Anak (1-3 tahun)
Artikel

10 Makanan Super untuk Membuat Otak Anak Lebih Cerdas

APR 17, 2026

2 MINS

Membuat menu makanan anak 1 tahun kadang membingungkan karena mungkin Mam merasa khawatir apakah gizi dan nutrisi yang disajikan sudah seimbang serta seberapa banyak porsi yang harus diberikan. Supaya Mam dapat memberikan makanan untuk otak cerdas dengan tepat, yuk terlebih dahulu baca penjelasan di bawah ini.

Pola Makan Ideal Anak Usia 1 Tahun

Saat anak memasuki usia satu tahun, ia sudah perlu makan tiga kali sehari dengan satu hingga dua camilan sehat di antaranya, tergantung dari permintaan si Kecil. Pada tahap ini, penting untuk menyajikan makanan yang tidak hanya bergizi, tetapi juga menarik dan penuh rasa, guna mendukung kebiasaan makan sehat sejak dini.

Anak usia 1 tahun umumnya sudah bisa diberi makanan keluarga, namun ada sejumlah aturan pemberian makan untuk anak usia 12-24 bulan, yaitu:

1. Jangan berikan makanan yang bisa membuat perut anak terganggu, seperti yang terlalu pedas, asam, berbumbu kuat, atau berminyak.
2. Berikan makanan yang bisa digenggam sendiri, misalnya potongan sayur rebus atau buah, agar anak belajar memegang makanan dan membantu pertumbuhan gigi.
3. ASI tetap diberikan sampai anak berusia dua tahun.

Penting untuk diingat bahwa pola makan anak usia satu tahun bisa sangat bervariasi. Selera makan mereka sering berubah dari hari ke hari, dan jumlah makanan yang mereka konsumsi akan berbeda-beda. Oleh karena itu, fokuslah pada keberagaman bahan pangan dan kualitas nutrisi yang diberikan dalam beberapa hari, bukan hanya dalam satu hari, untuk memastikan kebutuhan si Kecil tetap terpenuhi.

Baca Juga: Manfaat Omega 3 dan 6 untuk Tumbuh Kembang Anak

Mengapa Nutrisi Khusus Penting untuk Anak?

Memastikan pola makan si Kecil tidak hanya seimbang, tetapi juga kaya nutrisi pendukung kecerdasan otak adalah langkah penting dalam masa tumbuh kembangnya. Setelah mengetahui panduan dasar pola makan, kini saatnya mendalami jenis-jenis bahan pangan tertentu yang secara khusus mendukung kesehatan dan perkembangan otak anak.

1. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber utama energi bagi tubuh dan otak anak. Pastikan karbohidrat yang disajikan sesuai dengan porsi dan ukuran genggaman anak. Misalnya, nasi, kentang, jagung, bihun, dsb. Dapat dijadikan alternatif sumber karbohidrat.

2. Protein

Protein seperti susu, daging ayam dan ikan merupakan sumber protein yang kaya asam amino untuk pertumbuhan. Ikan berlemak seperti ikan kembung dan ikan patin kaya akan omega-3, yang sangat penting untuk perkembangan otak anak. Telur juga merupakan pilihan unggulan karena kandungan kolin yang membantu pembentukan memori dan mendukung pembelajaran. Sementara itu, telur dapat disajikan dalam berbagai cara, seperti orak-arik atau direbus, agar lebih menarik bagi si Kecil.
Susu juga merupakan sumber protein yang baik bagi anak. Alfa-laktalbumin yang terkandung dalam susu bermanfaat untuk mendukung perkembangan otak anak.

3. Lemak

Lemak sehat memainkan peran kunci dalam mendukung kesehatan otak anak. Lemak tak jenuh yang ditemukan dalam alpukat, minyak zaitun, dan ikan berlemak membantu menjaga fungsi saraf dan mendukung perkembangan kognitif. Omega-3 dari ikan juga penting untuk pembentukan dan pemeliharaan jaringan otak. Mam juga dapat menambahkan potongan alpukat dalam menu si Kecil untuk asupan lemak sehat yang optimal.

4. Sayuran Hijau

Sayuran hijau gelap seperti bayam merupakan pilihan yang sangat baik untuk mendukung perkembangan otak si Kecil. Bayam kaya akan antioksidan yang membantu melindungi otak dari kerusakan akibat radikal bebas. Folat yang terkandung dalam sayuran hijau juga berperan penting dalam perkembangan kognitif dan fungsi memori. Tidak ada salahnya mengenalkan rasa pahit alami dari sayuran ini sejak dini agar anak terbiasa dan lebih menerima berbagai jenis makanan sehat.

Untuk penyajian, sayuran hijau dapat dikukus hingga lunak atau ditumis ringan, lalu dipotong kecil-kecil sesuai genggaman si Kecil. Pilih sayuran lokal yang mudah ditemukan, sehingga Mam tidak perlu repot saat merencanakan menu harian.

5. Buah-buahan

Buah-buahan kaya vitamin C seperti jeruk, pepaya, mangga mengandung vitamin C membantu mendukung daya tahan tubuh. Buah seperti alpukat mengandung asam lemak tak jenuh yang mendukung perkembangan otak anak. Selain itu, buah-buahan ini juga memberikan nutrisi penting yang dapat meningkatkan daya ingat dan menjaga kesehatan otak secara keseluruhan.

Berikan buah dalam bentuk potongan kecil atau tumbuk kasar agar mudah dikonsumsi oleh si Kecil. Hindari jus buah yang mengandung tambahan gula dan pilih buah utuh untuk mendapatkan manfaat maksimal.

10 Makanan Super untuk Membuat Otak Anak Lebih Cerdas

Berikut daftar makanan untuk otak cerdas yang terbukti kaya nutrisi penting untuk otak Si Kecil:

1. Ikan Berlemak (Sumber Omega-3)

Ikan salmon, tuna, dan sarden kaya DHA & EPA yang mendukung perkembangan sel saraf. Omega-3 membantu meningkatkan daya ingat dan fokus Si Kecil.

2. Telur (Protein & Kolin)

Telur mengandung kolin yang penting untuk pembentukan neurotransmitter. Nutrisi ini membantu perkembangan memori dan kemampuan berpikir.

3. Alpukat (Lemak Sehat)

Alpukat mendukung aliran darah ke otak dan membantu fungsi kognitif jangka panjang.

4. Kacang-kacangan

Almond, kenari, atau kacang mete adalah sumber protein, lemak sehat, dan antioksidan yang menjaga kesehatan sel otak.

5. Sayuran Hijau

Makanan untuk otak cerdas seperti bayam, brokoli, dan kale kaya vitamin A, C, dan K yang membantu perkembangan otak serta sistem saraf.

6. Buah Beri

Blueberry, strawberry, atau blackberry kaya antioksidan yang dapat meningkatkan daya ingat jangka pendek dan melindungi sel otak.

7. Yogurt

Sumber protein dan probiotik yang baik untuk kesehatan usus, yang turut mendukung fungsi otak dan mood anak.

8. Oatmeal

Karbohidrat kompleks di oatmeal memberi energi stabil untuk otak, membantu Si Kecil tetap fokus sepanjang hari.

9. Pisang

Mengandung kalium dan vitamin B6 untuk mendukung metabolisme otak serta meningkatkan konsentrasi.

10. Susu Kaya Nutrisi

Susu merupakan sumber kalsium, protein, dan vitamin yang mendukung pertumbuhan tulang sekaligus perkembangan otak.

Dengan menyajikan makanan untuk otak cerdas dan kaya nutrisi seperti omega-3, kolin, dan antioksidan, Mam tidak hanya mendukung kebutuhan energi harian si Kecil tetapi juga memberikan fondasi kuat bagi perkembangan otaknya. Yuk, mulai sajikan menu makanan yang tidak hanya lezat tapi juga mendukung tumbuh kembang si Kecil agar ia tumbuh cerdas, sehat, dan penuh semangat!

Pertanyaan Seputar Makanan untuk Membuat Otak Anak Lebih Cerdas

1. Apa saja makanan yang baik untuk membuat otak menjadi lebih cerdas?

Ikan berlemak, telur, alpukat, kacang-kacangan, sayuran hijau, buah beri, yogurt, oatmeal, pisang, dan susu kaya nutrisi.

2. Berapa kali anak harus mengonsumsi makanan penunjang otak?

Idealnya setiap hari, dengan variasi menu dan frekuensi rutin seperti ikan 1–2 kali seminggu dan sayuran hijau setiap hari.

3. Apakah ada vitamin khusus untuk meningkatkan kecerdasan anak?

Ada, seperti omega-3, kolin, vitamin B kompleks, dan vitamin D, tetapi sebaiknya dipenuhi dari makanan terlebih dahulu.

Referensi

Dietary guidelines & food groups 1-2 years | Raising Children Network. Dari: https://raisingchildren.net.au/toddlers/nutrition-fitness/daily-food-guides/dietary-guide-1-2-years Diakses pada 4/12/2024.

Feeding Your 1- to 2-Year-Old (for Parents) | Nemours KidsHealth. Dari: https://kidshealth.org/en/parents/feed12yr.html Diakses pada 4/12/2024.

Feeding your baby: 1–2 years | UNICEF Parenting. Dari: https://www.unicef.org/parenting/food-nutrition/feeding-your-baby-1-2-years Diakses pada 4/12/2024.

Feeding & Nutrition Tips: Your 1-Year-Old - HealthyChildren.org. Dari: https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/nutrition/Pages/Feeding-and-Nutrition-Your-One-Year-Old.aspx Diakses pada 4/12/2024.

Baby brain food: 7 foods to fuel brain development | UCLA Health. https://www.uclahealth.org/news/article/baby-brain-food-7-foods-to-fuel-brain-development Dari: Diakses pada 4/12/2024.

Brain-boosting bites for babies and toddlers - BBC Tiny Happy People. https://www.bbc.co.uk/tiny-happy-people/articles/zvbx2sg. Dari: Diakses pada 4/12/2024.

Top 10 brain foods for kids. https://www.bbcgoodfood.com/health/family-health/top-foods-boost-your-childs-brainpower Dari: Diakses pada 4/12/2024.

Top 10 Brain Foods for Children. https://www.webmd.com/parenting/features/brain-foods-for-children Dari: Diakses pada 4/12/2024 .

Bagikan sekarang




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 >