

Sehat dan Pintar

Panduan Nutrisi bagi Buah Hati



Yohanes Sunardi,
Founder Health and Fit Indonesia

Sean Sunardi

"Anak bukan orang dewasa dalam ukuran kecil.
Menu untuk anak bukanlah makanan dewasa
dibagi separo, atau seperempat. Nutrisi yang benar
membuat si buah hati sehat, mereka akan bertumbuh
kembang jadi dewasa yang berguna dengan
masa depan yang baik"

Prof. dr. Hans Tandra, Sp.PD-KEMD

DAFTAR ISI

Cara Membaca Buku Ini	•	v
Kata Pengantar Prof. dr. Hans Tandra, Sp.PD-KEMD	•	vii
Kata Pengantar Yohanes Sunardi	•	ix
Kata Pengantar Sean Sunardi	•	xi
Daftar Isi	•	xiii
Pendahuluan	•	xv
Bab I – Seputar Anak Anda	•	1
Bab II – Mengenal Nutrisi Si Buah Hati	•	9
Bab III – Nutrisi dan Energi	•	27
Bab IV – Nutrisi, Gigi, dan Tulang	•	35
Bab V – Nutrisi Anak Pintar	•	41
Bab VI – Nutrisi dan Daya Tahan Tubuh	•	47
Bab VII – Pertolongan Pertama	•	55
Bonus Resep	•	69
Daftar Pustaka	•	73