

## Perhatikan 3 Hal Ini Saat Memilih Tempat Minum



Jika dahulu biasanya tempat minum identik dengan perlengkapan anak-anak untuk sekolah saja, kini tempat minum juga digunakan anak dan orang dewasa dalam aktivitas sehari-hari. Penggunaan tempat minum yang dapat digunakan kembali memang semakin digemari karena alasan ekonomis dan juga sebagai upaya menjaga lingkungan. Selain itu, membawa tempat minum sendiri juga bisa membantu anak, dan juga kita sebagai orang dewasa agar dapat dengan mudah minum air putih dan memenuhi kebutuhan cairan tubuh setiap harinya.

Tentunya, dalam memilih tempat minum kita juga perlu cermat karena kenyataannya ada banyak botol minum yang dijual di pasaran mengandung bahan kimia yang berbahaya sehingga malah dapat membahayakan kesehatan kita dan si Kecil. Berikut ini adalah beberapa hal yang perlu Ibu perhatikan dalam memilih tempat air minum yang baik dan aman.

### 1. Bahan yang digunakan

Tempat minum yang dijual di pasaran umumnya berbahan plastik, polyester, polikarbonat, stainless steel, aluminium atau kaca. Masing-masing bahan ini memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing.

Tempat minum plastik ringan dan tidak mudah pecah, tetapi perlu dipilih dengan cermat jenis plastik yang digunakan agar tidak membahayakan tubuh. Selain itu, botol plastik sebaiknya tidak terkena sinar matahari langsung karena dapat mempengaruhi kandungan air di dalamnya.

Tempat minum berbahan stainless steel dan aluminium biasanya yang paling awet umurnya. Keunggulannya, tempat minum ini bisa membuat minuman dingin tetap dingin dan minuman panas tetap panas. Kekurangannya, biasanya lebih berat dan jika sudah terlalu lama tetap bisa mengalami korosi. Sebaiknya hentikan pemakaian jika air yang disimpan menjadi aneh rasanya.

Tempat minum berbahan kaca sebenarnya yang paling ideal bagi kesehatan karena tidak akan bereaksi dan mempengaruhi kandungan air di dalamnya meski terkena panas sinar matahari. Kekurangannya, tentu saja mudah pecah karenanya tidak sesuai untuk digunakan oleh anak-anak. Walaupun sekarang sudah banyak dijual tempat minum kaca yang diberi tambahan pembungkus dari karet tebal atau busa untuk mencegahnya mudah terbentur dan pecah.

## **2. Jika menggunakan tempat minum plastik perhatikan tanda yang tertera**

Sebenarnya, ada beberapa jenis plastik yang memang dirancang agar aman digunakan berkali-kali. Perhatikan saja tanda yang tertera di bagian bawah botol yang biasanya berupa segitiga dan angka tertentu. Selain itu, biasanya juga tertera jenis plastiknya. Pilihlah yang mencantumkan angka 5 karena berarti bahan yang digunakan adalah polipropilena yang cukup aman dan rendah risiko kesehatan.

Selain lambang di atas, pilihlah tempat minum yang memiliki label BPA-Free. Ini berarti tempat minum tersebut bebas kandungan Bisphenol A (BPA), suatu bahan kimia yang kerap dikaitkan dengan berbagai efek samping yang dapat membahayakan kesehatan tubuh.

## **3. Pilih yang mudah dibersihkan**

Memastikan tempat minum selalu dalam keadaan bersih juga merupakan bagian penting dari penggunaan tempat minum yang sehat. Karenanya, pilihlah tempat minum yang bentuknya mudah dibersihkan. Misalnya dengan memilih yang lingkar lubang dan

lehernya cukup lebar sehingga memudahkan saat membersihkan dengan sikat atau spon sampai ke dasar tempat minum. Memilih botol yang lehernya sempit atau disertai sedotan biasanya berisiko sulit dibersihkan dan kemudian malah diumbui jamur.

Nah, setelah memilih tempat minum yang paling tepat, yuk biasakan untuk selalu membawanya kemanapun Ibu atau si Kecil pergi, ya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/perhatikan-3-hal-ini-saat-memilih-tempat-minum.html>