

Anak Tips Parenting
Article

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

Sajikan makanan padat gizi setiap hari untuk si Kecil dan kurangi frekuensi jajannya dengan memberikannya camilan sehat untuk anak.

2

Mengurangi asupan gula

Kurangi konsumsi permen, kue, cokelat, dan makanan bergula tinggi lainnya. Lebih baik ganti dengan buah-buahan segar atau camilan buatan sendiri yang rendah gula.

3

Imunisasi sesuai jadwal

Untuk memperkuat sistem imun dan menjaga kesehatan anak, imunisasi wajib dilakukan secara rutin sesuai jadwal, yaitu masing-masing.

4

Tidur secara teratur

Si Kecil memerlukan waktu tidur yang lebih lama dibanding orang dewasa karena protein tumbuh kembang anak terjadi saat ia tertidur.

5

Rajin mencuci tangan

Agar si Kecil mencuci tangan dengan sabun sebelum dan setelah makan, sebelum menggunakan toilet, dan setelah berpegi-an untuk mencegah bakteri menginfeksi tubuhnya.

6

Aktif bermain

Ajak si Kecil lebih dan bermainlah bersama. Kegiatan ini bermanfaat untuk membangun dan menguatkan anak serta untuk menstimulasi berbagai jenis kepintaran anak.

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