

Mari Mengajarkan Pola Hidup Sehat Pada Si Kecil



Ibu tentunya menginginkan si kecil memiliki nutrisi yang baik dan tumbuh kembangnya terjadi secara optimal. Untuk mendukung dua hal tersebut, tidak ada salahnya untuk mengajarkan pola hidup sehat kepada si kecil sejak dini. Banyak orangtua yang cenderung lupa mengajarkan pola hidup sehat kepada si kecil sehingga si kecil lebih menyukai hal-hal yang kurang baik untuk kesehatannya. Padahal, dengan menerapkan pola hidup sehat, Ibu dapat memperoleh berbagai manfaat seperti kecukupan nutrisi yang diperoleh si kecil, daya tahan tubuh terhadap berbagai gangguan kesehatan, mampu menerima pembelajaran, serta perkembangan motorik yang baik.

Untuk mengajarkan pola hidup sehat pada si kecil, Ibu dapat melakukan beberapa hal, seperti mengajarkan pola makan dengan gizi seimbang serta membatasi waktu si kecil bermain *gadget* serta mengajarkannya melakukan aktivitas fisik, menanamkan kebersihan, serta pola istirahat yang sesuai dengan usianya. Ibu dapat memulai untuk mengajarkan pola hidup sehat kepada si kecil ketika ia mulai dapat berkomunikasi dengan Ibu. Saat itulah menjadi momen yang pas untuk mengajarkan pola hidup sehat kepada si kecil secara perlahan-lahan. Dalam praktiknya, Ibu perlu menerapkan beberapa hal, seperti :

1. Konsisten menjadi panutan yang baik

Tumbuhkan minatnya pada pola hidup sehat dengan menjadi panutan yang baik, misalnya dengan mengajarkannya membersihkan rumah. Hal tersebut perlu Ibu lakukan secara berkelanjutan agar dapat menjadi kebiasaan si kecil.

2. Jangan memaksa

Seperti halnya mengajarkan aneka hal lainnya kepada si kecil, unsur paksaan tentunya tidak akan berdampak baik. Dalam menerapkan pentingnya pola hidup sehat, hindari memaksakan pemahaman. Ibu perlu bersabar serta ajak ia berdiskusi agar si kecil memperoleh pemahaman tentang pola hidup sehat sesuai dengan usianya.

3. Berikan si kecil pilihan

Untuk mendukung ajaran pola hidup sehat, Ibu perlu memberikan si kecil aneka pilihan makanan dengan gizi seimbang serta aktivitas sehat yang dapat melibatkannya. Jangan lupa untuk memujinya sebagai bentuk dukungan emosional agar ia merasa termotivasi untuk melanjutkan pola hidup sehat.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/mari-mengajarkan-pola-hidup-sehat-pada-si-kecil.html>