Anak (1-3 tahun)
Artikel

Nutrisi Penting agar Otak Anak Tumbuh Cerdas dan Aktif

APR 17, 2026

2 MINS

Dalam masa pertumbuhannya, Si Kecil sangat membutuhkan vitamin untuk meningkatkan perkembangan otak anak dan membantunya untuk bergerak aktif. Asupan vitamin berperan penting dalam menutrisi tubuh sehingga Si Kecil dapat tumbuh dengan optimal.

Hubungan Nutrisi dan Kecerdasan Otak

Otak anak berkembang sangat pesat terutama sejak dalam kandungan hingga usia 2–5 tahun. Pada periode ini, miliaran koneksi saraf (sinaps) terbentuk dengan cepat. Nutrisi berperan sebagai “bahan bakar” sekaligus “bahan bangunan” bagi pembentukan jaringan otak tersebut.

Jika kebutuhan nutrisi tidak terpenuhi dengan baik, proses pembentukan sel saraf, mielinisasi (pelapisan saraf), serta produksi neurotransmitter dapat terganggu. Dampaknya bisa terlihat pada kemampuan fokus, daya ingat, bahkan performa belajar Si Kecil di kemudian hari.

Sebaliknya, dengan asupan gizi yang tepat, otak dapat berkembang optimal sehingga mendukung kecerdasan kognitif, sosial, dan emosional.

Agar nutrisi otak anak agar cerdas terpenuhi, Mam perlu memperhatikan beberapa zat gizi penting berikut:

1. Vitamin A

Vitamin A tidak hanya dikenal untuk kesehatan mata, tapi juga berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan tubuh Si Kecil, kesehatan kulit dan meningkatkan daya imun tubuh. Sumber makanan kaya vitamin A adalah telur, hati, susu dan keju. Makanan nabati seperti wortel, bayam dan ubi jalar mengandung provitamin A dalam jumlah besar yang nantinya dapat diubah oleh tubuh menjadi vitamin A aktif.

2. Vitamin B

Keluarga vitamin B meliputi B2, B3, B6 dan B12 berperan dalam meningkatkan metabolisme tubuh dan produksi energi alam tubuh. Sumber makanan kaya vitamin B adalah daging, ayam, ikan, kacang, susu, keju dan kedelai.

3. Vitamin C

Vitamin C memiliki manfaat kebaikan yang sangat kaya pada tubuh, tidak hanya melindungi tubuh dari bakteri jahat dan virus, vitamin C mengandung antioksidan yang dapat melindungi tubuh dari paparan sinar UV dan radikal bebas. Vitamin ini terdapat pada buah-buahan, seperti stroberi, kiwi, tomat dan sayuran seperti brokoli.

4. Kalsium

Kalsium jelas memiliki peranan yang penting dalam perkembangan Si Kecil, pasalnya kalsium membantu menguatkan pembentukan tulang dan gigi. Bagi Si Kecil yang aktif bergerak, asupan kalsium sangatlah diperlukan. Sumber makanan kaya kalsium adalah susu, keju, yogurt, tahu dan aneka olahan susu lainnya.

5. Vitamin D

Memiliki fungsi yang mirip dengan kalsium, vitamin D juga bermanfaat untuk pembentukan tulang Si Kecil. Sumber vitamin D didapatkan dari sinar matahari pagi, tak heran para Mam dianjurkan untuk mengajak Si Kecil mandi matahari pagi yang baik untuk perkembangan tulangnya. Sumber makanan yang kaya vitamin D semuanya terkandung dalam olahan susu, seperti keju dan yogurt.

Baca Juga : Jenis dan Peran Vitamin untuk Kecerdasan Otak Anak

Tips Memberikan Nutrisi Otak Anak Agar Cerdas yang Seimbang untuk Si Kecil

Agar kebutuhan gizi optimal, Mam bisa menerapkan beberapa tips berikut:

- Sajikan menu beragam setiap hari (karbohidrat, protein, lemak sehat, sayur, buah)
- Biasakan makan ikan minimal 2 kali seminggu
- Hindari konsumsi gula berlebihan yang dapat memengaruhi konsentrasi
- Pastikan Si Kecil sarapan sebelum beraktivitas
- Perhatikan jadwal makan teratur agar energi stabil sepanjang hari
- Kombinasikan nutrisi dengan stimulasi seperti membaca, bermain, dan aktivitas fisik

Karena, Mam, nutrisi otak anak agar cerdas saja tidak cukup tanpa stimulasi. Otak Si Kecil berkembang optimal saat asupan gizi dan pengalaman belajar berjalan beriringan.

Memastikan nutrisi otak anak agar cerdas bukan hanya tentang memberi makanan mahal atau suplemen tertentu, tetapi tentang pola makan seimbang, variasi bahan makanan, dan konsistensi.

Dengan dukungan nutrisi tepat sejak dini, Mam telah membantu membangun fondasi kuat bagi kemampuan belajar, fokus, dan prestasi Si Kecil di masa depan.

Pertanyaan yang sering ditanyakan:

1. Apa saja nutrisi penting untuk membuat otak anak lebih cerdas?

Omega-3 (DHA & EPA), Zat Besi, Protein, Zinc, Kolin, dan Vitamin B Kompleks.

2. Makanan apa saja yang kaya nutrisi untuk otak anak?

Ikan berlemak (Salmon, Kembung), Telur, Daging merah, Kacang-kacangan, Sayuran hijau, dan Susu.

3. Bagaimana mengetahui apakah anak sudah mendapatkan cukup nutrisi otak?

Anak memiliki fokus & daya ingat baik, emosi stabil, daya tangkap cepat, serta tumbuh kembang fisik (TB/BB) yang sesuai grafik usia.

Referensi

Black, M. M., Walker, S. P., Fernald, L. C. H., Andersen, C. T., DiGirolamo, A. M., Lu, C., … Grantham-McGregor, S. (2017). Early childhood development coming of age: Science through the life course. The Lancet, 389(10064), 77–90. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31389-7

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

Georgieff, M. K. (2007). Nutrition and the developing brain: Nutrient priorities and measurement. American Journal of Clinical Nutrition, 85(2), 614S–620S. https://doi.org/10.1093/ajcn/85.2.614S

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

Innis, S. M. (2007). Dietary (n-3) fatty acids and brain development. Journal of Nutrition, 137(4), 855–859. https://doi.org/10.1093/jn/137.4.855

Bagikan sekarang


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >