Anak (1-3 tahun)
Artikel

Vitamin Penting untuk Nutrisi Otak Anak agar Optimal

APR 17, 2026

2 MINS

Memilih susu anak tentu dilakukan dengan berbagai pertimbangan yang cermat. Pertama, jenis susu harus disesuaikan dengan usia anak. Kedua, Mam juga perlu memerhatikan kandungan nutrisi yang terdapat di dalam susu anak.

Di tiga tahun pertama usianya, anak mengalami proses pertumbuhan yang luar biasa di segala aspek hidupnya. Di usia 1 tahun, ia belajar berjalan yang dilanjutkan dengan belajar berbicara. Di usia 2 tahun, kemampuan berpikirnya tengah berkembang pesat.

Rasa ingin tahunya besar, naluri untuk mengeksplorasi segala hal yang ada di sekitarnya pun sangat tinggi. Sedangkan di usia 3 tahun, otak anak telah memproduksi miliaran sel dan triliunan koneksi atau sinaps antar-sel. Kepintaran si kecil telah berkembang jauh dibandingkan tahun pertama hidupnya. Untuk membantu si kecil mengembangkan kepintarannya, Mam dapat memberikan dukungan dengan membiarkannya bereksplorasi, serta memastikan anak mendapatkan asupan nutrisi otak yang lengkap.

Apa Pentingnya Nutrisi Otak Anak?

Otak membutuhkan energi dan nutrisi khusus untuk menjalankan berbagai proses, seperti menerima informasi, menyimpan memori, dan membentuk koneksi antars saraf. Vitamin nutrisi otak anak membantu:

- Mendukung metabolisme energi otak
- Melindungi sel otak dari kerusakan
- Mendukung proses belajar dan fokus
- Mengoptimalkan perkembangan otak sesuai usia

Tanpa nutrisi otak anak yang cukup, anak dapat mengalami gangguan konsentrasi, cepat lelah, atau mengalami keterlambatan perkembangan kognitif.

Setidaknya, ada 7 jenis nutrisi penting yang turut mempengaruhi perkembangan otak Si Kecil

di masa tumbuh kembangnya, lho. Yuk, ketahui apa saja 7 nutrisi otak tersebut dan cari tahu juga manfaatnya berikut ini!

1. DHA

DHA atau singkatan dari Docosahexaenoic acid adalah komponen gizi yang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fungsi otak pada bayi. Pada orang dewasa, DHA diperlukan untuk menjaga agar otak dapat terus berfungsi dengan normal. Berbagai penelitian menemukan bahwa defisiensi DHA memiliki kaitan dengan menurunnya kemampuan belajar.

2. AA

AA adalah singkatan dari Arachidonic acid, salah satu jenis asam lemak tak jenuh yang mendukung pembentukan otak, jaringan saraf, jaringan penglihatan, serta membantu pembentukan sistem imun pada bayi.

3. Kolin

Kolin adalah zat yang bertugas mendukung perkembangan fungsi otak dan meningkatkan fungsi daya ingat.

Baca Juga: Nutrisi yang Ideal untuk Perkembangan Otak Anak

4. Asam Linoleat (Omega 6)

Asam Linoleat merupakan asam lemak omega 6 yang merupakan unsur penting untuk mendukung fungsi otak. Asam linoleat memiliki peranan penting dalam pembentukan membran sel otak dan merupakan bagian penting dari enzim yang terdapat di dalam membran sel untuk mengedarkan nutrisi otak penting ke dalam dan ke luar sel.

5. Asam Alfa Linolenat (Omega 3)

Asam lemak esensial ini baik untuk pembentukan DHA. Asam Alfa Linolenat yang tidak dapat diproduksi oleh tubuh ini juga merupakan salah satu komponen pembentuk otak.

6. Zat Besi

Zat besi berperan penting dalam perkembangan sistem saraf. Kekurangan zat besi dapat memengaruhi fungsi kognitif dan tingkah laku pada bayi.

7. Vitamin

Anak balita membutuhkan asupan vitamin B12 yang cukup untuk mendukung pertumbuhan sel dan jaringan di tubuhnya. Vitamin B12 mendukung pembentukan sel darah merah dan menjaga

kesehatan sistem saraf. Nutrisi ini juga berperan dalam sintesis DNA dan fungsi neurologis, sehingga sangat penting untuk perkembangan kognitif anak.

Sumber Makanan Sehari-hari yang Kaya Vitamin Nutrisi Otak Anak

Mam bisa memasukkan makanan berikut ke dalam menu harian Si Kecil:

- Ikan berlemak (salmon, tuna)
- Telur
- Sayuran hijau
- Kacang almond & kacang mete
- Buah beri
- Yogurt
- Susu pertumbuhan kaya nutrisi

Makanan ini mudah ditemukan dan dapat diolah menjadi menu sederhana yang tetap menarik untuk Si Kecil.

Seain itu, Mam dapat mendukung kepintaran si kecil dengan memberikan S-26 Procal GOLD untuk anak usia 1-3 tahun. S-26 Procal GOLD dilengkapi 7 nutrisi penting dan diperkaya dengan New Improved Formula MULTIEXCEL™ yang dapat mendukung kemampuan belajar si kecil agar menjadi yang terbaik sesuai dengan kepintarannya. Tersedia rasa vanila dan madu yang lezat untuk si kecil.’

Baca Juga : Bagaimana Cara Kerja Otak Anak ? Simak Selengkapnya Disini!

Pertanyaan yang Sering Ditanyakan

1. Vitamin apa saja yang penting untuk perkembangan otak anak?

Vitamin A, B kompleks, C, D, dan E penting untuk perkembangan otak.

2. Apa makanan yang mengandung vitamin untuk nutrisi otak?

Ikan, telur, sayuran hijau, buah beri, kacang-kacangan, dan susu pertumbuhan.

3. Apakah vitamin bisa meningkatkan kecerdasan anak?

Vitamin mendukung proses belajar dan fungsi otak, sehingga membantu kemampuan kognitif anak.

Referensi

Gardner, H. (2011). Frames of mind: The theory of multiple intelligences (3rd ed.). Basic Books.

Georgieff, M. K. (2007). Nutrition and the developing brain: Nutrient priorities and measurement. The American Journal of Clinical Nutrition, 85(2), 614S–620S. https://doi.org/10.1093/ajcn/85.2.614S

Innis, S. M. (2007). Dietary (n-3) fatty acids and brain development. The Journal of Nutrition, 137(4), 855–859. https://doi.org/10.1093/jn/137.4.855

Koletzko, B., Lien, E., Agostoni, C., Böhles, H., Campoy, C., Cetin, I., … & Uauy, R. (2008). The roles of long-chain polyunsaturated fatty acids in pregnancy, lactation and infancy. Journal of Perinatal Medicine, 36(1), 5–14. https://doi.org/10.1515/JPM.2008.001

Prado, E. L., & Dewey, K. G. (2014). Nutrition and brain development in early life. Nutrition Reviews, 72(4), 267–284. https://doi.org/10.1111/nure.12102

Schwarzenberg, S. J., & Georgieff, M. K. (2018). Advocacy for improving nutrition in the first 1000 days to support childhood development and adult health. Pediatrics, 141(2), e20173716. https://doi.org/10.1542/peds.2017-3716

Zeisel, S. H., & da Costa, K. A. (2009). Choline: An essential nutrient for public health. Nutrition Reviews, 67(11), 615–623. https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2009.00246.x

World Health Organization. (2020). WHO guideline on complementary feeding of infants and young children. World Health Organization.

Black, M. M. (2003). Micronutrient deficiencies and cognitive functioning. The Journal of Nutrition, 133(11), 3927S–3931S. https://doi.org/10.1093/jn/133.11.3927S

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 >