

Si Kecil Aktif Bergerak, Biarkan Saja!



Apakah Anda memiliki balita yang super lincah? Mungkin dia akan membuat Anda capek, tapi nilai plusnya adalah dia dan Anda sendiri semakin sehat dibuatnya karena aktif bergerak.

Kesehatan tak cukup hanya dari asupan makanan bergizi semata, melainkan juga tidur yang cukup, cukup terpapar sinar matahari serta kemauan untuk berolahraga. Olahraga yang dimaksud tak melulu harus olahraga yang terprogram, baik gerakan, ruang maupun waktunya. Dengan secara aktif bergerak mengikuti si kecil yang bermain atau mengizinkan dia membantu Anda berbenah rumah pun sudah bisa disebut sebagai olahraga.

Tak ada ruginya bergerak secara aktif asal diimbangi dengan asupan makanan yang memadai. Oleh karena itulah perlu dipahami istilah mengenai keseimbangan energi. Apakah keseimbangan energi tersebut? Keseimbangan energi adalah keseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar dari tubuh. Energi masuk diperoleh dari asupan makanan sementara itu energi keluar adalah energi yang hilang akibat aktivitas yang dilakukan.

Apabila energi yang masuk lebih besar dari energi yang keluar, maka berat badan cenderung naik. Jika energi yang masuk sama besarnya dengan energi yang dikeluarkan, maka tak akan ada perubahan terhadap berat badan. Namun jika energi yang masuk lebih sedikit dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan, maka berat badan bisa turun.

Ada beberapa manfaat yang bisa diperoleh dari kecukupan bergerak seperti yang dilansir

Sahabat Nestle berikut ini:

1. Dengan bergerak, metabolisme menjadi lebih baik, sehingga penyerapan nutrisi oleh tubuh juga baik untuk pertumbuhan tulang dan otot yang kuat
2. Hampir bisa dipastikan, anak-anak yang capek bermain akan tidur dengan lelapnya di malam hari. Dengan kata lain, aktif bergerak membantu anak-anak tidur nyenyak. Tidur nyenyak sendiri membantu melancarkan pengeluaran hormon pertumbuhan.
3. Banyak bergerak juga bakal membuat anak menjadi lapar sehingga membangun keinginan mau makan.
4. Anak yang suka bergerak, maka daya tahannya lebih kuat.

Nah, jika anak Anda aktif bergerak, jangan dihalangi, biarkan saja! Jangan malah menyuguhinya keasyikan duduk manis di depan layar, seperti TV dan komputer misalnya. Peralnya, jika ia sudah ketagihan, bisa malas bergerak ia nantinya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/si-kecil-aktif-bergerak-biarkan-saja.html>