

Kebutuhan Protein Harian pada Anak-Anak

4 - 8 TAHUN



1/2 cup
Jagung (3gr)



1/2 cup
Susu (4gr)



19_{gr}



2 ons
Ayam (12gr)



Kebutuhan Protein Harian pada Anak-Anak

1 - 3 TAHUN



**1/2 cup
Yogurt (4gr)**



**1/2 cup
Oat Meal
(5gr)**



**1/2 cup
Susu (4gr)**



13_{gr}



Kebutuhan Protein Harian pada Anak-Anak

9 - 13 TAHUN



Mozarella Stick (7gr)

4 ons Ayam (24gr)



1 buah Ubi (3gr)



Protein penting untuk produksi **Antibodi,** **Enzim & Hormon.**

Konsumsi cukup protein esensial penting untuk perkembangan yang sehat, membangun otot dan mendukung kekebalan tubuh anak.



Kekurangan Protein pada Anak-Anak:

- **Kelelahan**
- **Konsentrasi buruk**
- **Pertumbuhan lambat**
- **Nyeri tulang & sendi**
- **Penyembuhan luka lambat**
- **Penurunan respon imun**