Anak (1-3 tahun)
Artikel

Makanan Anak 1 Tahun: Pilihan Sehat untuk Tumbuh Kembang Optimal

APR 26, 2026

2 MINS

Mam, saat si Kecil memasuki usia 1 tahun, ia bukan hanya siap makan makanan yang lebih padat dari sebelumnya, kini anak umumnya bahkan sudah siap makan dengan menu yang sama dengan anggota keluarga lainnya. Makanan anak 1 tahun sudah bisa berupa makanan padat untuk menu sarapan, menu makan siang, dan menu makan malam.

Mengapa Usia 1 Tahun Penting untuk Nutrisi?

Usia 1 tahun termasuk dalam periode emas 1.000 hari pertama kehidupan anak. Pada fase ini, perkembangan otak berlangsung sangat pesat dan tubuh mengalami pertumbuhan signifikan.

Menurut World Health Organization, nutrisi yang adekuat pada awal kehidupan berpengaruh besar terhadap pertumbuhan, perkembangan kognitif, serta risiko penyakit di masa depan. Artinya, kualitas makanan anak 1 tahun sangat menentukan kualitas kesehatannya kelak.

Selain itu, pada usia ini Si Kecil mulai beralih dari makanan lumat ke tekstur yang lebih padat. Ini adalah waktu yang tepat untuk mengenalkan berbagai jenis makanan sehat dan membangun kebiasaan makan yang baik.

Bagi si 1 tahun, makanan pokok dan camilan sehat kini menjadi sumber nutrisi utamanya. Karena itu, penting bagi Mam untuk memastikan menu makanan anak 1 tahun mengandung nutrisi seimbang yang dibutuhkan anak untuk tumbuh kembangnya.

Baca Juga : Nutrisi untuk Membantu Perkembangan Otak Anak

Tips Menyiapkan Menu Makanan Anak 1 Tahun

Untuk menyiapkan menu makanan anak 1 tahun, Mam tentu juga bisa merujuk ke program Isi Piringku dari Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Selain itu, Mam juga dapat mencoba beberapa tips berikut ini untuk dalam menyiapkan menu makanan anak 1 tahun. Simak, yuk!

1. Siapkan menu yang sama dengan anggota keluarga lainnya. Ya, kini si Kecil sudah bisa menyantap hampir semua makanan yang disantap anggota keluarga lainnya. Perkenalkan ia dengan berbagai jenis makanan dan berbagai sumber pangan agar si Kecil semakin kaya rasa dan tidak pilih-pilih makanan.

2. Batasi penggunaan gula dan garam. Selain supaya si Kecil mengenal rasa asli bahan pangan yang diolah menjadi makanan anak 1 tahun, membatasi gula dan garam juga diperlukan untuk menjaga kesehatan si Kecil dan juga seluruh anggota keluarga, tentunya.

3. Si Kecil membutuhkan asupan lemak, tetapi tentu sebaiknya yang dikonsumsi anak berupa lemak sehat. Misalnya lemak sehat yang didapat dari salmon, alpukat, atau selai kacang.

4. Walaupun sudah bisa makan menu yang sama dengan Mam, si Kecil masih mudah tersedak. Untuk itu, Mam bisa menyiasatinya dengan menyajikan makanan anak 1 tahun dalam potongan kecil, diiris, dibuat tekstur yang sedikit lebih lunak. Ketika menyajikan bahan pangan sayuran yang agak keras seperti wortel dan lainnya, pastikan sudah dimasak hingga cukup lunak. Jika menyajikan ikan, pastikan Mam sudah membuang durinya.

5. Ajak anak makan bersama keluarga. Pasalnya, selain sebagai pemenuhan kebutuhan nutrisi, makan juga merupakan pengalaman sosial bagi anak. Dengan makan bersama anggota keluarga lainnya, anak juga akan belajar dan menerapkan pola makan yang baik karena ia bisa melihat contoh dari orang-orang di sekitarnya.

6. Siapkan makanan anak 1 tahun dalam porsi kecil. Jika ia menghabiskan makanannya, Mam bisa menambahkan apabila anak memang masih ingin makan. Cara ini akan membantu anak belajar untuk selalu menghabiskan makanannya dan tidak merasa kewalahan untuk menghabiskan makanan di piringnya. Porsi makan kecil juga memudahkan anak untuk belajar makan sendiri.

7. Jika anak menolak makan, bisa jadi alasannya adalah rasa yang tidak enak, makanan terlalu panas, porsi yang terlalu besar, alat makan yang sulit ia gunakan, atau menu makan yang itu-itu saja. Cari tahu dulu kira-kira apa penyebab anak menolak makan sehingga Mam bisa menerapkan solusi yang tepat.

8. Apabila anak memiliki alergi atau intoleransi terhadap bahan pangan tertentu, Mam perlu cermat untuk memastikan menu makanan anak 1 tahun yang disajikan tidak mengandung bahan pangan pemicunya. Konsultasikan dengan dokter anak atau ahli gizi untuk pangan penggantinya supaya kebutuhan nutrisi si Kecil tetap bisa terpenuhi.

9. Selain mengenalkan berbagai cita rasa makanan, Mam juga perlu mengenalkan berbagai jenis tekstur makanan. Lagi-lagi tujuannya agar si Kecil tidak jadi anak yang pilih-pilih

makanan, atau picky eater.

10. Saat menyajikan makanan anak 1 tahun, sebaiknya gunakan perangkat makan khusus untuk anak. Selain lebih aman, ukurannya juga lebih sesuai bagi anak dan memudahkan anak untuk belajar makan sendiri.

Jangan lupa untuk menjaga kebersihan bahan-bahan dan perangkat yang digunakan untuk memasak ya, Mam. Dan masak setiap bahan pangan dengan cara yang tepat agar menu sehat aman untuk disantap serta kandungan nutrisinya tetap terjaga.

Selain itu, semakin anak besar Mam juga bisa melibatkannya dalam proses menyusun menu dan menyiapkan makanan. Tentunya disesuaikan dengan tahap tumbuh kembang dan kemampuan si Kecil, ya.

Tips Menyajikan Makanan dengan Aman

Selain memilih jenis makanan, cara penyajian juga sangat penting, Mam.

1. Tekstur Sesuai Kemampuan Mengunyah

Di usia 1 tahun, sebagian anak sudah memiliki beberapa gigi dan mulai belajar mengunyah. Sajikan makanan anak 1 tahun dengan tekstur lembut tetapi tidak terlalu halus agar kemampuan mengunyahnya terlatih. Potong makanan kecil-kecil dan hindari potongan besar yang berisiko tersedak.

2. Hindari Makanan Berbahaya

Beberapa jenis makanan perlu dihindari karena berisiko tersedak, seperti:

- Makanan keras (kacang utuh, permen keras)
- Makanan lengket (marshmallow, permen kenyal)
- Potongan besar buah atau sayur mentah

Centers for Disease Control and Prevention menekankan pentingnya pengawasan orang tua saat anak makan untuk mencegah risiko tersedak.

Selain itu, hindari tambahan gula dan garam berlebihan agar kebiasaan makan sehat terbentuk sejak dini.

Memilih makanan anak 1 tahun yang tepat adalah investasi jangka panjang bagi kesehatan dan kecerdasan Si Kecil. Dengan asupan protein, karbohidrat, lemak sehat, vitamin, dan mineral yang seimbang, Mam telah membantu membangun fondasi tumbuh kembang optimal.

Perhatikan tekstur, keamanan, serta variasi menu agar Si Kecil tidak hanya kenyang, tetapi juga mendapatkan nutrisi maksimal. Dengan perhatian dan kasih sayang Mam, fase emas ini bisa dilalui dengan penuh semangat dan kesehatan.

Pertanyaan Seputar Makanan Anak 1 Tahun:

1. **Apa saja makanan yang baik untuk anak 1 tahun?**
   Nasi, kentang, telur, ikan, ayam, tahu, tempe, sayur, buah, dan susu sesuai kebutuhan.

2. **Berapa kali anak 1 tahun harus makan dalam sehari?**
   3 kali makan utama dan 2 kali camilan sehat.

3. **Apa makanan yang harus dihindari untuk anak 1 tahun?**
   Makanan tinggi gula, garam, makanan keras berisiko tersedak, dan madu berlebihan.

Referensi

American Academy of Pediatrics. (2019). *Toddler nutrition: What to know at age 1*. AAP Publications.

Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *Choking hazards for young children*. U.S. Department of Health & Human Services.

World Health Organization. (2021). *Infant and young child feeding*. WHO Press.

Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >