

Anak (1-3 tahun)
Article

15 Makanan yang Mengandung Kalsium untuk Pertumbuhan Anak

SEP 4, 2026

7 MINS

Ditulis Oleh: Tim Penulis

Ditinjau Oleh: Chairunita, M.Si

Kalsium merupakan salah satu mineral penting yang dibutuhkan si Kecil selama masa pertumbuhan. Kalsium dikenal sebagai mineral yang mendukung kesehatan tulang dan gigi.

Makanan yang mengandung kalsium untuk anak meliputi produk susu (susu sapi, yogurt, keju), ikan bertulang lunak seperti sarden dan salmon kaleng, sayuran hijau gelap seperti kale dan brokoli, kacang-kacangan seperti chickpeas dan lentil, serta produk fortifikasi seperti susu kedelai, sereal, jus, dan oatmeal yang diperkaya kalsium

Namun, ternyata fungsi kalsium bagi anak tidak hanya itu, kalsium juga mendukung fungsi otot, saraf, hingga irama jantung agar bekerja dengan baik.

Untuk mendukung pertumbuhan Si Kecil, Mam harus mencukupi asupan kalsium yang dibutuhkan Si Kecil. Lalu, apa saja sumber makanan yang mengandung kalsium? Simak penjelasannya berikut ini, ya, Mam!

3 Fungsi Kalsium bagi Anak

Sebelum mengetahui sumber makanannya, sebaiknya Mam memahami fungsi kalsium bagi anak. Kalsium adalah mineral yang sebagian besar disimpan di dalam tulang dan gigi.

Sekitar 99% kalsium tersimpan di tulang dan gigi, sehingga mineral ini sangat

penting untuk mendukung pertumbuhan si Kecil, terutama pada masa pertumbuhan.

Selain itu, kalsium juga berperan dalam berbagai fungsi tubuh yang membantu anak tetap aktif dan sehat. Beberapa fungsi kalsium bagi anak antara lain:^[1]

1. Membantu membentuk tulang dan gigi yang kuat

Selama masa pertumbuhan, tulang terus mengalami proses pembentukan. Fungsi kalsium bagi anak adalah menjadi bahan utama dalam membangun kepadatan tulang dan gigi sehingga tumbuh kuat.

Setelah pertumbuhan selesai, kalsium tetap dibutuhkan untuk menjaga kekuatan tulang dan membantu memperlambat penurunan kepadatan tulang seiring bertambahnya usia.

2. Mendukung kerja otot

Kalsium membantu mengatur kontraksi otot. Saat saraf mengirimkan sinyal ke otot untuk bergerak, tubuh akan melepaskan kalsium. Kalsium kemudian membantu protein di dalam otot melakukan proses kontraksi sehingga otot dapat bekerja.

Setelah itu, tubuh memompa kembali kalsium keluar dari sel otot sehingga otot dapat kembali rileks. Dengan mekanisme ini, si Kecil dapat bergerak, berlari, melompat, hingga menggenggam benda dengan baik.

3. Membantu fungsi sistem saraf

Kalsium berperan dalam menghantarkan sinyal antara otak dan seluruh tubuh. Berkat proses ini, tubuh dapat merespons rangsangan, mengkoordinasikan gerakan, serta mendukung proses belajar dan aktivitas sehari-hari si Kecil.

Baca juga: [Kebutuhan Kalsium Anak Sesuai Usia](#)

15 Sumber Kalsium untuk Anak

Untuk membantu memenuhi kebutuhan kalsium si Kecil, Mam dapat memberikan berbagai makanan dan minuman yang mengandung kalsium. Berikut beberapa sumber kalsium yang dapat menjadi pilihan menu untuk si Kecil:^[2]

1. Susu

Susu merupakan salah satu sumber kalsium yang baik untuk anak. Selain susu biasa, produk olahan susu seperti yogurt dan keju juga termasuk pilihan makanan tinggi

kalsium yang dapat membantu mendukung pertumbuhan tulang dan gigi.

2. Yogurt

Yogurt mengandung kalsium dan dapat menjadi pilihan camilan sehat untuk si Kecil. Mam dapat menyajikannya bersama buah agar lebih menarik dan menambah variasi rasa.

3. Keju

Keju termasuk makanan tinggi kalsium yang dapat ditambahkan dalam berbagai menu anak, seperti roti, pasta, atau makanan lainnya.

4. Susu kedelai yang diperkaya kalsium

Jika si Kecil tidak mengonsumsi susu sapi, beberapa produk susu kedelai yang telah diperkaya kalsium dapat menjadi salah satu pilihan sumber kalsium tambahan.

5. Ikan salmon kaleng

Ikan salmon kaleng yang memiliki tulang lunak dan dapat dimakan merupakan salah satu sumber kalsium. Selain itu, ikan juga dapat menjadi sumber protein dalam menu anak.

6. Ikan sarden

Ikan dengan tulang yang dapat dimakan seperti sarden kaleng juga termasuk makanan yang mengandung kalsium. Tulang ikan yang lunak menjadi salah satu bagian yang menyumbang kandungan kalsium.

7. Tahu

Tahu, terutama jenis tahu yang diproses dengan tambahan kalsium, dapat menjadi sumber kalsium yang baik. Makanan berbahan kedelai ini juga mudah diolah menjadi berbagai menu untuk si Kecil.

8. Brokoli

Brokoli merupakan salah satu sayuran yang mengandung kalsium. Selain itu, brokoli juga dapat menjadi pilihan sayuran untuk melengkapi pola makan sehat anak.

9. Kale dan sayuran hijau gelap

Sayuran hijau gelap seperti kale mengandung kalsium dan dapat menjadi bagian dari

menu seimbang anak. Namun, tidak semua sayuran hijau memiliki penyerapan kalsium yang sama. Contohnya, bayam bukan sumber kalsium yang baik karena kandungan tertentu dapat menghambat penyerapan kalsium.

10. Kacang arab (*chickpeas*)

Chickpeas atau kacang arab termasuk kelompok makanan yang dapat memberikan tambahan kalsium dalam menu anak. Mam dapat mengolahnya menjadi berbagai hidangan agar lebih mudah diterima si Kecil.

11. Lentil

Lentil juga termasuk sumber kalsium dari kelompok kacang-kacangan yang dapat membantu melengkapi kebutuhan nutrisi anak.

12. Kacang polong belah (*split peas*)

Split peas atau kacang polong belah merupakan salah satu pilihan makanan yang mengandung kalsium dan dapat diolah menjadi sup atau makanan pendamping lainnya.

13. Jus yang diperkaya kalsium

Beberapa jenis jus telah ditambahkan kalsium melalui proses fortifikasi. Produk seperti ini dapat membantu menambah asupan kalsium, tetapi Mam tetap perlu memperhatikan jumlah konsumsi jus Si Kecil, terutama jika mengandung gula tambahan.

14. Sereal yang diperkaya kalsium

Sereal tertentu yang telah difortifikasi kalsium juga dapat menjadi pilihan tambahan untuk memenuhi kebutuhan kalsium harian anak.

15. Oatmeal yang diperkaya kalsium

Beberapa produk oatmeal instan juga tersedia dalam versi yang telah ditambahkan kalsium. Makanan ini dapat menjadi salah satu pilihan sarapan untuk membantu menambah asupan kalsium si Kecil.

Peran Vitamin D dalam Penyerapan Kalsium

Kalsium dan vitamin D bekerja sama dalam menjaga kesehatan tulang si Kecil.

Vitamin D membantu tubuh menyerap kalsium agar dapat dimanfaatkan secara optimal.

Di dalam tubuh, vitamin D diubah menjadi bentuk aktif di hati dan ginjal. Vitamin D aktif berperan membantu meningkatkan penyerapan kalsium di usus dengan merangsang pembentukan protein yang bertugas membawa kalsium masuk ke dalam tubuh.

Dengan begitu, kalsium dari makanan dapat lebih mudah masuk ke aliran darah dan digunakan untuk mendukung pembentukan serta pemeliharaan tulang.^[3]

Selain membantu penyerapan kalsium dari makanan, vitamin D juga membantu menjaga keseimbangan kadar kalsium dalam darah. Jika kadar kalsium dalam darah rendah, vitamin D bersama hormon tertentu akan membantu tubuh mempertahankan kadar kalsium agar fungsi tubuh tetap berjalan dengan baik.

Anak dapat memperoleh vitamin D dari:

- Paparan sinar matahari pagi sesuai anjuran
- Ikan berlemak seperti salmon dan tuna
- Kuning telur
- Susu atau bahan makanan yang difortifikasi vitamin D.

Ide Menu Tinggi Kalsium untuk Anak

Supaya si Kecil tidak mudah bosan dan tetap mendapatkan nutrisi yang lengkap, Mam bisa mencoba berbagai kombinasi makanan sumber kalsium dalam menu sehari-hari. Variasi makanan juga membantu anak mengenal lebih banyak rasa dan tekstur. Contoh menu yang bisa dicoba:

Sarapan

- Segelas susu
- Sandwich roti gandum dengan keju dan telur

Camilan pagi

- Yogurt dengan potongan buah segar

Makan siang

- Nasi
- Ikan sarden
- Tumis pakcoy dan tempe
- Potongan buah

Camilan sore

- Edamame rebus

Makan malam

- Sup ayam brokoli tahu
- Nasi
- Segelas susu bila diperlukan

Dengan menu yang beragam, si Kecil tidak hanya memperoleh kalsium, tetapi juga protein, vitamin, dan mineral lain yang mendukung tumbuh kembang secara menyeluruh.

Nah, setelah memahami berbagai fungsi kalsium bagi anak dan makanan yang mengandung kalsium, kini saatnya Mam memberikan menu harian yang mengandung kalsium agar Si Kecil tidak kekurangan kalsium.

Beberapa tanda anak kurang kalsium antara lain pertumbuhan tulang yang kurang optimal, gigi lebih mudah mengalami masalah, sering mengalami kram atau nyeri otot, kulit yang terasa kering serta bersisik, kuku yang mudah rapuh, dan perubahan tekstur rambut menjadi lebih kasar dari biasanya.

Namun, tanda-tanda tersebut tidak selalu berarti si Kecil pasti mengalami kekurangan kalsium karena dapat dipengaruhi oleh berbagai kondisi lain.

Jika Mam melihat beberapa gejala tersebut atau merasa asupan kalsium anak belum tercukupi, sebaiknya konsultasikan dengan dokter untuk mendapatkan pemeriksaan lebih lanjut.

Memastikan kebutuhan kalsium harian terpenuhi melalui pola makan seimbang dapat membantu mendukung kesehatan tulang, gigi, otot, dan fungsi tubuh si Kecil secara optimal. Untuk melengkapi asupan kalsium dan nutrisi lainnya, Mam bisa memberikan susu untuk Si Kecil.

S-26 Ultima menghadirkan inovasi A2 Protein bersama DHA, AA, dan Kolin untuk dukung perkembangan otak, pencernaan yang nyaman, dan daya tahan tubuh si Kecil setiap hari.

Pertanyaan Seputar Makanan yang Mengandung Kalsium

- **Berapa miligram kebutuhan kalsium anak usia 1-3 tahun?**

Kebutuhan kalsium balita 3 tahun adalah 700 mg per hari.^[4] Kebutuhan kalsium tersebut dapat dipenuhi dari asupan makanan sehari-hari dan dapat dilengkapi

dengan konsumsi susu.

- **Apakah kalsium hanya terdapat pada susu sapi?**

Banyak sumber makanan yang mengandung kalsium. Selain susu sapi, kalsium juga terdapat pada yogurt, keju, ikan sarden, salmon kaleng, tahu, tempe, pakcoy, brokoli, edamame, biji wijen, almond, serta berbagai produk pangan yang difortifikasi.

- **Apa akibatnya jika anak balita kekurangan asupan kalsium?**

Kekurangan kalsium dalam jangka panjang dapat mengganggu pembentukan tulang dan gigi, meningkatkan risiko kepadatan tulang yang rendah, menyebabkan kram otot, serta menghambat pertumbuhan. Bila disertai kekurangan vitamin D, kondisi ini juga dapat meningkatkan risiko rakhitis.

Referensi

1. Medical News Today. (2025). *Calcium: What is it and what does it do?* Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/248958> diakses pada 22/07/2026
2. American Academy of Pediatrics. (2024). *Calcium: The Bone Builder Kids & Teens Need*. <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/calcium-the-bone-builder-kids-and-teens-need.aspx> diakses pada 22/07/2026
3. Burns-Whitmore, B., Froyen, E. B., & Isom, K. A. (2024). Vitamin D and calcium—An overview, review of metabolism, and the importance of co-supplementation. *Dietetics*, 3(4), 588–608. <https://doi.org/10.3390/dietetics3040040>
4. MedlinePlus. (2024). *Calcium*. U.S. National Library of Medicine. <https://medlineplus.gov/calcium.html> diakses pada 22/07/2026