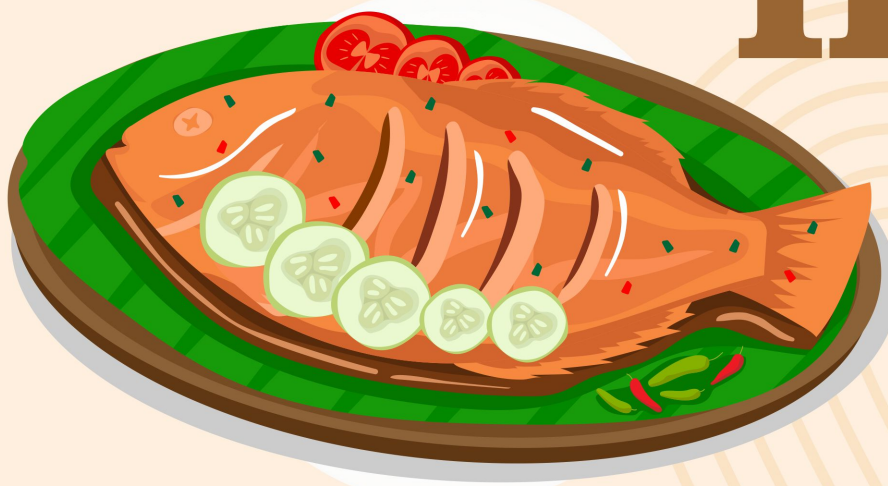
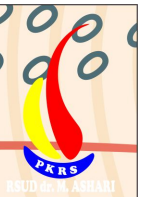


YUK MAKAN IKAN! KONSUMSI IKAN UNTUK MENCEGAH STUNTING



PEMERINTAH KABUPATEN PEMALANG
RSUD dr. M. ASHARI



IKAN BERGIZI TINGGI SEHAT & ENAK

Apapun jenis ikanya,
lemak yang terdapat dalam ikan
adalah lemak tak jenuh,
mudah dicerna oleh tubuh dengan baik

Yuk Makan Ikan..!



[rsudasharipml](https://www.instagram.com/rsudasharipml)



[RSUD dr. M. Ashari Pemalang](https://www.facebook.com/RSUD.dr.M.Ashari.Pemalang)



[@rsudasharipml](https://twitter.com/rsudasharipml)

Masa 1.000 hari pertama kehidupan merupakan periode emas dan juga masa - masa yang rentan bagi pertumbuhan anak yang terhitung sejak dalam kandungan sampai berusia 2 tahun. Titik kritis yang harus diperhatikan selama periode 1000 hari pertama kehidupan yaitu, periode dalam kandungan 280 hari, usia 0-6 bulan 180 hari, usia 6-8 bulan 60 hari, usia 8-12 bulan 120 hari, dan usia 12-24 bulan 360 hari. Pada periode ini terjadi pertumbuhan otak yang sangat pesat, yang mendukung seluruh proses pertumbuhan anak dengan sempurna. Periode ini penting karena kurang gizi pada periode emas tidak dapat diperbaiki dimasa kehidupan selanjutnya. Salah satunya untuk meningkatkan gizi anak adalah dari unsur protein dan konsumsi ikan sangat penting karena kaya akan asam lemak omega-3 yang dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan otak

Manfaat makan ikan seperti yang diketahui oleh banyak orang salah satunya menyehatkan dan juga mencerdaskan, untuk lebih jelasnya yuk kita jelaskan.

- Mencerdaskan membantu perkembangan sel otak menambah daya ingat dan juga mencegah kepikunan.
- Mencegah penyakit jantung dan membuat jantung berdetak lebih stabil.
- Membantu melancarkan pencernaan.
- Meningkatkan Vitalitas
- Memelihara kesehatan mata, Menurunkan gejala sindrome mata kering
- Mencegah radang paru-paru, mengurangi beban asma dan bronkitis dan mencegah kanker.
- Membantu mengurangi pengaruh penuaan dan kerusakan akibat sinar Matahari.
- Konsumsi ikan 1-3gram per hari dapat mengurangi gejala nyeri sendi, termasuk kekakuan, Bengkak, dan rasa tidak nyaman Pada persendian.

Selain manfaat di atas, Makan ikan juga salah satu sumber gizi yang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh manusia. Ikan mengandung vitamin A, B kompleks, C, D, E, Mineral seperti salinium, Zat besi, Zinc. kadar lemak yang cukup tinggi, atau biasa disebut fatty fish yang memiliki kandungan asam lemak omega-3 (EPA dan DHA) yang tinggi.

Sumber :

<https://kkp.go.id/bkipm/stasiunkipmpekanbaru/artikel/22886-manfaat-makan-ikan>

<https://dkp.jatengprov.go.id/index.php/berita/bp2mhpsemarang/pentingnya-konsumsi-ikan-untuk-mencegah-stunting>