

Rekomendasi Susu Penambah Nafsu Makan Anak, Nutrisi Lengkap



https://www.freepik.com/free-photo/smiling-little-asian-girl-drinking-milk-isolated-pink-background_27694299.htm#query=asian%20kid%20milk&position=0&from_view=search&track=ais

Moms pasti sering merasa cemas saat melihat Si Kecil enggan menyentuh piring hidangan. Masalah tidak mau makan pada anak memang menjadi salah satu tantangan tersendiri. Namun, kini GroMoms tidak perlu lagi khawatir. Susu penambah nafsu makan bisa menjadi solusi tepat.

Bagaimana sih cara memilih susu untuk memastikan Si Kecil kembali bernafsu makan? Yuk, cek rekomendasi dan kandungan nutrisinya di sini.

Kandungan Susu Penambah Nafsu Makan Anak

Berikut berbagai nutrisi yang sebaik terdapat dalam susu Si Kecil agar nafsu makannya meningkat dan ia tetap lahap ketika bersantap:

Minyak Ikan

Banyak penelitian menyatakan bahwa minyak ikan dapat merangsang selera makan. Salah satunya, penelitian di PubMed menunjukkan bahwa minyak ikan dapat meningkatkan nafsu untuk makan, asupan kalori, bahkan memperbesar otot lengan pada anak-anak.

Sebuah penelitian lain di PubMed juga menemukan bahwa orang-orang yang diberikan suplemen minyak ikan cenderung mengalami peningkatan pada selera makannya, sebagai akibat dari kandungan asam lemak dalam minyak ikan tersebut. Tentu, penelitian ini menjadi kabar baik bagi para GroMoms ketika Si Kecil menolak saat disodori hidangan.

Maka, dengan menggabungkan minyak ikan dan nutrisi dari susu, tentu akan dapat membuat Si Kecil kembali lahap dan mendukung tumbuhkembangnya ya, Moms. Jadi, jika GroMoms ingin memberikan susu terbaik bagi Si Kecil, akan tepat jika Moms memilih susu yang diperkaya dengan minyak ikan.

Protein

Informasi dari Rumah Sakit Mayapada juga menunjukkan bahwa makanan tinggi protein akan dapat membantu Si Kecil merasa kenyang lebih lama. Dengan begitu, Si Kecil cenderung mengurangi camilan tidak sehat dan lebih banyak mengonsumsi hidangan utama.

Pada penelitian tentang otak, ketika menjelang makan siang, ternyata anak-anak yang sarapan dengan makanan kaya protein menunjukkan aktivitas otak yang cenderung lebih stabil daripada anak-anak yang sarapan dengan makanan rendah protein.

Maka, karena protein ini begitu penting dalam mengatur selera makan dan memberikan rasa kenyang, Moms perlu memutuskan untuk memilih susu yang kaya akan protein juga. Sebab, susu ini tidak hanya memberikan asupan nutrisi untuk pertumbuhan, tetapi juga membantu mengatur pola makan Si Kecil sepanjang hari.

Karbohidrat

Karbohidrat sendiri memiliki fungsi memberikan energi bagi tubuh, baik untuk beraktivitas maupun untuk mengoptimalkan pertumbuhan. Namun, terdapat jenis karbohidrat yang mempengaruhi selera untuk makan, yaitu karbohidrat kompleks.

Menurut Kemenkes, karbohidrat kompleks memiliki kemampuan untuk menjaga kestabilan gula dalam darah. Dengan situasi stabilnya gula darah Si Kecil, ia tetap kenyang untuk waktu yang cukup, namun juga akan dapat berselera kembali ketika sudah tiba waktunya bersantap. Karbohidrat kompleks ini terdapat dalam susu.

GroMoms, selalu perhatikan kandungan karbohidrat ya ketika memilih susu untuk Si Kecil, agar ia selalu lahap ketika melahap hidangan sehari-hari.

Vitamin dan Mineral

Susu sebaiknya juga diperkaya berbagai vitamin dan mineral tertentu agar dapat menjaga nafsu makan.

Vitamin A, misalnya, akan bekerja mendukung sistem kekebalan Si Kecil, agar ia mampu mencegah infeksi yang dapat menyerang saluran cernanya dan mengganggu selera makannya. Vitamin lainnya yang juga diperlukannya ialah vitamin D, untuk mencegahnya dari lemas dan letih yang dapat mengurangi selera makannya.

Mineral-mineral yang dibutuhkannya untuk meningkatkan selera makannya antara lain kalsium, *zinc*, dan zat besi. Dikutip dari WebMD, kalsium dapat menjaga mikrobiota dalam pencernaan agar alat cerna Si Kecil selalu berfungsi dengan baik. Demikian pula *zinc*, juga mampu mengelola pencernaannya agar selalu lancar, sehingga ia tidak akan menolak untuk diajak menikmati hidangan.

Sedangkan zat besi merupakan mineral yang memiliki efek mengurangi suatu hormon bernama leptin, yaitu hormon yang menimbulkan rasa kenyang.

Dengan berkurangnya asupan zat besi, maka hormon leptin ini akan menjadi tinggi, sehingga Si Kecil akan selalu kenyang dan menjadi enggan untuk menelan makanan. GroMoms perlu memilih susu yang banyak mengandung zat besi agar selera makan Si Kecil selalu timbul.

Rekomendasi Susu yang Meningkatkan Nafsu Makan

Kini, Morinaga hadir dengan solusi bagi anak-anak yang tidak mau makan, berupa produk susu pertumbuhan bernama Morigro. Morigro ini mengandung formula GROMAX yang bermanfaat untuk membantu Si Kecil mendapatkan berat badan ideal, menjaga daya tahan tubuh, dan mendukung tumbuh kembangnya.

Keunggulan dari formula GROMAX ini ialah kandungan minyak ikannya yang menjadi sumber asam lemak Omega-3. Dengan adanya Omega-3 dalam minyak ikan ini, Moms dapat melihat nafsu makan Si Kecil akan semakin bertambah, sehingga ia akan lahap menikmati hidangan sehari-hari.

Formula GROMAX juga memiliki prebiotik dan probiotik, untuk menjaga sistem pencernaan, sehingga nafsu Si Kecil untuk menikmati makanan tidak akan pernah terganggu.

Selain itu, formula ini juga mengandung AA, DHA, Omega 3, Omega 6, kalsium, vitamin D, 14 vitamin, dan 9 mineral lainnya untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan Si Kecil. Kandungan protein di dalamnya memiliki rasio energi sebanyak 12% dari kebutuhannya, untuk mendukungnya melakukan aktivitas. Selain itu, kadar gulanya juga cukup rendah, sehingga Si Kecil akan dapat mengonsumsinya dengan nikmat tanpa mengalami obesitas atau pun penyakit gigi.

Agar Si Kecil tumbuh sehat dan optimal, GroMoms perlu memilih susu dengan kualitas dan nutrisi. Morigro, telah terbukti sebagai susu dengan nutrisi lengkap untuk menambah selera makan dan mendukung tumbuh kembang anak-anak.

Jangan biarkan Si Kecil ketinggalan asupan nutrisi terbaik yang bisa GroMoms berikan agar tumbuhkembangnya selalu optimal. Yuk cari tahu lebih lengkap tentang kandungan dan khasiat Morigro di sini: [Susu Formula Morigro - 400 gr](#)

Referensi:

PubMed. Fish oil supplementation is beneficial on caloric intake, appetite and mid upper arm muscle circumference in children with leukaemia. Diakses 10 Agustus 2023. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23017308/>.

PubMed. Fish oil-supplementation increases appetite in healthy adults. A randomized controlled cross-over trial. Diakses 10 Agustus 2023. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23474089>.

Mayapada Hospital. Anak Anda harus konsumsi protein, karena ini manfaat protein untuk anak. Diakses 10 Agustus 2023. <https://mayapadahospital.com/news/anak-anda-harus-konsumsi-protein-karena-ini-manfaat-protein-untuk-anak>

Kementerian Kesehatan - Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. Karbohidrat kompleks, Diakses 10 Agustus 2023. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1742/karbohidrat-komplek.

WebMD. Health Benefits of Calcium Phosphate. Diakses 10 Agustus 2023. <https://www.webmd.com/vitamins-and-supplements/health-benefits-of-calcium-phosphate>.