Anak (1-3 tahun)
Artikel

Nutrisi Makanan Agar Anak Tinggi dan Cerdas

MEI 29, 2026

3 MINS

Setiap orang tua tentu ingin si Kecil tumbuh sehat, aktif, dan berkembang optimal. Tak heran, saat ini banyak yang mulai mencari tahu tentang makanan agar anak tumbuh tinggi dan cerdas.

Pertumbuhan tinggi badan dan perkembangan otak si Kecil dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti asupan nutrisi harian, pola makan, kualitas tidur, hingga aktivitas fisik. Oleh karena itu, Mam perlu memahami kebutuhan dasar nutrisi yang mendukung proses tersebut.

Berapa Tinggi Badan Ideal Anak Menurut WHO?

Penilaian tinggi badan ideal anak biasanya mengacu pada kurva pertumbuhan WHO yang digunakan secara global sebagai standar pemantauan tumbuh kembang.

Menurut WHO, rentang normal tinggi badan anak berada pada z-score -2 SD hingga +3 SD sesuai usia dan jenis kelamin. Berikut gambaran kisaran tinggi badan anak usia 1–5 tahun:[1]

- 1 tahun: laki-laki 71–82,9 cm, perempuan 68,9–81,7 cm
- 2 tahun: laki-laki 81,7–97 cm, perempuan 80–96,1 cm
- 3 tahun: laki-laki 88,7–107,2 cm, perempuan 87,4–106,5 cm
- 4 tahun: laki-laki 94,9–115,9 cm, perempuan 94,1–115,7 cm
- 5 tahun: laki-laki 100,7–123,9 cm, perempuan 99,9–123,7 cm

Makanan yang Membantu Anak Tumbuh

Tinggi dan Cerdas

Untuk mendukung pertumbuhan tinggi badan dan perkembangan otak si Kecil, Mam perlu memastikan kebutuhan nutrisi tumbuh kembang anak terpenuhi setiap hari. Berikut klasifikasi makanannya:[2]

1. Karbohidrat

Pilih sumber karbohidrat seperti nasi, oatmeal, roti gandum, dan quinoa untuk membantu memenuhi energi harian anak.

2. Protein

Protein membantu mendukung pertumbuhan jaringan tubuh anak. Mam bisa memberikan ikan, telur, ayam, kacang-kacangan, dan biji-bijian.

3. Lemak

Lemak tetap dibutuhkan untuk tumbuh kembang anak. Pilih sumber lemak sehat seperti ikan, kacang, biji-bijian, dan minyak nabati.

4. Vitamin dan Mineral

Sayur dan buah berwarna membantu memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral penting untuk pertumbuhan dan daya tahan tubuh si Kecil.

Nutrisi Penting untuk Tinggi Badan dan Perkembangan Otak

Ada beberapa jenis nutrisi untuk pertumbuhan anak yang memiliki peran besar dalam perkembangan otak, yaitu:[3]

- Protein, dapat ditemukan pada daging, ikan, telur, susu, kedelai, kacang-kacangan, dan biji-bijian.
- Kalsium, banyak terdapat pada susu dan produk olahannya.
- DHA dan omega-3, dapat diperoleh dari ikan berlemak dan minyak ikan.
- Zat besi, terdapat pada daging, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan sereal fortifikasi.
- Vitamin D, bisa diperoleh dari sinar matahari, ikan, dan susu fortifikasi.
- Vitamin dan mineral lainnya seperti vitamin A, vitamin B, zinc, dan yodium yang terdapat pada sayur, buah, ikan, dan susu.

Apakah Susu Membantu Anak Tumbuh Tinggi dan Cerdas?

Banyak orang tua memilih memberikan susu untuk pertumbuhan anak karena mengandung berbagai nutrisi penting seperti protein, kalsium, zinc, vitamin A, dan vitamin D.

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa konsumsi susu dikaitkan dengan pertumbuhan tinggi badan yang lebih baik pada anak. Oleh karena itu, susu dapat menjadi salah satu pendukung tumbuh kembang sebagai bagian dari cara membuat anak tinggi jika diimbangi dengan pola makan bergizi dan gaya hidup sehat.

Konsumsi susu disarankan setelah anak berusia 1 tahun, dengan jumlah tidak lebih dari 2 gelas atau sekitar 500 mL per hari. Namun, perlu dipahami bahwa susu bukan satu-satunya sumber nutrisi untuk pertumbuhan anak, ya, Mam. Nutrisi penting seperti protein, kalsium, dan vitamin juga perlu dipenuhi agar tumbuh kembang si Kecil lebih optimal.[4]

Baca Juga: Kebutuhan Nutrisi untuk Anak 1 Tahun

Pola Makan yang Mendukung Pertumbuhan Anak

Selain jenis makanan, kebiasaan makan juga berperan penting dalam mendukung pertumbuhan anak. Berikut beberapa kebiasaan makan yang bisa Mam terapkan di rumah:[5]

- Biasakan anak mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang terdiri dari karbohidrat, protein, sayur, buah, dan lemak sehat.
- Perbanyak sayur, buah, dan sumber protein seperti ikan, telur, kacang-kacangan, serta susu dan olahannya.
- Batasi makanan tinggi gula, garam, dan lemak jenuh seperti minuman manis dan junk food.
- Pilih camilan sehat seperti buah potong, yogurt, atau kacang-kacangan.
- Biasakan makan bersama keluarga untuk membantu membangun kebiasaan makan yang lebih baik.
- Buat jadwal makan dan camilan yang teratur agar pola makan anak lebih terjaga.

Untuk mendukung hal tersebut, Mam juga bisa melengkapi kebutuhan nutrisi si Kecil dengan dukungan nutrisi tambahan yang diformulasikan khusus untuk masa pertumbuhan.

S-26 Procal Gold hadir dengan Most Advanced Formulation yang dilengkapi Multilearn Connect, kombinasi nutrisi penting untuk mendukung perkembangan otak dan sistem saraf si Kecil secara optimal.

Diperkaya alfa-laktalbumin, spingomielin dan fosfolipid untuk mendukung proses informasi di otak dengan cepat. Didukung nutrisi tepat dengan jumlah dan waktu yang tepat, S-26 Procal

Gold membantu si Kecil tumbuh cerdas, siap belajar, dan berkembang optimal hari ini hingga masa depannya.

Baca Juga: Nutrisi Ideal untuk Perkembangan Tumbuh Anak

Pertanyaan Makanan Agar Anak Tumbuh Tinggi dan Cerdas

1. Apa makanan terbaik agar anak tumbuh tinggi?

Makanan terbaik untuk membantu pertumbuhan tinggi adalah yang kaya protein, kalsium, dan vitamin D seperti telur, ikan, susu, serta sayuran hijau. Nutrisi ini membantu pembentukan tulang dan jaringan tubuh agar anak bisa tumbuh optimal.

2. Nutrisi apa yang penting untuk kecerdasan dan perkembangan otak anak?

Nutrisi penting untuk otak anak meliputi omega-3 (DHA), zat besi, kolin, dan vitamin B kompleks yang banyak terdapat dalam ikan, telur, kacang-kacangan, dan daging. Nutrisi tersebut mendukung fungsi kognitif, daya ingat, serta perkembangan sistem saraf.

3. Apakah anak perlu minum susu agar tinggi dan cerdas?

Susu dapat membantu memenuhi kebutuhan kalsium, protein, dan vitamin D yang mendukung pertumbuhan tinggi dan perkembangan otak. Namun, susu bukan satu-satunya sumber nutrisi karena kebutuhan gizi juga bisa dipenuhi dari makanan bergizi seimbang lainnya.

Referensi

1. World Health Organization. Length/height-for-age. Retrieved May 2026, from https://www.who.int/tools/child-growth-standards/standards/length-height-for-age
2. The Nutrition Source. Kid’s Healthy Eating Plate. Retrieved May 2026, from https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/kids-healthy-eating-plate/
3. McCarthy, Claire. (2018). The crucial brain foods all children need. Retrieved May 2026, from https://www.health.harvard.edu/blog/brain-food-children-nutrition-2018012313168
4. Hill, Ansley. (2021). Does Milk Help Kids Grow?. Retrieved May 2026, from https://www.healthline.com/nutrition/does-milk-help-you-grow#how-much-to-drink

Bagikan sekarang


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >