Anak (3 tahun+)
Artikel

# 4 Tips Liburan Seru Anti-Sakit Bagi si Kecil

**NOV 17, 2020**

Hal penting yang perlu diperhatikan oleh orang tua saat mengajak anak menempuh perjalanan jauh adalah menjaga kesehatannya

*Pola makan anak saat sedang bepergian biasanya berubah, dan ini bisa menimbulkan risiko terhadap kesehatan anak*

Saat musim libur panjang, banyak orang tua mengajak anak-anaknya bepergian ke berbagai tempat wisata, baik di dalam maupun di luar kota. Hal penting yang perlu diperhatikan oleh orang tua saat mengajak anak menempuh perjalanan jauh adalah menjaga kesehatannya. Berada di tempat yang jauh dari rumah dan dari keseharian terkadang sulit dihadapi oleh anak. Pola makan anak saat sedang bepergian juga biasanya berubah, dan ini bisa menimbulkan risiko terhadap kesehatan anak sehingga ia rentan mabuk di perjalanan, terserang diare, sembelit, batuk-pilek, dan lain-lain.

Bagaimana pun juga, tujuan liburan bersama anak adalah untuk bersenang-senang. Bila si kecil sakit, ia tentu tidak bisa menikmati waktu berjalan-jalan. Untuk menjaga kesehatan anak agar tidak terserang penyakit selama bepergian, Mam bisa mempraktikkan tips liburan seru anti-sakit berikut:

## Selalu cuci tangan setiap hendak makan

Tangan yang tidak bersih merupakan pintu bagi bakteri dan kuman penyakit untuk masuk ke dalam tubuh. Maka dari itu, ingatkan si kecil untuk selalu mencuci tangan terlebih dahulu setiap kali hendak makan dan setelah menggunakan fasilitas umum. Lebih baik lagi jika Mam membawa sendiri sabun cuci tangan sehingga tidak perlu kesulitan mencari sabun setiap kali hendak mencuci tangan. Langkah ini sederhana, tetapi sangat efektif dalam menjaga kesehatan anak dan mencegahnya terkena penyakit tertentu saat liburan bersama anak.

Baca Juga: Cara Mendidik Anak agar Cerdas

# Cukupi kebutuhan nutrisi si kecil

Selama liburan bersama anak, kesehatan anak bisa tetap terjaga dengan memastikan kebutuhan gizinya selalu terpenuhi melalui pemberian makanan yang mengandung gizi seimbang. Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan tidak boleh dilupakan agar asupan serat, vitamin, dan mineral tetap tercukupi. Minum susu pun jangan sampai terlewat agar si kecil tetap mendapatkan tambahan asupan nutrisi yang ia butuhkan. Berikan S-26 Procal GOLD untuk membantu memenuhi kebutuhan nutrisi anak usia 1-3 tahun. Untuk anak yang lebih besar (usia 3-12 tahun), Mam dapat memberikan S-26 Promise GOLD dengan 54 bahan penting yang terdiri dari makronutrien dan mikronutrien.

# Jangan jajan sembarangan

Ketika berada di tempat atau kota tujuan wisata, biasanya muncul godaan untuk menjajal kuliner khas setempat. Boleh-boleh saja Mam, tetapi tetap perhatikan kebersihan makanan dan minuman yang dibeli, ya. Hindari jajan sembarangan untuk mengurangi risiko keracunan makanan. Untuk memenuhi kebutuhan camilan anak, sebaiknya Mam selalu membawa bekal berisi makanan favoritnya. Dengan begitu, anak tidak mudah tergoda untuk jajan sembarangan.

# Membawa perlengkapan P3K

Saat bepergian jauh, jangan sampai ketinggalan membawa perlengkapan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) ya, Mam. Bawalah wadah berisi obat-obatan dasar seperti untuk mengatasi mabuk di perjalanan, obat penurun panas, obat diare, obat asma, minyak kayu putih, tabir surya, vitamin C, dan sebagainya. Jangan lupa juga obat-obatan untuk mengatasi cidera seperti plester, perban, cairan antiseptik, serta salep pereda luka bakar.

Sudah siap untuk liburan bersama anak dengan petualangan seru? Agar keceriaan dan kesehatan anak tetap terjaga, lakukan hal-hal di atas ya, Mam. Selamat berlibur!

## Sumber:


1. parenting.co.id/balita/agar+anak+kebal+penyakit+saat+liburan
2. klikdokter.com/rubrikspesialis/alergi-anak/serbaserbi-alergi-anak/baca-ini-agar-anak-tetap-sehat-saat-pergi-liburanwyethnutrition.co.id/produk
3. https://www.wyethnutrition.co.id/products


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 >