



Tips

Menghindari Obesitas pada Anak- anak

Joko Sugiarto, S.S, M.M.

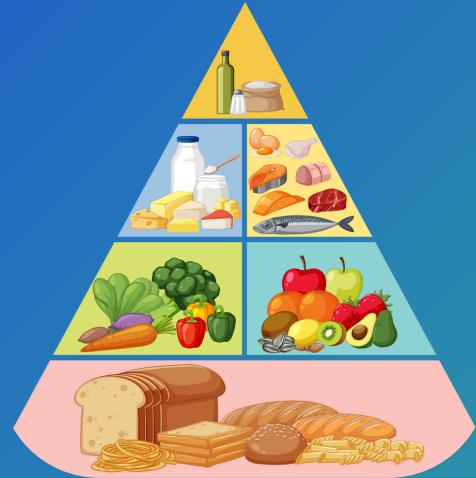
Pendahuluan

Obesitas pada anak-anak adalah masalah kesehatan yang serius dan dapat berdampak pada kesehatan dan kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pengasuh untuk mengetahui tips menghindari obesitas pada anak-anak



Tips Menghindari Obesitas pada Anak-anak

1. Makanan Seimbang



Pastikan anak-anak Anda mengonsumsi makanan yang seimbang dan bergizi



Batasi konsumsi makanan yang tinggi kalori, gula, dan lemak



Dorong anak-anak Anda untuk mengonsumsi buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian



Kemenkes



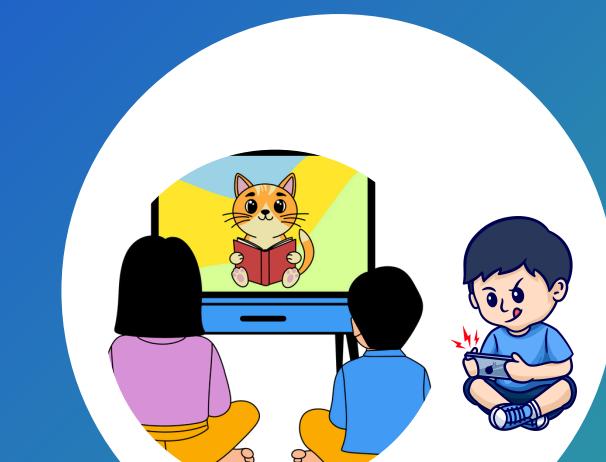
2. Aktivitas Fisik



**Pastikan anak-anak
Anda melakukan
aktivitas fisik yang
cukup**



**Dorong anak-anak
Anda untuk bermain di
luar, berjalan, atau
bersepeda**



**Batasi waktu
menonton TV atau
bermain game**



3. Pola Hidup Sehat



Pastikan anak-anak Anda memiliki pola hidup yang sehat



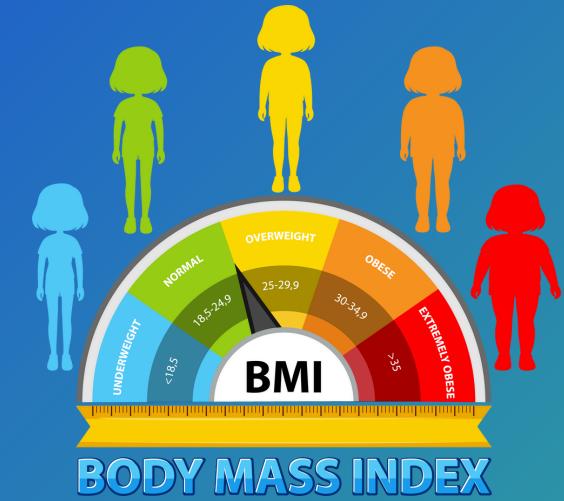
Dorong anak-anak Anda untuk tidur yang cukup, mandi secara teratur, dan melakukan aktivitas yang menyenangkan



Batasi stres dan kecemasan pada anak-anak Anda



4. Pemantauan Berat Badan



**Pastikan anak-anak
Anda memiliki berat
badan yang ideal**



**Pemantauan berat badan
anak-anak Anda secara
teratur**



**Konsultasikan dengan
dokter jika Anda memiliki
kekhawatiran tentang
berat badan anak-anak
Anda**



Kemenkes



5. Edukasi dan Dukungan



**Pastikan anak-anak
Anda memiliki
pengetahuan yang
cukup tentang
kesehatan dan gizi**



**Dorong anak-anak
Anda untuk membuat
pilihan yang sehat**



**Berikan dukungan
dan motivasi kepada
anak-anak Anda
untuk menjalani
gaya hidup yang
sehat**





Kesimpulan

Menghindari obesitas pada anak-anak memerlukan peran aktif dari orang tua dan pengasuh. Dengan memberikan makanan yang seimbang, melakukan aktivitas fisik, memiliki pola hidup yang sehat, memantau berat badan, dan memberikan edukasi dan dukungan, kita dapat membantu anak-anak kita untuk menjalani gaya hidup yang sehat dan menghindari obesitas.





Referensi

American Academy of Pediatrics (AAP). (2018).

Prevention of Pediatric Overweight and Obesity

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2020). **Childhood Obesity Facts.**

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). (2018). **Obesity and overweight**

