Article

Makanan agar Anak Tumbuh Tinggi dan Cerdas: Panduan Nutrisi yang Tepat

APR 6, 2025

Sudahkah Mam memberikan makanan sehat untuk si Kecil? Pada dasarnya, mengonsumsi makanan sehat penting untuk kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan anak. Akan tetapi, Mam juga perlu mengetahui kandungan nutrisi dan zat gizi dalam makanan agar anak tumbuh tinggi dan cerdas.

Apa saja sumber makanan yang bisa bikin anak jadi cerdas? Simak lengkapnya di sini.

Sumber Makanan: Contoh Menu Seimbang untuk Anak

Sejak usia satu tahun, si Kecil sudah bisa mengonsumsi makanan rumahan orang dewasa. Penting untuk tetap memperhatikan nutrisi makanan agar anak tumbuh tinggi dan cerdas.

Sumber makanan	Anak usia 2-3 tahun	Anak usia 4-8 tahun
Karbohidrat	85 gram	113-140 gram
Protein	56 - 140 gram	85 - 140 gram
Sayuran	1 - 2 gelas	1,5 - 2,5 gelas
Buah	1 - 1,5 gelas	1 - 2 gelas
Susu	2 - 2,5 helas	2,5 gelas

Untuk anak usia satu hingga dua tahun, Mam bisa mengikuti porsi makanan usia dua hingga tiga tahun. Namun, coba berikan dalam porsi kecil terlebih dahulu sampai ia terbiasa dengan porsinya.

Vitamin dan Mineral: Pentingnya Vitamin D dan Zat Besi

Kebutuhan nutrisi untuk anak sebenarnya sama dengan orang dewasa. Seperti vitamin, mineral, karbohidrat, protein, dan lemak. Namun, si Kecil membutuhkan jenis dan jumlah nutrisi tertentu pada masa perkembangannya melalui makanan yang bisa membuat anak tumbuh tinggi dan cerdas.

Terdapat dua jenis vitamin dan mineral yang penting untuk si Kecil, yaitu:

1. Vitamin D

Vitamin D bermanfaat untuk menjaga kesehatan tulang. Pasalnya, vitamin D bekerja dengan cara menyerap kalsium dan fosfor dari makanan yang dikonsumsi agar tulang tetap kuat.

Selain itu, vitamin D juga berperan dalam menjaga kesehatan jantung, sistem kekebalan tubuh, melawan infeksi, dan membantu mempercepat pemulihan tulang setelah cedera atau operasi.

Si Kecil bisa mendapatkan asupan vitamin D melalui sinar matahari di pagi hari, makanan, atau suplemen. Untuk suplemen, konsultasikan dahulu dengan dokter sebelum membelinya.

Beberapa makanan mengandung vitamin D alami seperti ikan berlemak sehat, hati ayam, jamur, telur, pisang, alpukat, jeruk, sayuran hijau, hingga susu.

2. Zat Besi

Zat besi adalah salah satu jenis mineral yang dibutuhkan anak sejak bayi. Asupan zat besi dapat membantu proses sirkulasi oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Jika kekurangan zat besi, ini bisa memengaruhi pertumbuhan, menyebabkan masalah belajar, hingga anemia defisiensi zat besi.

Untuk mendapatkan asupan nutrisi zat besi yang cukup, Mam bisa memberikan si Kecil daging sapi, daging ayam, ikan, kacang-kacangan, tahu, atau sayuran hijau. Makanan yang mengandung vitamin C juga perlu diberikan karena membantu penyerapan zat besi dalam tubuh si Kecil.

Mengatur Porsi dan Jadwal: Menjaga Nafsu Makan

Mam bisa mengatur porsi makan si Kecil sesuai dengan jumlah kebutuhan kalori harian atau kebiasaan makannya. Misalnya, balita membutuhkan sekitar 1000 hingga

1400 kalori per hari.

Coba bagi porsi makan sebanyak tiga hingga empat kali sehari ditambah dengan dua kali waktu camilan. Jadwal makan teratur ini akan membuat si Kecil terbiasa dengan pola makan, sehingga nafsu makannya bisa terjaga sesuai jadwal makan harian.

Mengatasi Kebiasaan Picky Eater: Strategi agar Anak Mau Mencoba Berbagai Jenis Makanan

Kebiasaan makan yang baik si Kecil sebaiknya sudah dimulai sejak masa pemberian MPASI agar kebutuhan gizinya terpenuhi. Tak hanya itu, memperkenalkan semua jenis makanan sejak kecil juga bisa mencegahnya menjadi *picky eater* atau memilih-milih makanan.

Berikut beberapa tips yang bisa Mam coba untuk mengatasi anak yang suka memilih makanan:

- Makan bersama orangtua agar menjadi contoh untuk si Kecil
- Sajikan sayur atau buah dengan bentuk menarik
- Siasati sayuran atau jenis makanan yang tidak disukai dengan bentuk makanan berbeda
- Ajak si Kecil menyiapkan makanan bersama agar ia semangat makan

Makanan bernutrisi tak hanya sekadar bisa membantu agar anak tumbuh tinggi dan meningkatkan kecerdasan otak, tetapi juga mengurangi risiko penyakit kronis. Berikan pola makan terbaik di masa pertumbuhan dan perkembangannya, ya Mam!

Source

Vitamin D (for Parents) | Nemours KidsHealth. (n.d.). Retrieved from https://kidshealth.org/en/parents/vitamin-d.html

Iron (for Parents) | Nemours KidsHealth. (n.d.). Retrieved from https://kidshealth.org/en/parents/iron.html

Is your child low on iron? Prevention tips for parents. (2024). Retrieved from https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/…

Nutrition Guide for Toddlers (for Parents) | Nemours KidsHealth. (n.d.). Retrieved from https://kidshealth.org/en/parents/toddler-food.html

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

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

Feeding & Nutrition Tips: Your 1-Year-Old. (2016). Retrieved from https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/nutrition/P…

Bagikan sekarang