**Penting Asupan Nutrisi Zat Besi Pada Tumbuh Kembang Anak**

Prolite – Hallo bunda, sudahkah bunda-bunda di rumah tau pentingnya zat besi untuk tumbuh kembang anak-anak.

Bahkan akan ada bahayanya apa bila tumbuh kembang anak kekurangan zat besi. Maka dari itu penting peran orang tua untuk memperhatikan asupan nutrisi untuk anak.

Zat besi adalah jenis mineral yang digunakan oleh tubuh untuk menunjang proses pembentukan hemoglobin di dalam sel darah merah.

Baca Juga:Waspada Virus Influenza A Meningkat, Dinkes Himbau Warga Terapkan PHBS

Nutrisi ini tidak bisa diproduksi sendiri oleh tubuh, sehingga seseorang perlu mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi untuk memenuhi asupan mikronutrien ini.

Anak usia 6 bulan sampe 3 tahun adalah masa kritis anak-anak membutuhkan banyak nutrisi ini. Nutrisi ini dipakai untuk pembentukan saraf otak terutama komponen myelin.

Apa bahayanya kalau kekurangan nutrisi ini pada anak?

Baca Juga:Apa Itu Influenza A ? Kenali 6 Gejala dan Pencegahannya

# Penting Asupan Nutrisi Zat Besi Pada Tumbuh Kembang Anak

Alodokter

Baca Selanjutnya
Sambut Ulang Tahun Transmedia, Super Junior L.S.S Gebrak Panggung dengan ‘Sorry Sorry’