

6 Tips Agar Anak Aktif, Sehat & Bugar Selama Liburan



Saat liburan seringkali Ibu dan si Kecil lalai akan kebiasaan sehat yang selama ini dijalani. Padahal, untuk menjaga anak aktif dan bugar selama liburan tentunya kesehatan anak perlu dijaga dengan makanan yang sehat dan aktivitas fisik yang cukup. Tantangan yang dihadapi tentu berbeda sesuai dengan aktivitas liburan yang dilakukan. Misalnya, jika Ibu liburan di rumah saja, biasanya tantangan yang dihadapi adalah si Kecil menghabiskan waktu duduk saja menonton televisi atau bermain games di gadget. Sementara jika bepergian, biasanya tantangan yang dihadapi berupa makan sehat dan kurang istirahat. Yuk, simak tips berikut ini agar kesehatan anak terjaga, tetap aktif, serta bugar selama dan sesudah liburan.

1. Pilih camilan yang sehat

Liburan adalah waktunya mengonsumsi camilan bagi si Kecil. Saat bepergian mereka biasanya mengonsumsi camilan selama perjalanan, sementara jika di rumah dilakukan sambil membaca buku cerita, nonton film, dan sebagainya. Pastikan si Kecil tetap mengonsumsi camilan yang sehat ya, Bu, agar kebutuhan gizi hariannya terpenuhi. Saat liburan keluar kota, siapkan bekal camilan sehat yang mudah disantap anak dan pastikan si Kecil selalu membawa botol air minum. Jika gizinya terjaga tentu dan tetap bugar selama liburan.

2. Ajak si Kecil aktif bergerak

Jika liburan keluar kota, ajak si Kecil mencoba berbagai aktivitas di daerah tersebut. Selain itu, nikmati tempat liburan tersebut dengan berjalan kaki. Selain bisa lebih merasakan suasana lokal, dengan berjalan kaki, si Kecil tentu jadi banyak bergerak, bukan? Nah, jika liburan di rumah saja, pastikan si Kecil melakukan aktivitas fisik sebanyak mungkin dan olahraga setidaknya selama 30-60 menit setiap harinya. Hal ini bisa dilakukan dengan membatasi screen time dan mengajaknya bermain aktif.

3. Biarkan si Kecil tidur

Untuk menjaga , mereka membutuhkan waktu tidur yang lebih banyak dibandingkan orang dewasa. Jika liburan di rumah, jangan membiarkan si Kecil tidur larut malam ya, Bu. Buat kesepakatan di awal masa liburan mengenai jam tidurnya dan dorong si Kecil untuk menepatinya. Nah, jika berlibur keluar kota, dorong si Kecil untuk tidur kapan saja ada waktu, misalnya selama di kendaraan dan tetap jaga waktu tidurnya tidak terlalu larut di malam hari. Anak usia 3 sampai 5 tahun masih membutuhkan tidur selama 10-13 jam perhari sementara anak 6 sampai 13 tahun perlu tidur 9-11 jam perhari. Jika waktu tidurnya cukup, tentu anak aktif dan lebih tidak rewel selama bepergian, selain itu juga bonus daya tahan tubuhnya lebih terjaga.

4. Siapkan si Kecil untuk aktivitas luar ruang

Jika hendak melakukan aktivitas di luar ruang, lakukanlah persiapan yang dibutuhkan untuk menjaga . Misalnya, mengenakan sunblock, menyiapkan jas hujan atau payung, menyiapkan kotak P3K, menyiapkan bekal sehat, membawa air putih dan lain sebagainya agar kegiatan yang dilakukan berjalan lancar, bermain dan tetap aman serta bugar selama dan sesudah beraktivitas.

5. Biarkan si Kecil merasa bosan

Bu, sebenarnya Ibu tak perlu terus menerus berusaha menghibur dan mengisi aktivitas si Kecil selama masa liburan, lho. Kadang-kadang anak pun perlu merasa bosan karena ketika mereka bosan mereka akan berusaha menghibur diri sendiri. Hasilnya, mereka akan terdorong untuk berpikir kreatif mencari kegiatan seru yang bisa mereka lakukan. Selain itu, mood anak tidak sama setiap harinya. Jika anak bersemangat, anak aktif memilih melakukan kegiatan fisik. Sementara jika mereka letih, anak mungkin akan terdorong untuk melakukan kegiatan yang lebih tenang. Perhatikan pula apa yang mereka

inginkan ya, Bu. Jangan memaksakan berbagai kegiatan dengan alasan supaya mereka tidak bosan.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/6-tips-agar-anak-aktif-sehat-bugar-selama-liburan.html>