Kiat Membangun Kebiasaan Sehat pada Anak

Kebiasaan sehat pada anaksangat dipengaruhi oleh peran orang tua. Anda dapat melakukan banyak hal untuk membantu anak-anak Anda mengembangkan kebiasaan makan yang sehat seumur hidup. Ajari anak Anda bagaimana hidup sehat mulai mereka masih muda. Ini membantu mereka menghindari membuat pilihan yang tidak sehat dan mengembangkan kebiasaan buruk seumur hidup.

**Manfaat Hidup Sehat sejak Dini**

1. Menikmati kehidupan yang signifikan

Menurut analisis, orang-orang yang melakukan kebiasaan sehat dapat menikmati kehidupan yang signifikan. Sebuah analisis besar-besaran pada 2012 terhadap 15 studi internasional yang melibatkan lebih dari 500.000 peserta menemukan bahwa lebih dari setengah kematian dini disebabkan oleh faktor gaya hidup yang tidak sehat.

1. Memperpanjang harapan hidup

Kebiasaan sehat dapat memperpanjang harapan hidup hingga dua tahun baik pada pria maupun wanita. Maka jangan heran jika semakin banyak kebiasaan sehat yang dimiliki berimbas pada semakin panjang pula umur seseorang.

**Kiat Membangun Kebiasaan Sehat pada Anak**

1. Memberi contoh

Sebagian besar anak memandang orang tua mereka. Atas dasar inilah penting bagi Anda untuk memberikan contoh yang baik.

1. Mengajak

Tidak hanya memberi contoh, Anda sebagai orang tua juga harus mampu mengajak.

1. Membiasakan

Pada dasarnya untuk beralih dari kebiasaan sebelumnya ke kebiasaan baru memang sulit. Maka dari itu setelah Anda memberi contoh dan mengajak anak untuk membiasakan hidup sehat, langkah selanjutnya adalah membiasakan mereka.

1. Memberi rewards hingga terbiasa

Menjadi sehat harus menyenangkan. Hadiahi kebiasaan perilaku sehat anak dengan suguhan atau aktivitas yang sehat pula. Tetap positif dan suportif dapat membantu mengembangkan kepercayaan diri dan membangun kebiasaan sehat pada anak.

**5 Kebiasaan Sehat yang Perlu Diajarkan**

1. Cuci tangan dengan sabun

Mencuci tangan dengan baik dapat melindungi Anda dari penyebaran banyak penyakit - mulai dari flu biasa hingga infeksi.

1. Rutin mandi

Membawa anak-anak ke dalam rutinitas kebersihan dasar seperti mandi dan membersihkan gigi dua kali sehari akan membuat mereka lebih sehat dan mencegah masalah kesehatan di kemudian hari.

1. Banyak minum air putih

Banyak anak-anak mengalami dehidrasi sehingga menyebabkan kelelahan, kurang konsentrasi, mudah marah, dan sakit kepala. Dorong mereka untuk minum lebih banyak air sepanjang hari dan hentikan minuman manis berkarbonasi atau jus buah gula kadar tinggi.

1. Makan dan camilan sehat

Isi kulkas Anda dengan berbagai makanan sehat sehingga anak-anak hanya mendapati mereka dikulkas. Tetap pantau jika mereka membeli makanan dari luar rumah.

1. Olahraga

Jadikan olahraga sebagai bagian dari rutinitas anak Anda. Misalnya: jogging, bersepeda, aerobic, dan lain sebagainya.

Semua orang ingin anak-anak mereka menjadi sehat dan bahagia, tetapi terkadang tujuan itu bisa terasa sangat sulit dan berat. Dan solusi untuk memenuhi tujuan tersebut adalah dengan menerapkan kebiasaan sehat pada anak.