Anak (1-3 tahun)
Artikel

Dukung Daya Ingat & Kerja Otak Anak dengan Nutrisi Ini

APR 24, 2026

2 MINS

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

Masa awal kehidupan adalah masa paling pesat dalam proses perkembangan otak anak.

Masa awal kehidupan adalah masa paling pesat dalam proses perkembangan otak anak. Selain stimulasi, nutrisi juga berperan penting dalam mengoptimalkan perkembangan otak.

Mengapa Daya Ingat Anak Perlu Didukung Sejak Dini?

Otak anak berkembang sangat pesat terutama pada lima tahun pertama kehidupan. Menurut Center on the Developing Child at Harvard University, pada masa awal kehidupan, koneksi saraf terbentuk dengan kecepatan luar biasa dan sangat dipengaruhi oleh pengalaman serta lingkungan.

Daya ingat merupakan bagian dari fungsi kognitif yang membantu anak belajar, memahami instruksi, dan memecahkan masalah. Ketika memori bekerja dengan baik, Si Kecil lebih mudah menyerap informasi di sekolah, mengenali pola, dan mengembangkan kemampuan bahasa.

Namun, agar proses ini berjalan optimal, otak membutuhkan asupan energi dan vitamin penambah daya ingat yang cukup setiap hari.

Hal ini karena apa yang si Kecil makan akan mempengaruhi kemampuan si Kecil berkonsentrasi, kekuatan daya ingatnya, dan kehebatan akalnya. Yuk, Mam cari tahu bahan pangan apa yang mengandung nutrisi otak anak terbaik untuk mendukung daya ingat si Kecil agar Mam bisa menyajikan menu yang terbaik untuk kehebatan akalnya.

1. ## Salmon

   Mam tentu tahu bahwa ikan yang satu ini mengandung nutrisi otak anak. Dalam perkembangan otak, vitamin D dan omega-3 dalam salmon berperan penting dalam pembentukan sel-sel otak anak yang akan membantu meningkatkan daya ingat si Kecil.

2. ## Telur

   Telur mudah diolah menjadi berbagai menu yang disukai si Kecil. Selain lezat, telur juga kaya kandungan protein dan nutrisi otak anak yang dapat kemampuan konsentrasi, mendukung kognitif dan kehebatan Akal si Kecil.

3. ## Buah Beri

   Buah beri memang tak terlalu umum di Indonesia.Tapi Mam bisa sesekali menyajikan jenis beri yang cukup mudah ditemukan di pasaran seperti stroberi untuk si Kecil dalam bentuk camilan sehat, kok. Misalya dengan dicampur dengan yogurt atau sereal. Juga sebagai bahan tambahan saat membuat kue atau bolu. Sebuah studi dari Harvard menyebutkan bahwa buah beri, khususnya bluberi, dapat membantu menguatkan daya ingat. Buah beri yang warnanya gelap mengandung anthocyanins yang dapat meningkatkan daya ingat.

4. ## Susu

   Susu kaya akan kalsium, vitamin D dan vitamin B kompleks yang berperan dalam pertumbuhan jaringan otak anak dan syaraf otak. Laktosa yang terkandung dalam susu merupakan sumber energi bagi otak. Susu kemasan bisa jadi pilihan camilan untuk dibawa ke sekolah atau dinikmati sebagai teman belajar di rumah. Pastikan susu kemasan yang dipilih rendah gula untuk mencegah asupan gula berlebih.

5. ## Alpukat

   Alpukat kaya akan kandungan vitamin K dan dapat meningkatkan kerja kognitif anak, termasuk kemampuan konsentrasi dan daya ingat. Mam bisa menyajikan alpukat dengan dipotong, dibuat jus, atau diolah menjadi hidangan pencuci mulut yang lezat.

6. ## Sayuran Hijau

   Sayuran hijau seperti kale dan bayam kaya folat dan vitamin dan dapat meningkatkan daya ingat. Selain itu, kale yang juga disebut sebagai super food dapat mendorong pembentukan sel otak baru yang penting dalam proses perkembangan otak anak.

Baca Juga: Ketahui Perkembangan Otak Anak

Peran Pola Hidup dalam Mendukung Memori

Selain nutrisi di atas, ada faktor lain yang tak kalah penting dalam mendukung kerja otak anak.

1. ## Tidur yang Cukup

Saat tidur, otak memproses dan menyimpan informasi yang dipelajari sepanjang hari. Kurang tidur dapat mengganggu konsolidasi memori. Anak usia prasekolah umumnya membutuhkan 10–13 jam tidur per hari.

2. ## Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik meningkatkan aliran darah ke otak, sehingga membantu memperkuat koneksi saraf. Bermain di luar ruangan, berlari, atau bersepeda sangat baik untuk perkembangan kognitif.

3. ## Interaksi dan Stimulasi

Membacakan buku, bermain puzzle, atau berdiskusi ringan dengan Si Kecil membantu melatih daya ingat dan kemampuan berpikir kritis. Kombinasi stimulasi mental dan nutrisi seimbang jauh lebih efektif dibandingkan hanya mengandalkan vitamin penambah daya ingat saja.

Mam, mendukung daya ingat dan kerja otak Si Kecil tidak cukup hanya dengan satu jenis nutrisi atau suplemen. Kombinasi protein, lemak sehat, zat besi, vitamin B, serta gaya hidup aktif dan tidur cukup adalah kunci utama.

Istilah vitamin penambah daya ingat memang populer, tetapi yang terpenting adalah memastikan kebutuhan gizi terpenuhi secara seimbang setiap hari. Dengan pola makan sehat, stimulasi yang tepat, dan perhatian penuh kasih dari Mam, Si Kecil akan tumbuh dengan kemampuan belajar dan daya ingat yang optimal.

Untuk tahu lebih banyak mengenai nutrisi otak anak terbaik, Mam bisa lihat infonya lebih jauh di Parenting Club. Yuk, selalu sajikan menu sehat yang kaya nutrisi untuk optimalkan perkembangan otak dan kerja otak anak.

Pertanyaan Seputar Vitamin Penambah Daya Ingat:

1. **Vitamin apa yang dapat membantu meningkatkan daya ingat?**

   Vitamin B kompleks, vitamin D, dan omega-3 mendukung fungsi kognitif.

2. **Siapa yang membutuhkan vitamin penambah daya ingat?**

   Anak dalam masa pertumbuhan, remaja, dan orang dengan aktivitas kognitif tinggi.

3. **Apa makanan alami yang dapat meningkatkan daya ingat?**

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

Referensi:

American Academy of Pediatrics. (2019). Healthy children nutrition guidelines. AAP Publications.

Center on the Developing Child at Harvard University. (2016). Brain architecture. Harvard University.

Lozoff, B., Jimenez, E., & Smith, J. B. (2006). Double burden of iron deficiency in infancy and cognitive development. Pediatrics, 117(4), e675–e682.

World Health Organization. (2021). Infant and young child feeding. WHO Press.

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 >