Buat 1 artikel 1000 kata

Keyword utama: patah tulang, vitamin, ngilu, tulang dan sendi

**Cara Menjaga Kesehatan Tulang dan Sendi Anak Agar Tetap Kuat dan Sehat**

Bagi seorang ibu, anak merupakan sebuah anugerah dari Tuhan untuk di jaga dan di rawat dengan sebaik mungkin. Seorang ibu akan melakukan apapun untuk si buah hati, baik nutrisinya, pendidikannya, dan tumbuh kembang anak. Masa anak-anak adalah masanya bermain, di usia seperti itu anak-anak seringkali rentan mengalami jatuh ataupun kecelakaan kecil pada saat bermain. Namun, tidak sedikit juga yang mengalami patah tulang, ngilu pada tulang dan sendi. Karena itu, ibu perlu mengawasi anak saat sedang bermain atau melakukan aktivitasnya. Proses tumbuh kembang anak yang baik didukung oleh pola makan yang sehat, memberikannya vitamin, dan menjaga kesehatannya. Berikut ini cara merawat dan menjaga kesehatan sendi dan tulang anak agar tetap sehat dan kuat.

1. **Memberikan si kecil makanan yang bergizi**

Memberikan anak makanan yang bergizi dapat membantu pertumbuhan dan kecerdasan anak. Si kecil biasanya sangat rentan terkena luka, sehingga penting untuk mempercepat penyembuhannya. Selain itu, ibu juga perlu menjada kesehatan tulang dan sendi anak dari rasa ngilu, apalagi anak pernah mengalami cidera patah tulang. Berikan makanan yang sehat untuk si kecil agar perkembangannya berjalan dengan baik. Salah satunya memberikan Bone Broth yang berupa kaldu seperti minuman yang dihangatkan melalui api kecil seperti minuman vitamin, bisa langsung diminum, atau dikonsumsi dengan tambahan makanan atau nasi, yang terpenting ibu dan sikecil tetap sehat dan tidak mudah sakit. Manfaat dari mengonsumsi Bone Broth yakni memberikan sumber energi pada si kecil dan dapat membantu meningkatkan imun pada tubuh si anak terutama di masa pandemi seperti ini rentan terkena penyakit. Ibu dapat mencampurkan Bone Broth pada makanan sikecil, atau mencampurkan ke dalam susunya. Bone Broth aman untuk dikonsumsi karena sudah terdaftar BPOM dan halal, tidak ada bahan pengawet, MSG, bahan kimia, garam, gula, semua bahan terbuat dari bahan-bahan organik seperti ayam kampung, sayur-sayuran, bumbu dapur seperti bawang, cuka apel, dan jahe. Masing-masing anak mempunyai ketahanan tubuh yang berbeda-beda, oleh sebab itu ibu perlu mengetahui seberapa besar daya tahan anak Anda. Bone Broth juga dihasilkan dari bahan ikan gabus. Kandungan ikan gabus dapat memberikan beberapa manfaat penting untuk kesehatan si kecil:

* Baik untuk kesehatan otot

Ikan gabus akan memberikan 25,2 gram protein sebanyak 100 gram ikan gabus, itulah mengapa ikan gabus sangat baik untuk dikonsumsi si kecil dalam membentuk dan menguatkannya.

* Memberikan keseimbangan pada cairan tubuh

Ikan gabus mempunyai kandungan albumin dan protein untuk menjaga keseimbang pada cairan yang ada didalam tubuh.

* Merawat metabolisme pencernaan

Usia anak-anak seringkali mengalami sulit makan, sehingga menyebabkan pencernaan menjadi terhambat. Ikan gabus memiliki struktur yang mudah dicerna dan diserap tubuh dibanding sumber protein yang lainnya misalnya daging. Dengan begitu, ikan gabus tidak memberatkan proses pencernaan.

* Memperbaiki masalah gizi pada anak

Ikan gabus memberikan manfaat terutama untuk gizi anak, proses pertumbuhan anak yang terhambat karena mendapatkan gizi yang buruk atau kekurangan gizi.

* Membantu mempercepat pemulihan luka

Anak-anak yang terluka, seperti jatuh dari sepeda, tergores, dan masih banyak lagi. Melalui kadar albumin yang dikemas dalam produk dengan menggunakan bahan ikan gabus dapat mempercepat pemulihan luka.

* Baik untuk kulit, pada ikan gabus juga memiliki kandungan kolagen yang sangat baik untuk kulit dan juga komponen utama untuk kulit.

1. **Mengajak anak berolahraga teratur**

Mengajak anak untuk berolahraga sejak usia dini, dapat membantu memperkuat tulang dan sendi anak agar tidak mengalami patah tulang di usianya yang masih kecil. Selain itu, dapat meningkatkan kekuatan pada otot dan mengurangi lemak jahat di tubuh anak supaya tetap terjaga kesehatan fisiknya. Selain itu, dapat membantu ibu dan anak untuk mengurangi kecemasan, depresi, dan terus meningkatkan rasa percaya dirinya. Ajak anak berolahraga sembari bermain, supaya anak tidak merasa bosan saat di ajak olahraga.

1. **Membantu anak untuk tidur lebih awal**

Anak-anak yang tidur lebih awal di malam hari memberikan manfaat untuk menstimulasi perkembangan otak atau kecerdasan anak. Tidur yang cukup dan berkulitas dapat menstimulasi perkembangan dan pertumbuhan jaringan halus dan hubungan saraf pada otak si kecil. Tidur juga berfungsi untuk memberikan waktu beristirahat dan membuang semua jenis racun yang dapat menghambat perkembangannya.

1. **Memenuhi nutrisi anak untuk memperoleh energi**

Asupan nutrisi anak yang cukup dapat membantu anak memperoleh sumber energi yang lebih besar. Nutrisi akan membuat sisitem imun menjadi bertambah sehingga anak bisa beraktivitas dan bermain dengan riang. Pada kandungan Bone Broth terdapat gluthione yang membantu pencernaan baik anak-anak mapun usia lanjut. Selain itu, dapat mengurangi bakteri jahat di dalam tubuh dan menghasilkan bakteri yang baik untuk tubuh. Nutrisi yang cukup dapat meningkatkan kekebalan tubuh anak dan kekuatan daya tahannya. Anak Anda yang sering sakit seperti demam, batuk, sulit makan, dan masalah yang lainnya, cobalah untuk mengonsumsi Bone Broth secara rutin.

1. **Memberikan makanan atau minuman yang mengandung amino acids**

Pada produk Bone Broth terdapat kandungan amino acids yang membantu sistem saraf sehingga menjadi lebih rilex, daya ingat menjadi lebih tajam. Selain itu, mengandung sumber elektrolit sepeti magnessium, sodiun yang baik untuk kesehatan otot, potassium, kemampuan berpikir dan pencernaan. Kecerdasan anak semakin meningkat dengan memberikan makanan atau minuman yang mengandung amino acids, mineral, protein, gizi, baik dikonsumsi untuk tubuh.

1. **Mengonsumsi buah-buahan yang segar dan kaya akan vitamin**

Buah juga memberikan manfaat pada metabolisme tubuh dan kesegaran tubuh anak yang masih aktif melakukan gerakan dan beraktivitas. Akan tetapi, tidak semua buah cocok untuk dikonsumsi untuk anak-anak yang memiliki penyakit tertentu, seperti maag dan asam lambung, hindari makanan dan minuman yang mengandung tingkat keasaman yang tinggi.

Itulah tadi serangkaian informasi dalam merawat dan menjaga kesehatan anak, baik tulang dan sendi ataupun keseluruhan fisik anak. Pola makan yang sehat dan teratur, dapat mengindari terjadinya keretakan tulang atau patah tulang. Bahkan rasa ngilu akibat luka memar pun akan cepat pulih dengan mengonsumsi Bone Broth. Berikan anak asupan nutrisi, kalsium, vitamin, dan masih banyak lagi makanan dan minuman yang kaya akan nutrisi. Selain makanan, menjaga kesehatan fisik pada anak tak kalah pentingnya, melalui olahraga rutin. Setiap ibu pastinya ingin memberikan yang terbaik untuk anaknya termasuk menjaga kesehatan si buah hati, seperti berat badannya, pencernaannya, IQ dan EQ, pencernaan, serta tumbuh dan kembangnya. Anak yang tumbuh dengan tubuh yang sehat akan membantu meningkatkan kecerdasan anak. Oleh karena itu, bagi seorang ibu tumbuh kembangnya anak dengan baik dapat membantu mencetak generasi anak muda yang cerdas dan sehat. Selamat mencoba menjalani hidup dengan pola makan yang sehat dan teratur, rasakan perbedaannya dari sebelumnya.