

## Ini Dia Ciri Si Kecil adalah Anak Sehat



Ibu tentu setuju bahwa kesehatan si Kecil adalah hal yang utama. Tetapi, tahukah Ibu bahwa yang disebut anak sehat tidak sebatas anak yang dalam kondisi tidak sakit saja, lho. Berikut ini adalah beberapa ciri yang menunjukkan bahwa si Kecil adalah anak yang sehat dan dari ciri-ciri tersebut Ibu bisa melihat sendiri pentingnya membentuk anak yang sehat.

### 1. Pertumbuhan anak baik

Pertumbuhan dan perkembangan adalah 2 hal yang berbeda tetapi sama pentingnya bagi si Kecil. Pertumbuhan adalah proses bertambahnya sel dalam tubuh anak yang bisa dilihat dari fisik anak. Ibu dapat memantau pertumbuhan anak dengan menggunakan KMS (Kartu Menuju Sehat) apakah berat badan dan tinggi badannya masih tergolong ideal untuk usianya.

### 2. Perkembangannya sesuai dengan usia

Perkembangan anak terkait dengan fungsi organ tubuh yang bisa digolongkan dalam aspek motoric, sensorik, sosial emosional dan kognitif. Di setiap tingkatan usia, si Kecil akan mencapai tahap perkembangan tertentu. Meskipun Ibu perlu mengingat bahwa

setiap anak mungkin akan mencapai tahap perkembangan dalam waktu yang berbeda, tetapi anak yang sehat umumnya tidak mengalami kendala yang berat untuk mencapai tahap perkembangan yang sesuai.

### **3. Aktif bergerak dan gembira**

Anak yang sehat umumnya lebih banyak bergerak karena tubuhnya memiliki energi yang cukup. Selain itu, mereka umumnya juga lebih ceria, gembira dan responsif ketika berkomunikasi. Tubuh yang sehat memungkinkan anak untuk bermain dan berinteraksi dengan bebas sehingga ia merasa gembira dan kemampuan sosialisasi dan komunikasinya juga lebih baik.

### **4. Memiliki nafsu makan yang baik**

Anak yang sehat memiliki nafsu makan yang lebih baik karena metabolisme tubuhnya baik dan ia tidak mengalami gangguan di organ pencernaannya. Dengan tubuh yang sehat dan bugar anak cenderung untuk lebih lahap makan, apalagi setelah tubuhnya aktif bergerak seharian.

Dari ciri-ciri yang disebutkan di atas, bisa dilihat bahwa salah satu faktor terpenting dalam membentuk anak sehat adalah memastikan ia mendapat asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhannya. Karena, gizi seimbang dibutuhkan untuk membantu proses pembentukan sel tubuh, memberi energi bagi tubuh untuk bergerak, membantu proses kerja otak yang mendukung perkembangan sosial emosional dan kognitifnya dan tentunya untuk mendukung metabolisme serta kerja setiap organ tubuh si Kecil.

Selain itu, memastikan si Kecil menjadi anak yang sehat sangatlah penting karena anak yang sehat akan memiliki cukup energi untuk belajar, beraktivitas dan berkreasi, terlindung dari risiko terkena penyakit, serta menjalani proses tumbuh kembang dengan optimal. Yuk Bu, mari pastikan si Kecil selalu sehat dan bahagia.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/ini-dia-ciri-si-kecil-adalah-anak-sehat.html>