

Nutrisi Dapat Hilang Ketika Liburan



Liburan merupakan salah satu momen yang bisa mengubah kebiasaan sehari-hari. Baik itu menghabiskan liburan di rumah maupun mengunjungi tempat wisata atau rumah kerabat. Segala sesuatu bisa berubah, demikian juga dengan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh anak-anak. Bagaimana nutrisi bisa berubah dengan adanya liburan? Berikut ini penjelasan dari Dr. Handrawan Nadesul dari Sahabat Nestle.

Jadwal makan berubah

Tak jarang orang tua sedikit lebih memanjakan anak-anak mereka ketika mereka libur. Anak-anak dibebaskan untuk bangun lebih lambat dari biasanya. Dengan begitu jadwal sarapan bisa ikut tertunda. Belum lagi jika anak sudah keasyikan bermain dengan anak-anak tetangga. Sudah bisa dipastikan ia akan lupa pulang untuk makan dan baru mau pulang jika benar-benar sudah merasa kelaparan. Jadwal makan yang terlambat bisa saja mengganggu kerja lambung yang sudah terbiasa diisi makan pada jam-jam tertentu. Membiarkan anak terus asyik bermain, bisa mengacaukan waktu makannya sekaligus mengganggu disiplin kerja sistem pencernaannya.

Menu bermasalah

Hal ini kerap terjadi jika Anda dan si kecil menghabiskan liburan di tempat lain. Selera makan anak bisa terganggu jika diberi menu yang bukan buatan rumah. Makan di luar bisa mengurangi selera makan, atau malah justru sebaliknya, nafsu makan anak-anak malah tak bisa dikendalikan.

Bagaimanapun juga, perlu diupayakan agar anak mengonsumsi menu seimbang kendati

tak sedang berada di rumah. Menu seimbang tersebut harus terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, sayur-mayur dan buah-buahan.

Diare dan mabuk perjalanan

Jika Anda mengajak anak bepergian, resiko diare lebih besar dibandingkan jika anak berlibur di rumah. Demikian juga dengan resiko terkena mabuk perjalanan. Diare bisa disebabkan karena makanan yang dibeli kurang higienis sehingga perut anak bisa teracuni. Hal ini bisa diperparah dengan mabuk perjalanan. Selain nutrisi terbuang melalui diare maupun muntah, keduanya juga mengurangi cairan tubuh, sehingga anak menjadi mual, dan selera makan pun ikut menurun.

Berikan kecukupan minum bagi anak yang diajak berlibur. Karena selama menempuh perjalanan, penguapan cairan tubuh mengalami peningkatan. Sehingga membutuhkan pasokan cairan ekstra agar keseimbangan cairan tubuh menjadi normal. Tingkat ketahanan tubuh anak terhadap serangan diare, ditentukan pula oleh seberapa bagus keseimbangan cairan tubuhnya.

Jika ia rentan mabuk, sebaiknya konsultasikan kepada dokter mengenai obat anti-mabuk apa yang bisa dikonsumsinya sebelum melakukan perjalanan.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/nutrisi-dapat-hilang-ketika-liburan.html>