

Tips Penuhi Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah yang Aktif



Bu, anak usia sekolah dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi sekitar 60 menit setiap harinya. Aktivitas ini memang tak hanya berupa aktivitas olahraga ya, Bu. Walau demikian, anak-anak memang cenderung aktif bergerak, bukan? Apalagi jika si Kecil aktif mengikuti kegiatan fisik sebagai bagian dari aktivitas ekstrakurikuler. Misalnya bergabung dalam klub bola, klub basket, klub gimnastik, klub berenang, ikut les balet, dan lain sebagainya. Sebagian anak ada yang memang berbakat dan menjalankan aktivitas tadi dengan serius untuk mengejar prestasi. Ada pula yang sekedar hobi atau bagian dari kegiatan sekolah saja. Selain aktivitas-aktivitas ini, si Kecil masih punya aktivitas belajar yang perlu ia lakukan. Karenanya, kebutuhan gizi anak usia sekolah penting untuk dipenuhi agar segala aktivitas yang ia lakukan, termasuk aktivitas fisik si Kecil, berjalan lancar dan tubuh si Kecil mendapat manfaat optimal dari aktivitas tersebut.

Memenuhi kebutuhan gizi anak usia sekolah yang aktif sama pentingnya dengan memberikan perlengkapan yang tepat untuk aktivitas fisik yang ia lakukan. Jika sebelumnya sudah pernah dibahas mengenai kebutuhan gizi anak usia sekolah, maka di artikel ini Ibu bisa mendapat tips untuk membantu Ibu memenuhi kebutuhan gizi anak usia sekolah yang aktif bergerak.

- **Jangan lewatkan sarapan**

Dengan menyiapkan menu sarapan yang sehat dan seimbang, Ibu akan dapat membantu si Kecil memenuhi kebutuhan gizi hariannya. Jika gizi harian sudah terpenuhi, tidak sulit bagi si Kecil untuk memenuhi kebutuhan gizi yang ia butuhkan sebagai sumber energi dalam melakukan aktivitas fisik dan menjaga staminanya tetap fit. Selain itu, menyantap sarapan yang sehat akan membantu menjaga mood si Kecil sehingga ia dapat menjalani aktivitas fisik dengan gembira dan tidak mudah emosional.

- **Minum air putih yang cukup**

Saat aktif bergerak si Kecil akan kehilangan cairan tubuh. Karenanya, ia perlu selalu minum air putih yang cukup agar tidak sampai mengalami dehidrasi. Biasakan anak membawa botol air minum saat beraktivitas dan pastikan di tempat ia beraktivitas ada tempat dimana ia bisa mengisi ulang botol airnya. Ibu juga bisa menyediakan menu makanan yang mengandung cairan seperti sup, jus buah, dan lain sebagainya.

- **Konsumsi buah dan sayuran**

Daya tahan tubuh yang kuat dibutuhkan oleh setiap anak, apalagi anak yang sangat aktif. Menyantap banyak sayuran dan buah dapat membantu memenuhi kebutuhan anak akan vitamin dan mineral untuk membantu meningkatkan daya tahan tubuhnya sehingga ia tidak mudah sakit dan lelah. Perkenalkan berbagai jenis dan citarasa buah maupun sayur sejak ia kecil, sehingga si Kecil terbiasa dan tidak pilih-pilih. Jadikan sayur dan buah bagian dari setiap menu makan si Kecil. Mulai dari sarapan, makan siang, makan malam, dan juga sebagai camilan.

- **Konsumsi camilan yang sehat**

Anak-anak biasanya gemar makan camilan. Jika si Kecil tergolong anak yang aktif, manfaatkan camilan sebaik mungkin untuk memenuhi kebutuhan gizi anak usia sekolah. Pilih camilan sehat dengan kandungan karbohidrat atau protein yang sehat. Misalnya biskuit atau roti gandum dengan selai kacang, apel potong denganocolan yogurt, smoothies pisang dan stroberi, dan lain sebagainya. Luangkan waktu Ibu untuk membuat camilan si Kecil, sehingga camilannya terjamin aman dan sehat.

- **Makan sering dalam porsi kecil**

Seringkali si Kecil asyik bermain atau berolahraga sampai ia lupa makan. Tetapi, perut yang terlalu kenyang pun tak baik untuk langsung aktif bergerak. Karenanya, Ibu dapat membantu si Kecil untuk makan lebih sering saja dengan porsi yang kecil.

Yuk Bu, pastikan si Kecil selalu mendapatkan gizi yang ia butuhkan untuk mendukung segala aktivitasnya, ya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/tips-penuhi-kebutuhan-gizi-anak-usia-sekolah-yang-aktif.html>