

Perkembangan Si Manja



ARTIKEL

## 3 Cara Kekurangan Zat Besi Boleh Menjejaskan Anak Anda

**Untuk ibu bapa, perkara paling penting semasa membesarkan anak-anak adalah memastikan mereka membesar dengan sihat dan kuat**

# untuk menyerlahkan potensi mereka sepenuhnya.

5 minit

hingga baca

▪ By Danial Ahmad , Author

Feb 19, 2021

Untuk ibu bapa, perkara paling penting semasa membesarkan anak-anak adalah memastikan mereka membesar dengan sihat dan kuat untuk menyerlahkan potensi mereka sepenuhnya. Salah satu cara untuk menyokong tumbesaran tersebut adalah dengan menyediakan **nutrisi yang betul**. Berikan anak anda pelbagai bijirin seperti bubur dan nasi, dan makanan puri seperti kentang. Jika anda memberi bijirin kepada bayi anda, baca label makanan dan pilih bijirin bayi yang diperkaya dengan zat besi. **Zat besi** ialah faktor penting di dalam pembentukan sel darah merah. Selain itu, ia turut menyumbang kepada perkembangan fizikal dan minda yang optimum.<sup>1</sup>

## Kekurangan Zat Besi dan Anak Anda

Sebagai nutrien penting, bagaimanakah **kekurangan zat besi memberi kesan kepada anak anda?**

### 1. Menjejaskan Perkembangan Minda

Kajian mendapati **kekurangan zat besi** semasa tahun-tahun membesar anak anda boleh menjejaskan perkembangan minda<sup>2</sup>.

### 2. Prestasi Persekolahan

**Kekurangan zat besi** boleh menjejaskan perkembangan kognitif. Kanak-kanak yang mengalami kekurangan zat besi kronik didapati 3 kali lebih berkemungkinan untuk tercicir dalam pelajaran atau tidak melanjutkan pendidikan dan latihan lain<sup>3</sup>.

*Lozoff B et al., 2013<sup>3</sup>*

PIX: Keciciran dalam Pelajaran

(L) Kekurangan zat besi 58%; Kecukupan zat besi mencukupi 19.8%

Tidak menamatkan sekolah menengah

(R) Kekurangan zat besi 76.1%; Kecukupan zat besi 31.5%

Tidak melanjutkan pelajaran/latihan

### 3. Melibatkan Risiko Anemia

**Kekurangan Zat Besi** Anemia boleh menjejaskan perkembangan motor dan minda<sup>2,4</sup> Si Manja dan meningkatkan risiko untuk menghidapi penyakit berjangkit<sup>5-6</sup>

Anda mungkin berpendapat bahawa **kekurangan zat besi** hanya berlaku di negara-negara kurang maju. Namun, terdapat statistik yang tinggi dalam kalangan kanak-kanak prasekolah di seluruh dunia<sup>7,8,9</sup>. Di Malaysia, 1 daripada 3 kanak-kanak di bawah umur 5 tahun mengalami anemia.<sup>10</sup>

## Apakah Yang Boleh Anda Lakukan?

Anda boleh menambah diet harian anak anda dengan makanan pelengkap kaya zat besi. Ikan dan ayam adalah kaya dengan protein, sayur-sayuran adalah sumber fiber, dan bijirin memenuhi keperluan untuk karbohidrat. Untuk zat besi pula, ia boleh diperolehi daripada makanan seperti kekacang, brokoli

dan daging. Masakan yang biasa anda sediakan di rumah mampu memupuk tabiat pemakan yang baik di masa hadapan, dan anda juga boleh mendapatkan makanan pelengkap seperti bijirin bayi diformulasi dengan zat besi untuk menyokong diet yang seimbang.

Bijirin bayi CERELAC<sup>®</sup> adalah salah satu makanan pelengkap yang sesuai, dan ia menyediakan pilihan yang baik untuk memenuhi keperluan pengambilan zat besi untuk anak anda. Berdasarkan RNI Malaysia, pengambilan zat besi untuk kanak-kanak berumur 6-11 bulan adalah 9 mg/hari<sup>11</sup>. Satu hidangan CERELAC<sup>®</sup> mengandungi sekurang-kurangnya 5mg zat besi yang memenuhi 50% keperluan harian zat besi anak anda.

Ia diperbuat dengan kaedah dipaten Nestlé<sup>®</sup> untuk memecahkan karbohidrat di dalam bijirin kepada unit-unit lebih kecil, menjadikannya lebih mudah dihadam. Ia turut mengandungi probiotik BIFIDUS BL untuk membantu meningkatkan jumlah bakteria berfaedah di dalam usus.

Bukan itu sahaja, beras yang digunakan di dalam bijirin bayi CERELAC<sup>®</sup> diperolehi dari jelapang padi di Alor Setar, diuruskan oleh Nestlé<sup>®</sup> Paddy Club<sup>®</sup>, satu inisiatif di mana Nestlé<sup>®</sup> bekerjasama dengan petani tempatan melalui inovasi lestari penanaman padi yang menggunakan pendekatan mesra-alam sekitar untuk menghasilkan bijirin bayi CERELAC<sup>®</sup>.

Dengan nutrisi seimbang daripada diet yang dirancang teliti, anda boleh menyokong tumbesaran sihat anak anda!

**NOTIS PENTING:** Bukan untuk diberikan kepada bayi berumur di bawah 6 bulan melainkan jika dinasihati oleh professional kesihatan. Untuk kesihatan bayi optima, penyusuan susu ibu perlu diteruskan sehingga umur 2 tahun di samping memberi makanan pelengkap. Makanan pelengkap berkhasiat seperti nasi, ikan, daging, ayam, kacang, sayur-sayuran dan buah-buahan perlu diperkenalkan kepada bayi pada usia 6 bulan. Bijirin Nestlé<sup>®</sup> CERELAC<sup>®</sup> boleh diberikan kepada bayi sebagai pilihan untuk kepelbagaian.

## Rujukan

1. EFSA, 2013. Scientific Opinion on the substantiation of a health claim related to iron and contribution to normal cognitive development pursuant to Article 14 of Regulation (EC) No 1924/20061. Official Journal of the European Union, 11(7), p. 3335.
2. Black, M. M., Quigg, A. M, Hurley, K. M. & Reese Pepper, M., iron-deficiency anemia in the first two years of life: strategies to prevent loss of developmental potential. Nutrition Reviews, 2011, 691Suppl. 1I, pp. S64-S70
3. Lozoff B, Smith JB, Kaciroti N, Clark KM, Guevara S, Jimenez E. Functional significance of early-life iron deficiency: outcomes at 25 years. J Pediatr. 2013 Nov;163(5):1260-6
4. Lozoff, B., iron deficiency and child development. Food and Nutrition Bulletin, 2007, 28(4 (Supplement)), pp. S560-S571.
5. Beard, J. L., Iron biology in immune functions, muscle metabolism and neuronal functioning. Journal of Nutrition, 2001, Volume 131, pp. 568S-580S.
6. Institute of Medicine (IOM) Food and Nutrition board, Dietary reference intakes of vitamin A, vitamin K, arsenic, boron, chromium, copper, iodine, iron, manganese, molybdenum, nickel, silicon, vanadium and zinc, Washington DC, 2002.
7. Black, R. E. et al, Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle income countries. The Lancet, 2013, 382(9890), pp. 427-451.
8. Stevens, G. A. et al., Global, regional and national trends in haemoglobin concentration and prevalence of total pregnant women for 1995-2011: a systematic analysis of population-representative

data. Lancet Glob Health, 2013, Volume 1, pp. e16-25.

9. WHO Global database on anemia. World wide prevalence of anemia 1993-2005. Edited by deBenoist, McLean E, Egli I, Cogswell M. WHO 2008.

10. Poh BK *et al.*, (2013). Nutritional status and dietary intakes of children aged 8 months to 12 years, findings of the Nutrition Survey of Malaysian Children (SEANUTS Malaysia). *British Journal of Nutrition* ; 110: S21-S35.

11. NCCFN (2005). Recommended Nutrient Intakes from Malaysia. A Report of the Technical Working Group on Nutritional Guidelines. National Coordinating Committee on Food and Nutrition, Ministry of Health Malaysia, Putrajaya.