

## 6 Kebiasaan Baik untuk Jadikan Si Kecil Lebih Sehat



Tahukah Ibu, pada tahun 2018 World Health Organization mencatat bahwa 45% kematian anak di dunia disebabkan oleh malnutrisi, dengan stunting dan wasting sebagai penyebab utamanya. Nah, kami di Nestlé percaya bahwa membantu anak-anak membentuk kebiasaan sehat melalui pemenuhan gizi seimbang dan bergerak lebih banyak dapat membantu mencegah anak mengalami malnutrisi (stunting, wasting maupun obesitas) dan selanjutnya akan dapat meningkatkan kualitas hidup untuk jadikan si Kecil lebih sehat.

Program Nestlé for Healthier Kids adalah upaya Nestlé secara global untuk membantu 50 juta anak di dunia hidup lebih sehat dan bahagia pada tahun 2030. Melalui program ini Nestlé mengajak dan membantu orang tua, pengajar dan orang-orang disekitar si Kecil membentuk pola hidup sehat bagi anak dimulai dari 1000 hari pertama kehidupannya sampai anak berusia 12 tahun dengan memperkenalkan 6 kebiasaan baik. Apa saja sih 6 kebiasaan baik tersebut? Simak penjelasannya di bawah ini, ya.

### 1. Beri si Kecil asupan gizi sesuai dengan usianya

Pemenuhan gizi seimbang bagi si Kecil di 1000 hari pertama kehidupannya adalah hal

penting untuk memastikan si Kecil selalu sehat dan proses tumbuh kembangnya berjalan optimal. Konsumsi makanan bergizi seimbang pada masa kehamilan, menyusui dan memberikan ASI eksklusif hingga usia 2 tahun dilengkapi dengan pemberian Makanan Pendamping ASI yang tepat saat si Kecil memasuki usia 6 bulan merupakan kunci penting dalam pemenuhan gizi 1000 hari pertama kehidupan. Kemudian diikuti dengan memperkenalkan kebiasaan makan sehat sejak dini yang sesuai dengan usia dan tahap perkembangan si Kecil. Untuk selengkapnya, Ibu bisa mengunjungi website Awal Sehat Tumbuh Sehat [di sini](#).

## 2. Konsumsi beragam jenis makanan bergizi seimbang

Memastikan si Kecil mengonsumsi beragam jenis makanan dengan gizi seimbang adalah kunci dalam membentuk kebiasaan makan sehat. Lebih jauh lagi, Ibu dapat melakukannya dengan melibatkan si Kecil dalam memilih, membeli dan menyiapkan makanan bergizi seimbang tersebut. Tentunya keterlibatan ini perlu disesuaikan dengan usia si Kecil ya, Bu. Semakin banyak jenis bahan makanan, terutama buah dan sayuran, semakin mungkin bagi si Kecil untuk mengenal rasa, terbiasa mengonsumsinya, dan terpenuhi kebutuhan gizinya.

## 3. Mengatur porsi makan yang tepat bagi si Kecil

Selain keragaman jenis bahan makanan, mengonsumsi makanan dalam porsi yang tepat juga merupakan hal yang penting dalam menanamkan kebiasaan makan yang sehat. Untuk memastikan si Kecil makan dengan porsi yang sesuai dengan kebutuhannya, Ibu dapat melihat Isi Piringku dari Kemenkes RI melalui buku Pedoman Gizi Seimbang. Sebagai referensi tambahan, Nestlé juga merancang Nestlé Healthy Plate untuk anak maupun orang dewasa untuk membantu Ibu mengatur porsi makan sehat bagi seluruh anggota keluarga.



Gambar 1. Nestlé Healthy Plate

#### **4. Konsumsi banyak air putih**

Tubuh si Kecil membutuhkan cairan yang cukup untuk dapat beraktivitas dengan baik dan menjaga kesehatannya. Air putih adalah pilihan terbaik untuk memenuhi kebutuhan cairan guna menjaga keseimbangan metabolisme dan mengatur suhu tubuh. Yuk, dorong si Kecil minum air putih yang cukup dan teratur, terutama jika ia memiliki aktivitas yang padat dan banyak melakukan aktivitas fisik. Dengan membiasakan si Kecil sejak dini, ia akan memiliki kesadaran akan pentingnya minum air putih yang cukup.

#### **5. Ajak si Kecil bergerak lebih banyak**

Selain asupan gizi, kebiasaan aktif bergerak juga penting bagi kesehatan si Kecil. Aktif bergerak akan membantu mencegah si Kecil mengalami obesitas dan meningkatkan kekuatan tubuhnya. Lebih jauh lagi, aktif bergerak bermanfaat untuk mengembangkan kemampuan motorik si Kecil, kemampuan untuk fokus, mengambil keputusan dan juga bekerjasama. Yuk Bu, ajak dan motivasi si Kecil untuk lebih banyak bergerak dan mengurangi kegiatan yang lebih banyak dilakukan sambil duduk dan diam saja agar ia semakin sehat dan proses tumbuh kembang si Kecil jadi optimal.

#### **6. Menikmati makan bersama keluarga**

Bu, selain apa jenis makanan dan seberapa banyak porsi makan anak, ternyata dengan siapa si Kecil makan juga memiliki peran penting dalam membentuk pola hidup yang lebih sehat, lho. Makan bersama keluarga dapat membantu Ibu memantau jumlah dan jenis makanan si Kecil dan juga memberi teladan bagi si Kecil mengenai kebiasaan makan yang sehat. Selain itu, makan bersama keluarga akan memberi kesempatan lebih banyak bagi seluruh anggota keluarga untuk berinteraksi dan berkomunikasi yang tentunya baik bagi perkembangan sosial emosional si Kecil.

Bu, mari mulai 6 kebiasaan baik ini sejak dini agar si Kecil tambah sehat dan terus menjadi kebiasaan yang ia bawa sampai ia dewasa kelak. Yuk cari tahu selengkapnya seputar Nestlé for Healthier Kids [di sini](#).

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/6-kebiasaan-baik-untuk-jadikan-si-kecil-lebih-sehat.html>