

Anak (1-3 tahun)
Article

Susu Anak 3 Tahun untuk Membantu Optimalkan Kecerdasan Otak Si Kecil I

JUN 30, 2026

3 MINS

Setiap orang tua tentu ingin memberikan yang terbaik untuk mendukung tumbuh kembang si Kecil, termasuk dalam hal kecerdasan. Salah satu langkah penting adalah memahami kandungan nutrisi susu anak 3 tahun untuk kecerdasan otak yang berperan besar dalam proses belajar, daya ingat, dan konsentrasi.

Susu pertumbuhan diformulasikan dengan berbagai nutrisi penting seperti DHA, AA, kolin, zat besi, hingga vitamin dan mineral yang mendukung perkembangan fungsi kognitif anak. Dengan asupan yang tepat dan seimbang, termasuk dari makanan bergizi serta susu yang kaya nutrisi, potensi kecerdasan anak dapat berkembang secara optimal sejak dini.

Mengapa Nutrisi Penting untuk Kecerdasan Otak Anak?

Nutrisi memegang peranan penting dalam kecerdasan otak anak, terutama sejak janin masih berada dalam kandungan sampai si Kecil berusia sebelum 3 tahun. Untuk itu, kecukupan gizi mulai dari ibu hamil anak masih dalam kandungan sampai anak berumur 3 tahun perlu diperhatikan secara cermat.

Pasalnya, nutrisi diperlukan untuk proses pembentukan sebagian besar struktur dan kapasitas utama otak yang kompleks. Proses ini terjadi sejak awal kehidupan sampai anak berumur 3 tahun. Asupan nutrisi yang cukup pada Si Kecil saat ia menginjak usia 3 tahun juga mendukung optimal untuk bantu optimalkan sekaligus mengasah kemampuan belajarnya yang lebih optimal, lho Mams!

Di samping nutrisi, perkembangan otak anak sejak dini juga dipengaruhi faktor stres dan peradangan, serta dukungan sosial dan jaminan rasa aman.

Perlu Mam ketahui juga, semua nutrisi pada dasarnya penting untuk menunjang pertumbuhan dan fungsi otak anak. Tapi, ada beberapa zat gizi tertentu yang punya manfaat signifikan dalam memengaruhi perkembangan organ berpikir si Kecil.

Baca Juga : Cara Mendidik Anak Usia 3 Tahun agar Cerdas dan Percaya Diri

Kandungan Nutrisi Susu Anak 3 Tahun untuk Kecerdasan Otak

Untuk mendukung kecerdasan otak si Kecil, Mam ada baiknya mengenali beberapa jenis dan fungsi kandungan susu pertumbuhan. Susu pertumbuhan diperkaya dengan Sphingomyelin dan Phospholipid, Omega 3 dan Omega 6, Kolin, Zat Besi, serta DHA untuk mendukung potensi belajar si Kecil usia 1-3 tahun. Nutrisi susu anak 3 tahun untuk kecerdasan otak yang perlu dicermati berikut ini:

1. DHA

Docosa-Hexaenoic Acid atau DHA adalah asam lemak utama yang berperan penting untuk menunjang fungsi otak. Zat gizi ini berguna untuk mengoptimalkan kemampuan berpikir, terutama bagian perencanaan, pemecahan masalah, dan mengatur fokus atau perhatian.

2. AA

Selain DHA, susu agar anak 3 tahun cerdas biasanya juga dilengkapi dengan AA atau Arachidonic acid. Zat gizi berupa asam lemak ganda yang terbentuk secara biosintesis dari asam linoleat ini juga penting untuk pertumbuhan dan perkembangan otak, serta kekebalan tubuh si Kecil.

3. Spingomielin

Sphingomyelin sebuah zat gizi yang berfungsi menjaga saraf-saraf otak agar bisa bekerja dengan lancar. Manfaat spingomielin anak berperan penting sebagai penghantar di jaringan saraf otak sehingga membantu meningkatkan konsentrasi dan daya ingat otak si Kecil.

4. Fosfolipid

Penelitian menunjukkan dampak positif dari fosfolipid terhadap proses kognitif

(kemampuan seseorang dalam berpikir dan pengambilan keputusan) serta memberikan efek menguntungkan pada kesehatan otak.

5. Vitamin A, D, C, E, B kompleks

Kecukupan vitamin A, D, C, E, B kompleks juga penting untuk menunjang kecerdasan otak anak. Masing-masing vitamin ini memiliki peran tersendiri untuk organ berpikir si Kecil.

Vitamin D dan B kompleks berguna untuk menjaga kesehatan sistem saraf, vitamin A dan retinoid acid berperan penting pada sistem saraf pusat yang sedang berkembang, di mana fungsinya mengontrol sistem saraf dan memelihara fungsi otak, vitamin C mempunyai fungsi sebagai antioksidan di otak, dan vitamin E sebagai antioksidan yang melindungi sel otak dari kerusakan akibat radikal bebas.

6. Omega 3 dan 6

Omega 3 dan 6 termasuk jenis lemak tak jenuh yang penting untuk membantu penyerapan vitamin A, D, dan E. Selain itu, asam lemak omega 3 dan 6 dikenal penting untuk meningkatkan kemampuan belajar dan fokus anak.

7. Zat besi

Zat besi adalah nutrisi yang berfungsi untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan otak, meningkatkan daya tahan tubuh, serta konsentrasi dan prestasi belajar.

8. Kolin

Kandungan susu pertumbuhan untuk anak 3 tahun biasanya juga diberi tambahan zat gizi kolin. Nutrisi pada susu anak ini utamanya berfungsi untuk menunjang perkembangan otak, terutama pada 1.000 hari kehidupan si Kecil.

Baca Juga : Permainan Edukatif untuk Mengasah Otak Anak Usia 3 Tahun

Pilih Susu Pertumbuhan untuk Anak 3 Tahun atau Susu UHT?

Susu UHT atau Ultra High Temperature adalah jenis susu ultra-pasteurisasi yang biasanya dikemas dalam wadah steril dan siap minum. Susu ini telah melalui proses pemanasan dalam suhu yang lebih tinggi dibandingkan susu pasteurisasi biasa. Biasanya dipanaskan pada suhu sekitar 138°C selama kurang lebih 2 detik.

Hal ini bertujuan untuk membunuh lebih banyak bakteri yang dapat merusak kualitas susu, sehingga susu UHT dapat disimpan lebih lama tanpa perlu dimasukkan ke dalam lemari pendingin. Kemasan susu UHT juga telah disterilisasi sehingga dapat menjaga kesegaran susu lebih lama, bahkan hingga beberapa bulan selama kemasan belum dibuka dan tidak rusak.¹

Kandungan nutrisi dalam susu UHT sama dengan susu murni, karena tidak mengalami proses pengurangan maupun penambahan.² Berbeda dengan susu pertumbuhan untuk otak anak usia 3 tahun, yang biasanya telah melalui proses fortifikasi untuk menambah kandungan nutrisi sesuai dengan kebutuhan, seperti zat besi, DHA, AA, hingga penambahan vitamin dan mineral lainnya.³

Perbedaan lainnya, susu UHT dalam kemasan praktis siap minum merupakan pelengkap nutrisi harian. Sementara susu pertumbuhan dirancang khusus untuk membantu memenuhi kebutuhan gizi si Kecil sesuai dengan tahapan usianya.

Susu UHT biasanya tersedia dalam bentuk cair di dalam kemasan siap minum, sedangkan susu pertumbuhan umumnya dikemas dalam bentuk bubuk dan perlu diseduh menggunakan air sebelum dikonsumsi.

Jadi, Mam mau memilih susu yang mana untuk si Kecil? Apapun pilihan Mam, tentunya pastikan susu yang diberikan baik untuk mendukung tumbuh kembangnya.

Takaran Ideal dan Waktu Terbaik Minum Susu dalam Sehari

Selain memilih kandungan susu anak cocok untuk si Kecil, Mam juga perlu memperhatikan takaran minum susu yang ideal. Untuk satu kali penyajian, biasanya takaran susu dalam gelas sekitar 210 ml. Mam bisa memberikan dua sampai tiga gelas sehari.

Perlu diingat untuk tidak memberikan susu secara berlebihan karena bisa mengurangi nafsu makan anak akibat kenyang minum susu. Akibatnya, si Kecil bisa berisiko kekurangan zat gizi penting dari makanan padat.

Berikan susu pada pagi hari setelah sarapan untuk tambahan energi menjalani hari, siang atau sore hari setelah makan siang sebagai camilan, serta malam sebelum tidur untuk membantu anak tidur nyenyak. Pastikan memberi jarak sekitar 1 jam dengan waktu makan agar tidak mengganggu nafsu makan si Kecil.

Mam yang sedang mencari susu anak 3 tahun yang bisa menunjang kecerdasan otak si Kecil bisa mempertimbangkan memilih susu pertumbuhan dari **S-26 Procal Gold** untuk anak usia 1-3 tahun atau **S-26 Promise Gold** untuk anak usia 3 tahun ke atas.

S-26 Procal Gold hadir dengan Most Advanced Formulation yang dilengkapi Multilearn Connect, kombinasi nutrisi penting untuk mendukung perkembangan otak dan sistem saraf si Kecil secara optimal. Diperkaya Spingomielin & Fosfolipid untuk membantu mempercepat arus informasi di otak, AA & DHA untuk perkembangan otak, serta Alfa-laktalbumin yang mendukung komunikasi saraf. Didukung nutrisi tepat dengan jumlah dan waktu yang tepat, S-26 Procal Gold membantu si Kecil tumbuh cerdas, siap belajar, dan berkembang optimal hari ini hingga masa depannya.

Dengan memilih susu anak 3 tahun untuk kecerdasan otak yang tepat, Mam telah membantu si Kecil tumbuh cerdas dan berkembang optimal. Yuk Mam, jangan lupa untuk dukung Si Kecil jadi hebat dari sekarang!

Pertanyaan Seputar Susu Anak 3 Tahun untuk Kecerdasan Otak

1. Susu pertumbuhan apa yang bagus untuk kecerdasan otak anak?

Susu pertumbuhan yang bagus untuk kecerdasan otak anak dapat mengandung nutrisi penting seperti DHA, Omega 3 dan 6, Zat besi, Kolin. Bisa juga diperkaya kandungan Spingomielin dan fosfolipid untuk kesehatan otak anak, seperti kandungan dalam susu S-26 Procal Gold.

2. Apakah anak usia 3 tahun masih perlu minum susu pertumbuhan?

Pada dasarnya anak usia 3 tahun tidak harus mendapat asupan susu pertumbuhan selama kebutuhan gizinya dapat terpenuhi dari makanan sehari-hari. Memberikan susu pertumbuhan pada anak usia 3 tahun dapat membantu memastikan kebutuhan gizi hariannya tercukupi.

3. Berapa takaran ideal minum susu untuk anak 3 tahun dalam sehari?

Anak usia 3 tahun dapat diberi susu sebanyak dua sampai tiga kali sehari, dengan takaran segelas susu atau sekitar 210 ml setiap penyajian. Berikan pada pagi hari setelah sarapan, waktu antara makan siang dengan makan malam, dan sebelum tidur.

Referensi

US Dairy. What Is Ultra Pasteurized Milk? Dari
<https://www.usdairy.com/news-articles/uht-milk-what-is-ultra-high-tempe....> Diakses
11/06/2026

Dairy Australia. Is UHT milk as nutritious as chilled milk? Dari
<https://www.dairy.com.au/you-ask-we-answer/is-uht-milk-as-nutritious-as....> Diakses 11/06/2026

Healthline. What Is Fortified Milk? Benefits and Uses. Dari
<https://www.healthline.com/nutrition/fortified-milk>. Diakses 11/06/2026