

Article

Vitamin untuk Otak Anak: Mana yang Paling Dibutuhkan ?

APR 20, 2026

2 MINS

Si Kecil yang tumbuh menjadi anak pintar tentu merupakan harapan seluruh orang tua. Banyak orang tua menggunakan berbagai cara agar anak jadi hebat bahkan sejak kecil. Tak jarang yang menginginkan cara instan agar anak jadi pintar, padahal untuk mengembangkan kecerdasan otak si Kecil membutuhkan banyak hal.

Salah satu faktor yang penting dan mempengaruhi perkembangan kepintaran otak si Kecil adalah nutrisi untuk otak. Menutrisi otak si Kecil dengan asupan makanan yang berkualitas penting dilakukan sejak dini karena perkembangan otak anak paling pesat terjadi sejak dalam kandungan dan selama dua tahun pertama.

Pentingnya Nutrisi untuk Perkembangan Otak Anak

Perkembangan otak anak berlangsung sangat pesat sejak usia dini hingga masa sekolah. Pada fase ini, otak membutuhkan dukungan nutrisi yang tepat agar anak dapat belajar, mengingat, dan berkonsentrasi dengan optimal. Beberapa nutrisi tertentu diketahui berperan penting dalam perkembangan otak anak, termasuk di antaranya vitamin.

Nutrisi untuk Otak Anak

Agar kecerdasan otaknya optimal, berikut adalah 10 nutrisi untuk otak yang penting diberikan kepada si Kecil!

1. Protein

Dapat ditemukan dalam ASI, daging merah, daging ayam, seafood, telur, tahu, tempe dan kacang kedelai, protein merupakan nutrisi yang penting untuk perkembangan

otak si Kecil. Tak hanya membentuk sel-sel otak saat anak masih bayi, protein juga lah yang memproduksi sel saraf baru di otak sehingga otak dan kehebatan si Kecil akan terus tumbuh dan berkembang.

2. Zinc (Zat Seng)

Meskipun dibutuhkan dalam jumlah yang sedikit, namun Zinc banyak ditemukan di bagian otak dan berperan penting bagi kepiintaran anak. Pada bayi berusia 0-6 bulan, ASI adalah sumber zinc yang bisa diandalkan. Untuk anak di atas 6 bulan, zinc bisa didapatkan dengan mengonsumsi ayam, daging sapi, gandum, susu, tahu, atau kacang-kacangan.

3. Zat Besi

Daging sapi, ikan, bayam, daging ayam tanpa kulit, hati, telur, dan kacang-kacangan adalah beberapa sumber zat besi yang baik untuk nutrisi otak si Kecil. ASI juga sumber zat besi yang baik, khususnya untuk bayi. Pastikan makanan yang dikonsumsi si Kecil mengandung cukup zat besi karena otak yang tak mendapatkan asupan zat besi yang cukup bisa menimbulkan masalah di kemudian hari.

Baca Juga : [Pahami Cara Kerja Otak Anak untuk Optimalkan Potensinya](#)

4. Yodium

Nutrisi otak yang penting untuk kecerdasan anak lainnya adalah yodium. Fungsinya membentuk hormon tiroid yang dibutuhkan untuk perkembangan otak bayi dan meningkatkan aktivitas otak pada anak. Adapun sumber makanan yang mengandung yodium antara lain: ikan, udang, kentang, minyak ikan cod, dan telur.

5. Asam Folat

Agar perkembangan otak bayi sejak dalam kandungan tak terganggu, asam folat adalah salah satu nutrisi yang tak boleh kurang asupannya. Beberapa makanan yang mengandung asam folat di antaranya: kacang kedelai, sayuran hijau, alpukat, hati, dan jeruk.

6. AA & DHA

Kedua komponen gizi ini bermanfaat untuk mendukung pembentukan dan perkembangan fungsi otak serta membantu proses berpikir anak. AA bisa didapatkan dari ASI, daging, telur, kacang-kacangan, dan minyak jagung. Sedangkan DHA bisa didapatkan dari ikan tuna, hati sapi, ikan salmon, ikan kembung, kuning telur, dan minyak ikan.

7. Asam Lemak Omega 3, 6, dan 9

Ketiganya penting untuk kesehatan otak. Asupan asam lemak omega-3 bisa didapat dari ikan tuna atau salmon, serta sayuran hijau. Asam lemak omega-6 bisa didapat dari minyak nabati, sayuran berdaun, kacang-kacangan dan sereal. Sedangkan asam lemak omega-9 sesungguhnya bisa diproduksi sendiri oleh tubuh lewat proses sintesis asam lemak tak jenuh dalam tubuh.

8. Kolin

Kolin dibutuhkan untuk mendukung perkembangan otak si Kecil sejak ia dalam kandungan. Kolin juga bermanfaat untuk fungsi daya ingat. Selain dari ASI, Kolin juga bisa didapatkan dari ikan, daging merah, kuning telur, brokoli, kembang kol, dan kacang-kacangan.

9. Vitamin B

Salah satu vitamin anak untuk otak adalah vitamin B. Tak hanya membantu perkembangan otak agar anak jadi pintar, vitamin B juga dapat membantu meningkatkan memori. Telur, bayam, daging sapi, ikan, kacang-kacangan, dan wortel kaya akan vitamin B yang dibutuhkan oleh si Kecil.

10. Vitamin D

Mam mungkin mengenal vitamin D sebagai vitamin yang penting untuk kesehatan tulang dan gigi, namun apakah Mam tahu kalau vitamin anak untuk otak ini juga sangat penting untuk perkembangan otak si Kecil?

Lewat riset yang dilakukan peneliti dari Children's Hospital & Research Center Oakland, ditemukan hasil bahwa vitamin D memegang peranan penting dalam perkembangan dan fungsi otak.

Sumber vitamin D memang tidak banyak, beberapa di antaranya adalah ikan berlemak dan susu yang difortifikasi. Namun sumber utama vitamin D memang bukanlah makanan, melainkan paparan sinar matahari yang kemudian akan diolah tubuh menjadi vitamin D.

Sumber Vitamin dari Makanan

Agar kebutuhan vitamin otak anak terpenuhi, orang tua dapat memberikan berbagai makanan bergizi seimbang, seperti:

- Susu dan produk olahannya sebagai sumber vitamin B, vitamin D, dan mineral penting
- Ikan, telur, dan daging sebagai sumber vitamin B kompleks
- Sayuran hijau dan wortel yang kaya vitamin A

- Kacang-kacangan dan biji-bijian sebagai sumber vitamin E
- Buah-buahan segar untuk mendukung asupan vitamin harian anak

Jadi, pastikan kebutuhan nutrisi otak yang penting untuk anak terpenuhi dan lengkapi dengan memberikan stimulasi sejak dini karena #SemuaBisaJadiHebat!

Baca Juga : Daftar Makanan yang Berkualitas untuk Otak Anak

Pertanyaan Seputar Vitamin untuk Otak Anak

1. Vitamin apa saja yang baik untuk otak?

Agar perkembangan optimal, tubuh perlu semua jenis nutrisi dalam jumlah yang cukup. Kekurangan salah satu jenis nutrisi dapat menghambat perkembangan otak.

2. Apakah vitamin otak bisa meningkatkan kecerdasan?

Vitamin tidak secara instan meningkatkan kecerdasan, tetapi membantu mengoptimalkan fungsi otak seperti fokus, daya ingat, dan konsentrasi jika dikonsumsi sesuai kebutuhan anak dan diimbangi pola makan seimbang serta stimulasi yang tepat.

3. Berapa usia anak yang membutuhkan vitamin otak?

Anak membutuhkan nutrisi pendukung otak sejak usia dini, bahkan sejak masa balita hingga usia sekolah, karena perkembangan otak berlangsung pesat pada periode tersebut.

4. Apakah susu bisa membantu memenuhi vitamin otak?

Ya, susu dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi penting untuk otak, termasuk vitamin.

Referensi

Cusick, S. E., & Georgieff, M. K. (2016). The role of nutrition in brain development: The golden opportunity of the "first 1000 days." *The Journal of Pediatrics*, 175, 16-21.

Nyaradi, A., Li, J., Hickling, S., Foster, J. K., & Oddy, W. H. (2013). The role of nutrition in children's neurocognitive development, from pregnancy through childhood. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 97.

Kennedy, D. O. (2016). B vitamins and the brain: Mechanisms, dose and efficacy—a review. *Nutrients*, 8(2), 68.

Lauritzen, L., et al. (2016). DHA Effects in brain development and function. *Nutrients*, 8(1), 6.

Rathod, R. S., Khaire, A. A., & Kale, A. A. (2015). Novel insights into the effect of vitamin B12 and omega-3 fatty acids on brain development and cognitive function. *Journal of Biomedical Science*, 22, 26.

Georgieff, M. K. (2018). Nutrition and the developing brain: nutrient priorities and measurement. *Nutrients*, 10(3), 238.