Anak (1-3 tahun)
Article

26 Makanan Bergizi untuk Anak dan Kandungan Gizinya

SEP 17, 2026

4 MINS

Anak membutuhkan nutrisi lengkap yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak sehat, berbagai vitamin, dan mineral agar tumbuh optimal. Menurut Kementerian Kesehatan RI, menu harian anak sebaiknya mengikuti prinsip gizi seimbang, yaitu mengonsumsi makanan yang beragam dalam porsi yang sesuai.

Makanan bergizi untuk anak mencakup sumber protein hewani seperti ikan, telur, ayam, dan daging sapi; protein nabati seperti tempe, tahu, dan kacang-kacangan; karbohidrat kompleks seperti nasi merah, ubi, dan jagung; serta sayuran dan buah seperti labu kuning, kangkung, pisang, dan jeruk. Kombinasi beragam kelompok makanan ini membantu memenuhi kebutuhan gizi seimbang untuk tumbuh kembang optimal si kecil.

Makanan bergizi untuk anak tidak hanya membantu si kecil bertambah tinggi dan berat badan, tetapi juga berperan dalam perkembangan otak, daya tahan tubuh, serta kemampuan belajar.

Namun, sebagian anak terkadang mengalami fase susah makan atau pilih-pilih makanan. Dalam kondisi ini, Mam perlu lebih kreatif memilih makanan bergizi untuk anak susah makan yang tetap kaya nutrisi dan memiliki rasa maupun tekstur yang lebih mudah diterima si kecil.

Rekomendasi Makanan bergizi untuk anak

Apa saja makanan bergizi untuk balita dan bagaimana cara memenuhi gizi seimbang anak? Yuk, kenali 25 makanan bergizi yang bisa menjadi menu harian si kecil.

1. Ikan

Ikan seperti ikan kembung, tongkol, sarden, dan tuna merupakan makanan sehat untuk balita karena kaya akan protein berkualitas tinggi. Selain itu, ikan juga mengandung asam lemak omega-3 yang penting untuk perkembangan otak dan penglihatan.

2. Daging sapi

Daging sapi kaya akan protein, zat besi heme yang mudah diserap tubuh, vitamin B12, dan zink. Nutrisi ini membantu pembentukan sel darah merah sekaligus mendukung sistem kekebalan tubuh.

3. Telur

Telur merupakan salah satu sumber protein untuk anak. Tak hanya itu, telur juga mengandung vitamin, mineral, lemak sehat dan antioksidan. Semua nutrisi tersebut penting untuk pertumbuhan anak.

4. Ayam

Daging ayam menyediakan protein berkualitas tinggi, vitamin B, zink, dan selenium yang mendukung metabolisme tubuh dan pertumbuhan otot.

5. Hati ayam atau hati sapi

Hati merupakan sumber protein, zat besi, dan vitamin B yang sangat baik. Selain itu, hati juga menjadi salah satu sumber vitamin A terbaik yang berasal dari sumber makanan hewani. Selain nutrisi tersebut, hati juga mengandung berbagai mikronutrien penting lainnya, seperti Vitamin C, kalium, fosfor, tembaga.

6. Tempe

Tempe merupakan salah satu makanan bergizi untuk anak yang mengandung protein. Hasil fermentasi kedelai membuat proteinnya lebih mudah dicerna. Tempe juga mengandung serat, zat besi, kalsium, magnesium, dan vitamin B.

7. Tahu

Tahu mengandung protein nabati, kalsium, zat besi, serta magnesium yang membantu menjaga kesehatan tulang.

8. Kacang hijau

Kacang hijau merupakan salah satu sumber protein nabati yang kaya akan berbagai vitamin dan mineral penting bagi pertumbuhan anak. Selain mengandung protein dan serat, kacang hijau juga menyediakan folat, vitamin B1, magnesium, mangan, fosfor, zat besi, kalium, zinc, dan tembaga.

Protein dalam kacang hijau mengandung berbagai asam amino esensial yang dibutuhkan tubuh untuk membangun dan memperbaiki jaringan, sehingga dapat mendukung pertumbuhan serta perkembangan si kecil. Kandungan seratnya juga membantu menjaga kesehatan saluran

pencernaan.

Baca juga: Protein untuk Anak: Manfaat, Sumber Terbaik, dan Kebutuhan Harian

9. Kacang merah

Kacang merah merupakan sumber protein nabati yang kaya akan serat serta berbagai mineral penting untuk pertumbuhan anak. Kacang merah mengandung kalsium, magnesium, fosfor, dan kalium yang berperan dalam menjaga kesehatan tulang, mendukung fungsi otot, serta membantu berbagai proses metabolisme tubuh.

Kandungan seratnya juga baik untuk menjaga kesehatan saluran pencernaan dan membantu anak merasa kenyang, sehingga kacang merah dapat menjadi pilihan menu sehat yang mengenyangkan sekaligus bergizi.

10. Edamame

Edamame merupakan salah satu sumber protein nabati yang sangat baik untuk anak. Selain tinggi protein dan serat, edamame juga mengandung berbagai vitamin dan mineral penting, seperti folat, vitamin K, vitamin B1 (tiamin), vitamin B2 (riboflavin), kalsium, zat besi, magnesium, fosfor, kalium, dan tembaga.

Berbagai nutrisi tersebut berperan dalam mendukung pertumbuhan tulang, pembentukan sel darah merah, metabolisme energi, serta menjaga fungsi otot dan sistem kekebalan tubuh. Karena rasanya yang cenderung manis dan teksturnya lembut, edamame juga dapat menjadi pilihan camilan sehat yang disukai si kecil.

11. Nasi merah

Nasi merah merupakan salah satu sumber karbohidrat yang baik untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh. Selain karbohidrat, nasi merah juga mengandung protein, lemak, dan serat. Kandungan serat dalam nasi merah lebih tinggi dari nasi putih.

Selain memberikan energi, konsumsi nasi merah juga dikaitkan dengan berbagai manfaat kesehatan karena mengandung antioksidan. Karena bebas gluten secara alami, beras merah juga dapat menjadi pilihan sumber karbohidrat bagi orang yang memiliki intoleransi gluten, termasuk bayi dan anak-anak, serta dapat digunakan sebagai bahan dasar makanan bayi.

12. Jagung

Jagung merupakan makanan yang memiliki kandungan gizi penting untuk anak. Jagung mengandung karbohidrat, serat, protein, vitamin, mineral, dan antioksidan yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

Kandungan serat dalam jagung membantu menjaga kesehatan pencernaan. Jagung memiliki rasa yang manis yang banyak disukai anak. Mam dapat mengolah jagung menjadi berbagai olahan sehingga dapat menjadi pilihan makanan bergizi untuk anak susah makan.

13. Ubi

Ubi merupakan salah satu makanan sehat untuk balita yang kaya akan vitamin dan mineral penting bagi tubuh. Ubi jalar mengandung karbohidrat, serat, vitamin, dan mineral. Karbohidrat dalam ubi dapat memberikan energi untuk mendukung aktivitas si kecil. Berbagai nutrisi yang terdapat dalam ubi jalar meliputi vitamin A, vitamin C, mangan, tembaga, vitamin B6, kalium, niasin, dan asam pantotenat.

14. Kentang

Kentang merupakan salah satu sumber karbohidrat yang baik dan mengandung berbagai nutrisi penting untuk anak. Selain menyediakan energi, kentang juga mengandung antioksidan serta berbagai vitamin dan mineral, seperti vitamin C, vitamin B6, kalium, mangan, magnesium, fosfor, niasin, dan folat.

Kandungan serat dalam kentang juga dapat membantu mendukung kesehatan pencernaan. Agar kandungan nutrisinya tetap terjaga, kentang sebaiknya diolah dengan cara yang lebih sehat, seperti direbus atau dikukus, dibandingkan digoreng.

15. Talas

Talas merupakan salah satu sumber karbohidrat yang dapat menjadi pilihan makanan bergizi untuk anak. Selain memberikan energi, talas juga mengandung serat, vitamin, dan berbagai mineral penting yang mendukung tumbuh kembang si kecil. Talas mengandung serat yang membantu menjaga kesehatan pencernaan.

Berbagai kandungan nutrisi dalam talas berperan dalam mendukung fungsi tubuh, mulai dari membantu metabolisme energi, menjaga kesehatan tulang dan otot, hingga mendukung sistem kekebalan tubuh. Agar lebih mudah dikonsumsi anak, talas dapat diolah dengan cara dikukus, direbus, atau dijadikan campuran makanan pendamping yang sehat.

Baca juga: Manfaat Susu yang Mengandung Zat Besi bagi Perkembangan Si Kecil

16. Daun kelor

Daun kelor *(Moringa oleifera)* merupakan salah satu tanaman yang kaya akan zat gizi dan dapat menjadi pilihan makanan sehat untuk balita. Berdasarkan beberapa penelitian, daun kelor muda memiliki kandungan protein, beta-karoten (provitamin A), kalsium, zat besi, dan magnesium. Kandungan nutrisi tersebut membuat daun kelor berpotensi digunakan sebagai sumber protein, vitamin, dan mineral dalam makanan tambahan untuk balita, termasuk pada formulasi makanan tambahan bagi anak dengan kebutuhan gizi khusus.

17. Kangkung

Kangkung merupakan salah satu sayuran hijau yang kaya akan vitamin dan mineral penting untuk mendukung kebutuhan nutrisi anak. Kangkung mengandung vitamin A, vitamin B1,

vitamin C, dan vitamin K, serta berbagai mineral seperti zat besi, kalsium, magnesium, dan fosfor.

Selain itu, kangkung juga menyediakan serat yang membantu menjaga kesehatan pencernaan. Kandungan vitamin, mineral, dan senyawa bioaktif dalam kangkung menjadikannya salah satu pilihan sayuran sehat yang dapat melengkapi menu harian si kecil.

18. Daun katuk

Daun katuk (*Sauropus androgynus*) merupakan salah satu sayuran yang mengandung protein, serat, vitamin, mineral, serta berbagai senyawa fitokimia yang memiliki aktivitas antioksidan. Dengan tekstur yang mudah diolah, daun katuk dapat menjadi salah satu pilihan sayuran bergizi untuk dikombinasikan dalam menu harian si kecil.

19. Labu kuning

Labu kuning merupakan salah satu makanan bergizi yang kaya akan vitamin, mineral, dan serat yang baik untuk mendukung tumbuh kembang anak. Labu kuning mengandung vitamin A dalam bentuk beta-karoten yang dapat diubah oleh tubuh menjadi vitamin A.

Nutrisi ini berperan penting dalam menjaga kesehatan mata, mendukung sistem kekebalan tubuh, serta membantu pertumbuhan sel tubuh.

Selain vitamin A, labu kuning juga mengandung vitamin C, vitamin E, riboflavin (vitamin B2), kalium, tembaga, mangan, zat besi, serta sejumlah kecil magnesium, fosfor, zinc, folat, dan vitamin B lainnya. Kandungan serat dalam labu kuning juga membantu menjaga kesehatan pencernaan anak.

20. Buncis

Buncis merupakan sayuran yang kaya akan serat, protein nabati, dan berbagai vitamin dan mineral penting untuk mendukung pertumbuhan anak.

Di dalamnya terkandung vitamin A, vitamin C, vitamin K, folat, tiamin (vitamin B1), niasin (vitamin B3), serta mineral seperti kalsium, zat besi, magnesium, dan fosfor.

Berbagai nutrisi tersebut berperan dalam menjaga daya tahan tubuh, mendukung kesehatan tulang, membantu pembentukan sel darah merah, serta mendukung metabolisme dan pertumbuhan si kecil.

21. Pisang

Pisang merupakan salah satu buah yang memiliki kandungan gizi penting untuk anak. Selain membantu memenuhi kebutuhan kalium harian, pisang juga mengandung berbagai vitamin dan mineral penting, seperti vitamin B6, vitamin C, dan magnesium.

Berbagai nutrisi tersebut berperan dalam mendukung metabolisme energi, menjaga fungsi

saraf, serta membantu menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Pisang juga kaya akan prebiotik, yaitu jenis serat yang membantu mendukung pertumbuhan bakteri baik di dalam usus sehingga dapat membantu menjaga kesehatan sistem pencernaan si kecil.

22. Pepaya

Pepaya merupakan salah satu buah yang kaya akan vitamin, mineral, dan serat yang baik untuk mendukung kesehatan anak. Pepaya mengandung vitamin C dalam jumlah tinggi, serta vitamin A, folat, kalium, dan serat yang membantu pencernaan. Kandungan vitamin C pada pepaya berperan dalam mendukung sistem kekebalan tubuh, sementara vitamin A membantu menjaga kesehatan mata dan mendukung pertumbuhan sel.

Pepaya juga mengandung berbagai antioksidan alami yang membantu melindungi sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas. Dengan teksturnya yang lembut dan rasanya yang manis, pepaya dapat menjadi pilihan buah sehat yang mudah dikonsumsi anak serta membantu menjaga kesehatan pencernaan berkat kandungan seratnya.

23. Jambu biji merah

Jambu biji merupakan salah satu buah yang kaya akan vitamin C. Jambu biji juga menjadi sumber antioksidan, seperti likopen, beta-karoten dan berbagai jenis flavonoid. Dengan kandungan nutrisinya pepaya berperan dalam membantu melindungi tubuh dari berbagai penyakit serta mendukung sistem kekebalan tubuh si kecil.

24. Mangga

Mangga memiliki kandungan gizi penting untuk anak yang beragam dan bermanfaat bagi tubuh. Mangga merupakan sumber kalium, folat, serat, serta berbagai vitamin penting seperti vitamin A, vitamin C, vitamin B6, vitamin E, dan vitamin K. Kandungan vitamin dan mineral tersebut berperan dalam mendukung pertumbuhan, menjaga daya tahan tubuh, serta membantu memenuhi kebutuhan nutrisi harian anak.

Selain itu, mangga juga kaya akan berbagai senyawa polifenol dari tumbuhan yang memiliki efek antioksidan dan antiinflamasi. Senyawa tersebut membantu melindungi sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas serta mendukung kesehatan tubuh secara keseluruhan.

25. Jeruk

Jeruk dikenal sebagai salah satu buah dengan kandungan vitamin C yang tinggi yang mendukung sistem kekebalan tubuh serta membantu penyerapan zat besi dari makanan.

Selain vitamin C, jeruk juga mengandung berbagai nutrisi penting lainnya, seperti kalium, folat, tiamin (vitamin B1), serat, serta senyawa polifenol. Berbagai kandungan tersebut menjadikan jeruk sebagai salah satu pilihan buah sehat untuk membantu memenuhi kebutuhan nutrisi harian anak.

26. Susu

Susu dapat menjadi bagian dari pola makan bergizi anak karena menyediakan berbagai zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Bergantung pada jenis dan formulasinya, susu dapat mengandung protein, kalsium, vitamin, mineral, serta berbagai nutrisi lain yang membantu melengkapi kebutuhan gizi harian si Kecil.

Susu sebaiknya diberikan sesuai usia dan kebutuhan anak sebagai pelengkap makanan bergizi sehari-hari, bukan sebagai pengganti makanan utama.

Dengan demikian, Mam tetap dapat mengombinasikan susu dengan sumber karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayuran, serta buah untuk membantu memenuhi kebutuhan nutrisi si Kecil secara lebih beragam.

Salah satu pilihan yang dapat Mam berikan adalah S-26 Procal Nutrissentials. 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.

Dengan mengombinasikan beragam makanan bergizi dan susu yang sesuai usia serta kebutuhan anak, Mam dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi si Kecil sebagai bagian dari pola makan bergizi seimbang.

**Baca label sebelum membeli dan baca peringatan pada label agar produk yang dipilih sesuai dengan kebutuhan dan petunjuk penggunaannya.*

Pertanyaan Seputar Makanan Bergizi untuk Anak

1. Bagaimana jika anak susah makan makanan bergizi?

Mam dapat menawarkan makanan dalam porsi kecil, menyajikannya dengan tampilan menarik, serta mengenalkan makanan baru secara bertahap. Bila si kecil tetap sulit makan dalam waktu lama atau pertumbuhannya terganggu, konsultasikan dengan dokter atau ahli gizi.

2. Berapa kali sehari anak perlu makan makanan bergizi?

Anak umumnya membutuhkan 3 kali makan utama dan 1–2 kali camilan sehat setiap hari. Setiap waktu makan sebaiknya mengandung makanan pokok, lauk, sayur, dan bila memungkinkan dilengkapi buah.

3. Apakah susu bisa melengkapi kebutuhan gizi harian anak?

Susu dapat membantu melengkapi kebutuhan protein, kalsium, vitamin D, serta berbagai vitamin dan mineral lainnya, terutama jika asupan makan anak belum optimal. Namun, susu tetap sebaiknya dikonsumsi sebagai pelengkap, bukan pengganti makanan bergizi sehari-hari.

Referensi

1. Healthline. (2024). *16 high protein foods*. Healthline. https://www.healthline.com/nutrition/high-protein-foods_diakses pada 24/07/2026
2. WebMD. (2024). *Is liver good for you?*. WebMD. https://www.webmd.com/diet/liver-good-for-you_diakses pada 24/07/2026
3. Healthline. (2024). *10 health benefits of mung beans*. Healthline. https://www.healthline.com/nutrition/mung-beans_diakses pada 24/07/2026
4. WebMD. (2024). *Health benefits of adzuki beans*. WebMD. https://www.webmd.com/diet/health-benefits-of-adzuki-beans diakses pada 24/07/2026
5. Baptista, E., Liberal, Â., Cardoso, R. V. C., Fernandes, Â., Dias, M. I., Pires, T. C. S. P., Calhelha, R. C., García, P. A., Ferreira, I. C. F. R., & Barreira, J. C. M. (2024). Chemical and bioactive properties of red rice with potential pharmaceutical use. *Molecules, 29*(10), 2265. https://doi.org/10.3390/molecules29102265
6. Healthline. (2024). *Corn 101: Nutrition facts and health benefits*. https://www.healthline.com/nutrition/foods/corn_diakses pada 25/07/2026
7. Healthline. (2024). *6 health benefits of sweet potatoes*. Healthline. https://www.healthline.com/nutrition/sweet-potato-benefits_diakses pada 25/07/2026
8. Healthline. (2024). *Taro root: Benefits, nutrition, and more*. Healthline. https://www.healthline.com/nutrition/taro-root-benefits_diakses pada 25/07/2026
9. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Pengaruh konsumsi daun kelor bagi kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2553/pengaruh-konsumsi-daun-kelor-bagi-kesehatan_diakses pada 25/07/2026
10. Halil, F., Amin, M., Merlin, & Cipta, I. (2023). Analisis kadar kalsium (Ca) dan zat besi (Fe) dalam kangkung darat (*Ipomoea reptans* Poir) dan kangkung air (*Ipomoea aquatica* Forks) yang beredar di Kota Ternate. *Jurnal Pendidikan Kimia Unkhair, 3*(2). https://doi.org/10.33387/jpku.v3i2.7249
11. Anju, T., Rai, N. K. S. R., & Kumar, A. (2022). *Sauropus androgynus (L.) Merr.: A multipurpose plant with multiple uses in traditional ethnic culinary and ethnomedicinal preparations*. *Journal of Ethnic Foods, 9*, Article 10. https://doi.org/10.1186/s42779-022-00125-8
12. Healthline. (2024). *9 impressive health benefits of pumpkin*. Healthline. https://www.healthline.com/nutrition/pumpkin_diakses pada 25/07/2026
13. WebMD. (2024). *Health benefits of green beans*. WebMD. https://www.webmd.com/diet/health-benefits-green-beans_diakses pada 25/07/2026
14. Healthline. (2024). *20 healthy fruits that are incredibly nutritious*. Healthline. https://www.healthline.com/nutrition/healthy-fruit_diakses pada 25/07/2026
15. Healthline. (2024). *8 health benefits of papaya*. Healthline. https://www.healthline.com/nutrition/8-proven-papaya-benefits diakses pada 25/07/2026

Bagikan sekarang


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >