

CERMATI GIZI ANAK-ANAK KITA

Kualitas tumbuh kembang anak dan remaja sangat ditentukan oleh pemenuhan kebutuhan zat gizi serta tenaga. Karena itu cermati konsumsi makanan mereka seperti yang seharusnya mereka butuhkan berdasarkan pola makan dengan gizi seimbang.

Di atas usia satu tahun seorang anak akan mengalami tumbuh kembang dan aktivitas yang sangat pesat dibandingkan dengan ketika ia masih bayi. Kebutuhan zat gizi akan meningkat. Sementara pemberian makanan juga akan lebih sering. Jika biasanya cuma tiga kali (pagi, siang, dan sore) makan pokok, kali ini perlu ditambah dua kali makan selingan. Tapi yang tak boleh ketinggalan adalah variasi hidangan makanan yang disajikan. Soalnya, kebutuhan zat gizi tidak bisa dipenuhi hanya dengan satu jenis bahan makanan.

Gampang dicerna

Pola hidangan yang dianjurkan harus mengandung tiga unsur gizi utama yakni sumber zat tenaga seperti nasi, roti, mi, bihun, jagung, singkong, tepung-tepungan, gula, dan minyak. Sumber zat pembangun, misalnya ikan, daging, telur, susu, kacang-kacangan, tempe, dan tahu. Serta zat pengatur, seperti sayur dan buah-buahan, terutama yang berwarna hijau dan kuning.

Kendati tidak sepesat pada masa bayi, anak usia 1 - 6 tahun tetap membutuhkan kalori lebih banyak mengingat aktivitas yang dilakukan bertambah banyak. Perlu diingat, pada masa ini balita sangat rawan terhadap berbagai penyakit gizi seperti kurang protein, zat besi, vitamin A, yodium, dan berbagai penyakit infeksi.

Walaupun anak balita sudah bisa diberi makanan yang sama seperti orang dewasa, namun perlu diingat bahwa makanan yang diberikan hendaknya gampang dicerna dan tidak merangsang. Hindari makanan yang mengandung gas dan alkohol, yang bisa menyebabkan perut kembung dan diare.

Saat usia 1 - 3 tahun anak-anak masih sebagai konsumen pasif, artinya mereka tinggal menerima apa saja yang disediakan orang tuanya. Walau gigi-geligi sudah mulai tumbuh, namun belum dapat digunakan untuk mengunyah makanan yang terlalu keras. Sehingga makanan yang disajikan harus benar-benar lunak dan dimasak sampai matang.

Pada periode ini pemberian ASI tetap diteruskan sampai anak berusia dua tahun. Meskipun jumlah ASI yang diproduksi sudah mulai berkurang, ASI masih merupakan makanan sumber zat gizi berkualitas tinggi. Konsumsi MP(makanan pelengkap) ASI, sekurang-kurangnya tiga kali sehari dengan porsi separuh dari jumlah makanan orang dewasa. Di samping itu ditambah dengan makanan selingan dua kali sehari. Menyapih (menghentikan ASI) sebaiknya dilakukan bertahap dengan mengurangi pemberian ASI sedikit demi sedikit.

Pada umur 4 - 6 tahun, anak sudah sebagai konsumen aktif. Mereka mulai bisa memilih makanan yang disukai dan menolak yang kurang disukai. Kadang-kadang anak akan menutup mulut rapat-rapat atau memuntahkan makanan yang berada di mulut. Karena itu dibutuhkan kesabaran orang tua untuk membujuknya. Acap kali anak cenderung

bosan dengan suasana makan yang tidak berubah. Maka ada baiknya anak dibawa ke dalam suasana baru, misalnya mengajak jalan-jalan ke taman, bermain ke tetangga, dll. Pendidikan gizi serta kebiasaan makan yang baik mulai dapat diterapkan pada usia ini.

Makanan anak 7 - 12 tahun

Pada masa ini kebutuhan tubuh akan energi jauh lebih besar dibandingkan dengan sebelumnya, karena anak lebih banyak melakukan aktivitas fisik seperti bermain, berolahraga, atau membantu orang tua. Memasuki usia 10 - 12 tahun, akan semakin besar lagi kebutuhan energi serta zat-zat gizinya dibandingkan dengan usia 7 - 9 tahun. Pada usia ini pemberian makanan untuk anak laki-laki dan perempuan mulai dibedakan. Biasanya anak laki-laki lebih aktif dan lebih banyak bergerak sehingga lebih banyak membutuhkan konsumsi zat gizi dalam makanan mereka.

Perhatian khusus perlu diberikan pada anak yang bersekolah, karena umumnya mereka disibukkan dengan berbagai kegiatan ekstrakurikuler di luar rumah sehingga cenderung melupakan waktu makan. Yang penting, kebiasaan makan pagi sebelum anak berangkat ke sekolah jangan sampai ditinggalkan. Makan pagi yang cukup akan memenuhi kebutuhan energi selama belajar di sekolah, sekaligus mencegah penurunan kadar gula darah yang berakibat pada terganggunya konsentrasi anak dalam menerima pelajaran di sekolah. Jika anak tidak sempat makan pagi di rumah, jangan lupa membawakan bekal makanan yang praktis dan higienis. Berikan pengertian pada anak bahwa bekal yang dibawa dari rumah lebih sehat dan bergizi ketimbang jajanan.

Hendaknya anak tidak dibekali dengan makanan yang merepotkan dalam mengkonsumsi. Misalnya, nasi lengkap dengan sayur dan lauk-pauknya, apalagi ditambah makanan berkuah. Makanan hendaknya yang praktis dan menarik namun memenuhi kelengkapan gizi yang diperlukan. Misalnya, arem-arem, mi dicampur daging ditambah sayur iris halus. Atau dua tangkap roti tawar berisi keju + orak-arik telur + selada + irisan tomat, ditambah buah apel atau jeruk.

Mencegah anemia remaja

Memasuki masa remaja, kecepatan pertumbuhan fisik sangat dipengaruhi oleh keadaan hormonal tubuh, perilaku, dan emosi sehingga kebutuhan tubuh akan zat-zat gizi harus tetap terpenuhi dengan baik.

Kebutuhan tenaga pada remaja sangat tergantung pada tingkat kematangan fisik dan aktivitas yang dilakukan. Selain energi, remaja perlu juga mengkonsumsi makanan tinggi protein, karena konsumsi protein yang cukup dapat membantu mencapai pertumbuhan tinggi badan yang optimal.

Anak perempuan yang biasa mengalami haid pada masa remaja punya kecenderungan mengalami kekurangan zat besi. Asupan makanan yang tinggi kandungan zat besi seperti daging, hati, dan sayuran hijau daun serta makanan tambahan zat besi berupa tablet dapat dikonsumsi setiap hari. Hal itu membantu meningkatkan kadar darah merah sehingga mengurangi risiko terkena anemia.

Beberapa suplemen vitamin dan mineral yang perlu dikonsumsi oleh remaja adalah vitamin A, E, dan seng. Soalnya, zat-zat ini menunjang proses kematangan seksual dan kesuburan reproduksi.

Kebiasaan remaja yang getol menyantap makanan siap saji akibat gencarnya iklan dan ajakan teman, dapat berpengaruh terhadap status gizi. Pasalnya, makanan siap saji cenderung rendah serat, rendah vitamin serta mineral, tapi tinggi kalori, lemak, garam natrium, dan kolesterol. Dalam hal ini perlu peran orang tua dalam memberikan pengertian agar putra-putrinya pandai-pandai memilih makanan bergizi dengan menu seimbang.

Berikut ini zat-zat gizi penting yang perlu mendapat perhatian dalam konsumsi makanan anak:

- **Energi:** banyak dibutuhkan dalam jumlah relatif besar dibandingkan dengan orang dewasa karena digunakan untuk mendukung pertumbuhan yang pesat. Pada tahun-tahun pertama, kebutuhan energi mencapai 100 - 200 kkal/kg BB (kilokalori/kilogram Berat Badan). Sedangkan tiga tahun berikutnya, kebutuhan energi berkurang sebanyak 10 kkal/kgBB.
- **Protein:** merupakan sumber asam amino esensial, diperlukan sebagai zat pembangun yang digunakan untuk pertumbuhan dan pembentukan protein dalam serum, enzim, hormon dan antibodi. Protein juga untuk proses regenerasi sel, memelihara keseimbangan cairan tubuh, dan sebagai cadangan sumber energi.
- **Lemak:** merupakan sumber kalori karena setiap 1 g lemak bila dipecah akan menghasilkan 9 kkal. Lemak juga dibutuhkan sebagai pelarut vitamin A, D, E, K serta sebagai sumber lemak esensial yang dibutuhkan untuk memelihara kesehatan kulit.
- **Karbohidrat:** dibutuhkan sebagai sumber kalori. Setiap 1 g karbohidrat bila dipecah menghasilkan 4 kkal. Pada ASI dan sebagian besar makanan formula bayi, mengandung 40 - 50% karbohidrat dalam bentuk laktosa, berfungsi membantu pembentukan flora usus besar yang bersifat asam guna meningkatkan absorpsi kalsium. **(Trisno Haryanto, ahli gizi dan dietetik)**

Tabel 1.

Takaran Konsumsi Makanan Anak per Hari Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi dan Kelompok Umur

Umur (tahun)	Nasi/ pengganti (piring)	Lauk Hewani (potong)	Lauk Nabati (potong)	Sayur (mangkuk)	Buah (potong)	Susu (gelas)
1 - 3	1 - 1,5	2 - 3	1 - 2	0,5	2 - 3	1
4 - 6	1 - 3	2 - 3	1 - 3	1 - 1,5	2 - 3	1 - 2
7 - 9	2 - 3	2 - 4	2 - 3	1 - 1,5	2 - 3	1 - 2
10 - 12	2 - 4	2 - 4	2 - 3	1 - 1,5	2 - 3	2
13 - 15	3 - 4	3 - 4	2 - 4	1,5 - 2	2 - 3	2
16 - 19	3 - 5	3 - 4	2 - 4	1,5 - 2	2 - 3	2

Tabel 2.
Daftar Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan untuk Anak per Hari

Zat gizi	1 - 3 th	4 - 6 th	7 - 9 th	10 - 12 th		13 - 15 th		16 - 19 th	
				L	P	L	P	L	P
Energi (kkal)	1.250	1.750	1.900	2.000	1.900	2.400	2.100	2.500	2.000
Protein (g)	23	32	37	45	54	69	62	66	51
Vit A (SI)	1.155	1.188	1.343	1.485	1.650	1.980	1.650	1.980	1.650
Thiamin (mg)	0,5	0,7	0,7	0,8	0,7	0,9	0,8	1,0	0,8
Riboflavin (mg)	0,6	0,9	0,9	1,0	0,9	1,1	1,0	1,2	0,9
Niacin (mg)	5,4	7,6	8,1	8,6	7,7	9,7	8,4	10,0	8,1
Vit.B12 (ug)	0,5	0,7	0,9	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
Asam folat (ug)	40	60	81	90	100	125	130	165	150
Vit.C (mg)	40	45	45	50	50	60	60	60	60
Kalsium (mg)	500	500	500	700	700	700	700	600	600
Fosfor (mg)	250	350	400	500	450	500	450	500	450
Besi (mg)	8	9	10	14	14	17	19	23	25
Seng (mg)	10	10	10	15	15	15	15	15	15
Yodium (mg)	70	100	120	150	150	150	150	150	150

Sumber: Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi V, Jakarta, 1993.