

CEGAH ANAK

STUNTING

dengan konsumsi **Zat Besi**



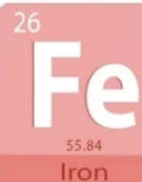
**1000 HARI
PERTAMA
KEHIDUPAN
ADALAH
PERIODE
EMAS**



Apa itu Stunting?

Stunting merupakan suatu keadaan dimana tinggi badan anak lebih rendah daripada anak seusianya. Selain itu juga akan mempengaruhi kemampuan berfikir anak

DEFINISI ZAT BESI DAN STUNTING



Fe (Zat Besi) merupakan inti dari sel darah merah. Dia yang akan membawa oksigen keseluruhan tubuh manusia sehingga jika zat besi kurang maka sel darah merah berkurang dan perkembangan fungsi sel menurun

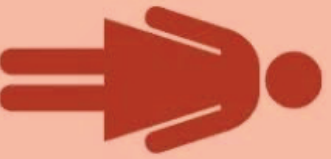


KEBUTUHAN ZAT BESI SERTA SUMBER ALAMINYA

Remaja



- Laki-laki Usia 14-18 tahun
- Asupan harian yang direkomendasikan 8 mg/hari



- Perempuan Usia 14-18 tahun
- Asupan harian yang direkomendasikan 15 mg/hari



Perempuan membutuhkan lebih banyak zat besi akibat menstruasi oleh karena itu perlu diberikan suplementasi mingguan untuk mencegah anemia

Jangka waktu pemberian suplemen biasanya 2-3 bulan dengan tetap mengonsumsi makanan kaya zat besi



Bayi

- Usia : 0-6 bulan
- Bayi yang lahir cukup bulan (tidak prematur) cukup dari asupan ASI
- Usia : 7-12 bulan
- Asupan harian yang direkomendasikan 11 mg/hari didapatkan dari MP-ASI (daging, ikan, telur dan sayur hijau)



Anak-Anak

- Usia : 1-3 tahun
- Asupan harian yang direkomendasikan 7 mg/hari didapatkan dari daging merah, ikan, kacang dan sayur hijau.
- Usia : 4-8 tahun

- Asupan harian yang direkomendasikan 10 mg/hari
- Usia 9-13 tahun
- Asupan harian yang direkomendasikan 8 mg/hari

