

# 5 Jenis Pangan sebagai Nutrisi Otak Anak

NOV 10, 2021

Mam, 1000 hari pertama kehidupan adalah fase penting dalam tumbuh kembang si Kecil. Termasuk dalam hal perkembangan otak anak. Selain stimulasi yang tepat, si Kecil juga memerlukan asupan nutrisi yang tepat pula agar perkembangan otaknya menjadi optimal dan ia kelak menjadi anak pintar.

Apa itu **nutrisi otak anak**? Tentunya ada nutrisi-nutrisi tertentu yang penting bagi perkembangan otak anak. Yuk Mam, cari tahu lebih banyak mengenai **nutrisi otak anak** dan bahan pangan apa saja yang kaya akan **nutrisi otak anak** sehingga Mam bisa menyajikan menu sehat dengan nutrisi yang dibutuhkan si Kecil.

Apa saja jenis nutrisi yang penting bagi kesehatan dan perkembangan otak anak?

- Protein
- Zinc
- Iron
- Kolin
- Folat
- Iodin
- Vitamin A
- Vitamin C
- Vitamin D
- Vitamin B6
- Vitamin B12
- Omega-3

Apa saja contoh bahan pangan yang mengandung nutrisi untuk perkembangan otak anak?

## 1. Ikan Salmon

Ikan salmon dan jenis ikan lainnya yang berlemak merupakan sumber asam lemak omega-2 (DHA dan EPA) yang penting bagi perkembangan dan fungsi otak anak. Omega-3 juga merupakan bagian penting dalam perkembangan sel-sel tubuh.

## 2. Telur

Telur merupakan sumber protein yang baik dan protein dibutuhkan untuk mendukung perkembangan otak anak. Kuning telur juga kaya akan kolin yang berperan dalam perkembangan daya ingat anak. Selain itu, telur mengandung zat besi, folat, dan vitamin A yang semuanya dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan dan perbaikan sel tubuh.

## 3. Sayuran daun hijau

Sayuran daun hijau, seperti bayam dan kale, kaya akan folat dan vitamin. Kale bahkan dikenal juga sebagai super food yang kaya antioksidan serta nutrisi lain untuk membantu pertumbuhan sel baru di otak.

**Baca Juga:** 7 Nutrisi Otak untuk Anak

## 4. Buah berry

Keluarga buah beri seperti strawberry, blueberry, blackberry, dan sebagainya kaya akan antioksidan, khususnya vitamin C. Walaupun vitamin C identik dengan sistem kekebalan tubuh, tetapi otak juga membutuhkan asupan vitamin C, lho. Antioksidan di dalam vitamin C berperan dalam menetralkan radikal bebas yang merusak sel dan vitamin C juga penting untuk pembentukan zat kimia yang digunakan untuk mengirim sinyal dalam sistem syaraf (neurotransmitters).

## 5. Oats dan gandum utuh

Oats dan pangan dari gandum utuh (misalnya roti gandum dan cereal) kaya akan karbohidrat, glukosa, dan energi yang dibutuhkan otak untuk bekerja. Selain itu juga mengandung vitamin B yang menutrisi sistem syaraf. Selain itu, oats juga kaya serat, vitamin E, vitamin B kompleks, potassium, dan zinc yang dibutuhkan tubuh dan otak agar dapat berfungsi dengan baik.

Masih banyak bahan pangan lain yang mengandung **nutrisi otak anak** yang dapat Mam gunakan dalam menyiapkan menu sehat bagi si Kecil. Misalnya kacang-kacangan, biji-bijian, polong-polongan, yogurt dan susu, sayuran aneka warna, buah seperti apel dan plum, dan juga ubi. Untuk dapat memastikan si Kecil mendapatkan nutrisi otak untuk anak yang ia butuhkan, Mam bisa menyiapkan menu sehat dengan menggunakan sumber pangan yang bervariasi.

Sumber:

[health.harvard.edu/blog/brain-food-children-nutrition-2018012313168](https://health.harvard.edu/blog/brain-food-children-nutrition-2018012313168)

[nationalgeographic.com/family/article/what-to-feed-kids-to-help-their-gray-matter-grow](https://nationalgeographic.com/family/article/what-to-feed-kids-to-help-their-gray-matter-grow)

[bbcgoodfood.com/howto/guide/top-5-foods-boost-your-childs-brainpower](https://bbcgoodfood.com/howto/guide/top-5-foods-boost-your-childs-brainpower)

webmd.com/parenting/features/brain-foods-for-children#4  
webmd.com/parenting/features/brain-foods-for-children#4

Bagikan sekarang