Nutrisi Anak
Artikel

Penyebab Bau Mulut pada Anak dan Cara Mengatasinya

JUL 16, 2026

4 MINS

Setiap orang tua tentu ingin si Kecil tumbuh sehat, aktif, dan siap belajar setiap hari. Di masa balita, kebutuhan energi dan zat gizi berada pada fase penting karena tubuh dan otaknya berkembang sangat pesat.

Manfaat makanan sehat untuk anak usia dini sangat krusial karena berperan langsung dalam mendukung tumbuh kembang fisik secara optimal, memaksimalkan perkembangan otak, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh agar si Kecil tidak mudah sakit.

Oleh karena itu, makanan yang dikonsumsi sehari-hari tidak hanya berfungsi untuk mengenyangkan, tetapi juga menjadi sumber energi dan zat gizi untuk mendukung proses tumbuh kembang anak.

Kebiasaan makan sehari-hari ini berperan penting dalam mendukung energi, aktivitas, hingga kemampuan belajar anak. Untuk memahami hal tersebut, Mam perlu mengenal konsep nutrisi seimbang dalam keseharian si Kecil.

Apa Itu Nutrisi Seimbang?

Nutrisi seimbang menggambarkan kondisi ketika makanan sehari-hari anak mengandung berbagai zat gizi penting dalam jumlah yang cukup dan proporsional sesuai kebutuhannya. Artinya, tidak ada satu jenis makanan yang bisa berdiri sendiri untuk memenuhi seluruh kebutuhan tubuh.

Dalam keseharian, konsep ini membantu memastikan si Kecil mendapatkan karbohidrat sebagai sumber energi, protein untuk mendukung pertumbuhan, lemak sehat untuk perkembangan otak, serta vitamin dan mineral untuk mendukung berbagai fungsi tubuh.

Dengan kata lain, nutrisi seimbang bukan hanya soal “makan banyak”, tetapi bagaimana variasi makanan disusun agar kebutuhan tubuh anak terpenuhi.

Makanan Sehat untuk Anak

Penerapan nutrisi seimbang dapat terlihat dari berbagai contoh makanan sehat untuk anak yang mudah ditemukan dalam menu sehari-hari.

Beberapa di antaranya meliputi nasi, kentang, atau ubi sebagai sumber energi, ikan, ayam, telur, dan kacang-kacangan sebagai sumber protein, serta sayur dan buah untuk vitamin dan mineral. Lemak sehat juga dapat diperoleh dari alpukat, ikan, dan kacang-kacangan.

Kombinasi makanan tersebut membantu mendapatkan manfaat makanan sehat, yaitu menyediakan energi, mendukung pertumbuhan, serta membantu menjaga fungsi tubuh anak agar tetap optimal dalam beraktivitas dan belajar.

Pola Makan Ideal Balita

Pada masa usia dini, anak masih berada dalam fase belajar mengenal rasa lapar, kenyang, serta berbagai jenis makanan. Di tahap ini, pola makan belum selalu rapi dan masih sangat dipengaruhi oleh kebiasaan harian serta preferensi anak.

Seiring bertambahnya usia, terutama ketika memasuki usia 3 tahun ke atas, anak mulai lebih siap mengikuti pola makan yang lebih teratur, meskipun tetap dengan fleksibilitas sesuai nafsu makan masing-masing.

Secara umum, pola makan anak yang ideal terdiri dari tiga kali makan utama dan satu hingga dua kali camilan sehat dalam sehari. Pola ini membantu menjaga asupan energi anak tetap stabil untuk mendukung aktivitas bermain, belajar, dan berinteraksi sepanjang hari.

Dari sisi porsi, anak tidak perlu dipaksa menghabiskan makanan seperti orang dewasa. Umumnya, porsi makan anak sekitar seperempat porsi orang dewasa sesuai kebutuhan usia dan tingkat aktivitasnya.

Hal lain yang perlu juga diperhatikan adalah variasi menu yang diberikan setiap hari agar kebutuhan gizi harian tetap terpenuhi. Variasi ini mencakup sumber karbohidrat, protein, sayur, buah, serta lemak sehat yang semuanya berperan dalam mendukung tumbuh kembang anak.

Baca Juga : Nutrisi dan Stimulasi Anak: Kombinasi Tepat untuk Tumbuh Kembang Optimal

Peran Camilan Sehat dalam Pola Makan Anak

Dalam keseharian, anak tidak hanya mengandalkan makanan utama untuk memenuhi kebutuhan energinya. Jarak waktu yang cukup panjang antara sarapan, makan siang, dan makan malam membuat tubuh tetap memerlukan asupan tambahan agar si Kecil dapat

beraktivitas dengan nyaman sepanjang hari.

Di sinilah camilan berperan sebagai pelengkap dalam pola makan anak. Pemberian camilan di antara waktu makan utama dapat membantu memenuhi kebutuhan energi harian sekaligus menjadi kesempatan untuk menambah asupan zat gizi yang mungkin belum banyak diperoleh saat makan utama.

Jika dipilih dan diberikan dalam porsi yang sesuai, camilan sehat dapat menjadi bagian dari pola makan yang lebih seimbang. Selain membantu memenuhi kebutuhan energi harian, asupan gizi yang cukup dari makanan utama dan camilan juga berperan dalam mendukung pertumbuhan serta membantu menjaga daya tahan tubuh anak agar tetap optimal.

Menerapkan nutrisi seimbang tidak harus dilakukan dengan cara yang rumit. Mam dapat memulainya dengan menyediakan menu yang beragam, membiasakan jadwal makan yang teratur, serta memilih camilan yang bernilai gizi.

Dalam mendukung kesehatan dan tumbuh kembang si Kecil secara menyeluruh, orang tua juga perlu mendapatkan informasi yang tepat dan terpercaya sesuai dengan setiap tahap perkembangannya.

S-26 ParenTeam hadir sebagai partner terpercaya bagi Mams dan Paps dalam setiap langkah perjalanan tumbuh kembang si Kecil. Lebih dari sekadar platform parenting, S-26 ParenTeam adalah ruang dukungan berbasis keahlian dari Wyeth Nutrition, yang memadukan informasi nutrisi terpercaya, wawasan parenting, serta exceptional tools untuk membantu memantau pertumbuhan dan proses belajar anak secara menyeluruh.

Pertanyaan Seputar Manfaat Makanan Sehat

1. Nutrisi apa saja yang wajib ada dalam porsi makan anak?

Porsi makan anak sebaiknya mengandung sumber karbohidrat, protein, lemak sehat, serta sayur dan buah untuk membantu memenuhi kebutuhanvitamin dan mineral harian.

2. Apakah ngemil di antara jam makan utama dianjurkan untuk anak balita?

Ya, camilan sehat dapat diberikan di antara waktu makan utama untuk membantu memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi anak sepanjang hari.

3. Bagaimana jika anak sangat susah diajak makan

sayur dan buah?

Terus menawarkan sayur dan buah dalam variasi menu dan olahan yang beragam tanpa memaksa anak. Pengenalan makanan secara berulang dan konsisten dapat membantu anak lebih terbiasa menerima berbagai jenis makanan.

Referensi:

1. Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2015, August 11). Pentingnya mengatur jadwal makan anak. https://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/pentingnya-mengatur-jadwal-makan-anak
2. American Academy of Pediatrics. (2024, September 23). Serving sizes for toddlers. HealthyChildren.org. https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/nutrition/Pages/serving-sizes-for-toddlers.aspx

Bagikan sekarang