

Yuk Cermat Memilih Minuman Sehat untuk si Kecil



Membiasakan si Kecil minum minuman sehat dan cocok bagi usianya ternyata merupakan tantangan tersendiri bagi Ibu masa kini. Apalagi dengan adanya berbagai minuman ringan di pasaran yang lebih menarik bagi si Kecil, padahal seringkali minuman ringan tersebut tinggi kandungan gulanya sehingga kurang cocok bagi kesehatan si Kecil. Karenanya, Ibu perlu cermat dalam memilih minuman sehat untuk anak dan membiasakan si Kecil untuk mengonsumsinya. Berikut ini adalah tips yang dapat Ibu lakukan dalam memilih minuman sehat.

1. Air putih selalu yang terbaik

Air putih tetap merupakan minuman yang terbaik bagi si Kecil, apalagi saat anak sedang aktif-aktifnya bergerak. Air dibutuhkan agar tubuh tidak mengalami dehidrasi dan kepanasan. Air berperan penting dalam mengatur suhu tubuh dan fungsi organ, bahkan anak-anak membutuhkan air lebih banyak karena pertumbuhan dan metabolisme tubuhnya sangat pesat.

2. Pilih jus buatan sendiri

Memberikan jus buah atau sayur pada si Kecil memang bisa menjadi siasat bagi si Kecil

yang sulit makan buah atau sayur. Tetapi, umumnya jus kemasan atau jus yang dibeli di gerai sudah diberi pemanis tambahan. Agar si Kecil tetap mendapat vitamin dan mineral dari jus dan terhindar dari risiko mengonsumsi terlalu banyak gula, buatlah jus buah sendiri di rumah dari buah dan sayur asli yang segar dan Ibu bisa menakar sendiri penggunaan gula tambahan jika diperlukan. Untuk menghadirkan rasa manis alami tanpa penambahan gula, Ibu bisa menyiasatinya dengan menambahkan buah bercitarasa manis seperti pisang, nanas, semangka atau melon.

3. Ketahui kandungan gizi minuman kemasan

Bersikap cermat adalah kunci dalam membeli apapun bagi keluarga tercinta, termasuk membeli minuman sehat untuk anak. Biasakan untuk membaca label gizi yang terdapat pada kemasan minuman. Perhatikan komposisi produk, jumlah gula, lemak dan kalori yang terkandung dalam minuman tersebut.

4. Bandingkan kandungan gizinya

Melarang si Kecil untuk tidak minum minuman kemasan sama sekali tentu sulit sekali. Apalagi jika si Kecil sudah mulai bersekolah. Ia akan menemui berbagai jenis minuman di kantin sekolah, melihat bekal temannya, saat diundang ke acara ulang tahun, melalui iklan televisi dan lain sebagainya. Setelah mengenali kandungan gizi dalam satu minuman, Ibu bisa membandingkannya dengan minuman lainnya. Dengan cara ini, Ibu dapat memilih mana yang paling sehat bagi si Kecil, mana yang bisa sesekali diminum dan mana yang harus dihindari sama sekali. Ajarkan pada si Kecil untuk selalu membaca label produk dan membandingkannya dengan produk sejenis.

5. Kenali minuman yang tidak disarankan untuk anak

Minuman bersoda atau minuman berkarbonasi tidak disarankan untuk dikonsumsi anak-anak karena kandungan karbohidrat dan gulanya sangat tinggi. Kandungan gula dalam minuman bersoda bisa mencapai 12 sendok teh. Minuman ini juga membuat tubuh mudah mengeluarkan kalsium sehingga kurang baik bagi kesehatan tulang dan gigi. Minuman lain yang tidak disarankan bagi anak adalah teh instan kemasan karena mengandung banyak gula dan zat tannin yang dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh.

6. Pilih minuman probiotik

Minuman probiotik bisa jadi pilihan minuman sehat untuk anak. Minuman ini terbuat dari susu fermentasi yang dapat meningkatkan bakteri baik di dalam usus anak dan rasanya pun biasanya disukai si Kecil. Tentunya konsumsi tetap perlu dibatasi sebanyak 1-2 botol saja setiap harinya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/yuk-cermat-memilih-minuman-sehat-untuk-si-kecil.html>