

Article

Batas Konsumsi Gula per Hari untuk Anak dan Cara Mengurangnya

SEP 4, 2026

6 MINS

Ditulis Oleh: Tim Penulis

Ditinjau Oleh: Chairunita, M.Si

Mam, apakah si kecil menyukai makanan atau minuman manis? Rasa manis dari biskuit, coklat, kue, dan minuman kemasan memang menarik bagi anak, apalagi jika anak sudah terbiasa mengonsumsi makanan dan minuman manis.

Rasa manis pada makanan dan minuman berasal dari gula, baik gula alami, maupun gula tambahan. Jika dikonsumsi terlalu sering dan berlebihan, asupan gula yang tinggi dapat berdampak buruk pada kesehatan si kecil.

Oleh karena itu, Mam harus memahami batas konsumsi gula per hari untuk anak agar bisa membantu si kecil membangun kebiasaan makan yang lebih sehat sejak dini.

Bukan berarti anak harus menghindari gula sepenuhnya, tetapi jumlah dan jenis gula yang dikonsumsi perlu diperhatikan. Yuk, pahami batas konsumsi gula harian anak di artikel ini!

Perbedaan Gula Alami dan Gula Bebas pada Makanan

Gula dapat dibedakan menjadi gula alami dan gula bebas atau gula tambahan. Gula bebas (*free sugars*) adalah gula yang ditambahkan ke dalam makanan atau minuman selama proses pembuatan maupun saat disajikan.

Gula bebas banyak ditemukan pada biskuit, coklat, yoghurt berperisa, sereal

sarapan, minuman bersoda, serta berbagai makanan dan minuman manis lainnya.

Selain itu, gula yang terdapat secara alami dalam madu, sirup maple, jus buah tanpa tambahan gula, jus sayuran, dan smoothie juga termasuk gula bebas.¹

Gula alami yang terdapat di dalam buah utuh, sayuran, dan susu tidak termasuk dalam kategori gula yang perlu dibatasi. Hal ini karena makanan tersebut juga mengandung berbagai zat gizi lain, seperti serat, vitamin, mineral, dan protein yang bermanfaat bagi pertumbuhan si kecil.

Saat membaca label kemasan, Mam juga perlu mengetahui bahwa angka total sugar atau gula total yang menunjukkan seluruh kandungan gula dalam produk, termasuk gula alami dan gula tambahan.

Oleh karena itu, selain melihat jumlah gula total, perhatikan juga daftar bahan untuk mengetahui apakah produk tersebut mengandung gula tambahan atau pemanis lainnya.

Berapa Batas Konsumsi Gula per Hari untuk Anak?

Mam mungkin bertanya, sebenarnya berapa batas gula harian anak yang masih aman? Anjuran WHO gula untuk anak adalah konsumsi gula bebas kurang dari 5% dari total kebutuhan energi harian.

Menurut anjuran WHO rekomendasi asupan gula untuk balita dan anak berbeda-beda tergantung usia, berikut rekomendasi batas gula harian anak:²

- Usia 1 tahun: maksimal 10 gram gula bebas per hari, atau sekitar 2½ sendok teh.
- Usia 2-3 tahun: maksimal 14 gram gula bebas per hari, atau sekitar 3½ sendok teh.
- Usia 4-6 tahun: maksimal 19 gram gula bebas per hari, atau sekitar 5 sendok teh.
- Usia 7-10 tahun: maksimal 24 gram gula bebas per hari, atau sekitar 6 sendok teh.

Konsumsi gula melebihi batas harian dapat berdampak buruk bagi kesehatan Si Kecil. Efek kelebihan gula pada anak antara lain meningkatkan risiko berat badan berlebih, gigi berlubang, serta membuat anak lebih terbiasa dengan rasa manis sehingga kurang tertarik mencoba makanan dengan rasa alami.

Selain itu, terlalu banyak makanan dan minuman tinggi gula dapat membuat asupan nutrisi penting lainnya menjadi berkurang.

Karena itu, Mam harus memperhatikan batas gula harian anak dan menerapkan cara

mengurangi konsumsi gula anak secara bertahap dapat membantu membangun pola makan sehat sejak dini.

Baca juga: Cara Meningkatkan Fokus Anak agar Lebih Siap Belajar Setiap Hari

Cara Menemukan Gula Tersembunyi dalam Makanan Anak

Ketika mendengar kata gula, mungkin Mam langsung membayangkan rasa manis pada permen, biskuit, kue, atau minuman manis. Padahal, gula juga bisa ditemukan dalam berbagai makanan sehari-hari, termasuk makanan yang rasanya tidak terlalu manis. Karena itu, Mam perlu

memperhatikan label pada kemasan makanan dengan saksama untuk menemukan gula tambahan pada makanan anak.

Salah satu cara paling mudah untuk mengetahui apakah makanan mengandung gula tambahan adalah dengan membaca label nutrisi. Pada label makanan biasanya terdapat informasi total gula (*total sugars*), yaitu jumlah keseluruhan gula yang terdiri dari gula alami dan gula tambahan.

Misalnya, suatu produk memiliki total gula 20 gram, dengan 15 gram di antaranya adalah sukrosa yang merupakan gula tambahan. Artinya, hanya 5 gram gula yang berasal dari gula alami dalam bahan makanan tersebut.

Selain melihat jumlah gula, Mam juga bisa memeriksa daftar komposisi bahan. Beberapa nama gula tambahan yang perlu Mam perhatikan yaitu gula pasir atau cane sugar, gula bubuk, sirup jagung, molase, karamel, madu, dan agave.

Mam juga bisa mengenali gula tambahan dari bahan yang berakhiran “osa”, seperti glukosa, fruktosa, laktosa, maltosa, dan sukrosa. Selain itu, beberapa istilah pada kemasan juga dapat menunjukkan adanya tambahan gula, seperti *glazed*, *candied*, *caramelized*, atau *frosted*.

Selain makanan manis yang sudah jelas terlihat, beberapa makanan sehari-hari juga dapat menjadi sumber gula tersembunyi. Contohnya adalah saus dan bumbu pelengkap, yogurt dan susu kemasan berbagai rasa, sereal, granola, dan oatmeal instan, selai, dan manisan buah.³

Cara Mengurangi Konsumsi Gula Anak Secara Bertahap

Mengurangi gula pada anak yang sudah terbiasa makan makanan manis mungkin tidak mudah. Mam bisa melakukannya secara bertahap agar tidak membuat anak

merasa dihukum.

Berikut beberapa cara mengurangi konsumsi gula anak yang bisa Mam coba:

1. Kurangi secara perlahan

Jika si kecil terbiasa minum minuman manis setiap hari, Mam bisa mulai dengan mengurangi frekuensinya. Misalnya, dari setiap hari menjadi beberapa kali dalam seminggu.

2. Kenalkan rasa alami makanan

Ajak si kecil mencoba buah segar, yoghurt tanpa gula tambahan, atau camilan rumahan dengan rasa alami. Lama-kelamaan, lidah anak dapat beradaptasi dengan rasa manis yang lebih ringan.

3. Hindari menjadikan makanan manis sebagai hadiah

Memberikan permen atau coklat sebagai hadiah dapat membuat anak menganggap makanan manis sebagai sesuatu yang sangat spesial. Sebagai alternatif, Mam bisa memberikan pujian, aktivitas bersama, atau hadiah selain makanan.

4. Jadilah contoh bagi si kecil

Anak belajar dari kebiasaan orang tua. Jika Mam juga terbiasa memilih makanan rendah gula, si kecil akan lebih mudah mengikuti.

5. Tetap fleksibel

Sesekali menikmati makanan manis saat acara tertentu tidak masalah asalkan tidak melebihi batas konsumsi gula per hari untuk anak dan tetap menerapkan pola makan gizi seimbang setiap hari.

Membantu si kecil mengurangi gula bukan berarti melarang semua makanan favoritnya. Dengan mengenalkan pola makan seimbang, membaca label makanan, dan mengurangi gula tambahan secara perlahan, Mam dapat mendukung kebiasaan sehat yang akan terbawa hingga anak besar nanti.

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. S-26 Procal Nutrissentials juga mengandung laktosa yang merupakan gula alami susu dan tanpa gula tambahan.

Pertanyaan Seputar Batas Konsumsi Gula untuk Anak

- **Apa saja sumber gula tersembunyi dalam makanan sehari-hari anak?**

Sumber gula tersembunyi dapat ditemukan pada minuman kemasan, biskuit, wafer, sereal sarapan, saus, selai, yoghurt rasa, dan makanan ringan anak. Karena itu, Mam sebaiknya membaca label nutrisi sebelum memilih produk.

- **Apakah buah-buahan termasuk dalam batas konsumsi gula harian anak?**

Gula alami yang terdapat dalam buah utuh tidak termasuk dalam batas gula tambahan harian karena buah juga mengandung serat, vitamin, dan mineral yang bermanfaat bagi tubuh anak. Namun, konsumsi jus buah yang termasuk gula bebas tetap perlu diperhatikan karena proses pengolahan dapat menghilangkan sebagian serat dan membuat gula lebih mudah dikonsumsi dalam jumlah banyak.

- **Apa akibatnya jika anak terbiasa mengonsumsi makanan tinggi gula sejak kecil?**

Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi gula sejak kecil dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan seperti gigi berlubang, berat badan berlebih, serta pola makan yang kurang seimbang. Selain itu, anak dapat menjadi lebih terbiasa dengan rasa manis sehingga kurang menyukai makanan dengan rasa alami.

Referensi

1. World Health Organization. (2022, September 16). *Sugars factsheet*. WHO Regional Office for Europe.
https://cdn.who.int/media/docs/librariesprovider2/euro-health-topics/obesity/sugars-factsheet.pdf?sfvrsn=d5b89d5f_3&download=true (who.int)
2. National Health Service. (2025). *How does sugar in our diet affect our health?* NHS.
<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-types/how-does-sugar-in-our-diet-affect-our-health/>
diakses pada 24/07/20
3. Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *Spotting hidden sugars in everyday foods*.
<https://www.cdc.gov/diabetes/healthy-eating/spotting-hidden-sugars-in-everyday-foods.html>

diakses pada24/07/2026