

Pilihan Makanan Kaya Nutrisi untuk Otak Si Kecil

APR 20, 2026

2 MINS

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
- Alfa-laktalbumin
- Sfingomyelin
- Fosfolipid

Bahan pangan yang Mengandung Nutrisi untuk Otak Anak

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

1. Susu

Susu merupakan contoh bahan pangan yang menyediakan beragam nutrisi penting untuk bantu perkembangan otak Si Kecil: protein berkualitas membantu pembentukan jaringan saraf dan enzim; lemak susu (termasuk fosfolipid dan spingomielin) yang berkontribusi pada pembentukan serta pemeliharaan mielin yang mempercepat penghantaran impuls saraf; vitamin B12 dan iodine mendukung fungsi saraf dan produksi hormon tiroid yang berperan dalam perkembangan kognitif; serta kolin yang berperan dalam pembentukan asetilkolin untuk memori dan perhatian.

Pada produk susu yang difortifikasi, kandungan DHA dan AA juga dapat membantu pematangan membran sel saraf dan konektivitas sinaps, sehingga secara keseluruhan mendukung proses belajar, daya ingat, dan konsentrasi Si Kecil sebagai bagian dari pola makan seimbang.

2. 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, brokoli 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).

Untuk dapat memastikan si Kecil mendapatkan nutrisi otak untuk anak yang ia butuhkan, Mam bisa menyiapkan menu sehat dengan menggunakan sumber pangan yang bervariasi.

Baca Juga : Vitamin untuk Otak Anak

Tips Agar Anak Mau Mencoba Berbagai Variasi Makanan

Mengajak anak makan makanan bergizi sering menjadi tantangan. Beberapa tips berikut bisa membantu:

- Sajikan makanan dengan tampilan menarik dan warna beragam
- Libatkan anak dalam memilih dan menyiapkan makanan
- Variasikan cara pengolahan agar anak tidak bosan
- Ciptakan suasana makan yang menyenangkan tanpa paksaan

Pertanyaan Seputar Makanan Kaya Nutrisi

1. Makanan apa saja yang mengandung nutrisi penting untuk otak?

Makanan yang mengandung nutrisi penting untuk otak antara lain ikan berlemak, telur, susu, kacang-kacangan, sayuran hijau, buah-buahan, dan biji-bijian utuh.

2. Nutrisi apa yang penting untuk perkembangan dan fungsi otak?

Nutrisi penting untuk perkembangan dan fungsi otak meliputi protein, DHA (omega-3), vitamin B kompleks, vitamin D, zat besi, zinc, yodium, kolin, alfa-laktalbumin, sfingomyelin dan fosfolipid.

Referensi:

McCarthy, C. (2018, January 23). The crucial brain foods all children need. Harvard Health. <https://www.health.harvard.edu/blog/brain-food-children-nutrition-2018012313168>

Bittel, J. (2024, December 30). 'Brain food' is real. Here's what to eat to keep it healthy and strong. National Geographic. <https://www.nationalgeographic.com/premium/article/what-to-feed-kids-to-help-their-gray-matter-grow>

Delaney, E. (2024, May 29). Top 10 brain foods for kids. BBC Good Food. <https://www.bbcgoodfood.com/health/family-health/top-foods-boost-your-childs-brainpower>

Davis, J. L. (2010, August 3). Top 10 brain foods for children. WebMD. <https://www.webmd.com/parenting/features/brain-foods-for-children>

Bagikan sekarang