



**Terokai Khazanah
Laut Ini!**





MAKANAN UNTUK MINDA YANG SEDANG BERKEMBANG

Tahukah anda otak kanak-kanak yang berumur 3 hingga 5 tahun adalah **DUA KALI** lebih sibuk daripada pelajar kolej dan mungkin **TIGA KALI** lebih sibuk daripada orang dewasa?



3-5 tahun



2x lebih sibuk



Pelajar Kolej



3x lebih sibuk



Orang dewasa

Sumber: University of California, Berkeley & <https://www.greatschools.org/gk/articles/preschooler-brain-development/>



Tahun-tahun awal seorang kanak-kanak adalah sangat penting kerana ia membuka jalan bagi **kesihatan yang baik** dan **perkembangan otak** dalam peringkat usia remaja dan dewasa. Beberapa tahun pertama perkembangan otak membentuk asas bagi pembelajaran, kesihatan dan kejayaan pada masa hadapan.



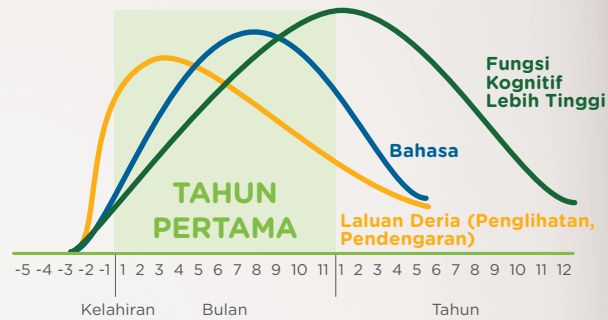
BEBERAPA TAHUN YANG PERTAMA

Seni bina otak kanak-kanak dibentuk semasa tiga tahun yang pertama selepas dilahirkan tetapi itu tidak bermakna ia berhenti berkembang pada usia 3 tahun. Malah, ia **memuncak dari umur 3 tahun untuk kemahiran celik huruf, membina perolehan bahasa yang penting dan membangunkan fungsi kognitif.**

Yang penting sekali, fungsi kognitif berperanan penting dalam tingkah laku setiap hari dan tingkah laku sosial. Kemahiran-kemahiran ini, rumit tetapi menakjubkan, **menetapkan asas untuk bagaimana mereka berkembang dan belajar dalam tahun-tahun akan datang.**

Perkembangan Otak Manusia

Hubungan Neural untuk Fungsi yang Berbeza Berkembang secara Berturut-turut



Sumber: Center on the Developing Child, Harvard University

Mengalami pertumbuhan fizikal & kemahiran perkembangan motor (berlari/melompat)



Mengembangkan Kemahiran & Keupayaan



Lonjakan pertumbuhan fizikal dan emosi yang utama

Membangunkan kemahiran bahasa dan komunikasi



Berupaya membaca, mengenal pasti dan memahami ayat/bahasa yang kompleks

Merasai perasaan yang lebih kuat



Keseimbangan dan koordinasi yang lebih baik



3 - 5 tahun

5 - 12 tahun

Kumpulan Umur

Tahun-tahun perkembangan awal adalah suatu tempoh perkembangan otak yang sangat pantas. Sebagai ibu bapa, kita cuba melakukan yang terbaik untuk merangsang dan menyokong perkembangan ini, termasuk membeli alat mainan dan bahan pendidikan yang terbaik dan malah mendaftarkan anak-anak dalam program pendidikan yang khusus. Tetapi **berkenaan memberi makanan kepada otak, pernahkah anda terfikir apa lagi yang kita boleh lakukan untuk memastikan anak-anak kita mengambil pemakanan yang seimbang?**

DHA - MAKANAN UNTUK OTAK

Asid dokosaheksaenoik (DHA) adalah satu daripada **asid lemak omega-3** politatkepu yang paling penting untuk anak anda yang membantu **memberi makanan kepada otak dan menjadikannya sihat**. Walau bagaimanapun, tubuh mereka tidak boleh mengeluarkannya dalam jumlah yang mencukupi dan ia perlu diambil daripada diet atau suplemen.

Sumber Makanan

Makanan laut - salmon, sardin, tuna, tiram, kupang



Alga dan rumpai laut

Telur yang diperkaya DHA

Bagaimana DHA Memberi Manfaat kepada Anak Anda?



Menyokong fungsi kognitif yang biasa: DHA menggalakkan otak yang lebih sihat dan menjadikannya lebih mudah untuk sel berhubung



Penting untuk perkembangan visual: DHA adalah komponen utama kerana lebih daripada 1/3 asid lemak dalam retina datang daripada DHA



Membangunkan sistem saraf pusat dan kardiovaskular



Jumlah yang Disarankan

Umur (tahun)	Jumlah yang Disarankan (DHA+EPA)
4 - 6	150mg - 200mg
6 - 10	200mg - 300mg

Perhatian: Jadual ini hanya bertindak sebagai jumlah yang disarankan. **Jumlah tersebut termasuklah asid lemak DHA dan EPA.** Angka-angka diperoleh daripada Saranan Pengambilan Nutrien (RNI) Malaysia 2017.

CABARAN

Peratusan kanak-kanak (7-12 tahun) yang memenuhi saranan sajian ikan setiap hari*



36.1%

10-12 tahun

24.7%

7-9 tahun

Diet yang tidak mencukupi dan pengambilan ikan yang rendah



Tidak meminati rasa dan tekstur makanan laut



3

Berkemungkinan seorang pemakan yang cerewet atau vegetarian

4

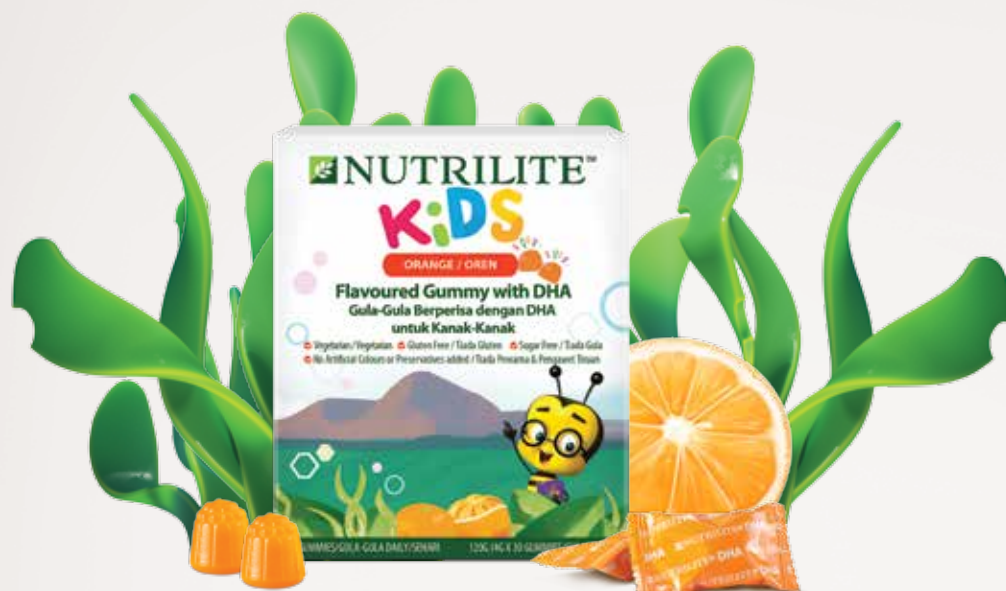
DHA mudah teroksida apabila terdedah kepada udara dan ini mungkin menjejaskan fungsinya



* **Perhatian:** Angka-angka diperolehi daripada Malaysian Dietary Guidelines for Children and Adolescents (2013) dan South East Asian Nutrition Surveys (SEANUTS MALAYSIA).



PILIHAN YANG LEBIH BAIK SUMBER BERASASKAN TUMBUHAN



Gula-Gula Berperisa dengan DHA untuk Kanak-Kanak Nutrilite memperoleh DHAnya daripada **minyak alga**. Minyak alga merujuk pada minyak yang diperolehi daripada alga dan di dalam gula-gula kenyal ini, ia adalah daripada *Schizochytrium sp*, sejenis mikroalga marin dengan kapasiti semula jadi untuk menghasilkan DHA.

Apakah maksudnya?

Tiada bau hanyir ikan semasa diambil



Tiada alergen daripada bahan makanan laut



Tiada risiko bahan cemar daripada merkuri atau toksin lain





BAGAIMANA ANDA MEMILIH SUPLEMEN DHA YANG BETUL UNTUK KANAK-KANAK?

Gula-Gula Berperisa dengan DHA untuk Kanak-Kanak Nutrilite

D untuk bahan yang kaya DHA



Sumber berasaskan Tumbuhan
DHA diperolehi daripada minyak alga



50mg DHA setiap Gula-gula kenyal
Ambil dua biji setiap hari



H untuk Kualiti yang Tinggi



Teknologi Pengisian Tengah
Menyimpan bahan DHA dan mencegah pengoksidaan



Tanpa Gluten & Gula
Tiada kerosakan gigi!



Tiada pewarna tiruan atau pengawet

A untuk Mudah Dikunyah



Gula-gula kenyal yang Enak berperisa Oren
Gula-gula boleh kunyah sesuai untuk pemakan yang cerewet dan vegetarian



Dibungkus setiap satu
Kekal segar bila-bila masa anak anda mengambilnya!



Nutrilite Lwn Jenama X



	Aspek	
Sumber berasaskan tumbuhan (minyak alga)	Sumber Produk	Gelatin (ikan/bovin atau lembu)
Ya	Vegetarian	Tidak
50mg/sajian	Jumlah DHA	10-40mg/sajian
Tanpa Gula	Kandungan Gula	Mengandungi gula
Bebas Gluten	Kandungan Gluten	Tidak diketahui
Dibungkus setiap satu	Pembungkusan	Di dalam botol
Tiada pewarna tiruan atau pengawet	Bahan Tambahan	Tidak diketahui





Untuk membeli, layari
<https://www.amway.my/p/124373>

Untuk menonton video, klik
<https://youtu.be/vnSy1BPet2E>

Ajak anak anda bermain Permainan Perangsang Otak:
<https://nutrilite.com.my/ms/article/catch-the-gummy>

Rujukan

- Greenberg JA, Bell SJ, Ausdal WV. Reviews in Obstetrics and Gynecology. 2008;1(4):162-169.
- Koletzko B, Lien E, Agostoni C, et al. J Perinat Med. 2008;36(1):5-14.
- Morse NL. Nutrients 2012;4(7):799-840.
- <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-HealthProfessional/>
- <https://www.eatright.org/food/vitamins-and-supplements/types-of-vitamins-and-nutrients/do-kids-need-omega-3-fats>
- https://www.healthline.com/nutrition/dha-benefits#TOC_TITLE_HDR_15
- <https://www.healthline.com/nutrition/dha-docosahexaenoic-acid#sources>
- <https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-864/docosahexaenoic-acid-dha>
- <http://nutrition.moh.gov.my/wp-content/uploads/2017/05/FA-Buku-RNI.pdf>
- https://www.moh.gov.my/moh/images/gallery/rni/3_chat.pdf
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3738999/>
- <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/Pages/default.aspx>
- <https://developingchild.harvard.edu/resources/inbrief-science-of-ecc/>

Amway

© Hak cipta 2020 Amway (B) Sdn. Bhd. dan Amway (Malaysia) Sdn. Bhd. (22062-P) AJL93010.
Semua hak cipta terpelihara.