

6 Cara Membuat Si Kecil Mendapat Manfaat Minum Air Putih



Tubuh si Kecil membutuhkan asupan air putih yang cukup untuk dapat beraktivitas dengan baik dan menjaga kesehatannya. Apalagi jika si Kecil sudah memasuki usia sekolah, saat kegiatan belajar dan kegiatan fisiknya sudah semakin banyak. Agar si Kecil mendapat manfaat minum air putih secara optimal, umumnya anak usia sekolah memerlukan 1,5 liter air putih dalam sehari. Jumlah ini bisa berbeda untuk setiap anak, tergantung usia, tingkat aktivitas anak, berat badan dan juga panas atau tidaknya cuaca pada hari itu.

Namun, Ibu sering berhadapan dengan si Kecil yang sulit menghabiskan satu gelas air karena ia merasa tidak haus. Jika Ibu termasuk yang mengalami hal ini, yuk simak tips untuk membuat si Kecil banyak minum air putih berikut ini.

1. Jadikan kebiasaan

Menyuruh si Kecil minum saat ia tidak haus memang sulit, padahal sebenarnya tubuh sudah membutuhkan asupan air sebelum rasa haus muncul. Karenanya, salah satu cara yang paling efektif adalah dengan membangun kebiasaan minum air secara berkala sepanjang hari sejak dini, kira-kira 6 sampai 8 kali setiap harinya.

2. Biarkan si Kecil memilih perangkat minum sendiri

Cara ini bisa diterapkan untuk membantu memulai kebiasaan minum sejak usia dini, sehingga saat mencapai usia sekolah nanti ia sudah terbiasa. Biarkan si Kecil memilih sendiri perangkat minumannya, baik itu gelas, mug atau botol minum.

3. Batasi pilihan minuman di rumah

Jika lemari es di rumah dipenuhi dengan aneka minuman soda, minuman dalam kemasan warna-warni, walaupun bukan milik si Kecil, tentu ia dapat tergoda untuk mencobanya. Saat ia sudah menggemari minuman-minuman tadi, akan lebih sulit bagi Ibu untuk mendorongnya minum air putih. Sebaiknya Ibu jangan menyediakan minuman manis dalam kemasan di rumah dan beri contoh untuk si Kecil dengan rutin minum air putih.

4. Diskusikan manfaat air putih

Saat si Kecil memasuki usia sekolah, Ibu sudah bisa mendiskusikan manfaat minum air putih dengannya. Ajak si Kecil mencari berbagai informasi mengenai hal ini dan membuat *mind map*. Jika si Kecil paham mengenai manfaatnya, tentu Ibu dapat dengan mudah mendorongnya banyak minum air putih setiap hari.

5. Sediakan air putih yang mudah dijangkau si Kecil

Terkadang si Kecil tidak minum air putih karena ia malas mengambil air putih. Karenanya, tempatkan air putih di tempat yang mudah dijangkau si Kecil. Misalnya dengan menyediakan botol dan gelas air putih di kamar si Kecil dan di meja ruang keluarga. Selain itu, bawakan botol minum berisi air putih saat si Kecil beraktivitas di luar rumah.

6. Jadikan aktivitas minum menyenangkan

Jangan memarahi si Kecil saat ia tidak mau minum air putih. Sebaliknya, Ibu bisa melakukan hal lain agar minum menjadi menyenangkan bagi si Kecil. Misalnya, menambahkan potongan buah atau daun mint agar rasa air putih menjadi lebih segar untuk si Kecil.

Membiasakan si Kecil melakukan sesuatu yang baik bagi kesehatannya seperti rajin minum air putih memang tidak mudah. Tetapi Ibu dan si Kecil akan merasakan manfaatnya untuk jangka panjang. Yuk, terapkan kebiasaan ini sedini mungkin.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/6-cara-membuat-si-kecil-mendapat-manfaat->

minum-air-putih.html