Penting Asupan Nutrisi Zat Besi Pada Tumbuh Kembang Anak

Category: LifeStyle
16 Desember 2023

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.

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?

Alodokter

Efek buruknya akan terlihat pada kemampuan kognitif dan motorik anak, baik secara jangka pendek maupun jangka panjang.

Akan ada beberapa dampak yang akan di rasakan pada anak dalam jangka pendek:

– kecerdasan menurun

– fungsi otak menurun seperti anak kurang memberikan atensi, fungsi pendengaran berkurang, visualisasi berkurang, lalu anak kurang responsive

– fungsi motorik menurun, anak cepat lelah, letih, lesu, tidak cekatan seperti anak-anak seusianya.

Ada juga dampak jangka panjang jika kekurangan nutrisi ini:

– performa di sekolah menurun

– kurang tanggap terhadap lingkungan

– perubahan perilaku seperti, kurang gerak, atensi berkurang, tidak ceria, anak-anak dengan anemia defisiensi besi cenderung penakut dan peragu.