Anak (1-3 tahun)
Artikel

6 Cara Menjaga Kesehatan Anak agar Tetap Aktif

FEB 10, 2021

2 MINS

Upaya menjaga kesehatan anak dapat dilakukan melalui perilaku sehari-hari.

Upaya menjaga kesehatan anak dapat dilakukan melalui perilaku sehari-hari. Membiasakan si Kecil makan makanan bergizi atau mencuci tangan sebelum dan sesudah makan merupakan kebiasaan-kebiasaan sehat yang berperan penting dalam melindungi si Kecil dari intaian berbagai bibit penyakit.

Kebiasaan yang ditanamkan sejak dini akan menjadi dasar pola hidup anak hingga kelak ia dewasa. Yuk, simak tips dalam menjaga kesehatan si Kecil yang penting untuk Mam ketahui.

Mengonsumsi asupan bergizi

Salah satu cara menjaga kesehatan anak adalah dengan memastikan ia selalu mengonsumsi asupan bergizi. Hidangkan selalu makanan yang bernutrisi yang memang baik untuk kesehatan, baik dalam menu utama maupun camilan.

Batasi frekuensi si Kecil jajan di luar rumah ya, Mam. Lebih baik bila Mam membuat sendiri camilan untuk si Kecil, sehingga asupan gizi maupun kebersihannya lebih terjamin. Berikan pengertian yang tepat mengenai alasan ia tak boleh jajan sembarangan, misalnya, makanan yang tidak dimasak oleh Mam tidak terjamin kebersihannya, sehingga ia berisiko sakit perut, batuk, pilek, sakit tenggorokan, dan lain-lain.

Mengurangi asupan bergula tinggi

Anak-anak memang senang menyantap makanan manis, seperti kue, permen, cokelat, roti, dan lain sebagainya. Hal ini wajar kok, Mam, sebab kandungan gula pada makanan dapat merangsang pengeluaran endorfin yang membuat si Kecil merasa rileks dan senang. Akibat efek itu, ia jadi ingin makan makanan serta minuman manis.

Namun, Mam perlu tahu bahwa terlalu banyak makan makanan manis dapat berakibat buruk pada kesehatan si Kecil. Ia berisiko menderita kegemukan dan kekurangan zat gizi lain akibat terlalu sering mengonsumsi gula.

Konsumsi gula secara berlebih juga dapat merusak kesehatan giginya, lho. Jadi, batasi asupan makanan maupun minuman bergula tinggi untuk menjaga kesehatan anak ya, Mam. Bila si Kecil memang menyenangi makanan dan minuman manis, Mam dapat memberikan buah yang rasanya manis sebagai penggantinya. Atau, membuatkan camilan manis dengan kadar gula yang tidak berlebihan, ketimbang membeli makanan olahan bergula tinggi.

Melakukan imunisasi sesuai jadwal

Jaga kesehatan anak dengan melakukan imunisasi, terutama yang wajib, sesuai jadwal ya, Mam. Imunisasi terbukti dapat membantu memperkuat daya tahan tubuh anak terhadap sejumlah penyakit, seperti tifoid, polio, influenza, hepatitis A, dan lain-lain. Maka itu, pastikan Mam membawa si Kecil ke posyandu atau rumah sakit untuk mendapatkan imunisasi sesuai jadwal, termasuk untuk pengulangannya.

Tidur teratur

Anak membutuhkan waktu tidur yang jauh lebih banyak dibandingkan orang dewasa. Memenuhi kebutuhan tidur si Kecil merupakan salah satu cara efektif untuk menjaga kesehatan anak.

Kebutuhan tidur anak usia 1-3 tahun misalnya, adalah 12-14 jam per hari. Sementara, anak usia 4-6 tahun membutuhkan waktu tidur sebanyak 11-13 jam per hari. Penuhi kebutuhan tidur si Kecil dan ciptakan pola tidur yang teratur ya, Mam, sebagai bagian dari pembentukan pola hidup sehatnya.

Baca Juga: Nutrisi Penting untuk Si Kecil Tumbuh Aktif

Rajin mencuci tangan

Lembaga Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan setiap orang untuk mencuci tangan memakai sabun untuk mencegah kuman masuk ke dalam tubuh. Mam dapat mengajarkan kebiasaan ini pada si Kecil sejak dini sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan anak.

Ajak ia untuk mencuci tangan pada waktu-waktu tertentu, seperti saat sebelum dan sesudah makan, setelah menggunakan toilet, saat baru pulang dari bepergian, dan saat hendak tidur.

Idealnya, aktivitas mencuci tangan dilakukan di bawah air mengalir selama 20 detik menggunakan sabun, serta dengan teknik yang benar. Kebiasaan ini dapat mencegah kuman masuk ke dalam tubuh, sehingga melindunginya dari penyakit.

Aktif bermain

Membatasi kegiatan menonton televisi, tablet, dan bermain video game dapat bermanfaat bagi kesehatan anak lho, Mam. American Heart Association merekomendasikan waktu menonton televisi bagi anak maksimal 2 jam per hari.

Sehari-hari, orang tua diharapkan memotivasi anak agar mau lebih banyak bermain dan bergerak, baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan. Tak perlu khawatir si Kecil akan kepanasan dan berkeringat ya, Mam, karena itu adalah hal yang normal dan menandakan bahwa dirinya sehat.

Contoh permainan aktif yang dapat dilakukan di dalam ruangan yaitu, menari, naik-turun tangga, dan bermain peran (role-playing). Sementara, kegiatan di luar ruangan yang menuntut si Kecil untuk banyak bergerak contohnya adalah berlarian, bersepeda, memanjat pohon, berkebun, bermain bola, dan masih banyak lagi lainnya. Aktif bergerak dapat membantu melindungi si Kecil dari risiko obesitas dan penyakit lain yang terkait dengan kondisi kegemukan.

Selain menasehati dan membiasakan si Kecil melakukan berbagai kebiasaan sehat, Mam juga sebaiknya memberikan contoh yang baik secara langsung. Bila Mam konsisten menerapkan pola hidup sehat, maka upaya menjaga kesehatan anak pun akan terasa lebih ringan. Si Kecil jadi lebih mudah meniru kebiasaan-kebiasaan Mam dan menjadikannya sebagai pola hidupnya juga.

Mam juga bisa membiasakan si Kecil makan makanan bernutrisi dan bergizi tinggi yang dapat mendukung tumbuh kembangnya. Lengkapi kebutuhan nutrisi si Kecil dengan susu pertumbuhan S-26 Nutriessentials yang memiliki formula nutrisi lengkap.

Sumber:
alodokter.com/bunda-yuk-intip-kiat-menjaga-kesehatan-anak-di-usia-1-2-tahun
parenting.co.id/usia-sekolah/waktu+tidur+ideal+anak
heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyKids/HowtoMakeaHealthyHome/Top-10-Tips-to-Help-Children-Develop-Healthy-Habits_UCM_303805_Article.jsp#.WDJq0rJ97IV
sahabatnestle.co.id/content/view/pengaruh-buruk-makanan-manis-bagi-si-kecil.html
sahabatnestle.co.id/content/view/manfaat-cuci-tangan.html
health.liputan6.com/read/2480347/enam-cara-mencuci-tangan-yang-benar-menurut-who
Diakses pada 21 November 2016

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 >