

KANDUNGAN GIZI PADA IKAN



DAGING

Daging ikan mengandung protein berkualitas tinggi dan vitamin yang sangat berguna untuk pertumbuhan dan ketahanan tubuh.



DURI

Duri ikan mengandung kalsium dan kolagen yang sangat bermanfaat dalam membantu pertumbuhan tulang dan gigi



Minyak Ikan

Minyak ikan mengandung asam lemak tak jenuh yang penting dalam pertumbuhan otak dan perkembangan retina mata



kepala dan mata

Kepala dan mata ikan mengandung polisakarida yang berfungsi mengontrol aliran darah



Kulit ikan

Kulit ikan mengandung vit A dan dan B2 yang bermanfaat untuk kesehatan mata dan kekebalan tubuh



perut ikan

Pemenuhan nutrisi Omega-3 bagi ibu hamil dan anak balita diperlukan untuk mencegah stunting karena memiliki fungsi kesehatan bagi janin, serta ibu hamil. Asam lemak omega-3 bermanfaat untuk perkembangan mata, otak, dan jaringan syaraf pada janin.

KENAPA MAKAN IKAN?



GEMARIKAN