Anak (1-3 tahun)
Artikel

15 Makanan Kaya Serat untuk Pencernaan Si Kecil yang Sehat

SEP 30, 2026

5 MINS

Serat merupakan bagian penting dari pola makan bergizi seimbang yang membantu menjaga kesehatan pencernaan. Serat yang bagus untuk pencernaan bisa diperoleh dari berbagai makanan, seperti buah, sayuran, kacang-kacangan, dan biji-bijian utuh.

Berikut beberapa pilihan makanan kaya serat untuk pencernaan yang dapat Mam berikan kepada Si Kecil sesuai usia dan kemampuan makannya.

15 Makanan Kaya Serat untuk Pencernaan Si Kecil

Berikut adalah 15 makanan kaya serat untuk pencernaan yang bisa Mam berikan kepada Si Kecil:

1. Oatmeal

Oatmeal merupakan biji-bijian utuh yang dapat menjadi sumber serat. Untuk bayi yang mulai MPASI, masak hingga lembut dan sesuaikan teksturnya dengan kemampuan makan.

2. Pir

Pir termasuk buah kaya serat untuk pencernaan yang dapat membantu menambah variasi buah dalam menu Si Kecil. Untuk bayi, pir dapat dikukus lalu dilumatkan, sedangkan anak yang lebih besar bisa konsumsi dalam bentuk buah potong.

3. Apel

Apel mengandung serat dan dapat dikonsumsi bersama kulitnya setelah anak mampu

mengunyah dengan baik. Untuk bayi, masak apel hingga lunak lalu haluskan atau lumatkan sebelum diberikan.

4. Pisang

Pisang merupakan buah yang praktis dan mudah disajikan. Pisang matang dapat dilumatkan untuk bayi atau dipotong sesuai kemampuan makan anak yang lebih besar.

5. Alpukat

Alpukat mengandung serat dan lemak tak jenuh. Alpukat matang dapat dihaluskan untuk bayi atau disajikan dalam potongan kecil maupun sebagai olesan roti untuk anak yang lebih besar.

Baca juga: Kapan Memberikan Si Kecil Makanan Tambahan

6. Stroberi dan *Berries*

Stroberi, raspberry, dan blackberry dapat menjadi pilihan buah untuk menambah variasi sumber serat. Sajikan dalam bentuk dan ukuran yang sesuai dengan kemampuan makan Si Kecil.

7. Wortel

Wortel juga dapat membantu memenuhi asupan serat anak. Untuk bayi, masak hingga lunak lalu haluskan atau lumatkan. Anak yang lebih besar bisa mengonsumsinya dalam bentuk sup atau hidangan lainnya.

8. Ubi Jalar

Ubi jalar menyediakan serat dan karbohidrat sehingga dapat menjadi bagian dari menu yang lebih lengkap. Kukus atau masak hingga lunak, lalu sesuaikan teksturnya dengan kemampuan makan Si Kecil.

9. Kacang Polong

Kacang polong juga mengandung serat dan dapat memperkaya variasi menu makan Si Kecil. Masak hingga lunak lalu haluskan untuk bayi, atau campurkan ke nasi, pasta, dan sup untuk anak yang lebih besar.

10. Lentil

Lentil merupakan kelompok legum yang menyediakan serat dan protein nabati. Masak hingga sangat lunak untuk bayi, lalu sesuaikan teksturnya. Anak yang lebih besar bisa mengonsumsinya sebagai campuran sup atau hidangan lainnya.

11. Kacang Merah dan *Beans*

Kacang merah dan jenis *beans* lainnya merupakan sumber serat dan protein nabati. Masak hingga lunak dan haluskan untuk bayi.

12. Brokoli

Brokoli mengandung serat dan dapat menambah variasi sayuran dalam menu anak. Kukus atau masak hingga lunak, lalu sesuaikan teksturnya dengan kemampuan makan Si Kecil.

13. Roti Gandum

Roti gandum utuh (*whole grain*) juga dapat menjadi pilihan sumber serat. Anak yang sudah mampu makan makanan bertekstur bisa mengosumsinya dalam potongan yang sesuai, misalnya sebagai sandwich dengan isian telur atau alpukat.

14. Pasta Gandum

Pasta gandum utuh bisa membantu menambah serat dalam menu sehari-hari. Masak hingga lunak dan sesuaikan ukuran dengan kemampuan makan Si Kecil.

15. Beras Merah

Beras merah termasuk biji-bijian utuh yang dapat menjadi sumber serat. Untuk bayi, masak hingga sangat lunak dan sesuaikan teksturnya. Anak yang lebih besar bisa mengonsumsinya langsung bersama sayuran, telur, kacang-kacangan, atau sumber protein lainnya.

Baca juga: Rekomendasi dan Manfaat Makanan Sehat untuk Anak

Bagaimana Cara Kerja Serat dalam Pencernaan?

Setelah dikonsumsi, serat tidak sepenuhnya dicerna oleh tubuh dan sebagian akan masuk ke usus. Di sana, serat bekerja dengan beberapa cara:

- Serat tidak larut membantu menambah volume tinja dan mendorong pergerakannya melalui usus.
- Serat larut menyerap air dan membentuk tekstur seperti gel yang membantu menjaga konsistensi tinja.
- Sebagian serat juga menjadi makanan bagi bakteri baik di usus dan difermentasi menjadi senyawa yang mendukung kesehatan saluran pencernaan.

Berapa Banyak Serat yang Dibutuhkan Si Kecil dan Tips Memenuhinya

Kebutuhan serat anak berbeda berdasarkan usia. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG), anak usia 1–3 tahun membutuhkan sekitar 19 gram serat per hari, sedangkan anak usia 4–6 tahun membutuhkan sekitar 20 gram per hari.

Mam tidak harus menghitung asupan serat secara ketat setiap hari. Beberapa cara berikut membantu memenuhi kebutuhan serat Si Kecil:

- Berikan buah dan sayur setiap hari
- Pilih biji-bijian utuh, seperti oatmeal, roti gandum, pasta gandum, dan beras merah.
- Tambahkan kacang-kacangan, seperti lentil, kacang merah, dan kacang polong.
- Tingkatkan serat secara bertahap untuk membantu mengurangi risiko gas dan kembung.

Lengkapi Asupan Nutrisi untuk Dukung Tumbuh Kembang Si Kecil

Serat merupakan salah satu bagian penting dalam pola makan sehat, tetapi kebutuhan nutrisi Si Kecil tidak hanya berasal dari serat. Anak membutuhkan makanan yang beragam dari berbagai kelompok, termasuk sumber karbohidrat, protein, lemak, buah, sayuran, dan produk susu sesuai usia.

Selain memberikan makanan bergizi seimbang, Mam juga dapat memberikan susu pertumbuhan yang sesuai dengan kebutuhan si Kecil.

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 Label Sebelum Membeli dan Baca Peringatan pada Label*

Baca juga: Pilihan Makanan Kaya Nutrisi untuk Otak Si Kecil

Pertanyaan Seputar Makanan Kaya Serat untuk Pencernaan

1. Apa saja makanan yang kaya serat untuk pencernaan?

Makanan kaya serat untuk pencernaan antara lain buah seperti pir, apel, pisang, alpukat, dan *berries*; sayuran seperti brokoli, wortel, dan kacang polong; kacang-kacangan seperti lentil dan kacang merah; serta biji-bijian utuh seperti oatmeal, roti gandum, pasta gandum, dan beras

merah.

2. Buah apa yang paling bagus untuk melancarkan pencernaan Si Kecil?

Tidak ada satu buah yang paling baik untuk semua anak. Pir, apel, pisang, alpukat, dan *berries* dapat menjadi pilihan buah kaya serat untuk pencernaan. Variasikan jenis buah dan sesuaikan tekstur serta potongannya dengan kemampuan makan anak.

3. Apakah terlalu banyak serat dapat membuat anak kembung?

Ya. Menambah asupan serat terlalu banyak atau terlalu cepat dapat menyebabkan gas, kembung, atau rasa tidak nyaman pada perut. Oleh karena itu, tingkatkan asupan serat secara bertahap dan pastikan anak mendapatkan cukup cairan.

Referensi

- Healthy Children. (2026). Fiber for Kids: Daily Needs, Benefits & Best Foods. Healthy Children. https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Kids-Need-Fiber-Heres-Why-and-How.aspx
- Johns Hopkins Medicine. (n.d.). Constipation in Children. Johns Hopkins Medicine. https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/constipation-in-children
- CDC. (2026). Foods and Drinks to Encourage. CDC. https://www.cdc.gov/infant-toddler-nutrition/foods-and-drinks/foods-and-drinks-to-encourage.html
- Fu, J., Zheng, Y., Gao, Y., & Xu, W. (2022). Dietary Fiber Intake and Gut Microbiota in Human Health. Microorganisms, 10(12), 2507. https://doi.org/10.3390/microorganisms10122507
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia.

Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >