Anak (1-3 tahun)
Artikel

7 Makanan Super untuk Mendukung Kecerdasan Otak Anak

APR 20, 2026

2 MINS

Mam juga bisa mendukung perkembangan otak anak degan memberikan bahan pangan yang kaya akan nutrisi otak anak.

Mam bisa mencoba menerapkan program Isi Piringku yang menggunakan bahan pangan yang juga kaya nutrisi otak. Yuk Mam, intip apa saja bahan-bahan pangan

Si Kecil membutuhkan asupan nutrisi yang seimbang untuk mendukung perkembangan dan fungsi otaknya. Selain itu, Mam juga bisa mendukung perkembangan otak anak degan memberikan bahan pangan yang kaya akan nutrisi otak anak.

Asupan Nutrisi untuk Otak Anak

Pemerintah memiliki program Isi Piringku yang dapat Mam jadikan sebagai panduan memenuhi kebutuhan gizi seimbang si Kecil. Kemudian, agar nutrisi otak anak dapat terpenuhi, Mam bisa mencoba menerapkan program Isi Piringku yang menggunakan bahan pangan yang juga kaya nutrisi otak.

Yuk Mam, intip apa saja bahan-bahan pangan tersebut di bawah ini.

1. Makanan Pokok

Makanan pokok mengandung karbohidrat yang merupakan bahan bakar utama otak anak. Mam dapat memberikan berbagai jenis karbohidrat mulai dari nasi, kentang, jagung, ubi, pasta dan roti.

2. Lauk Hewan dan Nabati

Lauk pauk hewani maupun nabati yang merupakan sumber protein bagi si Kecil. Sebagai nutrisi otak anak, protein fungsinya adalah membentuk sel-sel otak dan koneksi antar sel-sel tersebut.

Karenanya mengonsumsi protein yang cukup sangat penting untuk mendukung perkembangan otak anak. Ada banyak pilihan protein yang dapat Mam berikan kepada si Kecil. Beberapa jenis yang kaya akan nutrisi otak anak adalah telur, susu, ikan salmon atau jenis ikan lainnya yang kaya akan omega-3.

Telur juga merupakan pangan sumber protein yang baik bagi perkembangan otak anak karena mengandung vitamin B6, vitamin B12, folat dan juga kolin.

Baca Juga : Vitamin yang Cocok untuk Kecerdasan Otak Anak

3. Sayur dan Buah

Sayuran dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral yang baik bagi otak anak. Beberapa jenis sayuran yang kaya akan nutrisi otak anak adalah sayuran berdaun hijau seperti bayam, kale, brokoli dan lainnya. Sayuran jenis ini mengandung vitamin K, lutein, folat, dan beta karoten. Sementara itu, buah yang kaya akan nutrisi otak anak adalah buah keluarga beri seperti stroberi, bluberi, dan sebagainya.

Ada beberapa jenis makanan yang diketahui baik untuk perkembangan otak anak.

7 Makanan Super untuk Kecerdasan Otak Anak

1. **Ikan Berlemak:** Ikan seperti salmon dan sarden kaya akan DHA, asam lemak omega-3 yang penting untuk perkembangan sel otak dan daya ingat anak.
2. **Telur:** Telur mengandung kolin dan protein, yang membantu pembentukan membran sel otak serta mendukung fungsi memori dan konsentrasi.
3. **Susu:** susu mengandung protein, vitamin dan mineral yang mendukung perkembangan otak.
4. **Alpukat:** Alpukat kaya akan lemak sehat dan vitamin E, yang membantu melindungi sel otak dan mendukung aliran darah ke otak.
5. **Kacang-Kacangan:** Kacang almond, kenari, dan kacang tanah mengandung vitamin E, protein, dan lemak sehat yang mendukung kesehatan otak dan fungsi kognitif.
6. **Sayuran Hijau:** Bayam, brokoli, dan kangkung kaya akan vitamin A, C, dan folat yang berperan dalam fungsi sistem saraf dan perkembangan otak.
7. **Buah Beri:** Buah beri seperti stroberi dan blueberry mengandung antioksidan yang membantu melindungi sel otak dari kerusakan dan mendukung daya ingat.

Baca Juga : Cara Kerja Otak Anak yang Perlu Mam Ketahui

Pertanyaan Seputar Makanan untuk Otak Anak:

1. Mengapa makanan berpengaruh pada kesehatan otak?

Makanan berpengaruh pada kesehatan otak karena otak membutuhkan energi dan nutrisi khusus untuk membentuk sel saraf, menjaga koneksi antarsel, serta mendukung fungsi seperti konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan berpikir.

2. Nutrisi apa yang paling penting untuk kesehatan otak?

Nutrisi yang paling penting untuk kesehatan otak meliputi protein, DHA, asam folat, zat besi, zinc, dan yodium.

Referensi

Penyakit Tidak Menular Indonesia. (2018, November 18). Contoh isi piringku sekali makan. https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/14/contoh-isi-piringku-sekali-makan

Miller, K. (2025, February 8). What does potassium do in your body? WebMD. https://www.webmd.com/a-to-z-guides/what-does-potassium-do-body

Jennings, K.-A. (2024, March 13). 11 best foods to boost your brain and memory. Healthline. https://www.healthline.com/nutrition/11-brain-foods

Harvard Health Publishing. (2024, April 3). Foods linked to better brainpower. Harvard Health. https://www.health.harvard.edu/healthbeat/foods-linked-to-better-brainpower




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >