

Manfaat Yogurt untuk Anak: Usia, Porsi, dan Waktu Terbaik Konsumsi

JUL 22, 2026

4 MINS

Ditulis Oleh: Tim Penulis

Ditinjau Oleh: Chairunita, M.Si

Manfaat yogurt untuk anak sangat beragam, sehingga makanan ini sering menjadi pilihan camilan sehat dalam menu harian si Kecil.

Yogurt dikenal kaya akan protein, kalsium, serta probiotik yang berperan penting dalam menjaga kesehatan pencernaan dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Dengan kandungan nutrisi tersebut, yogurt tidak hanya membantu menjaga kesehatan usus, tetapi juga mendukung pertumbuhan tulang, perkembangan otak, serta keseimbangan sistem imun anak.

Kapan Anak Boleh Mulai Mengonsumsi Yogurt?

Yogurt sudah dapat diperkenalkan sejak Si Kecil mulai MPASI, yaitu sekitar usia 6 bulan, selama ia sudah menunjukkan tanda kesiapan makan.

Beberapa tanda tersebut antara lain mampu duduk dengan bantuan, memiliki kontrol kepala yang baik, membuka mulut saat disuapi, serta mampu menelan makanan dengan baik.

Meskipun yogurt sudah dapat diberikan sejak usia 6 bulan, ASI tetap menjadi sumber nutrisi utama hingga usia 1 tahun.

Oleh karena itu, yogurt sebaiknya diberikan sebagai makanan pendamping, bukan pengganti ASI. Untuk bayi usia 8-12 bulan, porsi yogurt yang dapat diberikan umumnya sekitar $\frac{1}{4}$ hingga $\frac{1}{2}$ cangkir per hari. Jenis yogurt yang diberikan juga perlu diperhatikan karena umumnya yogurt mengandung gula tambahan. Konsultasikan dengan dokter anak Anda.

Berapa Porsi Yogurt yang Dianjurkan untuk Anak Usia 1-3 Tahun?

Pada usia 1-3 tahun, kebutuhan produk susu Si Kecil umumnya sekitar 1-1½ porsi per hari. Dalam konteks ini, sekitar $\frac{3}{4}$ cangkir (± 200 gram) yogurt dapat dihitung sebagai 1 porsi dairy.

Oleh karena itu, yogurt untuk anak 1 tahun dapat diberikan sekitar $\frac{3}{4}$ cangkir per hari sebagai camilan atau pelengkap menu harian. Porsi ini sudah cukup untuk membantu memenuhi kebutuhan kalsium dan mendukung pencernaan sehat anak melalui kandungan probiotiknya.

Apakah Yogurt Aman Diberikan Saat Anak Diare?

Secara umum, yogurt dapat menjadi salah satu pilihan makanan saat Si Kecil mengalami diare karena mengandung probiotik. Probiotik adalah bakteri baik yang dapat membantu menjaga keseimbangan mikrobiota usus dan mendukung kesehatan saluran cerna.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa probiotik dapat membantu mempercepat pemulihan diare, baik yang disebabkan oleh infeksi maupun penggunaan antibiotik. Selain itu, probiotik juga dapat membantu mengurangi frekuensi buang air besar dan memperpendek lama diare.

Baca Juga : 7 Makanan Super untuk Mendukung Kecerdasan Otak Anak

Waktu Terbaik Memberikan Yogurt untuk Pencernaan Sehat Anak

Waktu tepat makan yogurt untuk anak adalah saat jadwal makanan selingan, yaitu sekitar 2-3 jam setelah makan utama dan tidak terlalu dekat dengan jadwal makan berikutnya. Yogurt dapat diberikan sebagai camilan pagi di antara sarapan dan makan siang, misalnya sekitar pukul 10.00, atau sebagai camilan sore di antara makan siang dan makan malam, misalnya sekitar pukul 16.00. Contoh waktu ini sejalan dengan jadwal makan teratur dari IDAI yang menempatkan makanan selingan

di antara waktu makan utama.

Pemberian yogurt sebagai camilan terjadwal membantu mencegah anak terlalu kenyang saat waktu makan utama tiba. Hindari memberikan yogurt tepat sebelum makan siang atau makan malam, terutama jika porsiya cukup mengenyangkan. Meski demikian, waktu tersebut bukanlah jam khusus yang terbukti membuat probiotik pada yogurt bekerja lebih efektif, melainkan bagian dari pengaturan jadwal makan agar pola lapar dan kenyang anak tetap terjaga.

Selain memperhatikan waktu pemberian, pilih yogurt yang telah dipasteurisasi dan sesuai dengan usia anak. Bila menginginkan yogurt yang mengandung probiotik, CDC menekankan Mam untuk memeriksa keterangan mengenai bakteri baik pada label kemasan karena tidak semua produk yogurt masih mengandung bakteri baik ketika dipasarkan. Batasi pula produk dengan gula tambahan yang tinggi, terutama untuk bayi dan anak berusia di bawah dua tahun.

Meski demikian, manfaat yogurt untuk anak tidak hanya bergantung pada waktu konsumsi saja. Konsistensi pemberian yogurt sebagai bagian dari pola makan sehari-hari tetap menjadi faktor utama dalam mendukung kesehatan saluran cerna Si Kecil.

Untuk mendukung tumbuh kembang Si Kecil secara lebih optimal, Mam juga dapat melengkapi asupan hariannya dengan nutrisi yang dirancang khusus untuk membantu perkembangan otak, daya tahan tubuh, serta pertumbuhan yang seimbang setiap hari.

S-26 Procal Nutrissentials hadir dengan Kolin, AHA, DHA, Alfa-Laktalbulmin, Omega 3 & 6, dilengkapi vitamin serta mineral untuk dukung perkembangan otak, daya tahan tubuh, dan pertumbuhan si Kecil setiap hari. Dukung belajar pintar si Kecil dengan tubuh dan otak yang optimal.

Pertanyaan Seputar Yogurt untuk Anak

1. Berapa porsi yogurt yang disarankan untuk anak dalam sehari?

Untuk anak usia 1-3 tahun, yogurt dapat diberikan sekitar $\frac{3}{4}$ cangkir (± 200 gram) per hari atau setara 1 porsi dairy.

2. Apakah yogurt aman dikonsumsi anak yang sedang diare?

Ya, yogurt umumnya aman saat diare karena mengandung probiotik yang membantu menjaga keseimbangan bakteri baik di usus. Bahkan, pada beberapa kondisi, probiotik dapat membantu mempercepat pemulihan.

3. Kapan waktu terbaik memberikan yogurt, sebelum atau sesudah makan?

Yogurt dapat diberikan sebagai camilan di antara waktu makan, misalnya setelah sarapan atau sebagai camilan sore. Sebaiknya, tidak memberikan yogurt sebagai camilan mendekati waktu makan besar anak.

Referensi:

1. U.S. Dairy (2026). *When To Introduce Dairy Products To Babies*. Retrieved June 2026, from <https://www.usdairy.com/news-articles/when-to-introduce-baby-to-milk-cheese-yogurt>
2. Raising Children Network (2025). *Dietary guidelines in pictures: children 1-2 years*. Retrieved June 2026, from <https://raisingchildren.net.au/toddlers/nutrition-fitness/daily-food-guides/dietary-guide-1-2-years>
3. Petre, Alina. (2020). *Does Yogurt Cause or Alleviate Diarrhea?*. Retrieved June 2026, from <https://www.healthline.com/nutrition/yogurt-for-diarrhea>
4. Galuh, M. (2016). *Sulit Makan pada Bayi dan Anak*. Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI). Retrieved July 2026, from <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/sulit-makan-pada-bayi-dan-anak>

Bagikan sekarang