

Pastikan Perkembangan Anak Optimal Saat Memasuki Usia Prasekolah

Perkembangan otak anak sangat tergantung pada asupan nutrisi yang dikonsumsi.

JAKARTA (IM) - Memenuhi kebutuhan nutrisi yang tepat bagi anak tidak hanya berhenti hingga usia 2 tahun saja, tetapi juga penting untuk terus berlanjut ketika sudah memasuki usia prasekolah yaitu pada usia 3-5 tahun.

Karena faktanya, perkembangan kognitif anak terus berkembang pesat, dimana 90% perkembangan otak anak tercapai di usia 5 tahun.

Perkembangan otak anak sangat tergantung pada asupan nutrisi yang dikonsumsi. Untuk itu, saat anak memasuki usia prasekolah, harus terus memperhatikan nutrisi penting bagi perkembangan otak anak.

Hal ini dikarenakan pada periode ini anak semakin aktif bermain, dan belajar hal-hal baru, sehingga kebutuhan nutrisinya menjadi lebih meningkat dari sebelumnya. Nu-

trisi untuk anak usia prasekolah memiliki peranan penting untuk mendukung fisik dan kognitifnya bisa tumbuh dan berkembang dengan optimal.

dr. Putu Ayuwidia Eka-putri, MSc in Cognitive Neuroscience mengatakan, dalam menunjang kesiapan anak masuk sekolah, penting bagi orangtua untuk memahami bahwa kelengkapan nutrisi yang optimal anak harus berlanjut bahkan setelah usia 2 tahun atau sa at memasuki tahap prasekolah pada usia 3-5 tahun.

Pada periode ini, otak anak masih terus membutuhkan dukungan nutrisi untuk bisa berkembang dengan optimal. Sebab 90% perkembangan otak anak tercapai di usia 5 tahun, sehingga kelengkapan nutrisi menjadi pondasi penting bagi perkembangan anak di masa depan untuk jadi anak

generasi maju.

“Kebutuhan nutrisi penting untuk perkembangan maksimal kognitif seperti Omega-3 (DHA) dan zat besi sangat dibutuhkan,” ucap dr Putu.

Namun perhatian orangtua di Indonesia terhadap kebutuhan nutrisi masih sering terabaikan ketika anak menginjak usia prasekolah.

Penelitian menunjukkan bahwa 8 dari 10 anak berusia 4-12 tahun di Indonesia, masih kekurangan asupan Omega-3 (DHA). Padahal dukungan nutrisi seperti DHA masih sangat dibutuhkan anak usia prasekolah untuk mendukung perkembangan kemampuan kognitif yang optimal untuk mulai belajar dan mempersiapkan ia untuk berprestasi.

Pentingnya perhatian orangtua agar dapat memenuhi kelengkapan nutrisi anak pada usia prasekolah. Sebab pada usia prasekolah, anak yang mulai aktif juga harus diimbangi dengan pemenuhan nutrisi yang sesuai dengan ak-

tivitas fisik dan perkembangan kognitifnya.

Untuk itu, pastikan anak mendapat energi yang cukup dari sumber makanan yang kaya karbohidrat dan lemak untuk mendukung aktivitas fisiknya.

“Selain itu, jangan lupa agar juga memastikan kebutuhan nutrisi untuk perkembangan otaknya seperti Omega 3 (DHA), Omega 6, dan zat besi, yang dibutuhkan agar dapat siap memulai belajar dengan lebih optimal,” ungkap dr Putu.

Tidak hanya itu, anak juga perlu dukungan nutrisi lainnya mulai dari protein, lemak sehat, kalsium, vitamin C dan D yang juga memiliki peran penting dalam pertumbuhan tulang, dan gigi serta mengatur fungsi syaraf dan jaringan otot.

Untuk itu, penting bagi orangtua untuk memperhatikan menu makan dengan gizi seimbang dan jika perlu bisa dilengkapi dengan mengonsumsi susu pertumbuhan yang terfortifikasi.

Sementara itu, Danone

Specialized Nutrition (SN) Indonesia melalui PT Sarihusada Generasi Mahardhika (“Sarihusada”) tidak hanya melakukan berbagai riset dan inovasi produk bergizi yang dibuat khusus untuk membantu menjawab tantangan kebutuhan nutrisi pada anak di Indonesia, namun juga secara berkesinambungan memberikan edukasi mengenai pentingnya pemenuhan nutrisi anak, termasuk untuk anak usia prasekolah.

“Melalui berbagai inisiatif kolaboratif dan dukungan yang berkelanjutan, kami berharap dapat memberikan kontribusi nyata dalam mendukung anak-anak Indonesia agar siap belajar dan meraih potensi prestasi terbaik mereka, sehingga memiliki kesempatan untuk tumbuh menjadi anak generasi maju serta dapat mendukung pemerintah menciptakan generasi emas Indonesia 2045,” terang Corporate Communication Director Danone Indonesia, Arif Mujahidin. ● tom

Tips Menurunkan Berat Badan dengan Cepat dan Efektif

JAKARTA (IM) - Penting untuk diingat bahwa menurunkan berat badan dengan cepat bukanlah tujuan yang sehat atau realistis dalam jangka panjang. Sebaliknya, fokus pada perubahan gaya hidup yang seimbang, termasuk pola makan yang sehat dan olahraga teratur, adalah kunci untuk mencapai berat badan yang ideal dan menjaga kesehatan jangka panjang.

Berikut ini adalah beberapa tips dan trik yang dapat membantu Anda dalam proses menurunkan berat badan dengan cepat secara sehat:

1. Tetapkan Tujuan yang Realistis

Sebelum memulai perjalanan penurunan berat badan, tentukan tujuan yang realistis dan dapat dicapai. Fokus pada penurunan berat badan sekitar 0,5 hingga 1 kilogram per minggu dianggap sehat dan berkelanjutan. Tujuan

yang terlalu ambisius dapat mengakibatkan penurunan berat badan yang tidak sehat atau menyebabkan frustrasi jika tidak tercapai.

2. Perhatikan Pola Makan

Pola makan yang sehat dan seimbang adalah kunci utama dalam penurunan berat badan. Kurangi asupan kalori harian Anda dengan memilih makanan yang rendah lemak, rendah gula, dan kaya serat. Pilih makanan yang alami seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, protein tanpa lemak, dan produk susu rendah lemak. Hindari makanan olahan dan berlemak tinggi, serta minuman manis yang mengandung kalori tinggi.

3. Hindari Makanan Olahan dan Camilan Tidak Sehat

Menghindari makanan olahan seperti makanan cepat saji, camilan manis atau asin, minuman bersoda, serta makanan

yang mengandung lemak jenuh dan trans akan membantu mengurangi asupan kalori yang tidak perlu. Gantilah camilan tidak sehat dengan opsi yang lebih sehat, seperti buah segar, yogurt rendah lemak, atau kacang-kacangan.

4. Kontrol Porsi Makan

Mengontrol porsi makan sangat penting dalam menurunkan berat badan. Gunakan piring yang lebih kecil, dan perhatikan isinya. Hindari makan berlebihan dan berusaha untuk makan perlahan agar memberi waktu pada tubuh untuk merasakan kenyang. Perhatikan juga jumlah makanan yang dikonsumsi di luar rumah, seperti di restoran, karena porsi makanan seringkali lebih besar dari yang seharusnya.

5. Perbanyak Konsumsi Air

Minum air yang cukup setiap hari sangat penting untuk menjaga hidrasi dan mem-

bantu proses penurunan berat badan. Air dapat membantu mengendalikn nafsu makan, membantu pencernaan, dan meningkatkan metabolisme tubuh. Hindari minuman manis atau beralkohol yang mengandung kalori tinggi, karena ini dapat menghambat upaya penurunan berat badan.

6. Aktivitas Fisik Teratur

Olahraga dan aktivitas fisik teratur penting untuk membakar kalori dan meningkatkan metabolisme tubuh. Pilihlah jenis olahraga atau aktivitas yang Anda nikmati, seperti berjalan kaki, berlari, berenang, bersepeda, atau bergabung dengan kelas olahraga. Lakukan setidaknya 150 menit aktivitas fisik sedang hingga berat setiap minggu, atau sesuai dengan rekomendasi dokter Anda.

7. Hindari Diet Ekstrem

Menghindari diet ekstrem yang melibatkan pengurangan

drastis kalori atau menghilangkan kelompok makanan tertentu sangat penting. Diet yang terlalu ketat dan tidak seimbang dapat menyebabkan kekurangan nutrisi dan berdampak buruk pada kesehatan Anda. Sebagai gantinya, fokus pada perubahan gaya hidup yang seimbang dan berkelanjutan.

Menurunkan berat badan dengan cepat bukanlah tujuan yang sehat atau realistis dalam jangka panjang. Lebih baik fokus pada perubahan gaya hidup yang seimbang, termasuk pola makan yang sehat dan olahraga teratur.

Dengan mengikuti tips dan trik yang telah disebutkan di atas secara konsisten, Anda akan mencapai berat badan yang sehat dan menjaga kesehatan jangka panjang. Selalu konsultasikan dengan profesional kesehatan sebelum memulai program penurunan berat badan baru. ● tom

DARI HAL 1

Istri Wali Kota di Prancis Patah Kaki...

dengan istri dan anak-anaknya sedang tertidur.

Diturunkan jaksa setempat bahwa para perusuh mendatangi rumah Jeanbrun dengan kendaraan masing-masing lalu membakar kendaraan mereka sendiri, setelah tidak bisa masuk ke dalam rumah karena terhalang tembok.

Istri Jeanbrun, Melanie, bersama kedua anak mereka

yang berusia 5 tahun dan 7 tahun berusaha melarikan diri melalui halaman belakang, namun mereka menjadi sasaran kembang api.

Jeanbrun menuturkan kepada Perdana Menteri (PM) Elisabeth Borne bahwa istrinya telah menjalani operasi patah kaki dan kini menghadapi masa rehabilitasi selama tiga bulan.

“Saat berusaha melindungi mereka dan melarikan diri dari penyerang, istri saya dan salah satu anak saya terluka,” tutur Jeanbrun.

Jaksa setempat mengatakan kepada wartawan setempat bahwa penyelidikan atas dugaan percobaan pembunuhan telah dibuka. Sejauh ini belum ada tersangka yang ditangkap.

Balai Kota di kota L’Hayles-Roses menjadi sasaran serangan selama beberapa malam sejak penembakan maut oleh polisi Prancis mewaskan seorang remaja laki-laki pada Selasa (27/6) pekan lalu. Gedung Balai Kota itu dilindungi dengan kawat berduri dan barikade.

Beberapa jam usai insiden di rumahnya, Jeanbrun

menemui warga setempat dan memeriksa pasar lokal yang dilanda kerusakan akibat kerusuhan. “Tetap kuat, pak Wali Kota. Kami bersama Anda,” ucap seorang pria kepada Jeanbrun.

“Saya tidak berpikirla akan mengalami hal semacam ini,” ujar Jeanbrun kepada warga yang mendoakan kesembuhan istrinya. ● osm

Jika Permintaan KKB Rp5 M Dituruti,...

berarti negara tunduk kepada perompak-perompak nanti. Dan ini preseden yang tidak baik,” katanya.

Meski demikian, TB Hasanuddin mengembalikn semua keputusan kepada pemerintah untuk mendiskusikan permintaan KKB tersebut.

Gertak Sambal

Kondisi pilot Susi Air,

Philip Mark Mehrtens, dalam keadaan sehat. Ancaman Kelompok KKB Papua yang akan membunuh pilot Susi Air pada 1 Juli 2023 jika tuntutan mereka tidak dipenuhi pemerintah, ternyata hanya gertak sambal saja

Kepala Operasi Satgas Damai Cartenz, Kombes Faizal Ramadhani, memastikan bahwa pilot dalam keadaan sehat.

“Kami berharap situasi dan kondisi ini bisa terus terjaga,” ujar Faizal, Senin (3/7).

Faizal menyampaikan bahwa kelompok KKB yang ada di Papua ini, terdiri dari berbagai macam kelompok dan bukan satu kelompok saja. Ancaman pembunuhan pilot Susi Air yang disandera KKB hingga saat ini, hanyalah ancaman dari kelompok KKB lain yang bukan bagian

dari kelompok KKB Egiandus Kogoya.

“Dan yang mengupload ultimatum ancaman pembunuhan pilot susi air tersebut itu justru dari kelompok yang lain lagi dengan menggunakan akun atas nama NT dan NT merupakan kelompok dari Intan Jaya,” ujarnya.

Dia menduga ada beberapa kelompok KKB teroris yang mencari momentum dari

kasus penyanderaan pilot Susi Air ini sehingga menyampaikan berita-berita yang sesungguhnya secara kelompok sudah tidak dapat dipercaya.

Jeffrey Pagawak yang memberikan ultimatum ancaman pembunuhan pilot Susi Air tersebut bertepatan tanggal di Papua Nugini dan telah menjadi DPO Polri dalam hal ini Satgas Ops Damai Cartenz. ● han

Panji Gumilang Diperiksa di Bareskrim...

menekankan bahwa pihaknya masih memerlukan waktu untuk melengkapi alat bukti guna kepentingan proses penyelidikan lebih lanjut.

Menurut Djuhandhani, pihaknya tetap mengedepankan asas praduga tak bersalah terkait dengan penanganan laporan dugaan penistaan agama terhadap Pimpinan Pondok Pesantren Al-Zaytun Panji Gumilang.

milang.

Abdul Somad Saksi Ahli

Pendakwah kondang Ustadz Abdul Somad (UAS) dan Ustadz Adi Hidayat (UAH) disebut akan menjadi saksi ahli dalam kasus dugaan penistaan agama yang dilakukan pimpinan pondok pesantren Al-Zaytun Panji Gumilang.

Hal itu disampaikan Ketua Forum Advokat Pembela Pancasila (FAPP) Ihsan Tanjung yang juga sebagai pelapor kasus dugaan penistaan agama tersebut.

“Katanya akan memanggil UAS juga dipanggil, kemudian kabarnya (Ustadz) Adi Hidayat juga,” kata Ihsan saat ditemui di Badan Reserse Kriminal (Bareskrim) Polri, Senin (3/7).

Selain dua dai tersebut, Ihsan juga menyebut saksi ahli lainnya adalah ulama kharismatik Habib Luthfi bin Yahya.

Ihsan mengatakan, sejak laporan penistaan agama tersebut masuk, sudah banyak saksi yang diperiksa. Dua saksi berasal dari pelapor. Kemudian, beberapa ahli dari

luar juga turut dipanggil.

“Dari MUI (Majelis Ulama Indonesia) juga ada lima, dan beberapa ahli luar yang sudah dipanggil,” ujar Ihsan.

Selain itu, Ihsan mengungkapkan, pihaknya sudah memberikan 10 bukti tambahan. Total ada 15 bukti yang sudah diserahkan dalam kasus dugaan penistaan agama tersebut. ● osm

Polisi Dalam Dugaan Penganiayaan...

aniayaan yang dialaminya itu terjadi di Satu Lagi Bar Hotel Kristal, Terogong, Cilandak, Jakarta Selatan pada Jumat, 30 Juni kemarin malam sekira pukul 22.00 WIB. Awalnya, dia tengah mengobrol dengan rekannya di salah satu meja bar, mendadak Pierre mendatanginya dan langsung

melakukan pemukulan hingga dia terjatuh.

“Terlapor datang langsung berkata, lu kayanya nge-liat gua sinis banget dari tadi. Saya bilang, sinis bagaimana, terus enggak lama dia maksa, dorong saya, dan mukul saya hingga jatuh. Jatuh ya sudah dipukulin terus,” tuturnya.

GDB menyebutkan, tidak ada komunikasi sama sekali dengan Pierce lantaran saat berada di bar dia dan Pierce duduk saling berjujukan. Atas kejadian tersebut, keluarganya tidak terima sehingga dia mengambil langkah hukum dengan melaporkan Pierce ke Polres Jakarta Selatan.

“Secara langsung, saya tidak berinteraksi dengan dia, maksudnya, ngobrol pun enggak, dia duduk di Z, saya duduk di A misalnya. Otomatis keluarga saya juga enggak terima, makanya lakukan visum ke rumah sakit dan lapor ke Polres Jaksel,” bebarnya.

Adapun laporannya itu

sudah tercatat dalam Laporan Polisi (LP) Nomor: LP/B/1981/VI/2023/SPKT/Polres Metro Jaksel/Polta Metro Jaya, dengan sangkaan dugaan penganiayaan sebagaimana diatur dalam Pasal 351 Kitab Undang-undang Hukum Pidana (KUHP). ● mar

Kemendes Akan Lakukan Survei Kesehatan Indonesia 2023

JAKARTA (IM) - Kementerian Kesehatan (Kemendes RI) merencanakan bakal lakukan Survei Kesehatan Indonesia 2023 pada Agustus mendatang.

Survei Kesehatan Indonesia atau disingkat SKI 2023 ini memiliki tujuan untuk memantau status kesehatan masyarakat Indonesia.

Tak hanya itu, SKI juga akan memotret faktor risiko apa saja yang ada dalam masyarakat.

Menariknya, program Survei Kesehatan Indonesia 2023 akan dipadukan dengan survei status gizi Indonesia yang dilakukan setahun sekali. Hal ini bertujuan guna melihat bagaimana status gizi dari masyarakat.

“Karena itu, SKI ini dibutuhkan sebagai alat bukti yang sangat sensitif yang mewakili kondisi kesehatan masyarakat Indonesia,” ucap Wakil Menteri Kesehatan, Prof. dr. Dante Saksono Harbuwono, baru

baru ini.

Dia bahkan mengatakan bahwa SKI dibutuhkan untuk menyusun kebijakan program pembangunan kesehatan yang terarah dan tepat sasaran.

Tahun 2023 telah mendekati tahun terakhir pelaksanaan RPJMN 2020-2024. Maka dari itu, Kemendes melalui Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan atau BKPK akan mulai melaksanakan SKI. Ada pun, hasil Survei Kesehatan Indonesia 2023 ini diharapkan bakal jadi evaluasi dan bahan masukan untuk penyusunan RPJMN 2025-2029 mendatang.

Pelaksanaan Survei Kesehatan Indonesia akan dilakukan dengan berbagai tahap, seperti melakukan pengumpulan data melalui wawancara, pengukuran antropometri, dan pengukuran biomedis mencakup pemeriksaan gigi dan mulut. Selain itu, SKI juga akan melibatkan berbagai lembaga baik pusat maupun daerah dan ribuan tenaga pendukung.

● tom

SAMBUNGAN

Tas Tangan Lebih Kecil dari...

Kolektif seni MSCHF, yang berbasis di Brooklyn, Amerika Serikat (AS) dikenal dengan desainnya yang kontroversial.

Karya kelompok itu termasuk sepatu yang mengandung darah manusia, sepatu lari dengan air suci di solnya, cologne yang berbau seperti WD-40, dan sepatu bot karet raksasa berwarna merah.

Kali ini, kelompok tersebut memutuskan untuk mengambil tren tas tangan kecil secara ekstrem. “Ada tas tangan besar, tas tangan biasa, dan tas tangan kecil, tapi ini adalah kata terakhir dalam miniaturnisasi tas,” kata MSCHF dalam postingan tentang tas tersebut.

Tas tersebut menampilkan branding desainer tas tangan mewah Louis Vuitton, tetapi tidak ada kaitannya dengan merek tersebut.

Tas tangan itu terbuat dari resin photopolymer dan dibuat menggunakan teknologi pencetakan 3D yang sering digunakan untuk membuat model dan struktur mekanis kecil.

Saat sedang dibuat, beberapa sampel tas kecil yang dikirim untuk ditinjau

oleh merek tersebut sangat kecil sehingga hilang oleh tim MSCHF, lapor majalah Smithsonian.

Tetapi kehilangan barang seharusnya tidak terlalu mengkhawatirkan pemilik tas baru, karena mikroskop dengan tampilan digital disertakan dalam pembelian.

Mikroskop dengan tampilan digital dapat dibeli dari pengecer online dan harganya berkisar antara USD60 hingga ribuan dolar. Situs lelang tidak mencantumkan harga mikroskop secara terpisah dari tasnya. Tawaran untuk item dimulai dari USD15.000.

Berbicara tentang penggunaan branding Louis Vuitton pada tas tersebut, MSCHF’s chief creative officer, Kevin Wiesner, mengatakan kepada New York Times awal bulan ini bahwa grup tersebut belum meminta izin dari merek tersebut untuk menggunakannya. “Kami salah satu yang mengungus ‘minta maaf, bukan izin,’” katanya.

MSCHF menyelesaikan gugatan dengan Nike pada 2021 atas penjualan sepatu kets modifikasi yang mengandung setetes darah manusia. Kelompok itu juga terlibat dalam gugatan merek dagang Vans. ● osm

Jokowi Bersyukur RI Kembali Masuk...

(GNI) per kapita dalam empat kategori, yaitu: Low Income (1.035 dollar AS), Lower Middle Income (1.036 dollar AS-4.045 dollar AS), Upper Middle Income (4.046 dollar AS-12.535 dollar AS) dan High Income (di atas 12.535 dollar AS).

GNI adalah total

pendapatan warga negara domestik dan asing yang diklaim oleh penduduk dan yang terdiri dari Produk Domestik Bruto (PDB) ditambah faktor pendapatan yang diterima oleh warga asing, dikurangi pendapatan yang diperoleh dalam ekonomi domestik oleh orang non-penduduk.

● mar

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PENANGGUNG JAWAB: Prayan Purba.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.
REDAKSI: Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularso.
ARTISTIK: M Rifki, James Donald, Indra Saputra.
SIRKULASI-PROMOSI: A Susanto, Nurbayin, Ahyar, Ferry, Amir dan Deny.
AGEN: SOLO (ABC), BELITUNG (Naskafa Tjen). **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzil), **BALIKPAPAN** dan **SAMARINDA** (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jeffri/Meike, Jenny), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Swasti), **PEKANBARU** (Bob), **SURABAYA**, **MEDAN** dan **PONTIANAK**.
KEUANGAN/IKLAN: Citta.
BIRO BOGOR: Subagiyo (Kepala Biro), Jaidarman.
BIRO TANGERANG: Johan (Kepala Biro).
BIRO BEKASI: Madong Lubis (Kabiro),
BIRO SEMARANG: Tri Untoro.
BIRO BANDUNG: Lyster Marpaung.
BIRO BANTEN: Drs H Izul Jazuli (Kepala Biro), Stefano (Koordinator Berita Serang, Pandeglang dan Lebak).
BIRO LEBAK: Nofi Agustina (Kabiro).
BIRO JAMBI: Beni, Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.
HARGA ECERAN: Rp 2.500./eks (di luar kota Rp 3.000./eks), Harga Langganan Rp 50.000./bulan.
PERCETAKAN: PT. International Media Web Printing
ALAMAT: Jl. Kapuk Kamal Raya No. 40-A, Jakarta Barat. (isi di luar tanggung jawab percetakan).

Alamat Redaksi/Iklan : Gedung Guo Ji Ribao Lt 3
 Jalan Gunung Sahari XI No. 291 Jakarta Pusat 10720
 Tel : 021-6265566
 Twitter: International Media @redaksi_IM