Anak (1-3 tahun)
Artikel

Jadwal Makan Anak 1 Tahun: Porsi, Frekuensi, dan Contoh Menu Harian

AGU 5, 2026

4 MINS

Ketahui jadwal makan anak 1 tahun yang ideal, porsi dan frekuensi makan, contoh menu harian, serta tips menghadapi anak yang susah makan atau GTM.

Memenuhi kebutuhan gizi anak usia 1 tahun adalah langkah penting dalam mendukung tumbuh kembang optimal si Kecil. Pada usia ini, anak memasuki periode kritis dalam perkembangan fisik dan kognitif, di mana nutrisi yang tepat sangat dibutuhkan untuk mendukung eksplorasi aktif dan pertumbuhan mereka. Selain itu, pola makan di masa ini juga menjadi fondasi kebiasaan makan jangka panjang, yang berkontribusi pada kesehatan dan kualitas hidup anak di masa depan.

Namun, memenuhi kebutuhan nutrisi anak usia 1 tahun tidak selalu mudah. Picky eating, atau perilaku makan yang pilih-pilih, sering kali muncul pada usia ini, memengaruhi asupan gizi dan variasi makanan yang mereka konsumsi. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dengan picky eating cenderung memiliki asupan nutrisi yang lebih rendah, terutama protein, vitamin, dan mineral penting seperti magnesium dan zat besi, dibandingkan dengan anak-anak lain. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memastikan variasi dan keseimbangan dalam makanan yang disajikan serta mengikuti jadwal makan anak 1 tahun yang konsisten.

Untuk mempermudah Mam, berikut jadwal makan anak 1 tahun lengkap dengan ide menu yang dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi harian si Kecil.

Jadwal Makan Anak 1 Tahun:

Menyesuaikan jadwal makan dengan rutinitas harian si Kecil adalah kunci keberhasilan. Pola makan ini memberikan keseimbangan antara kebutuhan gizi dan kebiasaan makan sehat sejak dini.

Sarapan: 07.30 - 08.00

Menu: Bubur dengan susu anak 1 tahun.

Pilih bubur yang dicampur dengan protein seperi telur, ayam, atau susu. Pastikan susu yang digunakan adalah susu pertumbuhan dengan nutrisi lengkap untuk mendukung kebutuhan anak di pagi hari.

Sarapan adalah langkah penting untuk mengisi ulang energi setelah semalaman tubuh tidak mendapat asupan makanan. Penentuan jam yang tepat untuk anak 1 tahun makan di pagi hari membantu memulai aktivitas dengan penuh energi. Anak-anak yang sarapan cenderung lebih aktif secara fisik dan memiliki pola makan yang lebih sehat secara keseluruhan. Sarapan juga membantu menjaga suasana hati si Kecil tetap baik, mencegah rasa lelah atau mudah marah di pagi hari.

Sarapan sehat yang kaya akan protein mendukung pertumbuhan fisik dan proses belajar si Kecil. Menurut panduan kesehatan anak, anak-anak yang rutin sarapan dengan menu bergizi mendapatkan nilai akademik yang lebih baik, memiliki fokus yang lebih tajam, dan lebih jarang absen dari sekolah.

Snack Pagi: 09.30 - 10.00

Menu: Buah potong atau biskuit.

Gunakan buah yang mudah digigit seperti pisang, apel kukus, atau pepaya. Pilih biskuit tanpa gula tambahan untuk camilan sehat. Berikan dua hingga tiga pilihan agar si Kecil merasa memiliki kontrol atas pilihannya, misalnya buah potong dengan biskuit.

Snack pagi adalah waktu penting untuk menambah asupan gizi si Kecil, terutama jika porsi makan utamanya tidak besar. Camilan sehat seperti buah dapat membantu menyeimbangkan pola makan yang mungkin kurang beragam saat makan utama. Selain itu, camilan pagi menjaga kadar energi si Kecil tetap stabil sehingga ia bisa terus aktif menjelajah lingkungan tanpa mudah lelah.

Makan Siang: 12.00 - 12.30

Menu: Nasi lembut, sayuran, dan protein seperti ayam atau ikan.

Kukus atau rebus sayur seperti brokoli, atau bayam untuk mempertahankan nutrisi. Tambahkan potongan kecil ayam suwir atau ikan kukus tanpa duri. Hindari penggunaan garam atau gula berlebihan untuk menjaga keseimbangan nutrisi.

Makan siang yang lengkap dengan karbohidrat, protein, dan sayuran penting untuk mendukung energi dan perkembangan si Kecil. Mengatur jadwal makan anak 1 tahun dengan menu sehat juga mencegah anak merasa terlalu kenyang di waktu yang salah. Karbohidrat dari nasi memberikan sumber energi utama yang dibutuhkan anak-anak yang aktif. Sayuran, seperti brokoli dan bayam, menyediakan serat, vitamin, dan mineral, termasuk vitamin C yang

membantu penyerapan zat besi. Protein dari ayam atau ikan mendukung pertumbuhan otot dan jaringan, serta fungsi otak yang optimal.

Baca Juga : **Tips Menyiapkan Makanan Anak 1 Tahun**

Panduan nutrisi anak usia dini menyarankan porsi kecil tetapi padat nutrisi, seperti kombinasi nasi, sayur, dan protein, untuk memastikan setiap gigitan bernilai bagi tumbuh kembang mereka. Zat besi, yang banyak ditemukan pada ayam dan ikan, sangat penting untuk mencegah anemia yang dapat menyebabkan kelelahan dan memengaruhi perkembangan otak.

Snack Sore: 15.00 - 15.30

Menu: Susu atau potongan buah.

Pilih susu pertumbuhan tanpa gula tambahan. Jika memilih buah, tambahkan sedikit yogurt dan parutan keju untuk meningkatkan asupan protein. Hindari makanan dengan kadar gula tinggi agar si Kecil tidak merasa terlalu kenyang sebelum makan malam.

Snack sore memberikan waktu tambahan untuk memenuhi kebutuhan kalsium dan protein, dua nutrisi yang penting untuk mendukung pertumbuhan tulang dan gigi yang sehat. Memberikan camilan sehat secara konsisten dapat membentuk kebiasaan makan baik sejak dini, yang berkontribusi pada pola makan seimbang di masa mendatang.

Makan Malam: 17.30 - 18.00

Menu: Sup sayur atau puree dengan protein.

Buat puree dari kombinasi kentang atau labu dengan daging ayam yang dihaluskan. Alternatifnya, siapkan sup sederhana dengan kaldu ayam dan potongan sayuran seperti wortel atau brokoli. Hindari bumbu berlebihan seperti garam, gula, atau rempah yang kuat untuk menjaga rasa alami makanan.

Makan malam yang hangat dan bernutrisi membantu memberikan rasa nyaman sekaligus memenuhi kebutuhan gizi si Kecil sebelum tidur. Karbohidrat kompleks dari kentang atau labu memberikan energi yang dilepas perlahan, membantu si Kecil kenyang lebih lama.

Protein dari ayam atau alternatif seperti tahu atau ikan mendukung perkembangan otot dan jaringan serta fungsi otak. Dengan menyajikan makanan bernutrisi di malam hari, Mam memastikan si Kecil siap untuk beristirahat dan pulih setelah seharian beraktivitas.

Makanan hangat seperti sup juga memberikan efek menenangkan, membantu si Kecil tidur lebih nyenyak. Menjadikan makan malam sebagai rutinitas yang bernutrisi tidak hanya mendukung pertumbuhan fisik tetapi juga membantu menciptakan kebiasaan makan sehat sejak dini.

Baca Juga : **10 Makanan Super untuk Membuat Otak Anak Lebih Cerdas**

Tanda Anak Cukup Asupan

Anak yang sudah makan cukup umumnya akan menunjukkan tanda-tanda kenyang, seperti mendorong sendok menjauh, menutup mulut saat disuapi, memalingkan wajah, atau kehilangan minat untuk melanjutkan makan.

Jika Si Kecil menunjukkan tanda-tanda tersebut, sebaiknya Mam menghargai sinyal kenyangnya dan tidak memaksanya menghabiskan makanan.

Langkah Menghadapi Gerakan Tutup Mulut

Gerakan Tutup Mulut (GTM) merupakan fase yang cukup sering terjadi pada anak usia 1 tahun. Untuk mengatasinya, Mam dapat mencoba beberapa langkah berikut:

- Tetap kenalkan makanan baru secara bertahap. Anak sering kali perlu melihat atau ditawari makanan yang sama sebanyak 8–10 kali sebelum akhirnya mau mencobanya.
- Sajikan makanan baru bersama makanan yang sudah disukai si Kecil agar ia lebih tertarik untuk mencoba.
- Berikan contoh dengan makan bersama keluarga. Melihat orang tua menikmati makanan yang sama dapat mendorong anak untuk ikut mencobanya.

Selain makanan utama, Mam juga dapat melengkapi asupan nutrisinya dengan susu pertumbuhan yang sesuai usia sebagai bagian dari pola makan seimbang.

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

Pertanyaan Seputar Jadwal Makan Anak 1 Tahun

1. **Kapan waktu terbaik untuk memberikan makan pada anak?**
   Tidak ada jam yang paling ideal untuk semua anak, tetapi yang terpenting adalah menerapkan jadwal makan secara konsisten. Anak usia 1 tahun umumnya makan setiap 2–3 jam sekali, yang terdiri dari 3 kali makan utama dan 2–3 kali camilan sehat.

2. **Bolehkah anak 1 tahun makan makanan orang dewasa?**
   Boleh. Pada usia 1 tahun, si Kecil sudah dapat mengonsumsi menu keluarga. Namun, pastikan tekstur makanan disesuaikan dengan kemampuan mengunyahnya, misalnya dipotong kecil atau dicincang, serta batasi penggunaan gula, garam, dan penyedap rasa berlebihan.

3. **Apa yang harus dilakukan jika anak menolak jadwal makannya?**
   Hindari memaksa anak untuk makan. Jika si Kecil menolak, akhiri sesi makan setelah sekitar 20–30 menit, lalu tunggu hingga jadwal makan atau camilan berikutnya. Tetap tawarkan makanan secara konsisten agar anak terbiasa dengan rutinitas makan yang teratur.

Referensi

UNICEF. (n.d.). *Feeding your baby: 1–2 years*.
UNICEF. https://www.unicef.org/parenting/food-nutrition/feeding-your-baby-1-2-years

World Health Organization (WHO). (2023). *Infant and young child feeding*. World Health Organization
(WHO). https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding

CDC. (2025). *How Much and How Often To Feed*.
CDC. https://www.cdc.gov/infant-toddler-nutrition/foods-and-drinks/how-much-and-how-often-to-feed.html

CDC. (2026). Tips for Mealtime Routines. CDC.
https://www.cdc.gov/infant-toddler-nutrition/mealtime/index.html

CDC. (2026). *Signs Your Child Is Hungry or Full*.
CDC. https://www.cdc.gov/infant-toddler-nutrition/mealtime/signs-your-child-is-hungry-or-full.html

CDC. (2026). *Picky Eaters and What to Do*.
CDC. https://www.cdc.gov/infant-toddler-nutrition/foods-and-drinks/picky-eaters.html

Bagikan sekarang



