

# Kebutuhan Susu Anak 1 Tahun: Panduan Asupan Nutrisi yang Perlu Mam Ketahui

APR 6, 2025

Pemberian susu bisa menambah asupan gizi si Kecil. Namun, Mam juga perlu memperhatikan seberapa banyak kebutuhan susu anak usia 1 tahun untuk mendukung tumbuh kembangnya. Apalagi, pada usia ini ia juga sudah mendapatkan makanan pendamping seperti MPASI.

Ketahui aturan minum susu untuk anak 1 tahun serta cara memilih susu yang tepat!

## Kuantitas Harian: Berapa Banyak yang Dibutuhkan Setiap Hari?

American Academy of Pediatrics merekomendasikan kebutuhan susu anak berusia 1 hingga 2 tahun adalah sekitar 2 sampai 3 gelas per hari. Namun, Mam juga bisa berkonsultasi dengan dokter mengenai kebutuhan susu si Kecil sesuai dengan pertumbuhan dan kondisi kesehatannya.

Aturan minum susu untuk anak usia 1 tahun ini penting untuk diketahui agar si Kecil tidak mengonsumsinya secara berlebihan. Pasalnya, susu termasukan asupan yang mengenyangkan.

Apabila terlalu banyak minum susu, dikhawatirkan ia jadi tidak mau makan makanan utama. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui aturan dan takaran susu harian, agar nutrisi dan gizinya seimbang.

## Kandungan Gizi Penting: Protein, Vitamin dan Mineral dalam Susu

Protein dan kalsium adalah dua nutrisi penting yang memainkan peran krusial dalam

pertumbuhan dan perkembangan anak. Protein berfungsi sebagai bahan penyusun sel dan jaringan tubuh serta mendukung pertumbuhan otot dan regenerasi sel yang rusak. Di sisi lain, kalsium adalah komponen utama dalam pembentukan dan penguatan tulang serta gigi. Kalsium tidak hanya penting untuk kesehatan tulang, tetapi juga penting dalam fungsi saraf dan otot.

Susu termasuk asupan nutrisi yang penting untuk si Kecil karena terdapat kandungan kalsium dan vitamin D yang bermanfaat untuk membangun serta menjaga kesehatan tulang.

Berikut macam-macam kandungan vitamin dan mineral penting yang terkandung dalam susu:

- Zinc
- Kalsium
- Kalium
- Fosfor
- Magnesium
- Selenium
- Vitamin A
- Vitamin B12
- Vitamin E
- Vitamin C
- Vitamin D

Baca Juga : Nutrisi Penting untuk Mendukung Si Kecil Tumbuh Aktif

## **Cara Memilih Susu yang Tepat Sesuai Kebutuhan Anak 1 Tahun**

Bagi sebagian anak, susu bisa membantu pertumbuhan dan perkembangan si Kecil. Maka dari itu, sejak usia satu tahun, Mam sudah diperbolehkan untuk memberikan susu sapi atau susu formula. Tak perlu bingung, berikut cara memilih susu sesuai kebutuhan anak usia 1 tahun:

### **1. Pilih jenis susu sesuai dengan kebutuhannya**

Pertimbangkan jenis susu yang kandungan nutrisinya bisa mendukung pertumbuhan si Kecil. Misalnya susu pertumbuhan terfortifikasi atau susu UHT. Jika si Kecil mempunyai kondisi intoleransi laktosa, Mam bisa memberikan susu nabati. Pastikan pula jenis susu yang Mam pilih sesuai dengan usianya. Caranya dengan periksa kemasan.

### **2. Perhatikan kandungan nutrisinya**

Penting untuk memeriksa kandungan nutrisi yang ada pada kemasan susu. Carilah

jenis susu yang tinggi protein, ada kandungan lemak, vitamin dan mineral. Pastikan susu yang dikonsumsi si Kecil tidak mengandung gula tambahan untuk membatasi asupan gula harian anak.

Melansir CDC, tak perlu khawatir dengan kandungan lemak pada susu. Pasalnya, si Kecil membutuhkan asupan lemak untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Namun, jika ia mengalami kenaikan berat badan berlebih atau ada riwayat keluarga obesitas, konsultasikan dengan dokter.

Perhatikan pula kandungan kasium dan vitamin D dalam susu. Anak usia 1 tahun ke atas membutuhkan 700 mg kalsium dan 600 IU. Biasanya, satu gelas susu sapi mengandung 300 mg kalsium dan 120 IU vitamin D. Ini bisa membantu si Kecil menjaga kesehatan tulangnya.

### **3. Terdapat kandungan omega-3 dan omega-6**

Susu formula biasanya terbuat dari susu sapi yang sudah diolah. Nutrisi utamanya berupa protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral. Selain itu susu formula juga mempunyai kandungan tambahan seperti asam lemak omega-3 dan omega-6 yang baik untuk fungsi otak si Kecil.

Apabila Mam masih belum yakin memilih jenis susu serta kebutuhan asupan harian susu anak 1 tahun, konsultasikan lebih lanjut dengan dokter atau ahli gizi agar nutrisinya tercukupi.

Baca lebih lengkap mengenai Manfaat Omega 3 dan 6 untuk Bantu Tumbuh Kembang Si Kecil

#### **Source**

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...>

Feeding Your 1- to 2-Year-Old (for Parents) | Nemours KidsHealth. (n.d.). Retrieved from <https://kidshealth.org/en/parents/feed12yr.html>

Maria Masters, C. W. (2023). Introducing Cow's Milk. Retrieved from <https://www.whattoexpect.com/toddler/eating-and-nutrition/introducing-c...>

Team, B. E. (2024). How to Choose An Alternative Milk for Kids. Retrieved from <https://blog.cincinnatichildrens.org/healthy-living/how-choose-alternat...>

Health, C. (n.d.). What is the best milk for children? Retrieved from

<https://www.childrens.com/health-wellness/what-is-the-best-milk-for-children/>

Cow's Milk and Milk Alternatives. (n.d.). Retrieved from  
<https://www.cdc.gov/infant-toddler-nutrition/foods-and-drinks/cows-milk-and-milk-alternatives/>

(N.d.). Retrieved from  
<https://www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/bottle-feeding/>

(N.d.). Retrieved from <https://csanr.wsu.edu/dairy-products-healthy-diets/>

Bagikan sekarang