

# 6 Tips Menjaga Kesehatan Si Kecil

ANAK TIPS PARENTING

ARTICLE

APR 8, 2021

Tips menjaga kesehatan si Kecil, seperti asupan makanan bergizi, mengurangi asupan gula, imunisasi, tidur teratur, rajin cuci tangan, dan aktif bermain. Selengkapnya

*Jaga kesehatan si Kecil agar dia selalu sehat dan aktif.*

Agar si Kecil selalu sehat dan aktif, Anda perlu mengetahui kiat-kiat dalam menjaga kesehatannya. Temukan 6 tips menjaga kesehatan si Kecil di sini, ya.

# 6 TIPS

MENJAGA KESEHATAN ANAK



## 1 Menyediakan makanan bergizi

Gizi makanan sehat akan membantu si Kecil dan keluarga hidup sehat dengan memenuhi kebutuhan nutrisi untuk anak.



## 2 Mengurangi asupan gula

Konsumsi gula berlebih akan mengakibatkan kesehatan si Kecil menjadi buruk. Cuci buah dengan benar, buah segar atau cuci buah sendiri yang rendah gula.



## 3 Imunisasi sesuai jadwal

Untuk memperkuat sistem imun dan menjaga kesehatan anak, imunisasi wajib dilakukan secara rutin sesuai jadwalnya tiap-tiap minggu.



## 4 Tidur secara teratur

Si Kecil memerlukan waktu tidur yang lebih lama dibanding orang dewasa karena proses tumbuh kembang anak belum selesai.



## 5 Rajin mencuci tangan

Apabila si Kecil mencuci tangan dengan sabun, segera basuh dan keringkan tangan dengan handuk bersih. Dan selalu berusaha untuk memegang barang yang hilang di kantong.

## 6 Aktif bermain

Ajari si Kecil aktivitas dan hobi mereka bermain. Bagaimana tidak pentingnya untuk melatihkan si Kecil untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

Mau bermain apa dengan si Kecil hari ini?

Pilih saja permainan yang dapat menstimulasi kepintaran anak Anda.



**Yuk,**  
cari tahu dulu jenis  
kepintaran si Kecil melalui  
Smart Strength Finder Tool di

[www.parentingclub.co.id](http://www.parentingclub.co.id)



parenting  
club

-  f
-  ✈
-  in
-  X
-  P
-  Email