

Anak
Article

Vitamin Penting agar Otak Anak Tumbuh Cerdas dan Sehat

APR 17, 2026

2 MINS

Nutrisi terdiri dari makronutrien (karbohidrat, protein dan lemak) serta mikronutrien (vitamin dan mineral). Asupan makanan sehari-hari haruslah dalam komposisi yang lengkap dan seimbang.

Lengkap dalam arti mengandung makro dan mikronutrien, seimbang berarti masing-masing komponen nutrisi dalam komposisi yang seimbang yaitu karbohidrat (50%), protein (10-15%), lemak (30%), vitamin dan mineral (5-10%).

Hal ini harus diperhatikan sejak bayi, salah satu hal yang wajib adalah si Kecil mendapat makanan pendamping ASI (MPASI) sejak usia 6 bulan. Sejak bayi mendapat MPASI, kandungan nutrisi yang diberikan pada anak harus memenuhi kaidah gizi lengkap dan seimbang. Apalagi dalam masa 1000 HPK dan berlanjut sampai usia 5 tahun di mana terjadi percepatan pertumbuhan dan perkembangan otak.

Kebutuhan makan si Kecil ditentukan oleh berapa kalori yang dibutuhkan per hari, sesuai berat badan atau usia. Kebutuhan kalori penting untuk sumber tenaga bagi organ-organ tubuh supaya berfungsi dengan baik, aktivitas sehari-hari dan untuk pertumbuhan dan perkembangan.

Pertumbuhan dalam arti penambahan berat badan, tinggi badan serta lingkar kepala. Perkembangan terkait motorik kasar-halus, bicara/bahasa, kognitif dan interaksi sosial.

Peran Vitamin dalam Perkembangan Otak

Otak adalah organ yang sangat aktif dan membutuhkan energi serta dukungan nutrisi yang stabil. Vitamin membantu berbagai proses penting di dalamnya, seperti:

- Produksi energi sel otak
- Pembentukan neurotransmitter (zat penghantar sinyal saraf)
- Perlindungan sel otak dari stres oksidatif
- Regulasi pertumbuhan dan perkembangan jaringan saraf

Tanpa asupan vitamin yang cukup, proses belajar dan konsentrasi bisa terganggu. Inilah mengapa pemenuhan vitamin agar otak anak cerdas tidak boleh diabaikan, terutama di masa pertumbuhan pesat.

Nutrisi perkembangan anak ini penting untuk diketahui para orang tua agar dapat mengoptimalkan pemberian makan pada si Kecil. Selain itu orang tua sebaiknya kreatif dalam menyediakan menu makanan yang variatif, memanfaatkan sumber makanan yang ada, bentuk dan tampilan yang menarik, rasa yang enak, lingkungan serta suasana makan yang menyenangkan sehingga anak bersemangat menghabiskan porsi makannya.

Baca Juga : [Pahami Perkembangan Otak Anak Disini!](#)

Vitamin Penting untuk Otak Anak

Berikut beberapa vitamin yang berperan penting dalam perkembangan otak Si Kecil:

1. Vitamin A

Vitamin A berperan dalam perkembangan sistem saraf pusat dan fungsi penglihatan. Selain itu, vitamin ini juga terlibat dalam proses diferensiasi sel, termasuk sel saraf. Kekurangan vitamin A dapat memengaruhi perkembangan dan daya tahan tubuh anak.

Sumber makanan:

- Telur
- Susu
- Hati ayam

Memastikan asupan vitamin A cukup adalah bagian dari upaya menyediakan vitamin agar otak anak cerdas secara alami.

2. Vitamin B Kompleks

Vitamin B (terutama B6, B12, dan folat) berperan dalam pembentukan sel darah merah, sintesis DNA, serta produksi neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin yang memengaruhi suasana hati dan fokus. Kekurangan vitamin B dapat berdampak pada konsentrasi dan fungsi kognitif.

Sumber makanan:

- Daging dan ayam
- Telur
- Ikan
- Kacang-kacangan
- Gandum utuh

Vitamin B kompleks adalah salah satu komponen utama dalam strategi pemenuhan vitamin agar otak anak cerdas.

3. Vitamin C

Vitamin C dikenal sebagai antioksidan kuat yang membantu melindungi sel otak dari kerusakan akibat radikal bebas. Selain itu, vitamin C juga mendukung produksi neurotransmitter tertentu.

Sumber makanan:

- Jeruk
- Stroberi
- Kiwi
- Brokoli
- Tomat

4. Vitamin D

Vitamin D berperan dalam perkembangan otak dan regulasi fungsi saraf. Beberapa penelitian menunjukkan hubungan antara kadar vitamin D yang cukup dengan fungsi kognitif yang lebih baik.

Sumber makanan:

- Ikan berlemak (salmon, sarden)
- Telur
- Susu

Paparan sinar matahari pagi juga membantu tubuh memproduksi vitamin D secara alami.

5. Vitamin E

Vitamin E berfungsi sebagai antioksidan yang melindungi membran sel otak dari kerusakan. Perlindungan ini penting untuk menjaga kualitas koneksi antar sel saraf.

Sumber makanan:

- Kacang almond
- Biji bunga matahari
- Alpukat
- Minyak nabati

Kombinasi vitamin-vitamin ini membantu mendukung kebutuhan vitamin agar otak anak cerdas secara menyeluruh.

Selain itu kita juga sebaiknya memanfaatkan bahan makanan lokal dengan harga terjangkau. Berikut ini adalah zat-zat nutrisi perkembangan anak yang penting dan sumber zat nutrisi tersebut:

1. Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber energi utama. Sumber karbohidrat utama tidak hanya terdapat dalam nasi, tetapi juga dari roti, kentang, singkong, ubi, umbi-umbian lain, jagung, sagu, sereal, mie dan bihun.

Sumber karbohidrat lain berasal dari gula, buah-buahan, susu dan produk turunan susu, biji-bijian dan beberapa macam sayuran. Dalam sehari, dianjurkan mengonsumsi karbohidrat sebanyak 5-7 porsi dalam bentuk makan besar maupun makanan selingan/kudapan.

2. Protein

Disebut juga sebagai zat pembangun/pembentuk sel-sel baru, zat pengatur fungsi seluruh organ tubuh kita, pembentuk hormon, lebih luas lagi protein juga penting untuk membentuk sistem pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit. Protein juga berperan penting dalam perkembangan otak seorang anak.

Sumber protein dapat berasal dari tumbuh-tumbuhan (protein nabati) atau berasal dari hewan. Protein nabati terkandung dalam tahu, tempe yang berasal dari kacang

kedelai, kacang-kacangan (kacang hijau, kacang merah, kacang polong, nuts), serta beberapa macam sayur dan buah.

Sumber protein hewani berasal dari telur, susu dan produk turunannya, ikan air tawar, ikan laut, berbagai macam seafood, daging ayam/unggas, daging sapi/kerbau/kambing/hewan mamalia lain. Sumber protein dianjurkan dikonsumsi 3 porsi dalam sehari, dengan setengahnya berasal dari susu atau sumber kalsium lainnya.

3. Lemak

Nutrisi perkembangan anak yang harus dipenuhi berikutnya adalah lemak. Lemak berfungsi antara lain sebagai pelarut vitamin (vitamin A, D, E dan K), salah satu pembentuk struktur membran sel. Antara lain, membran sel saraf yang berperan dalam kerja sel-sel saraf serta perkembangan otak seorang anak.

Sumber lemak berasal dari telur, ikan, margarin, mentega/butter, buah alpukat, minyak kelapa, minyak jagung, minyak kacang/biji bunga matahari/kelapa sawit.

4. Mineral

Contoh mineral yang berperan langsung membantu kerja sel-sel saraf dan perkembangan otak adalah kalsium, zat besi, asam folat, iodine, zink, kalium, magnesium. Sumber untuk mendapatkan asupan mineral adalah berbagai macam sayuran, buah-buahan, susu, telur, beberapa jenis ikan dan makanan laut.

Kandungan nutrisi ini juga bisa Mam dapatkan dari susu pertumbuhan anak yang dukung fondasi belajar si Kecil. Salah satunya Mam bisa memberikan susu pertumbuhan S-26 Procal Gold yang memiliki nutrisi lengkap yang bisa bantu si Kecil usia 1-3 tahun dari belajar jadi hebat.

Yuk, penuhi kebutuhan nutrisi perkembangan anak dengan susu S-26 Procal Gold. Sebelum memberikan susu pertumbuhan S-26 Procal Gold jangan lupa untuk mengonsultasikan dengan dokter ya, Mam!

Baca Juga : [Pahami Cara Kerja Otak untuk Bantu Optimalkan Kecerdasan Anak](#)

Pertanyaan yang sering ditanyakan:

1. Vitamin apa yang membuat otak anak lebih cerdas?

Vitamin B Kompleks (terutama B1, B6, B12), Vitamin D, Vitamin E, dan Vitamin C yang mendukung fungsi saraf dan melindungi sel otak.

2. Makanan apa yang kaya vitamin untuk kecerdasan otak anak?

Telur, ikan berlemak, kacang-kacangan (seperti almond/walnut), sayuran hijau (bayam/brokoli), alpukat, dan buah-buahan (jeruk/beri).

3. Apakah vitamin saja cukup untuk membuat otak anak cerdas?

Tidak cukup. Kecerdasan optimal memerlukan asupan nutrisi lain seperti karbohidrat, protein, lemak, dan mineral yang cukup untuk sinergi antara nutrisi. Selain itu, diperlukan stimulasi, kasih sayang, aktivitas fisik, dan istirahat yang cukup.

Referensi

Bryan, J., Osendarp, S., Hughes, D., Calvaresi, E., Baghurst, K., & van Klinken, J. W. (2004). Nutrients for cognitive development in school-aged children. *Nutrition Reviews*, 62(8), 295–306. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2004.tb00055.x>

Cusick, S. E., & Georgieff, M. K. (2016). The role of nutrition in brain development: The golden opportunity of the “first 1000 days.” *Pediatric Clinics of North America*, 63(3), 473–490. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2016.02.011>

Gómez-Pinilla, F. (2008). Brain foods: The effects of nutrients on brain function. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(7), 568–578. <https://doi.org/10.1038/nrn2421>

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>

Bagikan sekarang