

Article

Jadwal Minum Susu Anak 2 Tahun: Tips Agar Si Kecil Tetap Sehat Optimal

APR 6, 2025

WHO merekomendasikan agar anak mendapatkan asupan ASI setidaknya sampai usia 2 tahun. Namun, pada usia 2 tahun si Kecil sudah masuk masa transisi nutrisi sehingga pola makannya lebih beragam. Pada masa pertumbuhan ini, penting bagi Mam untuk mengetahui jadwal minum susu anak di usia 2 tahun. Pasalnya, susu juga menjadi salah satu sumber asupan nutrisi si Kecil.

Cari tahu informasi lengkap mengenai waktu minum susu yang tepat anak usia 2 tahun di sini.

Frekuensi Ideal: Jumlah Susu Per Hari yang Dianjurkan

Kapan waktu yang baik untuk anak usia 2 tahun minum susu? Mam bisa menyesuaikan dengan kebutuhan nutrisi dan jadwal makannya. Pada anak usia 2 tahun, si Kecil direkomendasikan untuk makan tiga kali sehari, ditambah satu hingga dua kali waktu camilan.

Sebagai tips menyesuaikan jadwal dan jumlah minum susu pada anak 2 tahun, Mam bisa menyiasatinya di pagi hari saat sarapan, setelah makan siang, dan juga malam hari sebelum tidur.

Takaran Tepat: Mengukur Dosis dan Kebutuhan Kalori

American Academy of Pediatrics merekomendasikan untuk memberikan 2 hingga 3 gelas susu per hari. Satu gelas susu berisi sekitar 250 ml susu. Namun, ada pula penelitian yang menyarankan agar anak tidak mengonsumsi lebih dari 2 gelas susu

sapi dalam sehari.

Konsultasikan pula dengan dokter anak mengenai pilihan jenis susu yang tepat. Misalnya, susu pertumbuhan, susu sapi, susu kedelai, dan lainnya.

Baca Juga : Ini Jadwal Makan yang Tepat untuk Anak usia 1 Tahun - 3 Tahun Mam

Memastikan Kecukupan Gizi: Seimbangkan dengan Makanan Sehat Lainnya

Susu menjadi salah satu asupan nutrisi yang bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak 2 tahun. Susu mengandung kalsium, lemak sehat, protein, fosfor, vitamin D, dan lain-lainnya.

Namun, ingatlah kalau susu merupakan nutrisi pelengkap. Utamanya, si Kecil perlu mendapatkan asupan nutrisi dari makanan asli untuk membantu menunjang tumbuh kembang anak, seperti:

- Protein, meliputi telur, seafood, daging sapi, daging ayam, kacang-kacangan
- Karbohidrat, meliputi nasi, kentang, oatmeal, ubi, jagung, mie, dan lain-lainnya
- Lemak sehat, meliputi alpukat, butter, kacang-kacangan, minyak zaitun
- Vitamin, meliputi variasi sayur dan buah
- Serat, meliputi variasi sayuran hijau, buah, kacang-kacangan, umbi, biji-bijian
- Produk susu lainnya, seperti keju dan yogurt

Mengetahui jadwal atau waktu minum susu pada anak usia 2 tahun bisa membantu Mam mengatur jadwal makannya. Walaupun susu bermanfaat untuk kesehatannya, hindari memberikan susu melebihi dosis harian karena bisa membuat si Kecil jadi malas makan. Lalu, hindari pula memberikan susu perasa yang mengandung gula tambahan untuk mencegah diabetes sejak dini, ya Mam!

Source

Verduci, E., Di Profio, E., Corsello, A., Scatigno, L., Fiore, G., Bosetti, A., & Zuccotti, G. V. (2021). Which Milk during the Second Year of Life: A Personalized Choice for a Healthy Future? Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8540900/#sec1-nutrients-13-034...>

Feeding your baby: 1-2 years. (n.d.). Retrieved from <https://www.unicef.org/parenting/food-nutrition/feeding-your-baby-1-2-y...>

Recommended Drinks for Children Age 5 & Younger. (2019). Retrieved from

<https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/...>

Keunggulan Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif. (n.d.). Retrieved from https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2656/keunggulan-air-susu-ibu-a...

Garone, S. (2023). How Much Milk Should a Toddler Drink? Nutrition and More. Retrieved from <https://www.healthline.com/health/childrens-health/how-much-milk-should...>

Sample Menu for a 2-Year-Old Child. (2015). Retrieved from <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/nutrition/P....>

What nutrients does your child need now? (2022). Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/...>

Kubala, J. (2023). 5 Proven Health Benefits of Milk. Retrieved from <https://www.healthline.com/nutrition/milk-benefits>

Bagikan sekarang
Reload content for this field