Lima Makanan Sehat untuk Anak Usia 1 sampai 2 Tahun

NUTRISI ANAK

ARTICLE

MAR 17, 2021

Asupan nutrisi yang baik untuk si Kecil tidak hanya memberikan manfaat sehat, tapi juga perkembangan otak anak. Terdapat 5 makanan sehat yang wajib Mam tahu untuk anak usia 1 sampai 2 tahun.

Sudah banyak dikenal sebagai makanan otak, salmon dan tuna adalah ikan dengan nutrisi super yang berperan dalam perkembangan otak anak.

Dalam masa perkembangan fisik, si kecil memerlukan asupan nutrisi yang dapat memenuhi kebutuhan tubuhnya. Asupan nutrisi yang baik tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan secara keseluruhan tetapi juga mendukung perkembangan otak anak.

Namun, bagi banyak orang tua, memberikan makanan sehat kepada anak usia 2 tahun bisa menjadi tantangan. Lebih dari setengah anak balita cenderung menjadi *picky eater*, yaitu menolak makanan baru atau hanya mau makan makanan tertentu saja. Perilaku ini normal dan merupakan bagian dari proses perkembangan. Pada usia ini, si kecil sedang belajar untuk mengeksplorasi rasa dan tekstur makanan, tetapi juga cenderung mengikuti nalurinya untuk menolak makanan yang tidak dikenal.

Mam tidak perlu khawatir, karena ada berbagai strategi untuk mengatasi *picky eater*. Salah satunya adalah dengan menciptakan pengalaman makan yang positif, memberikan porsi kecil, dan menawarkan makanan dengan tampilan menarik. Camilan untuk anak 2 tahun yang susah makan juga dapat menjadi solusi untuk membantu si kecil menerima lebih banyak variasi makanan sambil tetap memenuhi kebutuhan gizinya.

5 Makanan Sehat untuk Anak 1 & 2 Tahun yang Wajib Anda Tahu

Telur

Telur merupakan sumber protein yang sangat baik dan mengandung kolin tinggi. Kolin adalah nutrisi esensial yang memainkan peran penting dalam perkembangan otak dan memori. Kolin membantu dalam pembuatan membran sel dan neurotransmitter yang diperlukan untuk fungsi otak yang baik. Selain itu, telur juga mengandung berbagai vitamin dan mineral penting seperti vitamin D, B12, dan selenium yang turut mendukung perkembangan otak Si Kecil.

Susu

Salah satu nutrisi penting yang terkandung dalam susu dan penting untuk kesehatan otak si Kecil adalah kalsium. Kalsium tidak hanya penting untuk kesehatan tulang, tetapi juga membantu perkembangan otak. Tubuh membutuhkan kalsium agar otot dapat bergerak dan membantu saraf membawa pesan dari otak ke seluruh tubuh. Kalsium juga membantu pembuluh darah mengalirkan darah ke seluruh tubuh dan membantu melepaskan hormon yang penting untuk tubuh.

Yogurt

Yogurt adalah salah satu sumber protein dan kalsium untuk si kecil. Karena itu, yogurt kerap dianjurkan sebagai camilan untuk anak 2 tahun yang susah makan. Yogurt juga mengandung bakteri baik bernama acidophilus yang dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Satu cup yogurt atau 254 gram mengandung 13 gram protein dan 447 mg kalsium.

Salmon

Ikan salmon merupakan salah satu sumber protein berkualitas tinggi. Protein adalah komponen penting untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh. Salmon merupakan sumber protein yang berkualitas tinggi dan mudah dicerna oleh tubuh anak. Selain itu, ikan salmon juga mengandung asam lemak Omega-3, khususnya DHA yang sangat penting untuk perkembangan otak dan fungsi kognitif anak.

Semangka

Buah kaya air ini memberikan kebaikan vitamin C yang mengandung antioksidan dan lycopene yang membantu meningkatkan daya imun tubuh si kecil. Vitamin C juga dapat melindungi si kecil dari ancaman bakteri jahat serta virus. Buah yang mengandung 92 persen air ini juga baik dikonsumsi sebagai pengganti cairan tubuh agar tidak rentan mengalami dehidrasi.

Baca Juga: Ide Makanan Sehat untuk Anak 1-2 Tahun

Itulah beberapa makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi oleh si kecil. Bagaimana, Mam sudah siap untuk menambahkan aneka makanan tersebut di daftar menu sehat

keluarga? Pastikan selalu ada di dapur ya, Mam.

Ide camilan untuk anak 2 tahun yang susah makan

Selain itu, yuk cari tahu ide-ide camilan untuk anak 2 tahun yang susah makan lainnya berikut ini!

1. Buah Potong dengan Yogurt Dip

Yogurt merupakan sumber protein dan kalsium yang sangat baik untuk Si Kecil. Selain membantu pertumbuhan tulang dan gigi, yogurt juga mengandung bakteri baik seperti *Lactobacillus acidophilus*, yang mendukung kesehatan pencernaan serta meningkatkan daya tahan tubuh. Sebagai pilihan makanan anak untuk 2 tahun, yogurt plain dengan buah segar adalah camilan ideal yang mudah disiapkan.

Kombinasi buah dan yogurt ini memberikan nutrisi penting seperti protein, kalsium, vitamin, dan mineral dalam porsi kecil yang mudah dikonsumsi. Dengan camilan ini, Si Kecil tidak hanya mendapatkan energi untuk bermain, tetapi juga membangun kebiasaan makan sehat sejak dini.

Saran Penyajian:

- Gunakan buah segar seperti semangka, stroberi, blueberry, atau pisang. Buah-buahan ini kaya akan vitamin C, serat, dan antioksidan yang baik untuk daya tahan tubuh serta pertumbuhan Si Kecil.
- Potong buah menjadi bentuk menarik seperti bintang, hati, atau hewan menggunakan cetakan kue untuk menggugah selera anak.
- Sajikan yogurt *plain* tanpa tambahan gula sebagai saus cocolan. Tambahkan sedikit madu sebagai pemanis alami.
- Untuk sensasi menyegarkan, bekukan potongan buah sebelum disajikan. Buah beku dengan tekstur dingin menjadi camilan favorit di hari panas.
- Hindari menyajikan buah utuh seperti anggur atau potongan besar yang berisiko menyebabkan tersedak. Pastikan buah dipotong kecil sesuai usia anak.

2. Telur Dadar Mini dengan Sayuran

Telur adalah salah satu sumber protein berkualitas tinggi yang mudah diolah dan cocok sebagai camilan sehat untuk Si Kecil. Setiap butir telur mengandung sekitar 70 kalori dan 6 gram protein, menjadikannya pilihan tepat untuk mendukung kebutuhan gizi anak yang sedang tumbuh. Kuning telur juga mengandung kolin yang penting untuk perkembangan otak dan fungsi memori.

Kombinasi telur dan sayuran memberikan protein, vitamin, dan mineral yang mendukung pertumbuhan anak. Perhatikan tanda alergi jika anak baru pertama kali mencoba telur.

Saran Penyajian:

- Campurkan telur dengan sayuran cincang seperti wortel, bayam, atau paprika untuk menambah asupan serat dan vitamin.
- Masak dalam cetakan muffin untuk bentuk kecil yang menarik dan mudah digenggam.
- Tambahkan sedikit keju di atas adonan sebelum dipanggang untuk menambah rasa gurih yang disukai anak.
- Hindari garam berlebihan untuk menjaga rasa tetap alami.
- Sajikan dalam keadaan hangat atau dingin sebagai camilan praktis saat bepergian.

3. Mini Sandwich

Mam bisa membuat mini sandwich dengan menggunakan roti tawar dengan isian timun tomat, atau selada sebagai sumber serat. Potong sandwich menggunakan cetakan berbentuk binatang atau kendaraan favorit anak. Penampilan menarik meningkatkan minat anak untuk mencoba makanan sehat.

Saran Penyajian dengan Berbagai Isian:

- **Selai kacang dengan pisang**: Kaya akan kalium dan protein nabati untuk mendukung fungsi otot dan pertumbuhan.
- **Krim keju dengan mentimun**: Memberikan hidrasi dari mentimun dan tekstur lembut yang mudah disukai anak.
- **Selai alpukat dengan keju parut**: Alpukat mengandung lemak sehat yang mendukung perkembangan otak dan penyerapan nutrisi penting.

4. Smoothie Buah dan Sayur

Smoothie buah dan sayur adalah camilan lezat dan praktis untuk meningkatkan asupan nutrisi Si Kecil. Dengan kombinasi buah-buahan dan sayuran seperti bayam, smoothie ini dapat menjadi bagian dari menu makanan tinggi nutrisi untuk anak yang mendukung pertumbuhan tubuh dan otaknya.

Vitamin C dari semangka dan stroberi: Meningkatkan sistem imun dan mencegah infeksi. Sementara zat besi dari bayam membantu pembentukan sel darah merah dan mencegah anemia. Protein dari yogurt mendukung regenerasi sel dan kekuatan otot.

Smoothie ini juga menjadi solusi cerdas untuk mengenalkan sayuran pada anak yang cenderung sulit makan sayur. Teksturnya yang halus dan rasa manis alami membuatnya menjadi favorit Si Kecil.

Saran Penyajian:

- Blender buah seperti pisang, mangga, semangka, dan tambahkan sayuran seperti bayam.
- Masukkan yogurt atau susu untuk tekstur creamy.

- Tambahkan sedikit madu (khusus anak di atas 1 tahun) sebagai pemanis alami.
- Sajikan dalam gelas lucu dengan sedotan warna-warni agar lebih menarik.

Baca Juga : Nutrisi Otak untuk Tumbuh Kembang Anak

Memberikan camilan sehat untuk Si Kecil bukan hanya soal memenuhi kebutuhan nutrisi harian, tetapi juga tentang membangun kebiasaan makan yang baik sejak dini. Dengan variasi camilan untuk anak 2 tahun yang susah makan seperti mini sandwich dari roti gandum, buah potong, atau telur dadar mini, Mam dapat menciptakan pengalaman makan yang menyenangkan sekaligus bergizi.

Ingat, tampilan makanan yang menarik, rasa yang lezat, dan kandungan nutrisi seimbang adalah kunci untuk mengatasi picky eater. Dengan sedikit kreativitas dan usaha, Mam dapat memastikan Si Kecil mendapatkan asupan nutrisi yang diperlukan untuk tumbuh sehat, aktif, dan bahagia. Selamat mencoba, Mam!

Source

- Building Balanced Snacks to Feed to Toddlers - HealthyChildren.org. Dari https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/nutrition/Pages/Selecting-Snacks-for-Toddlers.aspx. Diakses pada 5/12/2024.

- Dietary guidelines & food groups 2-3 years | Raising Children Network. Dari https://raisingchildren.net.au/toddlers/nutrition-fitness/daily-food-guides/dietary-guide-2-3-years. Diakses pada 5/12/2024.

- Toddlers and fussy eating - Better Health Channel. Dari https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/toddlers-and-fussy-eating. Diakses pada 5/12/2024.

- Feeding & Nutrition Tips: Your 2-Year-Old - HealthyChildren.org. Dari https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/nutrition/Pages/feeding-and-nutrition-your-two-year-old.aspx. Diakses pada 5/12/2024.

- When Can a Baby Eat Eggs? Recommendations, Risks, and More. Dari https://www.healthline.com/health/parenting/when-can-a-baby-eat-eggs. Diakses pada 5/12/2024.

- Whole Wheat Bread Nutrition Facts and Health Benefits. Dari https://www.verywellfit.com/whole-wheat-bread-nutrition-facts-and-health-benefits-5069803. Diakses pada 5/12/2024.

- The Role of Avocados in Complementary and Transitional Feeding - PMC.
  Dari https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4882728/. Diakses pada 5/12/2024.

- Giving babies smooth peanut butter could provide lifelong allergy defence.
  Dari https://www.bbc.com/news/health-69068815. Diakses pada 5/12/2024.

- Is Cream Cheese Healthy? Nutrition, Benefits, and Downsides.
  Dari https://www.healthline.com/nutrition/is-cream-cheese-healthy-nutrition-benefits-and-downsides. Diakses pada 5/12/2024.

- 11 Evidence-Based Health Benefits of Bananas.
  Dari https://www.healthline.com/nutrition/11-proven-benefits-of-bananas. Diakses pada 5/12/2024.

Iron-rich foods for toddlers: 11 foods and recipes.
Dari https://www.medicalnewstoday.com/articles/322574. Diakses pada 5/12/2024.

- The Best Foods to Feed Your Kids When They're Sick, According to a Dietitian.
  Dari https://www.healthline.com/nutrition/food-for-sick-kids. Diakses pada 5/12/2024.

5 Healthy Protein Shake Recipes for Kids.
Dari https://www.healthline.com/health/parenting/protein-shakes-for-kids. Diakses pada 5/12/2024.

Bagikan sekarang