

[Home](#) > [Parenting](#) > [Kesehatan](#)

## PARENTING

# 5 Kandungan Gizi Makanan untuk Mengoptimalkan Kecerdasaan Anak

Nadiyah, M.Si, CSRS

Rabu, 08 Sep 2021 19:50 WIB



## Nadiyah, M.Si, CSRS

Ahli Gizi dan Dosen Program Studi Gizi Universitas Esa Unggul Jakarta

**Jakarta** - Memiliki anak yang cerdas menjadi impian banyak orang tua. Itu sebabnya, para Bunda berusaha seoptimal mungkin mengupayakan hal tersebut, baik melalui stimulus kognitif maupun makanan untuk mencerdaskan anak.

Ya, setiap bunda pastinya akan berusaha berinvestasi dalam bentuk apa saja demi kecerdasan anaknya. Selain investasi pendidikan di usia sekolah, ada

## FASE BUNDA

Cek informasi terkait fase yang sedang Bunda alami, mulai dari Program Hamil, Perkembangan Janin, hingga Tumbuh Kembang Anak, yuk!



### Program Hamil

Ketahui lebih jauh 30 hari perencanaan kehamilan.

[Cek Yuk →](#)


### Fase Kehamilan

Ketahui tumbuh kembang janin setiap minggu.

[Cek Yuk →](#)

### Fase Anak

masa-masa emas yang tak kalah pentingnya dan sangat menentukan kecerdasan di usia selanjutnya.

#### Baca Juga :

6 Cara Optimalkan Kecerdasan Interpersonal Anak agar Sukses di Masa Depan

Masa emas tersebut dimulai sejak usia janin masih dalam kandungan hingga usia dua tahun, atau biasa kita sebut sebagai 1000 hari kelahiran pertama nih, Bunda. Asupan gizi pada masa ini menentukan capaian pertumbuhan sel saraf yang diperlukan untuk kecerdasan anak. Selain gizi, hal penting yang harus sinergis diberikan pada anak adalah stimulus atau rangsangan untuk perkembangan saraf anak.

Konsumsi zat gizi yang memadai dan stimulus yang baik pada masa emas, dapat memberikan capaian pertumbuhan saraf saat usia 2 tahun hingga 80 persen dari keseluruhan jumlah sel saraf. Sebaliknya, asupan gizi dan stimulus yang tidak memadai pada masa emas akan memberikan capaian pertumbuhan sel saraf di bawah 80 persen. Lalu, zat gizi apa saja yang penting untuk pertumbuhan saraf, simak penjelasannya dibawah ini.

## Zat gizi untuk pertumbuhan saraf:

### 1. Omega-3

Otak merupakan organ yang memiliki kadar lemak tertinggi dibandingkan dengan organ-organ lainnya. Lemak di otak terdiri dari asam lemak yang memiliki fungsi sebagai komponen struktural membran otak. Diperkirakan mengandung 50 persen asam lemak tak jenuh ganda, yang sekitar 33 persennya merupakan asam lemak omega-3 dan bersifat esensial, atau hanya diperoleh dari asupan makanan.



Makanan untuk kecerdasan anak/ Foto: iStock

Sedangkan pada Bunda hamil dan menyusui, disarankan memenuhi kebutuhan omega 3 hariannya sebesar 1-3 gram. Penelitian pada anak-anak di Kanada menunjukkan ada hubungan yang positif antara asupan ikan ibu dan perkembangan kognitif anak yang disusui, ini artinya asupan ikan ibu yang lebih tinggi memberikan manfaat untuk perkembangan kognitif anak yang disusui.



Ketahui Lebih jauh tumbuh kembang anak setiap bulan.

Cek Yuk →

**TAHUKAH BUNDA?**

**Saat berumur 6 bulan...**  
bayi Bunda mulai belajar merangkak.

**Saat berumur 13 bulan...**  
bayi Bunda mulai bicara beberapa patah kata.

Pantau terus tumbuh kembang Si Kecil setiap bulannya hanya di Aplikasi HaiBunda!

Download on the **App Store** | GET IT ON **Google Play**

Rekomendasi asupan omega-3 pada anak-anak usia 1-3 tahun sebesar 0,3-0,7 gram per hari. Selanjutnya, pada usia 4 tahun atau lebih sebesar 0,5-1 gram per hari.

Dua asam lemak omega-3, yaitu asam eikosapentaenoat (EPA) dan asam dokosaheksanoat (DHA), banyak ditemukan pada minyak ikan. Omega-3 tidak hanya diperoleh dari ikan-ikan mahal seperti salmon. Berikut daftar perbandingan kandungan Omega-3 dalam beberapa ikan:

- Ikan kembung yang banyak dijumpai di pasar bahkan memiliki kandungan omega-3 yang lebih tinggi sebesar 2,2-2,6 gram per 100 gramnya.
- Kandungan omega 3 pada ikan tuna 2,1 gram.
- Kandungan pada ikan salmon 1,4-1,6 gram.
- Kandungan pada ikan tongkol 1,5 gram.
- Kandungan pada ikan teri 1,4 gram per 100 gramnya.

Selain itu, perlu Bunda tahu juga cara memasak ikan yang tepat. Sebaiknya, hindari teknik menggoreng ketika memasak untuk menghindari penurunan kandungan omega-3 akibat suhu pemanasan yang tinggi.

## 2. Vitamin B12, Folat, dan Kolin

Folat dan kolin dibutuhkan untuk pematangan atau perkembangan sel saraf. Metabolisme folat, kolin, dan vitamin B12 saling berhubungan pada reaksi metilasi DNA untuk transkripsi gen dalam pembuatan sel saraf.

Selain itu, kolin merupakan komponen struktural sel saraf dan bahan penting untuk pembuatan neurotransmitter asetilkolin (senyawa yang menyampaikan pesan antar sel saraf). Vitamin B12 memiliki peran dalam mielinisasi/proses pelapisan lemak pada ujung saraf untuk mempercepat transmisi impuls saraf dan mendukung fungsi kognitif yang lebih kompleks. Vitamin B12 juga melindungi sel saraf dari degenerasi/penurunan.

Sumber vitamin B12 di antaranya bisa didapat dari telur, keju, yogurt, susu, tuna, daging sapi, dan susu kedelai. Sumber folat di antaranya polong-polongan, telur, sayuran hijau, jeruk, pisang, alpukat, kubis, dan brokoli. Sedangkan untuk sumber kolin di antaranya ada telur, dada ayam, brokoli, dan kacang hijau.

### Baca Juga :

[4 Sumber Nutrisi Tepat untuk Bantu Tingkatkan Kecerdasaan Anak](#)

Simak sumber makanan untuk mengoptimalkan kecerdasan anak lainnya di halaman selanjutnya ya!

Ibu menyusui, simak juga makanan untuk mencerdaskan anak dalam video di bawah ini:

INFOGRAFIS

CEK LAINNYA BUN!

PARENTING



gggul

Universitas  
Esa Unggul

Universitas  
Esa U

KEHAMILAN



**Anak Usia 1-3 Tahun**  
Ketahuilah lebih jauh perkembangan anak 1-3 tahun.

[Cek Yuk →](#)

**KURANG ZAT BESI MEMENGARUHI TINGKAT KECERDASAAN ANAK LHO, BUN**

[BACA HALAMAN BERIKUTNYA](#)

HALAMAN :

- 1
- 2

Universitas  
Esa Unggul

Universitas  
Esa U

Share yuk, Bun!



- [bersama dokter](#)
- [nadiyah m.si csrs](#)
- [kecerdasan anak](#)
- [gizi anak](#)
- [1 - 3 tahun](#)

**BERSAMA DOKTER & AHLI**



Gejala hingga Komplikasi Cacar Air pada Anak, Simak Cara Pengobatan yang Tepat

dr. Caessar Pronocitro, Sp.A, M.Sc



8 Gejala Penyakit Maag Pada Anak, Waspada! Saat Si Kecil Sering Bersendawa

dr. Yulia Lukita Dewanti, M.Ked(Ped), SpA

[CEK LAINNYA BUN!](#)

LIHAT DI SINI BUN!

## KOMENTAR

Berikan Komentar Anda

1000 Karakter tersisa

KIRIM

## ARTIKEL TERKAIT

Coba 5 Trik Metode Night Weaning agar Bayi Tak Lagi Terbangun di Malam Hari

Waspada! Kolesterol Tinggi, Ternyata Banyak yang Tidak Bergejala

Penyebab Kista Ovarium dan Pengobatannya Bagi Bunda yang Ingin Hamil

Kisah Matahari dan Bulan

Pengaruh 7 Zat Gizi Penting untuk Menjaga Kesehatan Mental, Bunda Perlu Tahu

Kisah Matahari dan Bulan

## ANDA MUNGKIN SUKA

Mobil bekas di Sedayu mungkin lebih murah daripada yang anda kira.

**Harga Mobil Bekas | Cari Iklan**

Program magister analis data science di Sedayu mungkin lebih menyenangkan daripada yan

**Master Ilmu Data | Cari Iklan**

2021 bisa menjadi tahun terbaik untuk memulai bisnis toko onlinemu (lihat opsi)

Buat Toko eCommerce | Cari Iklan

Pindah Agama, Kakak Alyssa Soebandono Dipeluk Ibunda Saat Pulang ke Rumah

4 Kelebihan Melakukan Hubungan Seks saat Hamil

Akhir Bahagia Kisah Cinta Inka Christie: Menikah di Usia 44

Tautan Sponsor oleh Taboola

**LIVE CHAT**  
**HaiBunda**.com  
Memberikan Informasi Langsung dari Ahlinya

Dokter, kapan periode teraman pemasangan IUD selepas melahirkan?

Bun, aku juga punya pengalaman serupa!

Hai, Bunda!

Ayo sharing bersama HaiBunda Squad dan ikuti Live Chat langsung bersama pakar, Bun! Gabung sekarang di Aplikasi HaiBunda!

Download on the **App Store** | **GET IT ON Google Play**

### REKOMENDASI

#### 5 Zodiak yang Dikenal Memiliki Empati Tinggi Terhadap Orang Lain

Beberapa kelompok zodiak terlahir dengan memiliki rasa empati yang tinggi. Apakah Bunda termasuk salah satunya? Yuk, cek di video berikut ini!

MOM'S LIFE

By: HaiBunda

#### Perbanyak Transfer Antar Bank ke BNI

Perbanyak Transfer Antar Bank ke BNI. Menangkan Ratusan Juta Rupiah. Berlaku hingga 31 Desember 2021.

Promoted

#### Miris! Bayi di Palembang Dijual Rp7 Juta, Ibunda Diduga Terlibat

*Kejadian malang nyaris menimpa bayi di Palembang, Sumatera Selatan. Bayi tersebut dijual Rp7 juta. Salah satu tersangkanya ternyata ibunya sendiri, Bun.*

TRENDING

By: Asri Ediyati

## Strategi Kelola Uang ala Pasutri Pekalongan, Penghasilan Rp3,1 Juta Cukup untuk 1 Bulan

*Pasutri Pekalongan ini punya strategi kelola uang pasca sang istri di-PHK dan menanggung dua anak. Penghasilan mereka Rp3,1 juta tapi masih sisa Rp150 ribu.*

By: Asri Ediyati

MOM'S LIFE

## 2 Hari Lagi, 14 Merek Ponsel Ini Tak Bisa Pakai WhatsApp Per 1 November

*WhatsApp adalah aplikasi yang digunakan oleh banyak orang, Bunda. Sayangnya, per 1 November, ada beberapa ponsel yang tak bisa pakai WhatsApp, nih. Cek, yuk!*

By: Mutiara Putri

MOM'S LIFE

## Belajarnya Hybrid ya, Bun

*Bunda, sudah pernah dengar metode pembelajaran hybrid atau sekolah hybrid? Nah, sekolah Si Kakak rupanya mulai mau menerapkan hybrid school nih. Seperti apa ya?*

By: Tim HaiBunda

KOMIK BUNDA

## Transaksi di BRImo Raih #BEYONDmo!

*Pake Fast Menu Tanpa Login Langsung Bisa Transaksi di BRImo. Raih #BEYONDmo!*

Promoted

DETIK NETWORK



gggul

Universitas  
Esa UnggulUniversitas  
Esa Ui

## 5 Zodiak Paling Introvert, Lebih Pilih Sendirian dan Memendam Emosinya

*Beberapa zodiak termasuk dalam kelompok paling pemalu. Apakah zodiak Bunda salah satunya? Cek jawabannya di sini, yuk.*

MOM'S LIFE

By: Bella Barliana

## Bunda, Simak 4 Tips Aman Menyimpan ASIP di Kulkas bersama Bahan Makanan Lain

*ASI perah memang harus disimpan di kulkas dengan suhu tertentu. Namun, bagaimana jika kita hanya ada satu kulkas dan harus berbagi dengan bahan makanan lain?*

MENYUSUI

By: Dwi Indah Nurcahyani

## 100 Inspirasi Nama Bayi Perempuan, Cocok untuk Anak Kedua Bunda

*Akhirnya momen membahagiakan itu datang lagi, menantikan hadirnya Si Kecil untuk kedua kalinya. Berikut, nama bayi perempuan yang cocok untuk anak kedua Bunda.*

NAMA BAYI

By: Niken Damayanti

## Nikita Willy Jalani Inseminasi Agar Cepat Hamil, Pernah Sedih karena Gagal

*Perjuangan Nikita untuk bisa hamil ternyata enggak mudah, Bunda. Nikita dan suami menjalani inseminasi agar cepat hamil dan sempat gagal dalam programnya.*

KEHAMILAN

By: Annisa Karnesyia



Artikel Lainnya

**HaiBunda**.com  
part of **detiknetwork**

Connect With Us



Copyright ©2021 detikcom.  
All right reserved

**Kategori**

- Kehamilan
- Menyusui
- Parenting
- Nama Bayi
- Mom's Life
- Cerita Bunda

- Haibunda Squad
- Trending
- Komik
- Foto
- Video
- Infografis

**Layanan**

- Pasang Mata
- Adsmart
- Forum
- detikEvent
- detikPoint
- Trans Snow World
- Trans Studio

**Informasi**

- Tentang Kami
- Pedoman Siber
- Disclaimer

**Jaringan Media**

- detikcom
- CNN Indonesia
- CNBC Indonesia
- InsertLive
- Beautynesia
- Female Daily