

Nutrisi penting yang Mam Perlu Sajikan untuk Menu Makan Anak 1 Tahun

OKT 4, 2021

Membuat menu makanan anak 1 tahun kadang membingungkan karena mungkin Mam merasa khawatir apakah gizi dan nutrisi yang disajikan sudah seimbang serta seberapa banyak porsi yang harus diberikan. Supaya Mam dapat memberikan menu makanan anak 1 tahun dengan tepat, yuk terlebih dahulu baca penjelasan di bawah ini.

Pola Makan Ideal Anak Usia 1 Tahun

Saat anak memasuki usia satu tahun, ia sudah perlu makan tiga kali sehari dengan satu hingga dua camilan sehat di antaranya, tergantung dari permintaan si Kecil. Pada tahap ini, penting untuk menyajikan makanan yang tidak hanya bergizi, tetapi juga menarik dan penuh rasa, guna mendukung kebiasaan makan sehat sejak dini. Tiap makanan yang diberikan perlu mencakup makronutrien (karbohidrat, protein, dan lemak) dan mikronutrien (vitamin dan mineral) yang tidak hanya mendukung pertumbuhan tubuh tetapi juga berperan sebagai makanan untuk otak cerdas si Kecil.

Pada usia ini, anak sudah dapat makan makanan yang sama seperti yang dimakan oleh keluarganya. Agar Mam dapat memastikan nutrisi yang diberikan sudah lengkap dan seimbang. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan juga mengeluarkan program "Isi Piringku," yang mengusung prinsip serupa dengan penekanan pada pentingnya sayuran, buah, karbohidrat, dan protein dalam jumlah yang seimbang.

Penting untuk diingat bahwa pola makan anak usia satu tahun bisa sangat bervariasi. Selera makan mereka sering berubah dari hari ke hari, dan jumlah makanan yang mereka konsumsi akan berbeda-beda. Oleh karena itu, fokuslah pada keberagaman bahan pangan dan kualitas nutrisi yang diberikan dalam beberapa hari, bukan hanya dalam satu hari, untuk memastikan kebutuhan si Kecil tetap terpenuhi.

Selain memperhatikan komposisi menu, pastikan si Kecil makan dalam kondisi duduk dan diawasi orang dewasa untuk menghindari risiko tersedak. Hindari makanan yang terlalu keras, panas, atau berbumbu tajam agar ia dapat menikmati makanan dengan aman dan nyaman. Dengan pola makan yang seimbang dan kaya nutrisi pendukung kecerdasan otak, Mam dapat membantu si Kecil tumbuh sehat dan cerdas.

Baca Juga: Manfaat Omega 3 dan 6 untuk Tumbuh Kembang Anak

Mengapa Nutrisi Khusus Penting?

Memastikan pola makan si Kecil tidak hanya seimbang, tetapi juga kaya nutrisi pendukung kecerdasan otak adalah langkah penting dalam masa tumbuh kembangnya. Setelah mengetahui panduan dasar pola makan, kini saatnya mendalami jenis-jenis bahan pangan tertentu yang secara khusus mendukung kesehatan dan perkembangan otak anak.

Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber utama energi bagi tubuh dan otak anak. Pastikan karbohidrat yang disajikan sesuai dengan porsi dan ukuran genggaman anak. Misalnya, nasi, Kentang, jagung, bihun, dsb. Dapat dijadikan alternatif sumber karbohidrat.

Protein

Protein seperti susu, daging ayam dan ikan merupakan sumber protein yang kaya asam amino untuk pertumbuhan. Ikan berlemak seperti salmon, ikan kembung, dan ikan patin kaya akan omega-3, yang sangat penting untuk perkembangan otak anak. Telur juga merupakan pilihan unggulan karena kandungan kolin yang membantu pembentukan memori dan mendukung pembelajaran.

Pastikan ikan yang disajikan bebas dari duri dan dimasak hingga matang untuk menghindari risiko kesehatan. Sementara itu, telur dapat disajikan dalam berbagai cara, seperti orak-arik atau direbus, agar lebih menarik bagi si Kecil.

Lemak

Lemak sehat memainkan peran kunci dalam mendukung kesehatan otak anak. Lemak tak jenuh yang ditemukan dalam alpukat, minyak zaitun, dan ikan berlemak membantu menjaga fungsi saraf dan mendukung perkembangan kognitif. Omega-3 dari ikan juga penting untuk pembentukan dan pemeliharaan jaringan otak.

Gunakan minyak zaitun sebagai bahan memasak atau tambahkan potongan alpukat dalam menu si Kecil untuk asupan lemak sehat yang optimal.

Susu

Produk susu seperti yogurt lemak penuh dan keju merupakan sumber kalsium dan vitamin D yang membantu perkembangan otak dan tulang anak. Nutrisi ini juga mendukung komunikasi antar-sel otak yang penting untuk tumbuh kembang optimal. Pastikan produk susu yang dipilih adalah yang sudah dipasteurisasi dan tidak mengandung tambahan gula.

Yogurt dapat disajikan sebagai kudapan dengan potongan buah segar, sementara keju bisa dicampurkan ke dalam masakan seperti pasta atau sup.

Sayuran Hijau

Sayuran hijau gelap seperti bayam merupakan pilihan yang sangat baik untuk mendukung perkembangan otak si Kecil. Bayam kaya akan antioksidan yang membantu melindungi otak dari kerusakan akibat radikal bebas. Folat yang terkandung dalam sayuran hijau juga berperan penting dalam perkembangan kognitif dan fungsi memori. Tidak ada salahnya mengenalkan rasa pahit alami dari sayuran ini sejak dini agar anak terbiasa dan lebih menerima berbagai jenis makanan sehat.

Untuk penyajian, sayuran hijau dapat dikukus hingga lunak atau ditumis ringan, lalu dipotong kecil-kecil sesuai genggaman si Kecil. Pilih sayuran lokal yang mudah ditemukan, sehingga Mam tidak perlu repot saat merencanakan menu harian.

Buah-buahan

Buah-buahan kaya vitamin C seperti jeruk, pepaya, mangga mengandung vitamin C membantu mendukung daya tahan tubuh. Buah seperti alpukat mengandung asam lemak tak jenuh yang mendukung perkembangan otak anak. Selain itu, buah-buahan ini juga memberikan nutrisi penting yang dapat meningkatkan daya ingat dan menjaga kesehatan otak secara keseluruhan.

Berikan buah dalam bentuk potongan kecil atau tumbuk kasar agar mudah dikonsumsi oleh si Kecil. Hindari jus buah yang mengandung tambahan gula dan pilih buah utuh untuk mendapatkan manfaat maksimal.

Dengan menyajikan makanan untuk otak cerdas dan kaya nutrisi seperti omega-3, kolin, dan antioksidan, Mam tidak hanya mendukung kebutuhan energi harian si Kecil tetapi juga memberikan fondasi kuat bagi perkembangan otaknya. Yuk, mulai sajikan menu makanan yang tidak hanya lezat tapi juga mendukung tumbuh kembang si Kecil agar ia tumbuh cerdas, sehat, dan penuh semangat!

Source

Dietary guidelines & food groups 1-2 years | Raising Children Network.

Dari: <https://raisingchildren.net.au/toddlers/nutrition-fitness/daily-food-guides/dietary-guide-1-2>

-years. Diakses pada 4/12/2024.

Feeding Your 1- to 2-Year-Old (for Parents) | Nemours KidsHealth.
Dari: <https://kidshealth.org/en/parents/feed12yr.html>. Diakses pada 4/12/2024.

Feeding your baby: 1-2 years | UNICEF Parenting.
Dari: <https://www.unicef.org/parenting/food-nutrition/feeding-your-baby-1-2-years>. 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.

Baby brain food: 7 foods to fuel brain development | UCLA Health. <https://www.uclahealth.org/news/article/baby-brain-food-7-foods-to-fuel-brain-development>. Dari: Diakses pada 4/12/2024.

Brain-boosting bites for babies and toddlers - BBC Tiny Happy People.
<https://www.bbc.co.uk/tiny-happy-people/articles/zvbx2sg>. Dari: Diakses pada 4/12/2024.

Top 10 brain foods for kids. <https://www.bbcbiggoodfood.com/health/family-health/top-foods-boost-your-childs-brainpower>. Dari: Diakses pada 4/12/2024.

Top 10 Brain Foods for Children. <https://www.webmd.com/parenting/features/brain-foods-for-children>. Dari: Diakses pada 4/12/2024.

Bagikan sekarang