

## Stop Soft Drink For Kids!



Wah, minuman yang satu ini memang menyegarkan dikonsumsi saat siang hari yang panas. Bukan hanya orang tua, tapi anak-anak juga sangat menyukai minuman ini. Apalagi, jika soda dalam keadaan dingin, wah pasti haus akan langsung hilang dalam sekejap. Tapi tahukah Anda kalau ternyata, minum soda bisa membuat Anda dan si kecil mengalami banyak gangguan kesehatan.

Satu kaleng soda memiliki 10 sendok teh gula. Tentu saja, hal ini bisa menyebabkan Anda dan si kecil berisiko mengalami obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Melihat tingginya kadar gula dalam satu kaleng soda, sepertinya Anda harus mulai berhenti minum soda dan menjauhkan si kecil dari minuman manis ini.

Konsumsi soda pada anak-anak akan membuat mereka mengalami kenaikan berat badan yang tidak sehat. Kelebihan berat badan pada anak-anak akan membuat mereka sulit untuk bergerak dalam beraktivitas. Hal ini akan menyebabkan proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh si kecil terhambat. Selain itu, konsumsi soda yang terlalu banyak akan membuat anak Anda mengalami risiko terkena diabetes. Gula yang terkandung dalam soda akan menyebabkan gula darah mengalami peningkatan jika dikonsumsi dalam jumlah besar. Naiknya gula darah adalah pemicu utama Anda dan keluarga terserang penyakit diabetes.

Mengajarkan gaya hidup sehat kepada anak-anak akan membuat mereka sadar tentang bahaya dari mengonsumsi makanan dan minuman manis. Ketika piknik bersama keluarga, bawalah jus buah buatan sendiri agar anak-anak terhindar dari soda. Selain itu, jus buah

akan memberikan asupan nutrisi yang seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangan anak Anda.

Banyaknya dampak negatif soda, bukan berarti menghalangi Anda untuk minum soda. Anda boleh menyimpan soda untuk diminum di acara-acara tertentu, seperti pertemuan keluarga, atau ketika menghabiskan akhir pekan bersama anak-anak. Minum soda satu kali dalam seminggu masih cukup normal untuk menjaga asupan soda yang membahayakan tubuh. Tapi ingat, hanya satu kali dalam seminggu, tidak lebih.

Selain itu, jaga juga kesehatan keluarga dengan melakukan banyak aktivitas. Ajaklah si kecil berjalan-jalan di sekitar kompleks rumah atau bermain permainan anak-anak untuk mengurangi keinginannya mengonsumsi makanan dan minuman manis. Dengan begitu, anak Anda akan selalu sehat dan terhindar dari penyakit.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/stop-soft-drink-for-kids.html>