Anak (1-3 tahun)
Artikel

Nutrisi Penting untuk Mendukung Perkembangan Otak Si Kecil

APR 20, 2026

2 MINS

Di usia tumbuh kembang, kecerdasan anak dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tingkat aktivitas si Kecil, faktor lingkungan di mana dia bertumbuh, dan masih banyak lagi.

Selain itu, ada satu hal yang tak kalah penting dalam pertumbuhan si Kecil, yakni asupan nutrisi. Beberapa nutrisi memang berkaitan dengan perkembangan kognitif anak-anak di mana nutrisi-nutrisi tersebut memainkan peranan penting bagi kecerdasan anak.

Penelitian menemukan bahwa pola makan anak-anak usia dini sangat berpengaruh pada nilai-nilai akademik di sekolah saat dia tumbuh. Melalui hasil penelitian tersebut, terdapat indikasi adanya hubungan antara pola makan usia dini dengan kecerdasan. Apalagi otak manusia tumbuh dengan sangat cepat selama 3 tahun pertama si Kecil. Peneliti menyatakan nutrisi yang tepat pada periode ini dapat mendorong pertumbuhan otak yang maksimal.

Nutrisi otak anak

Menurut WHO, nutrisi merupakan bagian penting dari kesehatan dan tumbuh kembang. Selain kecerdasan, banyak manfaat dari menjalankan pola makan dengan nutrisi yang tepat dan seimbang seperti tubuh sehat secara keseluruhan, sistem kekebalan tubuh kuat, kesehatan ibu hamil dan bayi, menurunkan risiko penyakit tidak menular, serta umur panjang.

Nutrisi sendiri terbagi atas dua jenis, yakni makronutrien dan mikronutrien. Makronutrien adalah nutrisi-nutrisi besar seperti karbohidrat, lemak, dan protein. Sementara itu, mikronutrien adalah kategori nutrisi yang lebih kecil seperti vitamin dan mineral.

Daftar nutrisi untuk bantu kecerdasan anak

Untuk itu, penting kiranya bagi Mam untuk selalu menjaga asupan makanan dan minuman untuk si Kecil yang mengandung nutrisi-nutrisi seperti:

1. Asam lemak Omega 3 & 6

Omega 3 & 6 merupakan asam lemak yang tidak dapat dihasilkan oleh tubuh. Peran omega 3 & 6 adalah membangun sel, mengatur sistem saraf, memperkuat sistem kardiovaskuler, membangun kekebalan tubuh, dan membantu tubuh menyerap nutrisi.

Selain itu, ia juga dapat membantu menurunkan kolesterol, mencegah peradangan, dan menjaga kesehatan jantung. Omega 3 & 6 bisa didapat dari tahu, kale, ikan-ikan berlemak seperti tuna, salmon, sarden, kembung, dan lain-lain.

2. Zat besi

Zat besi adalah mineral yang berperan membantu sel darah merah membawa oksigen ke seluruh tubuh dan menopang kemampuan si Kecil untuk belajar. Zat besi bisa didapat dari daging sapi, ayam, ikan, sereal dengan zat besi, bayam, dan kacang-kacangan.

3. Vitamin B12

Zinc merupakan mineral yang penting untuk tumbuh kembang anak. Perannya adalah menjaga fungsi kekebalan tubuh, mempercepat penyembuhan luka, dan bagus untuk indera penciuman dan pengecap. Zinc bisa didapat dari daging sapi, susu, tahu, selai kacang, dan lain-lain.

4. Vitamin B12

Vitamin B12 adalah vitamin yang membantu menghasilkan sel darah merah pada anak-anak sekaligus merawat kesehatan sistem saraf dan otak anak-anak. Vitamin B12 bisa didapat dari ikan, kerang, hati, daging merah, daging unggas, telur, susu, keju, dan yogurt, dan banyak lagi.

Baca Juga: 7 Nutrisi yang Penting untuk Tumbuh Kembang Anak

5. Folat

Asam folat adalah nama lain dari Vitamin B9. Dia berperan dalam memproduksi sel darah merah yang sehat. Asam folat bisa didapat dari banyak makanan seperti sayuran dengan daun hijau gelap, kacang-kacangan, serta buah-buahan. Asam folat juga bisa ditemukan pada roti, sereal, pasta, maupun beras yang diperkaya dengan asam folat.

6. Kolin

Kolin merupakan nutrisi yang dapat diproduksi oleh hati dan bermanfaat untuk sistem saraf

dan perkembangan fungsi otak. Bagi penderita asma, kolin dapat membantu bengkak serta radang yang terjadi. Mam bisa mendapatkan Kolin dari beberapa makanan seperti daging, ikan, kacang-kacangan, biji-bijian, sayuran, dan telur.

7. AA dan DHA

AA (Arachidonic Acid) dan DHA (docosahexaenic acid) merupakan bagian dari asam lemak omega-3 yang bermanfaat untuk membantu menjaga kesehatan si Kecil. Selain itu, DHA juga memegang peranan penting dalam komponen otak, mata, serta sistem saraf. DHA bisa ditemukan pada salmon, telur, selai kacang, kacang kenari, susu formula, serta yogurt yang diperkaya dengan DHA.

8. Protein (termasuk alfa-laktalbumin)

Menyuplai asam amino esensial untuk membentuk jaringan otak, enzim, dan neurotransmiter (mis. dopamin, serotonin) yang berperan pada fokus dan suasana hati; alfa-laktalbumin kaya triptofan sehingga membantu kualitas tidur dan konsentrasi si Kecil

9. Sfingomylein

Komponen kunci selubung mielin yang menyelaputi serabut saraf, membantu percepatan hantaran impuls dan konektivitas antarsel saraf, penting untuk proses belajar dan pemrosesan informasi.

10. Folipid

Bagian utama membran sel saraf (termasuk fosfatidilkolin dan fosfatidilserin) yang menjaga kelenturan membran, pembentukan sinaps, serta plastisitas otak yang berkaitan dengan memori dan perhatian. Dikombinasikan dengan pola makan seimbang, stimulasi yang tepat, tidur cukup, dan aktivitas fisik, nutrisi ini dapat membantu mendukung perkembangan kognitif dan kecerdasan si Kecil.

#KataExpert, selain aktivitas belajar progresif dan lingkungan yang mendukung, ternyata nutrisi otak anak dan tumbuh menjadi anak hebat sangat penting untuk diperhatikan, ya, Mam. Oleh karena itu, selalu prioritaskan supaya kebutuhan nutrisi harian si Kecil dapat terpenuhi dan dicukupkan.

Sumber Makanan Kaya Nutrisi Otak

Beragam nutrisi otak dapat diperoleh dari makanan sehari-hari, seperti:

- Ikan berlemak (salmon, sarden)
- Susu

- Telur
- Daging dan kacang-kacangan
- Sayuran hijau
- Buah-buahan

Kombinasi makanan ini membantu memenuhi kebutuhan nutrisi otak secara seimbang. Selain itu, sumber nutrisi otak anak juga bisa didapat dari banyak makanan maupun minuman. Untuk susu pertumbuhan, jangan lupa selalu berikan S-26 Procal Gold.

Susu yang diformulasikan oleh Wyeth Nutrition Expert ini cocok untuk membantu memenuhi kebutuhan nutrisi si Kecil, terutama di usia 1-3 tahun. S-26 Procal Gold mengandung Protein, Kalsium Vitamin D, & Fosfor, Alfa Laktabumin, Serat Pangan Oligofruktosa, Vitamin C, Selenium, serta Zinc. Kombinasi DHA dan AA, bersama spingomielin serta fosfolipid, membantu pembentukan dan pematangan sel saraf serta proses mielinisasi; protein mendukung struktur dan kerja enzim; sementara vitamin B kompleks termasuk vitamin B12 dan asam folat bersama zat besi, zinc, dan yodium menunjang metabolisme energi otak, pembentukan neurotransmiter, serta konsentrasi.

S-26 Procal Gold tersedia dalam berbagai ukuran, mulai dari 400 gr, 900 gr, dan 1600 gr dan tersedia di toko-toko terdekat secara online maupun offline.

Tips Memberikan Nutrisi Seimbang untuk Anak

- Sajikan menu bervariasi setiap hari
- Padukan makanan utama dengan sumber protein dan sayur
- Biasakan waktu makan yang teratur
- Lengkapi dengan susu sesuai usia anak
- Jadikan waktu makan menyenangkan agar anak tidak pilih-pilih makanan

Pertanyaan Seputar Nutrisi untuk Otak Anak

1. Mengapa nutrisi penting untuk perkembangan otak anak?

Nutrisi penting karena otak anak berkembang sangat pesat sejak usia dini dan membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk mendukung fungsi berpikir, memori, konsentrasi, dan kemampuan belajar.

2. Makanan apa yang baik untuk nutrisi otak anak?

Makanan yang baik untuk nutrisi otak anak meliputi ikan berlemak, telur, daging, kacang-kacangan, sayuran hijau, buah-buahan, dan susu yang mengandung nutrisi penting seperti protein, omega-3, dan vitamin.

3. Apakah kekurangan nutrisi dapat memengaruhi kecerdasan anak?

Ya. Kekurangan nutrisi tertentu, seperti zat besi, protein, atau omega-3, dapat memengaruhi perkembangan otak, konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan belajar anak.

Referensi:

University of Bristol, ALSPAC. (2011, February 8). Junk food diets in early childhood may lower IQ. https://www.bristol.ac.uk/alspac/news/2011/7.html

World Health Organization. (n.d.). Nutrition. https://www.who.int/health-topics/nutrition (Diakses 3 Februari 2026)

Kuzemchak, S. (2022, May 11). The most important nutrients for your baby's brain, according to doctors. Parents. https://www.parents.com/baby-brain-development-foods-5287059

BabyCenter. (n.d.). 10 nutrients that every child needs (ages 2 to 4). https://www.babycenter.com/child/food-and-nutrition/10-nutrients-that-every-child-needs-ages-2-to-4_64347 (Diakses 3 Februari 2026)

Centers for Disease Control and Prevention. (2024, April 1). Iron | Infant & Toddler Nutrition. https://www.cdc.gov/infant-toddler-nutrition/vitamins-minerals/iron.html

Centers for Disease Control and Prevention. (2024, April 1). Zinc | Infant & Toddler Nutrition. https://www.cdc.gov/infant-toddler-nutrition/vitamins-minerals/zinc.html

Achwal, A. (2024, May 29). Vitamin B for kids – Benefits, food sources and more. FirstCry Parenting. https://parenting.firstcry.com/articles/vitamin-b-for-kids-benefits-food-sources-and-more/

Harvard T. H. Chan School of Public Health. (n.d.). Vitamin B12 – The Nutrition Source. https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/vitamin-b12/ (Diakses 3 Februari 2026)

Stanford Medicine Children's Health. (n.d.). Folic acid for a healthy baby. > WebMD. (n.d.). Choline: Overview, uses, side effects, precautions, interactions, dosing and reviews. https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-436/choline (Diakses 3 Februari 2026)

Khan, A. (2024, May 7). DHA for babies and kids – Benefits and precautions. FirstCry Parenting. https://parenting.firstcry.com/articles/dha-for-babies-and-kids-importancerecommended-dose-and-dha-food-sources/

Bagikan sekarang


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >