Makanan agar Anak Tumbuh Tinggi dan Cerdas: Panduan Nutrisi Terbaik untuk Mam

ARTICLE

APR 6, 2025

Orangtua pasti ingin memberikan yang terbaik di masa pertumbuhan dan perkembangan si Kecil, agar tubuh tinggi serta otak cemerlang. Banyak faktor yang berperan, tapi Mam bisa coba untuk memaksimalkannya dengan memberikan makanan bernutrisi agar anak tumbuh tinggi dan cerdas.

Mengonsumsi makanan bernutrisi dan bergizi penting untuk kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan otak. Bagaimana cara mengatur pola makan si Kecil? Simak informasi lengkapnya!

Nutrisi Esensial: Protein, Omega-3, dan Kalsium

Salah satu cara mengoptimalkan perkembangan otak bisa melalui makanan. American Dietetic Association memaparkan bahwa otak menjadi organ tubuh pertama yang menyerap nutrisi dari makanan. Ini bisa meningkatkan fungsi otak, daya ingat, dan konsentrasi.

Faktor keturunan memang berpengaruh besar dalam pertumbuhan tinggi badan si Kecil. Namun, nutrisi dari makanan juga bisa membantu meningkatkan pertumbuhannya.

Berikut kandungan nutrisi untuk membantu agar anak tumbuh tinggi dan cerdas:

1. Protein

Protein terbentuk dari 20 asam amino. Protein adalah nutrisi yang berperan agar tubuh berfungsi dengan baik. Seperti memperbaiki dan membangun jaringan tubuh, menyuplai energi pada tubuh, melancarkan metabolisme, dan menjaga sistem

kekebalan tubuh.

2. Asam lemak Omega-3

Asam lemak omega-3 adalah lemak tak jenuh yang berfungsi untuk meningkatkan kesehatan otak dan jantung, mengurangi peradangan, dan melindungi tubuh dari kondisi kronis. Terdapat tiga jenis asam lemak omega-3, di antaranya EPA, DHA, dan ALA.

3. Kalsium

Kalsium adalah jenis nutrisi yang dapat membantu anak tumbuh tinggi. Ini merupakan mineral yang dapat membentuk struktur tulang dan gigi. Selain itu, kalsium juga berfungsi menjaga otot, membentuk pembekuan darah, transmisi saraf, dan proses tubuh lainnya.

Apabila si Kecil tidak mendapatkan asupan kalsium yang cukup sejak kecil, ini bisa membuatnya tidak mencapai tinggi badan maksimal saat dewasa nanti.

Baca Juga : Manfaat Omega 3 dan 6 untuk Bantu Tumbuh Kembang Si Kecil

Contoh Makanan

Sebagian besar nutrisi penting tidak bisa diproduksi tubuh dengan sendirinya. Maka dari itu, Mam perlu memberikan si Kecil makanan yang mengandung nutrisi agar anak tumbuh tinggi dan cerdas.

1. Sumber karbohidrat tidak selalu dari nasi, bisa dari kentang, jagung, ubi, dll

Banyak orang menganggap nasi sebagai sumber utama karbohidrat, padahal terdapat berbagai sumber karbohidrat lain yang tak kalah bermanfaat, seperti kentang, jagung, dan ubi. Berbagai sumber karbohidrat ini tidak hanya menyediakan energi yang dibutuhkan tubuh tetapi juga membawa manfaat tambahan yang unik. Kentang, misalnya, mengandung vitamin C dan potasium yang tinggi, sedangkan jagung kaya akan serat dan antioksidan. Ubi jalar mengandung beta-karoten yang membantu dalam fungsi sistem kekebalan tubuh dan kesehatan mata. Diversifikasi sumber karbohidrat ini bukan hanya membantu memenuhi kebutuhan energi tetapi juga memastikan bahwa tubuh mendapatkan berbagai nutrisi penting lainnya.

2. Sumber protein yang baik untuk anak adalah dari protein hewani seperti susu, telur, ikan

Protein hewani seperti susu, telur, atau ikan memiliki kualitas yang lebih baik

dibandingkan dengan protein nabati, terutama dalam hal asam amino esensial yang diperlukan untuk membangun sel-sel tubuh dan juga pertumbuhan anak.

3. Sumber asam lemak yang baik untuk anak dapat berasal dari telur, unggas, dan kacang-kacangan

Kacang-kacangan merupakan sumber nutrisi protein nabati yang bermanfaat untuk membantu anak tumbuh tinggi dan cerdas. Misalnya, kacang merah mengandung nutrisi asam lemak omega-3 yang penting untuk pertumbuhan dan fungsi otak. Selain itu, kacang juga mengandung protein yang juga bermanfaat meningkatkan hormon penting untuk mengatur pertumbuhan si Kecil.

Mengatur Pola Makan: Menyusun Menu Harian Seimbang

Sejak masa MPASI, Mam pasti sudah familiar dengan menu harian seimbang yang meliputi karbohidrat, protein hewani, protein nabati, lemak, sayuran, dan buah.

Pada masa perkembangan anak, Mam juga bisa menggunakan pedoman tersebut. Berikut contoh menu makanan harian seimbang yang bernutrisi agar anak tumbuh tinggi dan cerdas:

Pilihan menu sarapan

- Telur, roti panggang, dan buah
- Nasi mentega, telur, dan sayuran
- Kentang, telur, dan susu

Pilihan menu makan siang

- Nasi, ikan atau ayam goreng, sayur bayam
- Nasi, telur, daging teriyaki, tumis buncis, buah
- Nasi, ayam panggang, brokoli kukus, buah

Pilihan menu makan malam

- Macaroni telur daging keju
- Nasi, sup ayam wortel
- Nasi, ayam katsu, tumis brokoli wortel

Baca Juga : Nutrisi Makanan untuk Otak Cerdas Anak

Peran Kebiasaan Makan: Dampak Jangka Panjang pada Pertumbuhan

Kebiasaan makan makanan bernutrisi dan bergizi seimbang sebaiknya sudah diperkenalkan sejak dini. Tujuannya agar pertumbuhannya maksimal serta mencegah kekurangan gizi, obesitas, atau masalah kesehatan lainnya. Selain itu, kebiasaan makan sehat sejak dini juga dapat membantu si Kecil untuk mempertahankan gaya hidup sehat sampai ia dewasa nanti.

Jenis nutrisi agar anak tumbuh tinggi dan cerdas yang tak boleh Mam lupakan adalah susu pertumbuhan. Untuk mendukung sifat-sifat istimewa seperti rasa ingin tahu, kreativitas, dan kemandirian, S-26 Promise GOLD untuk anak usia 3 tahun ke atas mengandung Multilearn Connect yang diperkaya dengan Sphingomyelin, Phospholipid, serta Omega 3 & 6 yang berperan dalam pembentukan DHA dan AA untuk membantu mengasah kemampuan belajar Si Kecil dalam belajar!

Selain mendukung kecerdasan, S-26 PROMISE® GOLD® mengandung asam lemak Omega-3 dan Omega-6 untuk pertumbuhan seimbang, protein untuk mendukung aktivitas fisik, serta kalsium untuk tulang yang kuat, memastikan Si Kecil mendapat dukungan yang dibutuhkan untuk berkembang optimal. Memilih S-26 PROMISE® GOLD® membantu Mam menyediakan nutrisi mental dan fisik yang penting untuk perkembangan holistik Si Kecil.

Source

Healthy eating for children. (n.d.). Retrieved from https://www.healthdirect.gov.au/healthy-eating-for-children

Top 10 Brain Foods for Children. (n.d.). Retrieved from https://www.webmd.com/parenting/features/brain-foods-for-children

Ajmera, R. (2020). Here Are 11 Foods That Make You Taller. Retrieved from https://www.healthline.com/nutrition/foods-that-make-you-taller

Are you getting enough calcium? (2022). Retrieved from https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eati…

Department of Health & Human Services. (2003). Protein. Retrieved from https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/protein

professional, C. C. medical. (2024). Omega-3 Fatty Acids & the Important Role They Play.

Retrieved from https://my.clevelandclinic.org/health/articles/17290-omega-3-fatty-acids

Bagikan sekarang