

Anak (1-3 tahun)
Article

Makanan untuk Meningkatkan Imun Tubuh Anak secara Alami

SEP 11, 2026

4 MINS

Mam, apakah Si Kecil mudah terserang batuk, pilek, atau demam, terutama saat cuaca berubah? Tentu Mam akan merasa khawatir jika Si Kecil sakit. Anak-anak lebih mudah sakit dibanding orang dewasa karena sistem imun anak masih berkembang. Oleh karena itu, Mam harus membantu menjaga daya tahan tubuh Si Kecil.

Makanan yang terbukti membantu meningkatkan imun tubuh anak secara alami meliputi telur, ikan salmon, jeruk, jambu biji, wortel, bayam, tempe, dan kacang-kacangan. Kelompok makanan ini kaya protein, vitamin A, C, D, zinc, dan omega-3.

Nutrisi utama yang mendukung pembentukan antibodi, memperkuat sel imun, dan menjaga lapisan pertahanan alami saluran pernapasan serta pencernaan anak.

Salah satu cara untuk meningkatkan imun tubuh Si Kecil adalah dengan memastikan kebutuhan nutrisinya terpenuhi. Si Kecil harus mengonsumsi makanan untuk meningkatkan imun tubuh setiap hari. Lalu, apa saja makanan penambah imun anak yang sebaiknya ada dalam menu harian Si Kecil? Simak pembahasannya berikut ini.

Nutrisi Penting untuk Imunitas Anak

Asupan nutrisi harian berperan penting dalam meningkatkan sistem imun anak. Berikut berbagai nutrisi untuk imunitas anak yang harus dipenuhi setiap hari:

Protein

Protein merupakan salah satu makronutrien yang penting untuk menjaga fungsi sistem imun. Protein mengandung asam amino yang dibutuhkan tubuh untuk membentuk imunoglobulin (antibodi), yaitu protein yang membantu mengenali dan melawan kuman penyebab penyakit. Selain itu, protein juga memiliki sifat antivirus dan mendukung pembentukan serta fungsi berbagai sel kekebalan tubuh.

Untuk membantu memenuhi kebutuhan protein harian Si Kecil, Mam dapat menyajikan berbagai sumber protein berkualitas, seperti:

- Telur
- Ikan
- Daging ayam dan daging sapi tanpa lemak
- Susu dan produk olahannya
- Tempe
- Tahu
- Kacang-kacangan.

Vitamin A

Vitamin A membantu menjaga sistem kekebalan tubuh agar dapat bekerja dengan baik dalam melawan infeksi. Selain itu, vitamin ini juga berperan penting dalam menjaga kesehatan penglihatan, kulit, serta lapisan pada saluran pernapasan dan pencernaan yang menjadi pertahanan pertama tubuh terhadap kuman.

Mam dapat memenuhi kebutuhan vitamin A Si Kecil dari berbagai makanan, seperti:

- Wortel
- Ubi jalar
- Labu kuning
- Bayam
- Brokoli
- Mangga
- Telur
- Susu dan produk olahannya.

Vitamin C

Vitamin C berperan penting dalam mendukung sistem kekebalan tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa vitamin C membantu menjaga fungsi berbagai sel imun agar dapat melawan kuman penyebab penyakit. Selain itu, vitamin C juga berfungsi sebagai antioksidan yang melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas dan mendukung pertahanan alami tubuh terhadap infeksi.

Mam dapat memenuhi kebutuhan vitamin C Si Kecil melalui berbagai sayuran buah untuk daya tahan tubuh, seperti:

- Jeruk
- Jambu biji
- Kiwi
- Stroberi
- Pepaya
- Brokoli
- Paprika

Karena tubuh tidak dapat memproduksi maupun menyimpan vitamin C dalam jumlah besar, nutrisi ini perlu dipenuhi setiap hari melalui makanan bergizi seimbang.

Vitamin D

Vitamin D membantu mengatur respons sistem imun dan mendukung pembentukan protein antimikroba yang dapat membantu tubuh melawan kuman. Nutrisi ini dapat diperoleh dari:

- ikan berlemak
- kuning telur
- susu yang difortifikasi vitamin D.

Zinc

Peran zinc untuk imunitas sangat penting karena mineral ini mendukung perkembangan dan fungsi berbagai sel kekebalan tubuh. Zinc juga berperan dalam proses penyembuhan luka. Beberapa makanan sumber zinc yaitu:

- daging sapi
- makanan laut
- Susu
- biji-bijian utuh
- kacang-kacangan.

Lemak Sehat (Omega-3)

Lemak sehat, terutama asam lemak omega-3, berperan dalam mendukung fungsi sistem imun anak. Menurut penelitian, omega-3 membantu menjaga kerja sel-sel imun dan mengatur respons peradangan agar tubuh dapat melawan infeksi dengan lebih efektif tanpa menimbulkan peradangan yang berlebihan.

Beberapa sumber omega-3 yang baik untuk Si Kecil antara lain:

- Ikan salmon
- Ikan sarden
- Ikan makarel
- Tuna
- Chia seed
- Flaxseed
- Kenari

Agar mendapat manfaat yang optimal, kombinasikan berbagai sumber nutrisi untuk imunitas anak di atas. Pasalnya, tidak ada satu jenis makanan yang dapat mencegah semua penyakit. Sistem imun membutuhkan berbagai vitamin, mineral, protein, dan lemak sehat agar dapat bekerja dengan baik.

Oleh karena itu, cara terbaik untuk menjaga daya tahan tubuh Si Kecil adalah memberikan makanan yang beragam dan bergizi seimbang setiap hari, bukan hanya mengandalkan satu jenis makanan atau suplemen tertentu.

Baca juga: 4 Cara Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Anak agar Tidak Mudah Sakit

Contoh Kombinasi Menu Sehari untuk Mendukung Imunitas Anak

Agar kebutuhan nutrisi Si Kecil terpenuhi, Mam dapat menyajikan makanan untuk meningkatkan imun tubuh yang bervariasi setiap hari. Usahakan setiap kali makan terdiri dari sumber karbohidrat, protein, sayur, buah, dan lemak sehat. Berikut contoh kombinasi menu harian untuk Si Kecil:

Menu 1

Sarapan

- Nasi tim
- Telur orak-arik
- Tumis bayam
- Potongan pepaya

Camilan pagi

- Yogurt
- Potongan kiwi

Makan siang

- Nasi
- Ikan kembung panggang
- Sup wortel dan brokoli
- Jeruk

Camilan sore

- Alpukat

Makan malam

- Nasi
- Ayam tumis
- Cah sawi dan jagung
- Semangka

Menu 2

Sarapan

- Roti gandum
- Omelet sayur dengan bayam dan tomat
- Susu

Camilan pagi

- Pepaya

Makan siang

- Nasi
- Daging sapi tumis
- Capcay
- Jeruk

Camilan sore

- strawberi

Makan malam

- Nasi
- Ayam panggang dan tahu
- Sayur bening bayam
- Pisang

Contoh menu di atas mengandung karbohidrat, protein, sayur, buah, dan lemak sehat sehingga dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi untuk imunitas anak. Mam dapat menyesuaikan jenis bahan makanan dengan usia, selera makan, dan ketersediaan bahan di rumah. Mam juga dapat menambahkan susu untuk melengkapi nutrisi harian 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.

Baca juga: 5 Cara Meningkatkan Kecerdasan Otak Anak Secara Alami

Pertanyaan Seputar Makanan untuk Meningkatkan Imun Tubuh

1. Makanan apa yang bisa menurunkan daya tahan tubuh anak?

Tidak ada makanan yang secara langsung "menurunkan" sistem imun. Namun, pola makan yang terlalu sering mengandung makanan tinggi gula, tinggi garam, dan tinggi lemak jenuh meningkatkan risiko berbagai penyakit. Karena itu, sebaiknya batasi konsumsi minuman manis, permen, makanan cepat saji, dan makanan ultra-proses, lalu imbangi dengan sayur, buah, protein, dan makanan bergizi lainnya.

2. Berapa porsi ideal sayur dan buah untuk anak setiap hari?

Kebutuhan sayur dan buah anak berbeda-beda sesuai usia, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas fisiknya. Menurut Mayo Clinic, anak usia 2-4 tahun umumnya membutuhkan sekitar 1-1½ cangkir buah dan 1-2 cangkir sayuran setiap hari.

Sementara itu, anak usia 5-8 tahun membutuhkan sekitar 1-2 cangkir buah dan 1½-2½ cangkir sayuran per hari. Porsi tersebut dapat dibagi dalam beberapa kali makan agar lebih mudah dihabiskan oleh Si Kecil.

3. Nutrisi apa yang paling penting untuk menjaga imunitas?

Tidak ada satu nutrisi yang paling penting karena semua bekerja saling melengkapi. Sistem imun membutuhkan kombinasi berbagai zat gizi, seperti protein, vitamin A, vitamin C, vitamin D, zat besi, zinc, dan lemak sehat (omega-3) agar dapat berfungsi dengan optimal.

Mam sebaiknya memberikan menu yang bervariasi setiap hari sehingga kebutuhan nutrisi Si Kecil dapat terpenuhi secara menyeluruh. Dengan pola makan bergizi seimbang yang didukung tidur cukup dan gaya hidup sehat, daya tahan tubuh anak akan lebih terjaga.

Referensi

1. Singh, D. N., Bohra, J. S., Dubey, T. P., Shivahre, P. R., Singh, R. K., Singh, T., & Jaiswal, D. K. (2023). *Common foods for boosting human immunity: A review*. Food Science & Nutrition, 11(12), 7488-7506. <https://doi.org/10.1002/fsn3.3628>
2. NHS. (2023). *Vitamin A*. <https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-a/>
3. Carr, A. C., & Maggini, S. (2017). Vitamin C and immune function. *Nutrients*, 9(11), 1211. <https://doi.org/10.3390/nu9111211>

4. Bodur, M., Yilmaz, B., Ağagündüz, D., & Ozogul, Y. (2025). *Immunomodulatory effects of omega-3 fatty acids: Mechanistic insights and health implications*. *Food Science & Nutrition*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1002/fsn3.70076>
5. Mayo Clinic Staff. (n.d.). *Nutrition for kids: Guidelines for a healthy diet*. *Mayo Clinic*. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/nutrition-for-kids/art-20049335>