Anak (1-3 tahun)
Artikel

7 Jenis Makanan Untuk Kecerdasan Anak yang Baik untuk Dikonsumsi

JUN 30, 2026

3 MINS

Memenuhi asupan nutrisi sejak dini adalah langkah penting untuk mendukung perkembangan otak anak secara optimal. Salah satu cara paling efektif adalah dengan memberikan makanan yang membuat otak cerdas dan pintar, yang kaya akan zat gizi penting seperti omega-3, protein, vitamin, dan mineral.

Beberapa makanan yang membuat otak cerdas dan pintar yang bisa dikonsumsi rutin, yaitu ikan yang baik untuk fungsi kognitif, telur yang mengandung kolin, serta kacang-kacangan sebagai sumber lemak sehat dan energi. Selain itu, buah beri dan sayuran berwarna kaya antioksidan yang melindungi sel otak. Tak kalah penting, susu dan yoghurt mendukung perkembangan saraf, dan daging sapi menyediakan zat besi untuk meningkatkan konsentrasi. Dengan kombinasi makanan bergizi tersebut, potensi kecerdasan anak dapat berkembang lebih maksimal.

7 Jenis Makanan yang Membuat Otak Cerdas dan Pintar

Beragam jenis makanan memiliki kandungan gizi yang berbeda-beda. Berikut ini beberapa jenis makanan yang mengandung nutrisi yang baik untuk otak, di antaranya:

1. Salmon

Asam lemak omega 3-DHA dan EPA sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan fungsi otak, dan salmon adalah sumber terbaik yang memiliki kandungan tersebut. Kebutuhan anak-anak akan omega 3 per hari adalah 1,2 gram, dan dalam 100 gram ikan salmon mengandung 2,2 gram asam lemak omega 3.

2. Telur

Kuning telur ternyata kaya akan kandungan kolin di dalamnya. Kolin merupakan zat yang dapat membantu perkembangan memori atau daya ingat. 1 butir telur berukuran besar memiliki kandungan kolin 126 mg. ini lebih besar dari 2 sendok makan selai kacang yang hanya mengandung 20 mg dan 300 gram daging sapi memiliki kandungan 66 mg kolin.

3. Kacang-kacangan

Jenis makanan ini memiliki protein dan karbohidrat kompleks. Selain itu, kacang juga kaya akan kandungan serat,vitamin, dan mineral. Kacang baik untuk otak karena dapat mempertahankan energi dan kemampuan berpikir anak-anak pada sore hari jika dikonsumsi saat makan siang. Kacang merah dan kacang pinto mengandung lebih banyak asam lemak omega 3 daripada jenis kacang yang lain, khususnya ALA, jenis asal omega 3 yang penting bagi pertumbuhan dan fungsi otak.

4. Buah beri

Semakin kuat warna yang dimiliki oleh kelompok keluarga beri seperti stroberi, ceri, bluberi, maka semakin banyak zat gizi yang dikandungnya. Beri mengandung antioksidan kadar tinggi, terutama Vitamin C. Biji dari buah beri ini juga ternyata kaya akan asam lemak omega 3.

5. Sayuran berwarna

Tomat, ubi jalar merah, labu, wortel, dan bayam adalah sayuran yang kaya gizi dan sumber antioksidan yang akan membuat sel-sel otak kuat dan sehat.

6. Susu dan yoghurt

Makanan yang berasal dari produk susu mengandung protein dan vitamin B tinggi. Dua jenis zat gizi ini penting bagi pertumbuhan jaringan otak, neurotransmitter, dan enzim. Kandungan protein dan karbohidrat yang dimiliki oleh susu dan yoghurt merupakan sumber energi yang baik bagi otak.

7. Daging sapi

Zat besi adalah jenis mineral esensial yang akan membantu anak-anak tetap berenergi dan nutrisi untuk fokus belajar agar anak lebih berkonsentrasi di sekolah. Daging sapi adalah salah satu sumber makanan yang mengandung banyak zat besi. Kandungan zat besi dalam 100 gram daging sapi adalah 4,05 mg. Sedangkan kebutuhan akan zat besi pada anak-anak adalah 3-10 mg per hari.

Baca Juga : 5 Nutrisi Penting agar Otak Anak Tumbuh Cerdas dan Aktif

Membandingkan Makanan Sumber DHA dan Omega 3

Di antara berbagai jenis makanan yang membuat otak cerdas dan pintar di atas, beberapa merupakan sumber DHA dan Omega 3. DHA atau Docosahexaenoic Acid merupakan jenis asam lemak Omega 3 yang sangat penting bagi tubuh, terutama untuk perkembangan otak anak.

Sementara, Omega 3 adalah jenis asam lemak esensial yang penting bagi kesehatan, tetapi tidak bisa diproduksi sendiri oleh tubuh, sehingga hanya bisa diperoleh dari asupan makanan.

Selain DHA, yang termasuk Omega 3 adalah EPA (Eicosapentaenoic Acid) dan ALA (Alpha-Linolenic Acid). EPA dan DHA dapat ditemukan dalam ikan berlemak, sedangkan ALA dari sumber nabati. Tubuh dapat mengubah ALA menjadi EPA dan DHA namun prosesnya tidak efisien.[1]

Dari daftar jenis makanan di atas, tiga makanan mengandung DHA tinggi di antaranya yakni ikan salmon, telur, dan kacang-kacangan. Lalu, manakah di antara ketiga bahan makanan tersebut yang memiliki kandungan Omega 3 serta DHA yang lebih tinggi?

1. Ikan berlemak

Makanan sumber DHA dan Omega 3 yang pertama adalah ikan laut berlemak, seperti salmon, makarel, hering, dan sarden. Rata-rata dalam setiap 100 gram ikan berlemak mengandung sekitar 2000 mg kombinasi EPA dan DHA. Ikan salmon termasuk yang memiliki kandungan Omega 3 paling tinggi, yakni 2150 mg per 100 gram.

2. Telur

Telur dapat mengandung Omega 3 melalui fortifikasi dengan memberi ayam petelur pakan yang memiliki kandungan Omega 3. Bisa menggunakan pakan biji-bijian yang mengandung ALA, yang akan dikonversi menjadi DHA di dalam telur, atau ayam yang diberi pakan rumput alga yang kaya DHA. Kandungan Omega 3 di dalam telur fortifikasi umumnya cukup rendah, meski demikian mudah diserap tubuh.

3. Kacang-kacangan

Kandungan Omega 3 dari sumber nabati umumnya adalah ALA, yang dapat diubah oleh tubuh menjadi DHA/EPA. Namun proses konversi tersebut sangat terbatas. Kacang kenari termasuk yang memiliki kandungan Omega 3 paling tinggi, yakni mencapai 2500 mg per 28 gram.[2]

Dari tiga sumber Omega 3 untuk anak di atas, ikan berlemak memiliki kandungan DHA paling tinggi dan mudah diserap. Meski demikian ketiganya tetap baik untuk dikonsumsi, terutama karena juga mengandung gizi penting lain, seperti serat, vitamin, dan mineral.

Baca Juga : Rahasia Membuat Otak Anak Lebih Cerdas Secara Alami

Tips Mengolah Makanan Sumber Nutrisi Otak

Manfaat kandungan nutrisi dalam makanan tak jarang dapat berkurang selama proses pemasakan atau pengolahan makanan. Untuk itu, Mam perlu cara mengolah makanan tanpa mengurangi kandungan nutrisinya agar si Kecil mendapat manfaat yang maksimal dari menu makanan favoritnya. Berikut beberapa tips cara mengolah bahan makanan yang bisa Mam coba di rumah:

- Kurangi jumlah air yang digunakan saat merebus. Ini demi mencegah vitamin larut dalam air terlalu banyak hilang. Agar nutrisi yang larut di air rebusan tidak hilang, bisa diolah sebagai kuah atau kaldu.
- Jangan mengupas kulit sayuran yang hendak direbus. Kupas kulit setelah sayuran matang agar vitamin tidak terlalu banyak hilang.
- Hindari memanaskan berulang makanan yang sudah dimasak karena semakin sering dipanaskan kandungan nutrisinya akan semakin berkurang akibat panas.
- Hindari memotong bahan makanan terlalu kecil karena dapat memperluas permukaan yang terkena panas atau air sehingga lebih banyak gizi yang hilang.
- Hindari memasak makanan terlalu lama atau terlalu matang karena dapat mengurangi kandungan gizinya.
- Jangan menambahkan soda kue saat memasak sayuran untuk mempertahankan warna karena justru akan menghilangkan kandungan vitamin dalam lingkungan basa.
- Jangan terlalu sering mengolah makanan dengan cara digoreng. Sesekali cobalah merebus atau mengukus agar makanan yang disantap lebih sehat.[3]

Menyajikan menu makanan sehat dan bergizi menjadi cara Mam untuk memenuhi kebutuhan nutrisi si Kecil. Selain dari hidangan sehari-hari, Mam bisa membantu mencukupi kebutuhan gizi anak dengan memberi tambahan asupan susu pertumbuhan, seperti S-26 Procal Gold.

S-26 Procal Gold hadir dengan Most Advanced Formulation yang dilengkapi Multilearn Connect, kombinasi nutrisi penting untuk mendukung perkembangan otak dan sistem saraf si Kecil secara optimal. Diperkaya Sphingomyelin & Fosfolipid untuk membantu mempercepat arus informasi di otak, AA & DHA untuk perkembangan otak, serta Alfa-laktalbumin yang mendukung komunikasi saraf. Didukung nutrisi tepat dengan jumlah dan waktu yang tepat, S-26 Procal Gold membantu si Kecil tumbuh cerdas, siap belajar, dan berkembang optimal hari ini hingga masa depannya.

Demikian Mam, ulasan seputar jenis makanan yang membuat otak cerdas dan pintar hingga tips mengolah makanan agar nutrisinya tetap terjaga. Semoga informasi yang diberikan bermanfaat, ya. Selamat mencoba, Mam!

Pertanyaan Seputar Makanan yang Membuat Otak Cerdas dan Pintar

1. Buah apa yang bagus untuk kecerdasan otak anak?

Buah dari kelompok beri-berian, seperti stroberi, bluberi, dan ceri bagus untuk kecerdasan otak anak karena kaya antioksidan. Konsumsi buah berry bermanfaat membantu neurogenesis atau pembentukan sel otak baru. Selain itu, alpukat juga baik untuk perkembangan otak karena kaya akan lemak tak jenuh tunggal. Lemak sehat membantu mencegah penurunan fungsi kognitif.

2. Apa saja jenis ikan yang kaya omega 3 dan DHA?

Selain salmon, Mams dapat memberikan ikan kembung, ikan sarden dan ikan tuna secara bergantian untuk mencegah kebosanan pada si Kecil.

3. Vitamin apa yang bagus agar anak pintar?

Vitamin yang bagus agar anak pintar adalah vitamin B kompleks, khususnya B12 dan Folat. Keduanya penting untuk menjaga kesehatan sistem saraf.

Referensi:

1. Cleveland Clinic. Omega-3 Fatty Acids. Dari: https://my.clevelandclinic.org/health/articles/17290-omega-3-fatty-acids. Diakses pada 11/06/2026

2. Healthline. 12 Foods That Are Very High in Omega-3. Dari: https://www.healthline.com/nutrition/12-omega-3-rich-foods. Diakses pada 11/06/2026

3. Healthline. How Cooking Affects the Nutrient Content of Foods. Dari: https://www.healthline.com/nutrition/cooking-nutrient-content. Diakses pada 11/06/2026

Referensi

1. Cleveland Clinic. Omega-3 Fatty Acids. Dari: https://my.clevelandclinic.org/health/articles/17290-omega-3-fatty-acids. Diakses pada 11/06/2026

2. Healthline. 12 Foods That Are Very High in Omega-3. Dari: https://www.healthline.com/nutrition/12-omega-3-rich-foods. Diakses pada 11/06/2026

3. Healthline. How Cooking Affects the Nutrient Content of Foods. Dari: https://www.healthline.com/nutrition/cooking-nutrient-content. Diakses pada 11/06/2026

Bagikan sekarang

