

# Jadwal Makan dan Menyusui Anak Usia 1-3 Tahun yang Tepat

FEB 17, 2021

Memenuhi kebutuhan gizi anak balita usia 1-3 tahun tidaklah sulit loh Mam, meskipun di usia ini anak biasanya mulai menunjukkan gejala picky eating.

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 seperti 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 semalam 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.

Dengan jadwal makan anak 1 tahun yang terstruktur dan menu bernutrisi, Mam dapat membantu si Kecil memenuhi kebutuhan gizi harianya untuk mendukung tumbuh kembang yang optimal. Konsistensi dalam menyediakan makanan sehat dan

bergizi tidak hanya membantu perkembangan fisik dan kognitif si Kecil, tetapi juga membangun kebiasaan makan yang baik sejak dini. Ingatlah bahwa setiap anak unik, dan fleksibilitas dalam menyesuaikan menu dengan preferensi si Kecil adalah kunci keberhasilan. Selamat mencoba, Mam, dan semoga si Kecil tumbuh sehat dan aktif!

## Source

Adequate Nutrition in Early Childhood - PMC.

Dari: <https://PMC10377795> Diakses pada 4/12/2024.

<https://PMC8224271>.

Dari: <https://PMC8224271>. Diakses pada 4/12/2024.

Snacks for Toddlers (for Parents) | Nemours KidsHealth.

Dari: <https://kidshealth.org/en/parents/toddler-snacks.html>. Diakses pada 4/12/2024.

Breakfast Basics (for Parents) | Nemours KidsHealth.

Dari: <https://kidshealth.org/en/parents/breakfast.html>. Diakses pada 4/12/2024. 12.5 - Nutrition in the Toddler Years.

Dari: <https://psu.pb.unizin.org/nutr100/chapter/12-4-infancy-and-nutrition/>. Diakses pada 4/12/2024.

Nutrition Guide for Toddlers (for Parents) | Nemours KidsHealth. Dari:

<https://kidshealth.org/en/parents/toddler-food.html>. Diakses pada 4/12/2024.

Feeding & Nutrition Tips: Your 1-Year-Old - HealthyChildren.org.

Dari: <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/nutrition/Pages/Feeding-and-Nutrition-Your-One-Year-Old.aspx>. Diakses pada 4/12/2024.

Food for 1-year-old: Menu and nutrition.

Dari: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/food-for-1-year-old>. Diakses pada 4/12/2024.

Bagikan sekarang