

# Apa Kaitan Susu Anak 1 Tahun dan Mendidik Anak di Era Digital?

NOV 17, 2020

Di era digital, cara mendidik, gaya parenting, hingga pemenuhan gizi si Kecil seperti pemberian susu anak 1 tahun kerap menjadi kekhawatiran para Mam. Semua itu karena Mam ingin memberikan segala hal yang terbaik untuk anak.

*memberikan kebahagiaan kepada anak sama pentingnya dengan memberikan tantangan untuk ia hadapi.*

Di era digital, cara mendidik, gaya parenting, hingga pemenuhan gizi si Kecil seperti pemberian susu anak 1 tahun kerap menjadi kekhawatiran para Mam. Semua itu karena Mam ingin memberikan segala hal yang terbaik untuk anak.

Dalam hal mendidik anak misalnya. Salah satu cara mendidik anak dengan baik adalah mengajarkan si Kecil untuk dapat mandiri sejak kecil. Sebagai orang tua, Mam bertanggung jawab mendidik si Kecil agar dapat menghadapi kesulitan, memecahkan masalah, dan kelak mengurus dirinya.

Sayangnya, tujuan ini akan sulit dicapai bila orang tua terlalu memanjakan anaknya. Setiap orang tua tentu ingin membuat anaknya senang. Namun, terkadang hal ini malah menjadi bumerang.

Saking seringnya berusaha membuat anak senang, orang tua bersikap baik secara berlebihan dan tanpa sadar membuat si Kecil menjadi sosok yang manja. Padahal, sifat manja ini dapat menimbulkan dampak buruk bagi perkembangan anak kelak.

Banyak orang tua tidak menyadari perlu ada batasan dalam memberikan kenyamanan pada buah hatinya. Anak yang terlalu terbiasa dalam kondisi nyaman cenderung menjadi manja dan tidak bisa mandiri. Namun, bukan berarti Mam harus bersikap keras dan perhitungan kepada anak.

Sebagai orang tua, Mam juga bertanggung jawab mendidik si Kecil agar dapat menghadapi kesulitan, memecahkan masalah, dan kelak mengurus dirinya. Cara mendidik anak yang perlu diingat: memberikan kebahagiaan kepada anak sama

pentingnya dengan memberikan tantangan untuk ia hadapi.

Saat ini tugas orang tua kian bertambah menyusul perkembangan zaman yang berdampak pada semakin canggihnya teknologi. Hadirnya teknologi digital memang memberikan banyak manfaat. Namun jika tidak dikontrol, teknologi justru bisa memberi dampak negatif bagi anak-anak.

Yuk, simak lima cara mendidik anak dengan baik di dunia digital lewat ulasan berikut ini!

# **Cara Mendidik Anak dengan Baik di Era Digital**

## **1. Membuat Aturan Penggunaan Gadget**

Orang tua perlu membuat aturan tentang penggunaan gawai atau gadget di rumah sebagai salah satu cara mendidik anak sesuai umur. Mam bisa menyesuaikannya dengan mendidik si Kecil dengan kebiasaan dan pola asuh yang baik.

Misal, si Kecil dilarang bermain gadget atau internet ketika menjelang tidur, sedang makan atau berkumpul bersama keluarga. Sebagai gantinya, anak dapat bermain ketika selesai makan atau ketika waktu luang. Aturan tersebut akan membuat anak menjadi lebih disiplin terhadap penggunaan gadget.

## **2. Memilihkan Aplikasi yang Positif**

Teknologi adalah pedang bermata dua. Di satu sisi bisa bermanfaat baik, bisa pula memantik hal-hal negatif. Oleh karena itu, peran Mam dalam mengarahkan anak di dunia digital sangat penting. Pilihlah aplikasi-aplikasi positif pada gadget anak. Dengan demikian piranti digital tersebut bakal memberikan hal baik bagi perkembangan si Kecil.

## **Dampingi Saat Anak Sedang Bermain**

Mam dan Pap perlu mendampingi dan berinteraksi dengan si Kecil selama penggunaan gawai. Pastikan Mam selalu berada di dekat si Kecil saat dia menggunakan gadget atau internet. Lalu, pastikan anak hanya menggunakan satu perangkat digital saja. Dengan demikian Anda memiliki kesempatan beraktivitas dengan anak lebih banyak.

## **Pantau Kegiatan Anak di Dunia Maya**

Terkadang orang tua tidak mengetahui apa saja yang diakses anak di dunia maya. Hal

ini bisa fatal apabila si Kecil ternyata mengakses hal yang tidak sewajarnya. Mam dapat memantau situs web dan media sosial yang diakses anak. Pastikan si Kecil tidak mengunjungi situs atau konten yang tidak sesuai usia mereka.

## **Hindari Gadget Sebagai “Obat Anti Rewel”**

Sebagian orang tua biasanya mengambil jalan pintas dengan memberikan gadget ketika anak sedang menangis atau rewel. Hal ini memang terlihat ampuh untuk menenangkan si Kecil. Namun cara tersebut ternyata bisa berpengaruh pada perkembangan psikologis anak.

American Academy of Pediatrics (AAP) menganjurkan orang tua untuk mengajarkan anak mengenali dan mengatasi emosinya sendiri. Anak perlu mengetahui cara mengatasi kebosanan, menenangkan diri, dan menyalurkan emosi secara alamiah. Memberikan gadget hanya akan membantu sejenak, namun hal ini tidak membantu perkembangan emosi dan kedewasaan anak dalam jangka panjang.

**Baca Juga:** Nutrisi dalam Susu Anak 3 Tahun

## **Peran Susu Anak 1 Tahun dalam Pendidikan di Era Digital**

Setelah mengetahui dan menerapkan tips cara mendidik anak dengan baik di atas, Mam pun dapat asah kemampuan belajar hebat si Kecil di era digital ini yang Fast, Focus & Flexible, dengan karakteristik seperti: cepat tanggap & memiliki kontrol diri yang baik (Fast), memiliki fokus & memori kerja yang terasah (Focus), maupun kesanggupan kognitif yang fleksibel dalam menyikapi banyak hal (Flexible).

Tak hanya itu. Mam juga dapat memaksimalkan keterampilan si Kecil sebagai pembelajar, terutama dengan nutrisi yang disediakan susu untuk anak 1 tahun. Terlebih, era digital membawa banyak kemajuan dan tantangan baru dalam cara mendidik yang baik dan relevan.<sup>1</sup>

Berikut adalah beberapa kaitan antara susu anak 1 tahun dan cara mendidik yang baik di era digital.

## **Mendukung Aktivitas Harian**

Susu untuk anak 1 tahun sebaiknya mengandung nutrisi penting, seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral untuk mendukung pertumbuhan tulang yang sehat dan fungsi otak yang optimal.

Susu anak 1 tahun umumnya juga dibekali berbagai tambahan nutrisi, seperti LCP, beta karoten, serta prebiotik dan probiotik untuk memastikan asupan nutrisi yang dibutuhkan si Kecil terpenuhi.<sup>2</sup>

Dalam konteks mendukung tumbuh kembang anak di era digital, nutrisi seimbang susu penting karena kemungkinan anak terpapar pada aktivitas yang kurang aktif atau cenderung menghabiskan waktu di depan layar lebih besar.

Sebagai informasi untuk Mam, menurut Asosiasi Dokter Anak Amerika (AAP), anak di bawah 18 bulan direkomendasikan untuk tidak mendapat paparan layar. Sementara itu, waktu layar yang direkomendasikan untuk anak 2-5 tahun adalah 1 jam per hari.<sup>3</sup>

## Perkembangan Motorik

Susu yang bagus untuk anak 1 tahun diharapkan mendukung tahap perkembangan motorik si Kecil. Pada usia 12 bulan, anak diharapkan sudah bisa berjalan tanpa bantuan dari orang tua dan mengembangkan keterampilan motorik lainnya.<sup>4</sup>

Konsumsi susu dengan nutrisi seimbang dapat memberikan energi dan nutrisi yang diperlukan untuk perkembangan otot dan tulang yang kuat.

Hal tersebut dapat membantu anak menjadi aktif secara fisik dan memaksimalkan perkembangan motorik mereka, termasuk di tengah dominasi era digital.

## Mendukung Kemandirian

Susu anak 1 tahun untuk kecerdasan otak dan kekuatan fisik berperan penting dalam mendukung kekuatan tulang dan otot sehingga si Kecil akan mampu bergerak, menjalani aktivitas fisik, dan belajar melakukan tugas-tugas fisik secara mandiri.

Sebagai tambahan, Mam bisa mengajari si Kecil kegiatan sehari-hari untuk memupuk kemandirian, seperti memakan makanan sendiri, membawa piring ke tempat cucian, hingga menawari sesuatu untuk melatih memilih keinginan.<sup>5</sup>

Dalam proses mencapai kemampuan belajar yang Fast, Focus & Flexible, Mam bisa dukung asupan nutrisi si Kecil bersama S-26 Procal GOLD untuk anak usia 1-3 tahun dan S-26 Promise GOLD untuk anak di atas usia 3 tahun.

Susu S-26 dilengkapi dengan formula Multiexcel  $\alpha$ Lipids System dengan nutrisi untuk dukung belajar hebat si Kecil, seperti: Sphingomyelin & Phospholipid, Asam Linolenat (Omega 3 dan Omega 6), DHA, Serat Pangan, Protein, tinggi Kalsium serta Vitamin A, C, D, DHA, kalsium, Vitamin A dan Vitamin D.

Yuk Mam, kunjungi juga [www.wyethnutrition.co.id](http://www.wyethnutrition.co.id) untuk informasi tentang susu anak 1 tahun dan pendukung si Kecil #DariBelajarJadiHebat lainnya!

Source :

UNICEF. Challenges of parental responsibility in the digital age: a global perspective. Dari [unicef-irc.org/evidence-for-action/challenges-of-parental-responsibility-in-the-](http://unicef-irc.org/evidence-for-action/challenges-of-parental-responsibility-in-the-)

digital-age-a-global-perspective. Diakses pada 05/07/2023.

Raising Children. Infant formula and bottle-feeding. Dari [raisingchildren.net.au/newborns/breastfeeding-bottle-feeding/bottle-feeding/infant-formula](https://raisingchildren.net.au/newborns/breastfeeding-bottle-feeding/bottle-feeding/infant-formula). Diakses pada 05/07/2023.

Boston Children's Hospital. Babies and screen time: New research calls for caution. Dari [answers.childrenshospital.org/screen-time-infants](https://answers.childrenshospital.org/screen-time-infants). Diakses pada 05/07/2023.

Parenting Science. Motor milestones: How do babies develop during the first two years?. Dari [parentingscience.com/motor-milestones/](https://parentingscience.com/motor-milestones/). Diakses pada 05/07/2023.

IDAI. Memupuk Kemandirian Batita (Bagian I). Dari [idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/memupuk-kemandirian-batita-bagian-i](https://idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/memupuk-kemandirian-batita-bagian-i). Diakses pada 05/07/2023.

Bagikan sekarang