



Kekurangan Zat Pemakanan Pada Kanak Kanak

KEIBUBAAPAN

ARTIKEL

JUL 10, 2024

Nutrien yang betul ini membantu pertumbuhan badan dan berkembang mengikut umur dan potensi sambil menjaga kesihatan kanak-kanak dengan menguatkan sistem imun.

Listen

Nutritional Deficiencies in Children

Kekurangan zat makanan pada kanak-kanak bukanlah sesuatu yang luar biasa tetapi ia sering diabaikan. Tahukah anda walaupun anak anda kerap makan, ada kemungkinan mereka tidak makan mendapat semua nutrien yang mereka perlukan untuk membesar dan sihat? Kebanyakan anak anda perkembangan otak berlaku pada usia lima tahun. Itulah sebabnya penting untuk memberi mereka bahan binaan yang betul - nutrien penting! Nutrien yang betul ini membantu pertumbuhan badan dan berkembang mengikut umur dan potensi sambil menjaga kesihatan kanak-kanak dengan menguatkan sistem imun.

Bukan rahsia lagi bahawa kanak-kanak lebih suka makan makanan ringan dan mengambil minuman manis daripada makanan yang sihat tetapi lebih kerap ini sebenarnya boleh membawa kepada kekurangan nutrisi yang boleh menjejaskan perkembangan dan kesejahteraan mereka. Sebagai contoh, kajian menunjukkan bahawa pemakanan kekurangan pada kanak-kanak boleh menjejaskan perkembangan

fizikal, mengurangkan fungsi kognitif, dan mengurangkan imuniti. Sebenarnya, terdapat juga kajian yang menunjukkan sesuatu yang mengejutkan hubungan antara kekurangan nutrisi dan masalah tingkah laku di kalangan kanak-kanak.

Setiap gigitan pasti dikira! Mari kita mendalami beberapa kekurangan nutrisi yang paling biasa berlaku pada kanak-kanak.

Apakah kekurangan nutrisi yang paling biasa pada kanak-kanak?



Zat Besi

Apabila kita bercakap tentang kekurangan nutrisi, kekurangan zat besi biasanya dikenali sebagai ketidakimbangan utama. Besi adalah nutrien penting, komponen utama darah yang membawa oksigen kepada sel-sel di seluruh badan. Ia juga penting untuk menggalakkan pertumbuhan dan pembangunan, sebagai serta fungsi imun, pembiakan, dan penyembuhan luka.

Apa yang berlaku apabila kanak-kanak tidak mempunyai cukup zat besi dalam badan

mereka? darah merah mereka sel tidak dapat membawa oksigen yang mencukupi ke organ dan otot mereka. Anemia kekurangan zat besi pada kanak-kanak berlaku pada mereka yang mengalami kekurangan zat besi yang lebih teruk. Ini boleh membawa kepada mereka berasa lesu dan lemah, mengalami kesukaran menumpukan perhatian, mempunyai lebih pendek rentang perhatian, dan gangguan tingkah laku. Adakah kamu tahu? Remaja perempuan memerlukan dua kali ganda jumlah zat besi daripada kanak-kanak lelaki disebabkan oleh haid kerana ia menyumbang kepada yang lebih tinggi kehilangan zat besi.

Berikut ialah jumlah zat besi yang diperlukan oleh anak anda, bergantung pada umur mereka.

- **1-3 tahun:** 6 mg sehari
- **4-6 tahun:** 6 mg sehari
- **7-9 tahun:** 9 mg sehari

Zat besi boleh didapati dengan mudah dalam daging, hati, ayam, makanan laut (ikan bilis, kerang) dan telur kuning telur. Sumber zat besi makanan vegetarian termasuk dadih kacang soya goreng, berdaun gelap sayur-sayuran (seperti bayam, pucuk paku atau pucuk paku, kangkung), kekacang, dikeringkan buah-buahan, bijirin yang diperkaya dengan zat besi, roti, dan pasta. Anda juga boleh mencari besi dan lain-lain mikronutrien penting dalam susu tumbesaran yang diperkaya.



Zink

Satu lagi nutrien penting ialah zink untuk kanak-kanak. Ini adalah mineral penting yang diperlukan untuk pertumbuhan optimum, imuniti yang kuat, pengawalan hormon pertumbuhan, fungsi kognitif, pencernaan yang sihat pada kanak-kanak dan juga rasa dan bau!

Penyelidikan juga menunjukkan bahawa kekurangan zink pada kanak-kanak telah dikaitkan dengan golongan miskin imuniti, pertumbuhan terjejas, penyembuhan luka yang perlahan, daya ingatan yang lemah, pembelajaran kurang upaya, dan rentang perhatian yang lemah. Malah, ia juga boleh menjejaskan selera makan dan pertumbuhan, berpotensi menyumbang kepada perkembangan terbantut pada kanak-kanak.

Berikut ialah jumlah dos zink untuk anak anda, mengikut umur.

- **Lelaki:**

- 1 - 3 tahun: 4.2 mg sehari

- 4 - 6 tahun: 5.2 mg sehari

- 7 - 9 tahun: 5.7 mg sehari

- **Perempuan:**

- 1 - 3 tahun: 4.0 mg sehari

- 4 - 6 tahun: 5.2 mg sehari

- 7 - 9 tahun: 5.6 mg sehari

Memasukkan makanan kaya zink dalam makanan harian anak anda adalah cara terbaik untuk memastikan mereka mendapat nutrien yang mereka perlukan untuk berkembang maju. Zink boleh didapati dalam pelbagai jenis makanan seperti kurus daging (cth. daging lembu), daging organ (cth. hati daripada daging lembu, ayam), kerang (terutamanya tiram), kacang, biji, kekacang dan bijirin bijirin penuh (terutamanya dedak dan kuman). Susu formula untuk kanak-kanak juga diperkaya dengan zink dan mikronutrien penting lain.



Kalsium

Tahukah anda, lebih 99% kalsium badan terdapat dalam tulang? Kalsium adalah penting untuk anak kecil anda! Ia membantu mereka membina tulang dan gigi yang kuat, yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sihat sepanjang zaman kanak-kanak. Kalsium juga mengekalkan saraf dan otot bekerja. Ia memainkan peranan penting dalam menjaga kesihatan jantung.

Walaupun diet yang sihat biasanya membekalkan kalsium yang mencukupi untuk kebanyakan kanak-kanak, terdapat beberapa tanda yang mungkin menunjukkan anak anda mungkin mengalami kekurangan kalsium. Ini tanda-tanda boleh termasuk kulit kering, rambut, dan kuku, serta kekejangan otot. Dalam kes yang jarang berlaku, kekurangan kalsium yang tidak dirawat pada kanak-kanak boleh membawa kepada masalah yang lebih serius seperti ricket, pertumbuhan terbantut, enamel gigi yang lemah, dan juga sawan

Inilah jumlah kalsium yang diperlukan oleh anak anda.

- **1 hingga 3 tahun:** 700 mg sehari
- **4 hingga 6 tahun:** 1,000 mg sehari
- **7 hingga 9 tahun:** 1000 mg sehari

Susu dan produk tenusu seperti yogurt dan keju adalah sumber kalsium yang sangat

baik. Ikan dengan tulang yang boleh dimakan, seperti ikan sardin dan ikan bilis dalam tin, juga membungkus tumbukan kalsium. Tetapi sila berhati-hati apabila memberi makanan ini kerana ia boleh menyebabkan kanak-kanak tercekik. Pertimbangkan untuk menumbuk atau memecahkan ikan kepada konsistensi yang lebih halus untuk kanak-kanak yang lebih kecil.

Untuk pilihan berasaskan tumbuhan, terokai kacang dan produk kacang (termasuk dhal kuning, tauhu, dan tempe), dan juga makanan yang diproses tempatan seperti pes udang, cinaluk dan budu. Sayur-sayuran seperti bayam, selada air, daun sawi, gooseberi bintang (cekur manis), daun ubi kayu, kai-lan, dan brokoli juga boleh menyumbang kalsium.

Ingat, vitamin D membantu badan menyerap kalsium, jadi pastikan anak anda mendapat cukup daripada kedua-duanya adalah penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sihat



Vitamin D

Setiap kanak-kanak memerlukan vitamin D, yang penting untuk pertumbuhan tulang yang optimum, yang kuat sistem imun, dan kesihatan jantung. Vitamin larut lemak ini juga penting untuk penyerapan nutrien penting, termasuk kalsium, besi, magnesium, zink, dan fosfat. Kekurangan vitamin D pada kanak-kanak boleh mengakibatkan pertumbuhan terjejas, melembutkan tulang, dan riket (kecacatan rangka). Beberapa

simptom kekurangan Vitamin D pada kanak-kanak adalah kelemahan otot, kekejangan, sakit tulang dan rasa tertekan. Kajian juga menunjukkan bahawa kekurangan Vitamin D dikaitkan dengan tingkah laku agresif, kebimbangan dan kemurungan semasa remaja.

Berikut ialah jumlah Vitamin D yang diperlukan oleh anak anda mengikut umur:

- **1-9 tahun: 15 mcg sehari**

Cahaya matahari memainkan peranan penting dalam cara anak anda mendapat vitamin D! Badan mereka boleh secara semula jadi menciptanya apabila terdedah kepada cahaya matahari. Walau bagaimanapun, tidak banyak makanan meningkatkan vitamin D secara semula jadi. Nasib baik, beberapa sumber hebat termasuk ikan berminyak (seperti salmon, tuna dan sardin), bersama-sama dengan hati lembu, minyak hati ikan kod, dan kuning telur. Jangan lupa, makanan yang diperkaya dengan vitamin D menawarkan satu lagi cara hebat untuk meningkatkan pengambilan mereka!

The advertisement features a product box for ASCENDA on the left. The box is blue and white, with a large '0% SUCROSE' badge. Text on the box includes 'Wyerth Nutrition ASCENDA™', 'NUTRITIONALLY COMPLETE TO SUPPORT CATCH-UP GROWTH', and 'For 1 Year & Above'. Below the box, there are four circular icons representing benefits: '100% Daily Intake Iron and Zinc', '+26% More Protein', '+28% More Calcium', and '38 Key Nutrients'. A blue button labeled 'Click Here' is positioned at the bottom right. The ASCENDA logo is in the top right corner.



Serat

Serat ialah sejenis karbohidrat yang badan kita tidak dapat dihadam sepenuhnya, dan memainkan peranan yang penting peranan dalam kesejahteraan anak anda. Ia membantu menggalakkan pergerakan usus yang teratur, mencegah sembelit yang tidak selesa. Selain itu, serat menyumbang kepada kesihatan jantung yang lebih baik dan menyokong pertumbuhan bakteria usus yang bermanfaat, yang penting untuk imun yang sihat sistem.

Serat seperti prebiotik membantu menggalakkan pertumbuhan bakteria baik dalam usus. Kekurangan prebiotik dalam diet boleh menyebabkan bakteria berfaedah ini berkurangan, menjadikan kanak-kanak lebih terdedah kepada jangkitan gastrousus.

Berikut ialah jumlah serat yang diperlukan oleh anak anda, mengikut umur:

- 5 tahun : 10-15g sehari
- 10 tahun : 15-20g sehari
- 15 tahun : 20-25g sehari

Makanan kaya serat termasuk bijirin penuh (seperti quinoa, oat, roti gandum, dan beras perang), bayam, pear, epal, raspberi, kacang hijau, brokoli, kekacang dan lentil, dan kacang dan biji.

Jika anda berhasrat untuk meningkatkan serat dalam diet anak anda, pastikan anda memperkenalkannya secara beransur-ansur lebih beberapa minggu. Menambah terlalu banyak serat terlalu cepat boleh menyebabkan kembung perut, gas dan kekejangan. Ia juga penting untuk memastikan anak anda minum banyak air, yang akan membantu serat bergerak dengan lancar melalui usus mereka.



Bagaimanakah kita boleh mencegah kekurangan nutrisi pada kanak-kanak?

Jadi persoalan besar sekarang ialah, apakah yang boleh anda, sebagai ibu bapa lakukan untuk memastikan anak-anak anda begitu mendapatkan nutrien yang mereka perlukan untuk menyokong pertumbuhan dan pembelajaran pada peringkat awal yang penting tahun? Berikut adalah beberapa petua:

- Gunakan pendekatan “Quarter, Quarter, Half”(QQH) approach sebagai panduan untuk keseimbangan diet:
Isi seperempat pinggan anda dengan bijirin penuh (seperti nasi perang, roti gandum, mi bijirin penuh)
□ Satu perempat daripada pinggan anda harus mempunyai sumber protein yang baik (seperti daging, ayam, ikan, telur, tahu dan produk tenusu seperti susu, yogurt dan keju)

□ Pastikan separuh daripada pinggan anda diisi dengan buah-buahan dan sayur-sayuran.

- Pastikan anak anda minum air yang mencukupi sehingga 6 hingga 8 gelas setiap hari. ini adalah penting untuk memastikan badan sentiasa terhidrat, membuang toksin dan membawa nutrien.
- Sesetengah kanak-kanak mungkin sukar mendapatkan semua nutrien yang mereka perlukan hanya daripada makanan,terutamanya pemilih makanan atau mereka yang mengamalkan diet berasaskan tumbuhan yang ketat. Ini boleh jadi kerana mereka mungkin tidak makan buah-buahan, sayur-sayuran, atau daging yang mencukupi, menyebabkan mereka lebih rendah tahap tenaga, protein, vitamin dan mineral.
- Untuk membantu pemakan cerewet anda mendapatkan semua barangan yang baik yang mereka perlukan, pertimbangkan untuk menambah formula susu yang direka khas untuk diet mereka. Susu ini selalunya mempunyai lebih tinggi vitamin dan mineral yang dibungkus ke dalam setiap kalori berbanding susu biasa, seperti "naik taraf pemakanan." Cari pilihan yang juga lebih rendah gula atau mengandungi gula sifar.

For children who might not be getting all the nutrients they need for healthy growth, paediatricians may recommend a supplement. Ascenda is an energy and nutrient dense formula milk packed with 38 essential nutrients to help ensure your child gets the nutrients they need to reach their full growth potential including iron, zinc, folic acid, vitamins A, B6, B12, C, and D. But most importantly, it's rich in protein and calcium, the key building blocks for healthy bones and muscles. This formula helps to address nutritional gaps in your child's diet and contribute to their optimal growth.

Bagi kanak-kanak yang mungkin tidak mendapat semua nutrien yang mereka perlukan untuk pertumbuhan yang sihat, pakar pediatrik boleh mengesyorkan suplemen. Ascenda adalah tenaga dan nutrient susu formula padat padat dengan 38 nutrien penting untuk membantu memastikan anak anda mendapat nutrien yang mereka perlukan untuk mencapai potensi pertumbuhan penuh mereka termasuk zat besi, zink, asid folik, vitamin A, B6, B12, C, dan D. Tetapi yang paling penting, ia kaya dengan protein dan kalsium, bahan binaan utama untuk tulang dan otot yang sihat. Formula ini membantu untuk menangani jurang pemakanan dalam diet anak anda dan menyumbang kepada pertumbuhan optimum mereka.

Dengan hanya dua hidangan sehari, anda boleh berasa yakin anak anda mendapat keperluan blok binaan yang diperlukan untuk menyokong trajektori pertumbuhan mereka. Dengan menggabungkan Ascenda ke dalam rutin harian anak anda, anda boleh membantu menangani kekurangan nutrisi untuk menyokong pertumbuhan kesihatan sambil pada masa yang sama membantu mewujudkan tabiat pemakanan yang sihat.

Rujukan:

¹ Kar BR, Rao SL, Chandramouli BA. Cognitive development in children with chronic

protein energy malnutrition. *Behav Brain Funct.* 2008;4:31.

² Piwoz E, Sundberg S, Rooke J. Promoting healthy growth: what are the priorities for research and action? *Adv Nutr.* 2012;3(2):234-41.

³ Zadik Z, Sinai T, Zung A, Reifen R. Effect of nutrition on growth in short stature before and during growth-hormone therapy. *Pediatrics.* 2005;116(1):68-72.

⁴ 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.

⁵ 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.

⁶ 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.

⁷ 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.

⁸ 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.

⁹ Ada's Medical Knowledge Team 2022. Vitamin Deficiency Test. Taken from <https://ada.com/micronutrients/vitamin-deficiency-test/>

¹⁰ National Coordinating Committee on Food and Nutrition Ministry of Health Malaysia Putrajaya. Recommended Nutrient Intakes for Malaysia 2017