

Anak (1-3 tahun)
Article

10 Rekomendasi Makanan Tinggi Kalori Sehari-hari untuk Anak

OKT 28, 2026

5 MINS

Ditulis Oleh: Tim Penulis
Ditinjau Oleh: Chairunita, M.Si

Makanan tinggi kalori untuk anak adalah hidangan padat energi yang tetap wajib mengandung zat gizi lengkap seperti protein, lemak sehat, karbohidrat, vitamin, dan mineral.

Yang patut Mams ingat, porsi makanannya harus disesuaikan dengan usia, kondisi kesehatan, serta hasil pemantauan kurva pertumbuhan si Kecil.

Karena itu, mari kita bahas kebutuhan kalori harian anak, rekomendasi menu seimbang, serta cara menyiapkannya.

Kebutuhan Kalori Anak per Hari Menurut AKG Kemenkes RI

Kebutuhan kalori harian anak usia 1-3 tahun menurut AKG Kemenkes RI (Permenkes No. 28/2019) adalah sekitar:

- Energi: 1.350 kkal
- Protein: 20 gram
- Lemak total: 45 gram
- Omega-3: 0,7 gram
- Omega-6: 7 gram
- Karbohidrat: 215 gram
- Serat: 19 gram
- Air: 1.150 ml¹

Harap diingat Mams, angka tersebut merupakan acuan umum untuk anak dengan berat badan 13 kg dan tinggi badan 92 cm.

Kadang, kebutuhan Si Kecil dapat berbeda sesuai pertumbuhan, aktivitas, dan kondisi kesehatannya.

Jadi, Mams perlu mengevaluasi asupan makanannya jika berat badannya tidak naik adekuat atau kurva pertumbuhan KIA mendatar saat penimbangan rutin di Posyandu.

Baca juga: [Nutrisi Makanan Agar Anak Tinggi dan Cerdas](#)

10 Rekomendasi Makanan Tinggi Kalori Sehari-hari untuk Anak

Berikut rekomendasi makanan tinggi kalori dan protein untuk anak yang bisa Mams buat di rumah:

1. Nasi tim ayam sayur

Tekstur nasi tim yang lembut ini sangat nyaman di perut si Kecil yang masih sensitif.

Mams bisa menambahkan sedikit cincangan kulit ayam saat menumis untuk ekstra lemak dan kalori alami dengan aroma gurih yang disukainya.

2. Nasi merah ayam panggang alpukat

Paduan karbohidrat kompleks dari nasi merah dan lemak baik alpukat bikin si Kecil kenyang lebih lama tanpa membuat perutnya begah.

Coba sajikan alpukat dalam bentuk potongan dingin sebagai penyeimbang ayam panggang yang hangat, pasti si Kecil suka!

3. Bubur ayam kampung telur

Kaldu ayam kampung asli tidak hanya gurih, tetapi juga kaya kolagen yang baik untuk menjaga kesehatan dinding usus balita.

Ditambah telur rebus, menu sederhana ini langsung menjelma jadi booster protein hewani yang sangat praktis disiapkan.

4. Pepes ikan nasi hangat

Memasak dengan cara dipepes ternyata sangat efektif mengunci kelembapan alami ikan agar dagingnya tetap empuk saat dikunyah.

Sajikan makanan tinggi kalori untuk anak ini selagi hangat agar aroma daun pisangnya yang khas bisa memicu nafsu makan.

5. Sup ayam kentang wortel

Kuah sup dari rebusan tulang ayam mengandung gelatin alami yang bisa membantu menenangkan dan menyehatkan pencernaan anak.

Mengganti nasi dengan kentang juga bisa jadi trik jitu saat si Kecil sedang bosan dengan menu nasi biasa, Mams.

6. Semur daging sapi nasi

Daging sapi giling adalah sumber zat besi heme yang sangat mudah diserap tubuh anak untuk mencegah lesu dan mendukung konsentrasinya.

Kuah semur yang manis gurih biasanya menjadi favorit karena bisa menyamarkan serat daging yang kadang sulit dikunyah balita.

7. Perkedel kentang daging

Menyelipkan daging giling ke dalam adonan kentang adalah trik cerdas untuk memberikan kalori ekstra dalam porsi sekali suap.

Sebelum digoreng, balur dengan kocokan telur bebek untuk mendapatkan kulit perkedel yang lebih gurih dan kaya protein.

8. Lontong sayur telur rebus

Penggunaan kuah santan encer adalah cara tradisional yang cerdas untuk mempermudah tubuh si Kecil menyerap vitamin larut lemak dari sayuran.

Agar kalori dan proteinnya seimbang, jangan lupa pastikan telur rebusnya juga habis termakan ya, Mams.

9. Opor ayam nasi labu

Lemak baik dari kuah opor santan sangat membantu meningkatkan kepadatan kalori tanpa perlu memperbesar porsi makan anak.

Kombinasi serat lembut labu siam membuat hidangan bersantan ini tetap terasa ringan dan ramah di lambung mungil si Kecil.

10. Tumis tempe tahu telur

Memadukan protein nabati dan hewani dalam satu tumisan akan saling melengkapi profil asam

amino agar penyerapan gizinya lebih maksimal.

Mams bisa memakai mentega saat menumis untuk memberikan aroma harum sekaligus menambah asupan kalori sehat si Kecil.

Baca juga: Makanan agar Anak Tumbuh Tinggi dan Cerdas: Panduan Nutrisi yang Tepat

Cara Menyusun Menu Tinggi Kalori yang Tetap Bergizi Seimbang

Berikut ini cara menyusun menu tinggi kalori yang berlandaskan pada prinsip gizi seimbang, agar si Kecil mendapatkan nutrisi secara proporsional:

- **Gizi lengkap:** Padukan karbohidrat, lauk nabati, sayur, buah, serta utamakan protein hewani ganda demi memenuhi prinsip gizi seimbang.²
- **Kepadatan energi:** Tambahkan sedikit minyak, mentega, atau santan tanpa memperbesar porsi makan.³
- **Tekstur tepat:** Sesuaikan tekstur makanan keluarga (cincang atau iris) dengan kemampuan kunyahnya.⁴
- **Jadwal konsisten:** Atur 3 kali makan utama dan 1-2 kali **camilan tinggi kalori untuk anak**.⁵
- **Batasi gula:** Hindari jajanan tinggi gula tambahan atau lemak jenuh berlebih.⁶

Baca juga: Makanan agar Anak Tumbuh Tinggi dan Cerdas: Panduan Nutrisi Terbaik untuk Mam

Rekomendasi susu untuk melengkapi asupan energi dan nutrisi harian anak

Seiring Si Kecil tumbuh dan semakin aktif, ia membutuhkan energi serta beragam zat gizi untuk mendukung aktivitas dan perkembangannya.

Makanan bergizi tetap menjadi sumber utama, sementara susu pertumbuhan dapat Mam berikan sebagai salah satu pelengkap asupan hariannya.

S-26 Procal Nutrissentials hadir dengan Kolin, AHA, DHA, Alfa-Laktalbumin, Omega 3 & 6, dilengkapi vitamin serta mineral untuk dukung kemampuan belajar, daya tahan tubuh, dan pertumbuhan si Kecil setiap hari. Dukung belajar pintar si Kecil dengan tubuh dan otak yang optimal.

Pada akhirnya, pemberian susu dan makanan tinggi kalori juga perlu disesuaikan dengan usia, pola makan, dan kebutuhan Si Kecil. Jika berat badannya sulit naik atau pertumbuhannya membuat Mam khawatir, konsultasikan dengan tenaga kesehatan agar kondisinya dapat

dievaluasi dengan tepat.

Baca Label Sebelum Membeli dan Baca Peringatan pada Label.

Pertanyaan Umum Seputar Makanan Tinggi Kalori untuk Anak

1. Apakah makanan tinggi kalori bisa membantu anak yang berat badannya kurang?

Tentu bisa sekali, Mams, karena pemberian makanan tambahan padat kalori memang untuk membantu mendongkrak berat badan balita yang kurang (underweight) agar kembali naik secara adekuat mengikuti kurva pertumbuhan KMS.

2. Apa risiko jika anak terlalu banyak mengonsumsi makanan tinggi kalori?

Jika si Kecil keseringan konsumsi kalori berlebih tanpa diimbangi dengan gerak tubuh yang aktif, ia berisiko mengalami kelebihan berat badan (overweight) hingga obesitas.

3. Apa camilan tinggi kalori yang sehat untuk anak?

Mams bisa menyajikan kudapan padat gizi dari bahan lokal sehari-hari seperti mie kukus telur puyuh atau nugget tempe ayam dengan sayuran. Sehingga si Kecil tetap dapat asupan protein hewani dan serat berkualitas tinggi tanpa harus dipaksa makan dalam porsi besar.

Referensi

1. Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) No 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi. 2019. Kemenkes
2. Nila Febriana Iswara, & None Ahmad Syafiq. (2024). Pentingnya Protein Hewani dalam Mencegah Balita Stunting: Systematic Review. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 7(1), 110–117. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i1.4631>
3. NHS Cambridge University Hospitals. 2025. *Increasing Energy in Your Infant, Toddler, and Young Child's Diet*. <https://www.cuh.nhs.uk/patient-information/increasing-energy-in-your-infant-toddler-and-young-childs-diet/>
4. Tastes and Textures. Infant and Toddler Nutrition - CDC. Retrieved on September 4, 2026 from <https://www.cdc.gov/infant-toddler-nutrition/foods-and-drinks/tastes-and-textures.html>
5. Buku Resep Makanan Lokal Bayi, Balita, dan Ibu Hamil. 2023. Kemenkes
6. Nutrition for kids: Guidelines for a healthy diet - Mayo Clinic. Retrieved on September 4, 2026 from

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/nutrition-for-kids/art-20049335>

Bagikan sekarang

Optimalkan Potensi Hebat si Kecil

Wyeth Nutrition
BERSAMA **S26** **ParentTeam.**

JOIN SEKARANG >

Ashton
Science Olympiad Medalist

Aleesya
Ice Skating Medalist

Dazelin
Tech Science Medalist

Optimalkan Potensi Hebat si Kecil

Wyeth Nutrition
BERSAMA **S26** **ParentTeam.**

JOIN SEKARANG >

Ashton
Science Olympiad Medalist

Aleesya
Ice Skating Medalist

Dazelin
Tech Science Medalist