

Article

Manfaat Gizi Seimbang bagi Pertumbuhan dan Kecerdasan Anak

SEP 4, 2026

7 MINS

Ditulis Oleh: Tim Penulis

Ditinjau Oleh: Chairunita, M.Si

Asupan nutrisi adalah faktor penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal. Karena itu, Si Kecil harus dikenalkan dengan pola makan gizi seimbang sejak MPASI.

Gizi seimbang membantu anak tumbuh optimal dengan menyediakan protein untuk perkembangan otot dan jaringan, kalsium dan vitamin D untuk tulang, serta karbohidrat dan lemak sebagai sumber energi.

Selain itu, zat gizi mikro seperti DHA, zat besi, dan kolin mendukung perkembangan otak dan kemampuan belajar, sementara vitamin A, C, dan zinc memperkuat daya tahan tubuh anak sehari-hari.

Dengan menerapkan gizi seimbang sejak dini, Mam dapat membantu si kecil mendapatkan nutrisi untuk anak yang mendukung pertumbuhan fisik, daya tahan tubuh, hingga perkembangan kecerdasannya.

Untuk memahami pengertian gizi seimbang anak, manfaat gizi seimbang, dan cara menerapkannya dalam pola makan sehari-hari, simak penjelasan berikut, ya, Ma!

Pengertian Gizi Seimbang Anak

Pengertian gizi seimbang anak adalah pola makan sehari-hari yang menyediakan berbagai zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh anak.

Jadi, bukan hanya memastikan si kecil makan hingga kenyang, tetapi juga

memastikan makanan yang dikonsumsi beragam dan mengandung nutrisi yang lengkap.

Menurut Kementerian Kesehatan RI, penerapan gizi seimbang juga perlu didukung oleh kebiasaan hidup sehat, seperti rutin beraktivitas fisik, menjaga kebersihan diri dan makanan, serta memantau pertumbuhan anak secara berkala.¹

Dalam Pedoman Gizi Seimbang, terdapat empat pilar utama yang saling melengkapi, yaitu:

1. Mengonsumsi makanan yang beraneka ragam

Tidak ada satu jenis makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Oleh karena itu, Mam perlu menyajikan menu yang bervariasi setiap hari agar kebutuhan nutrisi si kecil dapat terpenuhi. Usahakan setiap hari menu si kecil terdiri dari beberapa kelompok pangan berikut:

- Makanan pokok sebagai sumber energi, seperti nasi, kentang, ubi, jagung, roti, atau pasta.
- Lauk pauk sumber protein, baik protein hewani maupun nabati. Protein hewani dapat berasal dari ikan, ayam, telur, daging, atau susu dan produk olahannya. Sementara itu, protein nabati bisa diperoleh dari tahu, tempe, dan kacang-kacangan.
- Sayur sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat. Mam bisa memilih berbagai jenis sayuran berwarna, seperti bayam, brokoli, wortel, buncis, atau labu.
- Buah untuk melengkapi kebutuhan vitamin, mineral, serat, dan antioksidan. Pilih buah yang mudah ditemukan, seperti pisang, pepaya, jeruk, apel, atau semangka.
- Air putih sebagai minuman utama untuk membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh dan mendukung berbagai fungsi organ.

2. Membiasakan si kecil aktif bergerak

Ajak Si Kecil untuk aktif bergerak setiap hari. Bermain, berjalan, berlari, memanjat, atau menari merupakan bentuk aktivitas fisik yang baik untuk mendukung pertumbuhan tulang dan otot sekaligus membantu menjaga keseimbangan antara energi yang masuk dari makanan dan energi yang digunakan tubuh.

3. Menjaga kebersihan

Ajarkan Si Kecil untuk mencuci tangan sebelum makan, setelah dari toilet, mencuci buah dan sayur sebelum diolah, menggunakan peralatan makan yang bersih, serta menjaga kebersihan lingkungan.

Kebiasaan sederhana ini dapat membantu mengurangi risiko infeksi yang bisa mengganggu nafsu makan maupun penyerapan zat gizi.

4. Memantau pertumbuhan secara rutin

Selain melihat apakah si kecil lahap makan, Mam juga perlu memantau pertumbuhannya secara berkala. Pemantauan pertumbuhan menggunakan kurva pertumbuhan sesuai usia.

Dengan pemantauan rutin, mam dapat mengetahui apakah pertumbuhan si kecil masih dalam batas normal atau ada tanda-tanda yang perlu dikonsultasikan dengan tenaga kesehatan.

Manfaat Gizi Seimbang untuk Pertumbuhan dan Kecerdasan Anak

Penerapan gizi seimbang memberikan banyak manfaat bagi tumbuh kembang si kecil. Berikut beberapa manfaat gizi seimbang yang perlu Mam ketahui:

1. Mendukung pertumbuhan anak

Anak usia dini, terutama pada *golden age*, sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Agar pertumbuhan berlangsung optimal dan tidak mengalami gangguan, asupan nutrisi untuk anak harus dipenuhi melalui pola makan gizi seimbang.

Gizi seimbang membantu menyediakan berbagai zat gizi penting yang dibutuhkan untuk pertumbuhan, seperti protein untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, kalsium dan vitamin D untuk mendukung pertumbuhan tulang dan gigi, serta karbohidrat dan lemak sebagai sumber energi.

2. Membantu menjaga daya tahan tubuh

Sistem kekebalan tubuh si kecil masih berkembang sehingga membutuhkan dukungan dari makanan daya tahan tubuh. Gizi seimbang berperan dalam menjaga fungsi sistem imun, mulai dari zat gizi makro seperti protein, karbohidrat, dan lemak sehat, hingga zat gizi mikro seperti vitamin, mineral, antioksidan, dan komponen pangan lainnya.

Protein dibutuhkan tubuh untuk membentuk dan memperbaiki sel, termasuk sel-sel yang berperan dalam sistem pertahanan tubuh.

Sementara itu, vitamin dan mineral seperti vitamin A, vitamin C, vitamin D, vitamin E, zinc, dan zat besi membantu mendukung berbagai proses dalam sistem imun agar dapat bekerja dengan baik.²

Karena itu, mam dapat mendukung daya tahan tubuh si kecil dengan memberikan menu makanan daya tahan tubuh yang beragam setiap hari, seperti sumber protein

dari ikan, telur, ayam, daging, tempe, atau tahu, serta melengkapi dengan sayur, buah, dan makanan bergizi lainnya.

3. Menyediakan energi untuk aktivitas sehari-hari

Anak yang sedang aktif mengeksplorasi dan mengenal lingkungan sekitar membutuhkan banyak energi agar dapat beraktivitas dengan optimal. Makanan yang mengandung karbohidrat, protein, dan lemak membantu menyediakan energi bagi tubuh. Karbohidrat merupakan sumber energi utama yang digunakan tubuh untuk menjalankan aktivitas sehari-hari.

Sementara itu, protein dan lemak membantu tubuh tetap memiliki energi yang cukup serta mendukung berbagai fungsi penting, seperti pertumbuhan dan perkembangan.³

Agar energi si kecil tetap terjaga, Mam dapat memberikan pilihan makanan yang mengandung karbohidrat seperti nasi, kentang, ubi, atau roti, lalu melengkapinya dengan protein dari telur, ikan, ayam, daging, tahu, atau tempe. Tambahkan juga buah dan sayur agar kebutuhan vitamin serta mineralnya terpenuhi.

4. Mendukung perkembangan otak dan kemampuan belajar

Manfaat gizi seimbang selanjutnya adalah berperan dalam perkembangan otak anak. Beberapa zat gizi pembentuk otak antara lain:⁴

- Alfa-laktalbumin
- Omega 3 & 6
- Protein, untuk membentuk dan memperbaiki jaringan tubuh termasuk sel otak.
- Asam lemak omega-3 (DHA), yang berperan dalam perkembangan struktur dan fungsi otak.
- Zat besi, yang membantu membawa oksigen ke seluruh tubuh termasuk otak.
- Kolin, yang berperan dalam perkembangan fungsi memori.
- Vitamin dan mineral, yang mendukung berbagai proses metabolisme tubuh.

Baca juga: Konsep Dasar Gizi Seimbang yang Perlu Mam Ketahui

Contoh Menyusun Piring Makan Anak yang Bervariasi

Agar kebutuhan nutrisi Si Kecil lebih mudah terpenuhi, Mam dapat menerapkan prinsip “Isi Piringku” dari Kementerian Kesehatan RI. Prinsip “Isi piringku” adalah dalam satu porsi makan, terdiri dari kombinasi makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah dalam porsi yang sesuai dengan kebutuhan usianya.

Contoh isi piringku untuk anak balita adalah:

- Nasi 125 gram (7 sendok makan)
- Paha ayam 50 gram (1 potong)
- Tahu 1 potong sedang (30 gr)
- Tumis wortel dan labu $\frac{1}{2}$ mangkok kecil (50 gram)
- Pepaya 1 potong sedang

Mam bisa mengolah sayur atau lauk pauk dengan santan sebagai sumber lemak tambahan untuk Si kecil. Porsi “Isi Piringku” anak dan dewasa tidak sama. Pada balita, komposisi satu piring makan terdiri dari 35% makanan pokok, 35% lauk pauk, dan 30% sayur dan buah.⁵

Mam dapat membuat berbagai variasi menu setiap hari. Dengan begitu Si Kecil bisa mendapatkan lebih banyak jenis nutrisi dari berbagai makanan. Menerapkan manfaat gizi seimbang sejak dini merupakan salah satu langkah penting untuk mendukung pertumbuhan, daya tahan tubuh, energi, dan perkembangan kecerdasan anak.

Dengan memberikan makanan yang bervariasi, memenuhi kebutuhan nutrisi harian, membangun kebiasaan hidup sehat, serta rutin memantau pertumbuhan, mam dapat membantu si kecil tumbuh menjadi anak yang sehat, aktif, dan siap belajar. Sebagai asupan tambahan, Mam bisa memberikan susu jika diperlukan.

S-26 Procal Nutrissentials hadir dengan Kolin, AHA, DHA, Alfa-Laktalbumin, 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.

Baca juga: Sumber Gizi Lengkap untuk Tubuh Anak Sehat

Pertanyaan Seputar Gizi Seimbang Anak

• Bagaimana cara mengatur pola makan anak?

Mam dapat mengatur pola makan anak dengan menyediakan jadwal makan yang teratur, memberikan makanan dari berbagai kelompok pangan, serta menciptakan suasana makan yang menyenangkan.

Hindari memaksa anak menghabiskan makanan karena hal ini dapat membuat waktu makan menjadi pengalaman yang kurang nyaman. Sebaliknya, berikan contoh dengan kebiasaan makan sehat di rumah.

- **Apakah makan gizi seimbang bisa membuat anak menjadi pintar?**

Gizi seimbang membantu menyediakan gizi pembentuk otak yang dibutuhkan untuk perkembangan otak dan fungsi kognitif anak. Namun, kecerdasan anak tidak hanya ditentukan oleh makanan. Stimulasi, lingkungan, kualitas tidur, serta dukungan dari orang tua juga memiliki peran penting dalam perkembangan kemampuan berpikir dan belajar si kecil.

- **Apa ciri-ciri fisik anak yang telah mendapatkan gizi seimbang?**

Beberapa tanda anak mendapatkan nutrisi yang cukup antara lain:

- Berat badan dan tinggi badan sesuai dengan pertumbuhan usianya
- Anak aktif dan memiliki energi untuk bermain
- Rambut dan kulit tampak sehat
- Nafsu makan baik
- Tidak mudah sakit.

Setiap anak memiliki pola tumbuh yang berbeda, sehingga pemantauan pertumbuhan tetap menjadi cara terbaik untuk memastikan kebutuhan nutrisinya terpenuhi.

Referensi

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022, July 6). *Pilar utama dalam prinsip gizi seimbang*. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/179/pilar-utama-dalam-prinsip-gizi-seimbang diakses pada 23/07/2026
2. Tourkochristou, E., Triantos, C., & Mouzaki, A. (2021). The influence of nutritional factors on immunological outcomes. *Frontiers in Immunology*, 12, 665968. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8201077/#abstract1> diakses pada 23/07/2026
3. WebMD. (n.d.). *Foods that boost your energy*. <https://www.webmd.com/diet/ss/slideshow-food-energy-boost> diakses pada 23/07/2026
4. Roberts, N., & Rico Mendez, G. (2022). *The effects of nutritional interventions on the cognitive development of preschool-age children: A systematic review*. *Nutrients*, 14(3), 532. <https://doi.org/10.3390/nu14030532> diakses pada 23/07/2026
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (n.d.). *Balita sehat. Ayo Sehat*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/1000-hari-pertama-kehidupan/category/balita> diakses pada 23/07/2026