

Anak (1-3 tahun)
Article

Manfaat Keju untuk Anak dalam Mendukung Tumbuh Kembang

SEP 3, 2026

4 MINS

Ditulis Oleh: Tim Penulis
Ditinjau Oleh: Chairunita, M.Si

Pola makan sehat untuk Si Kecil dibagi menjadi 3 waktu makan utama dan 2 waktu makan selingan. Di setiap waktu makan, termasuk jadwal makan selingan, Mam harus menyediakan makanan sehat untuk mendukung tumbuh kembang Si Kecil. Sebaiknya Mam memberikan camilan bergizi di sela waktu makan utama.

Namun, sekarang banyak camilan kemasan yang tinggi gula, garam, dan rendah nutrisi yang beredar di pasaran. Jika dikonsumsi terlalu sering, camilan seperti ini dapat membuat anak cepat kenyang sehingga asupan makanan utamanya berkurang.

Karena itu, Mam sebaiknya memilih camilan yang mengandung protein, kalsium, vitamin, serta lemak sehat. Keju termasuk salah satu pilihan yang praktis karena dapat dikombinasikan dengan buah, roti gandum, telur, atau sayuran sehingga nilai gizinya semakin lengkap.

Selain memiliki rasa gurih yang disukai banyak anak, manfaat keju untuk anak juga didukung oleh kandungan protein, kalsium, fosfor, vitamin, dan mineral lainnya.

Yuk, kenali lebih dalam kandungan gizi keju, manfaat keju untuk anak, dan jenis keju yang aman untuk anak.

Kandungan Gizi Keju

Salah satu alasan mengapa keju menjadi camilan yang baik adalah karena kandungan nutrisinya cukup padat. Meskipun jumlah zat gizi dapat berbeda pada setiap jenis keju, secara umum kandungan gizi keju untuk balita meliputi:

- **Kalsium** Keju merupakan salah satu sumber kalsium yang baik untuk anak. Kalsium berperan penting dalam membantu pembentukan tulang dan gigi yang kuat selama masa pertumbuhan. Dalam 100 gram keju, terdapat sekitar 721 mg kalsium.
- **Protein** Keju mengandung protein berkualitas tinggi yang membantu pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh, termasuk mendukung perkembangan otot si kecil. Setiap 100 gram keju mengandung sekitar 25 gram protein.
- **Fosfor** Fosfor bekerja bersama kalsium untuk membangun dan menjaga kesehatan tulang serta gigi. Mineral ini juga membantu proses produksi energi dan mendukung fungsi sel tubuh. Kandungan fosfor dalam 100 gram keju sekitar 512 mg.
- **Vitamin B12** Vitamin B12 dalam keju berperan dalam mendukung fungsi sistem saraf, membantu pembentukan sel darah merah, serta berkontribusi dalam proses produksi energi. Dalam 100 gram keju terdapat sekitar 1,4 mcg vitamin B12.
- **Selenium** Selenium merupakan mineral yang membantu melindungi sel tubuh dari kerusakan serta mendukung fungsi sistem imun dan metabolisme. Keju mengandung sekitar 15,5 mcg selenium per 100 gram.
- **Lemak dan Energi** Keju juga mengandung lemak yang dapat menjadi sumber energi bagi anak yang aktif bergerak dan bermain. Dalam 100 gram keju terdapat sekitar 33 gram lemak dan 402 kkal energi. Namun, Mam tetap perlu memperhatikan porsi agar sesuai dengan kebutuhan si kecil.

Perlu diketahui bahwa keju juga mengandung natrium. Oleh karena itu, konsumsinya tetap perlu disesuaikan dengan usia dan kebutuhan gizi anak.

Manfaat Keju untuk Anak

Berikut beberapa manfaat keju untuk anak dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan:

1. Membantu pembentukan tulang dan gigi yang kuat

Salah satu manfaat kalsium dalam keju untuk tulang anak adalah membantu

pertumbuhan tulang dan gigi. Kalsium bekerja bersama vitamin D dan fosfor untuk mendukung pertumbuhan tulang yang optimal.

Pada masa anak-anak, kebutuhan kalsium cukup tinggi karena tulang terus mengalami pertumbuhan. Memberikan makanan kaya kalsium seperti keju dapat membantu memenuhi kebutuhan tersebut sebagai bagian dari pola makan yang seimbang.

2. Mendukung pertumbuhan otot

Keju mengandung protein yang dibutuhkan tubuh untuk membangun jaringan, memperbaiki sel yang rusak, dan mendukung perkembangan massa otot selama masa pertumbuhan. Jika dipadukan dengan sumber protein lain seperti telur, ikan, daging, tahu, atau tempe, kebutuhan protein harian anak akan semakin terpenuhi.

3. Menjadi sumber energi

Anak aktif membutuhkan energi yang cukup untuk belajar, bermain, dan beraktivitas setiap hari. Lemak dan protein dalam keju dapat menjadi sumber energi yang membantu menjaga anak tetap aktif di sela waktu makan utama.

4. Mendukung fungsi otak dan sistem saraf

Keju mengandung vitamin B12 yang berperan penting dalam pembentukan sel darah merah, fungsi saraf, dan perkembangan otak. Selain itu, protein juga menyediakan asam amino yang dibutuhkan tubuh dalam berbagai proses metabolisme.

Baca juga: [Milestone Tumbuh Kembang Anak 1 Tahun: Panduan untuk Mam](#)

Jenis Keju yang Cocok untuk Anak

Saat memilih keju untuk si kecil, perhatikan jenis dan proses pembuatannya. Untuk anak, terutama balita, pilihlah keju yang terbuat dari susu pasteurisasi dan memiliki kandungan lemak yang cukup (full-fat).

Lemak dari produk susu dibutuhkan anak, terutama di bawah usia 2 tahun, untuk mendukung pertumbuhan tubuh dan perkembangan otak.

Selain itu, pilih keju utuh (whole cheese) dibandingkan produk olahan keju (cheese food product) yang biasanya mengandung bahan tambahan lebih banyak. Berikut beberapa jenis keju yang aman untuk anak:

- **Keju cheddar (mild)** Keju cheddar dengan rasa yang lebih ringan dapat menjadi pilihan pertama untuk anak karena teksturnya mudah dikonsumsi dan rasanya tidak terlalu kuat. Keju ini juga mengandung kalsium dan protein yang mendukung pertumbuhan tulang serta otot si kecil.
- **Mozzarella** Mozzarella memiliki tekstur lembut dan rasa yang ringan sehingga cukup mudah diterima oleh anak. Keju ini bisa diberikan sebagai topping pada pasta, roti, atau makanan rumahan lainnya.
- **Cottage cheese** Cottage cheese memiliki tekstur lembut dengan kandungan protein yang cukup tinggi. Mam bisa menyajikannya bersama buah atau sebagai campuran makanan untuk menambah nilai gizi.
- **Ricotta** Ricotta merupakan keju bertekstur lembut yang dapat menjadi pilihan camilan atau campuran makanan anak. Keju ini dapat digunakan sebagai isian roti, pasta, atau dicampur dengan buah.
- **Cream cheese** Cream cheese dapat diberikan sebagai olesan roti atau campuran makanan. Namun, karena beberapa jenis cream cheese memiliki kandungan lemak yang lebih tinggi, pemberiannya tetap perlu disesuaikan dengan kebutuhan anak.
- **Parmesan dan Romano** Kedua jenis keju ini memiliki rasa yang lebih kuat dan biasanya digunakan sebagai taburan dalam jumlah kecil. Meski porsinya sedikit, parmesan dan romano tetap dapat memberikan tambahan kalsium dan protein.
- **Colby dan Monterey Jack** Keju jenis ini memiliki tekstur yang lembut dan rasa yang cenderung ringan sehingga dapat menjadi variasi pilihan keju untuk anak.

Mam, sebelum memberikan keju kepada si kecil, pastikan membaca label kemasan dan memilih produk yang mencantumkan susu pasteurisasi sebagai bahan dasarnya. Hindari keju dari susu mentah (raw milk cheese) karena berisiko mengandung bakteri yang dapat membahayakan kesehatan anak.

Selain memilih jenis keju yang aman untuk anak, jangan lupa berikan dalam porsi keju yang tepat untuk anak dan jadikan keju sebagai bagian dari pola makan bergizi seimbang. Keju dapat menjadi camilan sehat yang melengkapi kebutuhan nutrisi si kecil, tetapi tetap perlu dikombinasikan dengan sumber makanan lain seperti buah, sayur, protein hewani, protein nabati, dan susu pertumbuhan sesuai usia.

Pertanyaan Seputar Manfaat Keju

untuk Anak

- **Apakah semua jenis keju aman dikonsumsi anak?**

Tidak semua jenis keju aman dikonsumsi anak. Untuk anak pilih keju yang dibuat dari susu pasteurisasi. Hindari keju dari susu mentah (raw milk), terutama pada balita, karena berisiko mengandung bakteri berbahaya. Selain itu, pilih keju dengan kandungan natrium yang tidak terlalu tinggi bila memungkinkan.

- **Apakah keju bisa menggantikan asupan susu harian anak?**

Jika si kecil tidak dapat mengonsumsi susu sapi, kebutuhan produk susu dapat diperoleh dari pilihan lain seperti yogurt dan keju. Namun, perlu diperhatikan bahwa tidak semua produk olahan susu memiliki kandungan vitamin D yang cukup. Susu tetap memberikan cairan serta komposisi zat gizi yang berbeda. Keju sebaiknya menjadi pelengkap, bukan pengganti seluruh asupan susu harian anak.

- **Apakah anak yang alergi susu sapi boleh mengonsumsi keju?**

Sebagian besar keju dibuat dari susu sapi dan masih mengandung protein susu yang dapat memicu reaksi alergi. Jadi, jika Si Kecil memiliki alergi susu sapi, sebaiknya hindari juga produk olahannya, termasuk keju.

Referensi

1. Dairy Management Inc. (n.d.). *Cheese nutrition and dairy products*. U.S. Dairy. <https://www.usdairy.com/dairy-nutrition/products/cheese> diakses pada 26/07/2026
2. Healthline. (2023, August 30). *Can babies eat cheese? What you need to know*. <https://www.healthline.com/health/baby/baby-cheese> diakses pada 26/07/2026
3. HealthyChildren.org. (n.d.). *Milk allergy: Foods and ingredients to avoid*. American Academy of Pediatrics. <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/milk-allergy-foods-and-ingredients-to-avoid.aspx> diakses pada 26/07/2026

4. Stanford Medicine Children's Health. (n.d.). *Milk allergy diet for children*. Stanford Children's Health. _diakses pada 26/07/2026