

Anak  
Article

# Nutrisi Anak Usia 3 Tahun ke Atas: Apa yang Harus Dipenuhi?

APR 26, 2026

2 MINS

Untuk Si Kecil yang sudah berusia di atas tiga tahun, nutrisi seimbang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan secara keseluruhan. Asupan nutrisi anak usia 3 tahun yang tepat memenuhi kebutuhan energi mereka, mendukung pertumbuhan fisik, memperkuat sistem kekebalan, serta berkontribusi pada kesehatan mental dan emosional.

Memasuki tahap perkembangan yang krusial ini, memastikan Si Kecil mendapatkan berbagai jenis nutrisi anak menjadi semakin penting. Panduan ini merangkum kebutuhan nutrisi utama, contoh rencana makan harian, serta ide camilan sehat yang membantu Mam menyediakan makanan yang seimbang dan bergizi bagi perkembangan Si Kecil.

## Pentingnya Nutrisi Seimbang untuk Anak Usia di Atas 3 Tahun

Nutrisi seimbang pada tahap ini memberikan manfaat baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, nutrisi yang cukup berperan penting untuk menjaga tingkat energi, suasana hati, dan kemampuan kognitif Si Kecil.

Pola makan yang seimbang juga dapat mencegah masalah umum seperti kekurangan zat besi, kerusakan gigi, dan kekurangan vitamin D. Dalam jangka panjang, kebiasaan makan yang baik dapat mengurangi risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, dan obesitas di masa dewasa. Anak-anak di usia ini biasanya sangat aktif, dan pola makan yang beragam membantu memenuhi kebutuhan nutrisi anak usia 3 tahun yang tinggi, sehingga perkembangan mereka tetap optimal.

# Nutrisi Esensial untuk Anak Usia 3 Tahun ke Atas

- **Karbohidrat:** Makanan sumber karbohidrat seperti nasi dapat diganti dengan jagung, ubi, singkong, pasta dan sebagainya untuk menghindari kebosanan. Anak jadi mengenal beragam jenis makanan, dan kebutuhan energinya dapat terpenuhi.
- **Protein:** Penting untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh, protein bisa ditemukan pada daging tanpa lemak, ikan, telur, produk susu, dan kacang-kacangan. Nutrisi ini mendukung pertumbuhan otot dan kesehatan fisik secara keseluruhan.
- **Kalsium dan Vitamin D:** Esensial untuk kekuatan dan kepadatan tulang, kalsium terdapat dalam produk susu, sementara vitamin D membantu tubuh menyerap kalsium dengan lebih efektif. Keduanya bekerja sama untuk mendukung pertumbuhan tulang dan gigi yang sehat.
- **Zat Besi:** Zat besi mendukung perkembangan kognitif dan produksi energi. Sumber utamanya meliputi daging tanpa lemak, kacang-kacangan, dan sayuran hijau. Mengonsumsi makanan kaya zat besi bersamaan dengan sumber vitamin C, seperti stroberi atau paprika, membantu penyerapan zat besi.
- **Vitamin (A, C, dan E):** Vitamin ini mendukung fungsi kekebalan tubuh dan kesehatan kulit. Mam bisa menemukannya dalam buah-buahan seperti jeruk, sayuran seperti wortel, serta kacang-kacangan dan biji-bijian.
- **Serat:** Ditemukan dalam biji-bijian utuh, buah-buahan, dan sayuran, serat membantu pencernaan dan mendukung kesehatan usus. Memperkenalkan kombinasi biji-bijian utuh dan olahan dapat mencegah Si Kecil merasa terlalu kenyang sebelum mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan.

## Membuat Rencana Makan Harian yang Seimbang

Rencana makan yang seimbang memberikan struktur untuk memastikan Si Kecil menerima beragam nutrisi anak usia 3 tahun. Untuk itu, agar Mam dapat memberikan nutrisi penting bagi kesehatan anak, Mam dapat mengikuti rencana pola makan harian yang disarankan, seperti:

- **Sarapan:** Pilih sumber protein seperti telur atau yogurt yang dipadukan dengan biji-bijian utuh seperti oatmeal atau roti gandum dan buah.
- **Makan Siang:** Sertakan protein tanpa lemak seperti ayam panggang atau tahu, seporasi sayuran, dan karbohidrat sehat seperti nasi atau pasta gandum.
- **Makan Malam:** Sajikan protein, beragam sayuran, dan sumber karbohidrat

berserat tinggi seperti ubi.

- **Camilan:** Tawarkan porsi kecil buah, sayuran, atau yogurt. Camilan sehat harus melengkapi makanan utama agar tidak berlebihan dalam kalori atau gula.

Porsi untuk anak-anak dapat disesuaikan berdasarkan usia dan selera makan mereka. Menyajikan beragam warna pada piring juga dapat membuat makanan terlihat menarik dan memberikan berbagai nutrisi.

Baca Juga : Kebutuhan Nutrisi untuk Tumbuh Kembang Anak

## Tips Agar Anak Mau Makan

Mam mungkin menghadapi tantangan saat Si Kecil mulai pilih-pilih makanan dalam masa pemenuhan nutrisi anak usia 3 tahun. Berikut beberapa strategi yang bisa membantu:

### 1. Variasi Rasa dan Warna

Anak cenderung tertarik pada makanan yang berwarna-warni dan menarik secara visual. Kombinasikan sayuran hijau, oranye, dan merah dalam satu piring agar tampak menggugah selera.

Rasa juga bisa divariasikan dengan cara memasak berbeda, seperti dikukus, dipanggang, atau ditumis ringan.

### 2. Libatkan Anak dalam Menyiapkan Makanan

Ajak Si Kecil membantu memilih sayur di pasar atau mencuci buah di rumah. Ketika anak merasa terlibat, ia cenderung lebih tertarik untuk mencoba makanan tersebut. Menurut Centers for Disease Control and Prevention, keterlibatan anak dalam proses menyiapkan makanan dapat meningkatkan minat terhadap makanan sehat.

Selain itu, hindari memaksa anak makan. Berikan porsi kecil terlebih dahulu dan biarkan ia belajar mengenali rasa lapar dan kenyang.

Baca Juga : Tahap Tumbuh Kembang Anak Tahun

## Ide Camilan Sehat untuk Anak

Camilan sehat dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi Si Kecil di antara waktu makan. Berikut beberapa pilihan yang bergizi:

- **Buah:** Apel, pisang, jeruk, melon, atau mangga yang kaya vitamin dan manis secara alami.
- **Susu dan yogurt:** Sumber protein, kalsium dan vitamin D. Pilih produk tanpa

gula tambahan.

- **Makanan tradisional seperti:** lempeng ayam, pastel telur, tahu isi, siomay ikan, dsb.

Camilan ini membantu menjaga energi sepanjang hari dan mencegah keinginan Si Kecil untuk meminta camilan manis atau olahan.

## Pentingnya Konsistensi

Mam, kunci utama dalam memenuhi nutrisi anak usia 3 tahun adalah konsistensi. Sajikan makanan sehat secara rutin meskipun anak sesekali menolak. Jangan langsung mengganti dengan makanan kurang sehat hanya agar ia mau makan.

Bangun suasana makan yang nyaman tanpa tekanan. Waktu makan yang menyenangkan membantu anak memiliki hubungan positif dengan makanan.

Nutrisi seimbang adalah dasar dari kesehatan dan perkembangan Si Kecil. Dengan mengikuti panduan gizi dan melakukan sedikit adaptasi pada makanan sehari-hari sesuai dengan kebutuhan anak, Mam bisa membantu Si Kecil mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan untuk tumbuh sehat dan kuat. Kebiasaan makan yang baik sejak dini juga akan mendukung kesejahteraan jangka panjang, memberi Si Kecil pondasi untuk kesehatan sepanjang hidupnya.

Untuk mendukung tahun-tahun perkembangan yang penting ini, Wyeth S-26 Promise GOLD menyediakan formula lengkap yang dirancang khusus untuk anak usia 3-12 tahun. S-26 Promise GOLD mengandung nutrisi esensial yang sangat sesuai dengan kebutuhan gizi di masa pertumbuhan.

Dengan DHA dan AA, formula ini mendukung perkembangan kognitif dan proses belajar yang progresif, membantu Si Kecil mencapai tahap perkembangan penting. Formula ini juga mengandung fosfolipid dan spingomielin, komponen penting bagi fungsi otak, sehingga Si Kecil siap belajar dan beraktivitas dengan optimal.

Selain itu, S-26 Promise GOLD menyediakan kalsium dan fosfor untuk kekuatan tulang dan gigi, serta oligofruktosa yang mendukung sistem pencernaan yang sehat dan mengurangi risiko gangguan pencernaan yang umum terjadi. Kombinasi nutrisi ini melengkapi makanan harian, menjadikan S-26 Promise GOLD sebagai mitra terpercaya dalam menjaga nutrisi seimbang dan mendukung kesehatan serta potensi Si Kecil.

Bagi Mam yang berkomitmen pada perkembangan belajar dan kesehatan optimal Si Kecil, S-26 Promise GOLD adalah tambahan yang bermanfaat untuk diet seimbang, mengisi kekurangan nutrisi, dan menjadi bahan bakar bagi perjalanan Si Kecil mencapai potensi terbaiknya.

# Pertanyaan Seputar Nutrisi Anak Usia 3 Tahun ke Atas:

- 1. Apa saja kebutuhan nutrisi utama untuk anak usia 3 tahun ke atas?**  
Protein, karbohidrat kompleks, lemak sehat, zat besi, kalsium, vitamin D, dan omega-3.
- 2. Apa contoh makanan sehat untuk anak usia 3 tahun?**  
Ikan, telur, susu, sayuran hijau, buah segar, dan biji-bijian.
- 3. Apakah anak usia 3 tahun masih perlu minum susu?**  
Ya, susu dapat membantu memenuhi kebutuhan kalsium dan vitamin D jika asupan makanan belum mencukupi.

## Referensi

American Academy of Pediatrics. (2019). Nutrition for children ages 2 to 5 years. AAP Publications.

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

World Health Organization. (2020). Healthy diet. WHO Press.

Nutrition recommendations for 2-5 year olds | Liverpool John Moores University. Diakses pada 2 November dari <https://www.ljmu.ac.uk/microsites/promoting-healthy-weight-in-pre-school-children/modules/infant-and-child-nutrition/nutrition-recommendations-for-pre-school-children>

Nutrition for children. Diakses pada 2 November 2024, dari <https://www.nutrition.org.uk/nutrition-for/children/>

6 Important Nutrients for Kids: An Age-by-Age Guide. Diakses pada 2 November 2024, dari <https://www.parents.com/recipes/nutrition/an-age-by-age-guide-to-nutrition-for-kids/>

Nutrition for kids: Guidelines for a healthy diet - Mayo Clinic. Diakses pada 2 November 2024, dari <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/nutrition-for-kids/art-20049335>

Nutrition Guide for Toddlers (for Parents) | Nemours KidsHealth. Diakses pada 2 November 2024, dari <https://kidshealth.org/en/parents/toddler-food.html>

Nutrition for toddlers and pre-schoolers. Diakses pada 2 November 2024, dari <https://www.nutrition.org.uk/nutrition-for/toddlers-and-pre-school/>

Feeding & Nutrition Tips: Your 3-Year-Old - HealthyChildren.org. Diakses pada 2 November 2024, dari <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/nutrition/Pages/Feeding-and-Nutrition-Your-Three-Year-Old.aspx>

Bagikan sekarang