



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

**BAYI NUTRISI**

**ARTICLE**

**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.

Saat anak memasuki usia satu tahun, ia sudah perlu makan tiga kali sehari. Si Kecil juga perlu makan satu hingga dua camilan sehat di antara makanan tersebut, atau tergantung dari permintaan anak. Selain kandungan nutrisi yang baik, menu makanan anak 1 tahun juga perlu menarik dan penuh rasa. Hal ini adalah kunci diet yang sehat dan seimbang karena tiap makanan memiliki campuran nutrisi yang baik, yaitu makronutrient (karbohidrat, protein, dan lemak) serta mikronutrient (vitamin dan mineral).

Pada usia ini anak sudah dapat makan makanan yang sama seperti yang dimakan oleh keluarganya. Untuk membantu orangtua memastikan yang dimakan oleh si Kecil sudah lengkap kandungan nutrisi dan gizinya, Harvard School of Public Health membuat diagram Kid's Healthy Eating Plate. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga mengeluarkan program 'Isi Piringku' yang mengusung hal yang sama

dan bisa jadi panduan Mam dalam menyiapkan menu makan anak.

Sebaiknya, menu si Kecil terdiri dari sayur dan buah mengisi separuh piring dan sisanya adalah makanan sumber karbohidrat dan protein. Namun, perlu diingat bahwa pada usia ini makanan anak belum perlu ditambah dengan gula atau garam untuk melindungi ginjal mereka dan menghindari gigi keropos.

## Sayuran

Berikan anak jenis sayuran lokal yang mudah didapat. Sayuran yang diberikan dapat dikukus atau direbus hingga empuk lalu dipotong atau ditumbuk kasar untuk memudahkan anak memegang dan mengunyah makanan. Pastikan sayuran yang diberikan memiliki berbagai macam rasa termasuk rasa pahit. Selain sebagai makanan utama, sayuran juga dapat diberikan sebagai kudapan. Beberapa contoh sayur yang dapat diberikan:

1. Bayam
2. Daun singkong
3. Kacang panjang
4. Sawi
5. Kol
6. Wortel
7. Kembang kol
8. Brokoli
9. Kacang hijau
10. Tomat
11. Labu

## Buah

Sama seperti sayur, berikan anak jenis-jenis buah lokal yang mudah didapat. Pastikan buah yang diberikan berwarna-warni. Buah dapat disajikan sebagai kudapan dengan cara ditumbuk kasar dan dipotong sesuai genggamannya anak. Pastikan buah terbebas dari batang, biji, dan kulit yang keras saat disajikan. Buah utuh yang dipotong atau dikupas jauh lebih baik daripada jus buah yang mengandung banyak gula. Beberapa contoh buah yang dapat diberikan:

1. Pepaya
2. Pisang
3. Mangga
4. Jeruk
5. Nanas
6. Jambu
7. Apel
8. Melon

## Karbohidrat

Pastikan karbohidrat yang disajikan pada anak mudah didapat dan sebisa mungkin sama dengan yang dimakan oleh keluarganya. Jika diinginkan, jenis karbohidrat seperti roti dan kentang dapat diberikan dengan cara dipotong-potong sesuai ukuran genggam anak. Ibu juga bisa memilih berbagai sumber karbohidrat lainnya. Beberapa contoh makanan sumber karbohidrat yang dapat diberikan:

1. Beras merah atau putih
2. Gandum
3. Ubi
4. Singkong
5. Kentang
6. Oatmeal
7. Pasta
8. Roti

## Makanan Berprotein

Makanan berprotein adalah daging merah, daging putih, ikan, telur, dan kacang-kacangan. Jenis makanan ini mengandung nutrisi penting seperti zat besi dan zinc. Untuk menghindari resiko salmonella, pastikan jenis makanan ini, khususnya yang bersumber dari hewan, untuk dimasak matang. Untuk penyajian ikan, pastikan bebas duri agar anak tidak tersedak.

Beberapa contoh makanan berprotein yang dapat diberikan:

1. Tahu
2. Tempe
3. Telur
4. Kacang merah
5. Ikan
6. Daging ayam
7. Daging sapi
8. Daging kambing atau domba

## Lemak

Selain makanan di atas, perlu juga Mam menyajikan lemak pada menu makanan anak 1 tahun. Penting untuk diingat bahwa lemak adalah bagian penting dari makanan kita dan yang paling penting adalah jenis lemak yang kita makan. Pilihlah jenis lemak yang sehat dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan anak. Misalnya dari makanan yang secara alami mengandung lemak sehat seperti alpukat, minyak zaitun, minyak kanola, minyak sayur, tuna, salmon, dan sebagainya.

# Makanan Olahan Susu

Makanan olahan susu yang dipasteurisasi seperti yogurt lemak penuh (full-fat youghurt) dan keju dapat diberikan sebagai makanan pendamping ASI saat anak berusia enam bulan keatas. Pastikan yogurt yang diberikan tidak mengandung tambahan gula. Selain itu, untuk anak usia 1 tahun keatas, Mam bisa berikan produk susu sapi, kambing atau domba. Namun perlu diingat untuk selalu pilih yang susu yang sudah dipasteurisasi utuh dan penuh lemak. Produk susu ini dapat digunakan dalam memasak atau dicampur dengan makanan.

Susu dan makanan olahan susu adalah sumber kalsium dan vitamin D yang mudah didapat, tetapi penelitian mengenai jumlah asupan harian yang tepat masih dikembangkan. Mam juga dapat berkonsultasi dengan dokter dan ahli gizi untuk tambahan makanan sumber kalsium dan vitamin D.

Dalam menyajikan menu makanan anak 1 tahun, penting bagi Mam untuk menggunakan bahan pangan yang bervariasi. Tujuannya, selain untuk memenuhi kebutuhan nutrisi harian anak, juga agar si Kecil mengenal berbagai jenis bahan pangan dan cita rasa sehingga ia kelak tidak menjadi picky eater. Selain itu, jangan lupa untuk memperhatikan apakah si Kecil memiliki alergi atau intoleransi terhadap pangan tertentu. Jika ya, hindari bahan pangan tersebut dan diskusikan dengan dokter ahli ya, Mam.

Sumber:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/kids-healthy-eating-plate/...>;  
<https://www.nhs.uk/start4life/weaning/what-to-feed-your-baby/12-months/...>;  
<https://www.unicef.org/parenting/food-nutrition/feeding-your-baby-1-2-y...>;  
<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/child-health-recommended-food-...>;  
[https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/LEA...](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/LEA...)  
<http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/5/yuk-ter...>;



**Customer reviews**

5

5

Rate

4 global ratings

### Ratings

• 5 ★

4

• 4 ★

0

• 3 ★

0

• 2 ★

0

• 1 ★

0

Add Your Rating