

## Langkah Mudah Agar Anak Hidup Sehat



Dewasa ini hidup sehat sudah menjadi prioritas. Pesatnya kemajuan zaman membuat banyak hal yang sering membayangi manusia pada pilihan yang salah. Belum lagi munculnya *gadget* yang menjamur di kalangan anak-anak, sehingga membuat mereka mengalami imbas pola hidup yang kurang sehat, seperti malas makan teratur, bergerak hingga tidur dengan nyenyak.

Bermula dari hal itulah, orang tua perlu segera mengarahkan pola hidup si kecil agar kembali sehat. Beberapa di antaranya dapat disimak dalam ulasan berikut ini.

### **Mulai aktif berolahraga**

Segera ambil *gadget* si kecil. Jangan biarkan hari-harinya terdiam terus di dalam rumah hanya untuk memelototi layar *gadget*-nya. Meski begitu jangan gunakan cara yang kasar, Anda langsung contohkan dengan mengajaknya langsung berolahraga bersama. Sementara untuk *gadget*, buat aturan dan jadwal yang lebih tepat agar tidak mengganggu jam belajar serta aktivitas sehatnya sehari-hari.

### **Utamakan air putih**

Jika sebelumnya si kecil lebih suka minuman kemasan bahkan mengandung soda, kali ini cobalah sebisa mungkin untuk meminimalkannya. Sebagai gantinya, sajikan air putih yang cukup dalam setiap momen baik di sekolah maupun di rumah. Selain itu, kurangi juga membeli minuman kemasan untuk stok di kulkas. Supaya si kecil tak mudah bosan, tambahkan ekstrak buah layaknya infus buah untuk minuman segarnya.

### **Banyak makan buah dan sayur**

Sebagai ganti mengurangi stok minuman kemasan di dalam kulkas, Anda dapat menggantinya dengan buah dan sayuran segar karena kaya nutrisi dan serat yang sangat baik untuk menjaga kesehatan si kecil. Tidak hanya enak untuk dimakan langsung, buah dan sayur juga enak dihidangkan sebagai *smoothie* dan juga sop buah untuk jam ngemil si kecil.

### **Cukup istirahat**

Hal penting lain yang tak boleh dilupakan adalah tidur dan bangun tepat waktu. Jika si kecil kurang cukup tidur, maka dapat mengganggu proses tumbuh kembangnya. Matikan TV jika jam tidur anak sudah tiba. Terutama jika si kecil memiliki TV sendiri di kamarnya, Anda perlu lebih intens untuk mengontrolnya. Dengan begitu, dia dapat tidur tepat waktu dan bangun lebih awal untuk persiapan pergi ke sekolah.

Segera terapkan pada buah hati Anda ya, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/langkah-mudah-agar-anak-hidup-sehat.html>