BS. Control of longitudinal growth: the role of nutrition. *Eur J Clin Nutr.* 1994;48:75-84.

- <sup>5</sup> Prendergast AJ, Humphrey JH. The stunting syndrome in developing countries. *J Paediatr Child Health*. 2014;34(4):250-65.
- <sup>6</sup> Ghosh AK, Kishore B, Shaikh I, et al. Continuation of oral nutritional supplementation supports continued growth in nutritionally at-risk children with picky eating behaviour: A post-intervention, observational follow-up study. *J Int Med Res*. 2018;46(7):2615-32.
- <sup>7</sup> Huynh DT, Estorninos E, Capeding MR, et al. Impact of long-term use of oral nutritional supplement on nutritional adequacy, dietary diversity, food intake and growth of Filipino preschool children. *J Nutr Sci*. 2016;5(e20):1-11.
- <sup>8</sup> Huynh DT, Estorninos E, Capeding RZ, Oliver JS, Low YL, Rosales FJ. Longitudinal growth and health outcomes in nutritionally at-risk children who received long-term nutritional intervention. *J Hum Nutr Diet*. 2015;28(6):623-35.
- <sup>9</sup> Sheng X, Tong M, Zhao D, et al. Randomized controlled trial to compare growth parameters and nutrient adequacy in children with picky eating behaviors who received nutritional counseling with or without an oral nutritional supplement. *Nutr Metab Insights*. 2014;7:NMI-S15097.
- <sup>10</sup> Alarcon PA, Lin LH, Noche Jr M, et al. Effect of oral supplementation on catch-up growth in picky eaters. *Clin Pediatr*. 2003;42(3):209-17.