Anak (1-3 tahun)
Article

Makanan yang Membuat Otak Cerdas dan Pintar, Apa Saja?

SEP 15, 2025

Nutrisi punya peranan penting dalam meningkatkan kecerdasan si Kecil, apalagi saat usianya sekitar 1-3 tahun.

Beberapa ,akanan yang membuat otak cerdas dan pintar antara lain ikan berlemak, telur, daging sapi/ayam, sayuran hijau, kacang-kacangan, buah beri, dan yogurt/produk susu.

Makanan ini kaya DHA, kolin, folat, zat besi, dan zinc yang mendukung perkembangan kognitif si Kecil

Itu sebabnya, memilih makanan yang membuat otak cerdas dan pintar akan sangat membantu tumbuh kembang si Kecil agar makin optimal.

Apa saja pilihan makanan yang baik untuk otak?

Pilihan Makanan yang Bagus untuk Otak Anak

Berikut ini adalah beberapa jenis makanan yang baik untuk otak dan kecerdasan si Kecil.

1. Ikan Berlemak

Ikan berlemak adalah salah satu makanan tinggi DHA yang baik untuk otak si Kecil. DHA adalah salah satu jenis asam omega-3.

Nah, ikan berlemak, seperti salmon, ikan kembung, dan makarel adalah ikan yang kaya akan omega-3. Selain itu, makanan laut lain, seperti tiram juga kaya akan omega-3.

Baca Juga : Manfaat Ikan untuk Kecerdasan Otak Anak

2. Telur

Salah satu makanan yang bagus untuk otak anak adalah telur. Telur termasuk makanan yang mudah dan murah. Kebanyakan anak pun menyukainya, sehingga ini bisa sangat membantu Mam dalam mempersiapkan makanannya.

Telur mengandung kolin, vitamin B12, dan tinggi protein. Kolin inilah yang berperan dalam menjadikan telur sebagai salah satu makanan yang membuat otak cerdas dan pintar.

Kolin berfungsi untuk tumbuh kembang otak si Kecil yang normal dan meningkatkan kemampuan kognitifnya. Untuk si Kecil, dua butir telur sehari dapat membantu memenuhi kebutuhan kolinnya.

Namun, pastikan Mam memberikan telur utuh, ya, untuk mendapatkan kandungan nutrisi yang lengkap. Kolin sendiri paling banyak ditemukan di dalam kuning telur.

3. Daging Sapi dan Ayam

Makanan mengandung protein juga punya peran penting dalam meningkatkan kesehatan otak dan saraf pusat si Kecil.

Ada sebuah penelitian dalam jurnal *Scientific Reports* menyebutkan asupan protein yang cukup dapat berperan dalam tumbuh kembang otak secara optimal. Artinya, ini dapat meningkatkan kecerdasan otak dan fungsi kognitifnya

Daging merah rendah lemak dan ayam adalah contoh makanan mengandung protein yang baik untuk otak. Selain itu, Mam juga bisa memberikan daging kambing atau unggas lainnya.

4. Sayuran Hijau

Sayuran berdaun hijau gelap, seperti kale, bayam, atau brokoli, kaya akan vitamin yang bagus untuk otak, utamanya asam folat dan zat besi.

Sebuah penelitian menyebutkan, anak yang mendapatkan cukup asupan folat cenderung lebih cerdas dan pintar, lho, Mam dibandingkan mereka yang tidak.

Selain folat, zat besi di dalam sayuran hijau berguna mencegah anemia pada si Kecil yang dapat menyebabkan konsentrasinya menurun akibat kelelahan. Belum lagi, zat besi juga berguna untuk perkembangan bagian otak yang disebut hipokampus.

Hipokampus adalah bagian otak yang berperan dalam proses belajar dan memori.

5. Kacang-kacangan

Kalau Mam sedang mencari camilan yang bagus untuk anak, kacang-kacangan adalah jawabannya. Apalagi, kacang juga termasuk makanan yang membuat otak cerdas dan pintar.

Ini karena kacang-kacangan tinggi protein dan zinc, keduanya berperan besar dalam kesehatan otak dan sistem saraf pusat. Beberapa jenis kacang yang bisa diberikan, antara lain kacang almond, kacang tanah, atau kenari.

Mam juga bisa memasak kacang merah untuk menu makanan yang membuat otak cerdas dan pintar si Kecil. Tapi, Mam harus hati-hati dengan risiko tersedak saat memberikan kacang, ya.

Baca Juga : Cara Alami Membuat Anak Cerdas

6. Buah Beri

Buah beri adalah salah satu makanan yang membuat otak cerdas dan pintar si Kecil karena tinggi kandungan antioksidan, utamanya vitamin C.

Kandungan antioksidannya ini dapat membantu meningkatkan kemampuan mengingat.

Sebaiknya, selalu pilih buah asli, ya, bukan makanan dengan rasa buah beri. Sebab, kandungan nutrisi tertinggi berada di buah asli.

Stroberi, *blueberry, blackberry,* dan *raspberry* adalah beberapa jenis buah beri yang bisa Mam berikan, ya.

7. Yogurt dan Produk Susu

Yogurt dan produk susu kaya akan kandungan protein dan karbohidrat yang akan jadi sumber energi bagi otak si Kecil.

Selain protein, ada pula kandungan zinc, kolin, dan iodin. Iodin berperan dalam produksi hormon tiroid yang punya peran penting dalam perkembangan otak dan sistem saraf.

Sebaiknya, Mam memilih yogurt tanpa tambahan gula atau pilihlah yang kandungan susu atau yogurtnya paling banyak dengan bahan tambahan yang paling sedikit.

Nutri Penting untuk Membantu Kecerdasan Otak

Selain beberapa makanan diatas, berikut terdapat beberapa nutrisi yang penting untuk kecerdasan otak anak, seperti:

- Kolin
- Folat
- Iodin
- Zat besi
- Asam lemak omega-3 (DHA salah satunya)
- Protein
- Vitamin A, D, B6, dan B12
- Zinc

Meski bisa mendapatkan berbagai nutrisi di atas dari vitamin untuk mencerdaskan otak anak,

penyerapan berbagai nutrisi di atas akan maksimal jika Mam memberikannya lewat makanan utuh dan alami.

Selain makanan yang membuat otak cerdas dan pintar di atas, Mam juga bisa memberikan si Kecil S-26 PROCAL GOLD.

S-26 PROCAL GOLD mengandung berbagai nutrisi yang dibutuhkan untuk perkembangan otak si Kecil, seperti omega-3, omega-6, kolin, zat besi, serta vitamin B kompleks.

Dengan demikian, si Kecil bisa mencukupi kebutuhan hariannya, tumbuh kembang otaknya pun jadi optimal.

Frequently Asked Questions

1. **Apa saja makanan yang membuat otak cerdas dan pintar?**

Beberapa makanan yang membuat otak cerdas dan pintar antara lain ikan berlemak (seperti salmon), telur, kacang-kacangan, biji-bijian, buah-buahan seperti blueberry, dan sayuran hijau seperti bayam. Makanan ini kaya akan nutrisi penting seperti omega-3, vitamin, dan antioksidan untuk mendukung kesehatan otak.

2. **Bagaimana nutrisi pada makanan tertentu dapat meningkatkan kecerdasan otak?**

Nutrisi seperti omega-3 membantu memperkuat fungsi sel-sel otak, vitamin B mendukung produksi energi dan fungsi saraf, sementara antioksidan melindungi otak dari kerusakan akibat radikal bebas. Kombinasi nutrisi ini membantu meningkatkan daya ingat, konsentrasi, dan kemampuan kognitif.

3. **Berapa banyak porsi makanan sehat yang dibutuhkan anak untuk meningkatkan fungsi otak?**

Jumlah porsi yang dianjurkan bergantung pada usia anak. Idealnya, anak-anak mendapatkan sumber protein (seperti ikan atau telur) dua hingga tiga kali sehari, serta porsi harian dari sayuran hijau, buah-buahan, dan biji-bijian untuk memenuhi kebutuhan nutrisi otak.

Source

UCLA Health. Baby brain food: 7 foods to fuel brain development. Dari: https://www.uclahealth.org/news/article/baby-brain-food-7-foods-to-fuel…. Diakses pada 18 Juli 2025

Harvard Health Medicine. The crucial brain foods all children need. Dari: https://www.health.harvard.edu/blog/brain-food-children-nutrition-20180…. Diakses pada 18 Juli 2025

Web MD. Top 10 Brain Foods for Children. Dari: https://www.webmd.com/parenting/features/brain-foods-for-children. Diakses pada 18 Juli 2025

Healthline. 12 Foods That Are Very High in Omega-3. Dari: https://www.healthline.com/nutrition/12-omega-3-rich-foods. Diakses pada 18 Juli 2025

Scientific Reports. Early protein intake predicts functional connectivity and neurocognition in preterm born children. Dari: https://www.nature.com/articles/s41598-021-83125-z. Diakses pada 18 Juli 2025

Bagikan sekarang

