

6 Tips Menjaga Kesehatan Si Kecil

APR 8, 2021

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

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 tetap sehat dengan memenuhi kebutuhan nutrisi untuk anak.



2 Mengurangi asupan gula

Konsumsi gula berlebih akan mengakibatkan berbagai kondisi kesehatan buruk, termasuk obesitas. 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.



5 Rajin mencuci tangan

Apabila si Kecil mencuci tangan dengan sabun, segera basuh dan keringkan tangan dengan handuk bersih, dan selanjutnya dengan air dingin untuk memegang barang yang higienis.



4 Tidur secara teratur

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



6 Aktif bermain

Ajari si Kecil aktivitas dan hobi mereka bermain. Bagaimana? Dengan membuat permainan dan aktivitas untuk anak-anak agar mereka merasakan bahwa permainan itu menyenangkan.

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



Bagikan sekarang