

## Tips untuk Menjaga Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini di Rumah



Sudahkah keluarga Ibu menerapkan kebiasaan yang penting untuk mendukung si Kecil menjadi anak sehat? Kebiasaan baik tersebut, yang penting untuk menjaga kesehatan dan gizi anak usia dini, diantaranya adalah, makan menu yang mengandung gizi seimbang, makan dengan porsi yang sesuai, aktif bergerak, minum air putih yang cukup dan makan bersama keluarga.

Walaupun pada awalnya terdengar rumit untuk diterapkan dalam keseharian keluarga, tetapi Ibu bisa melakukannya dengan cara-cara yang menyenangkan, kok. Yuk, intip ide aktivitas bersama si Kecil yang bisa Ibu lakukan untuk menjaga kesehatan dan gizi anak usia dini di rumah berikut ini.

### 1. Alas Piring Keren

Yuk, ajak si Kecil membuat alas piring keren ini! Ibu [bisa download dan cetak gambar di sini](#) untuk dijadikan alas piring si Kecil. Jika si Kecil sudah menghabiskan menu makan bergizi seimbang yang Ibu sajikan, ia bisa melipat alas piring tadi menjadi pesawat kertas dan langsung bermain. Si Kecil pasti senang!

### 2. Alas Piring Porsi Makan

Gambar alas piring yang satu ini dapat membantu Ibu menyajikan makanan gizi seimbang

dengan porsi yang sesuai bagi si Kecil sesuai dengan usianya. Ibu juga bisa melibatkan si Kecil saat menyiapkan menu makan dengan porsi yang sesuai supaya si Kecil juga mendapat pengetahuan seputar menu makannya dan makin semangat menghabiskan makannya. [Download dan cetak gambar alas piringnya di sini](#) ya, Bu.

### 3. Berburu Kertas Petunjuk

Nah, permainan yang satu ini dapat mendorong si Kecil untuk aktif bergerak di rumah. Selain seru, cara bermainnya pun mudah. Bagi pemain menjadi dua kelompok atau dimainkan oleh 2 anak. Tiap kelompok atau tiap anak boleh memilih satu warna kertas berperekat. Kemudian Ibu bisa menempelkan kertas-kertas tersebut di seluruh penjuru rumah. Siapa yang lebih dahulu bisa mengumpulkan semua kertas dengan warna kelompoknya adalah pemenangnya. Ibu bisa melihat [cara bermain selengkapnya dan beberapa ide permainan lain yang menggunakan kertas warna di sini](#), ya.

### 4. Siapa Aku?

Kebiasaan minum air putih yang cukup penting untuk menjaga . Supaya si Kecil semangat minum air putih, yuk ajak ia bermain tebak binatang. Ibu bisa [cetak gambar aneka binatang di sini](#) dan kemudian tempel di bagian bawah gelas si Kecil dan isi dengan air putih. Kemudian, minta si Kecil minum sehingga gambar di bawah gelas terlihat oleh Ibu, adik atau kakak sebagai lawan mainnya. Setiap kali ia meneguk air, si Kecil boleh mengajukan pertanyaan untuk membantunya menebak gambar hewan apa yang ada di bawah gelas.

### 5. Kartu Penjelajah

Untuk mendorong si Kecil agar makin semangat makan menu sehat yang penting untuk jaga , [Ibu dapat download dan membuat Kartu Penjelajah ini](#). Kenapa disebut Kartu Penjelajah? Karena setiap kali si Kecil mau menjelajah alias mencoba menu sehat baru, ia akan mendapat cap atau stiker di kartunya. Jika si Kecil sudah berhasil memenuhi Kartu Penjelajahnya, maka ia dapat menukarkannya dengan satu aktivitas seru!

### 6. Persiapan Sarapan

Nah, kalau aktivitas yang satu ini adalah untuk membantu Ibu agar keluarga tersayang bisa sarapan bersama sebelum memulai aktivitas. Ibu dapat dengan lebih mudah dan lebih cepat menyiapkan sarapan di pagi hari apabila sudah menyusun menu terlebih dahulu dan menyiapkan bahan-bahan yang dibutuhkan di malam sebelumnya. Dengan begitu, di pagi hari yang sibuk Ibu tak memerlukan banyak waktu untuk menyiapkan sarapan sehat untuk keluarga.

Yuk Bu, selalu semangat untuk merancang berbagai aktivitas menyenangkan agar si Kecil dapat belajar menerapkan kebiasaan baik untuk jaga kesehatannya dalam kehidupan sehari-hari.

Sumber: <https://www.nestle.com/stories/healthier-kids-games-healthy-children-diet-exercise>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/tips-untuk-menjaga-kesehatan-dan-gizi-anak-usia-dini-di-rumah.html>