

## Minuman manis

Minuman manis tidak diperlukan sebagai bagian dari gizi sehat, karena tidak memberikan banyak nutrisi. Minuman manis dapat mengenyangkan anak-anak, dan mengakibatkan kurang nafsu makan untuk makanan lain. Oleh karena jumlah gula yang tinggi, minuman manis juga menyebabkan gigi reput dan berperan dalam penambahan berat badan berlebihan pada anak-anak.

Minuman manis termasuk:

- minuman ringan
- air mineral dengan rasa tambahan
- susu dengan rasa tambahan
- kordial
- minuman olahraga
- minuman tenaga
- minuman buah
- sari buah.

Jika Anda kadang-kadang memberikan minuman manis, berikan sedikit saja dan tidak setiap hari. Untuk membatasi jumlah gula yang dikonsumsi, cairkan minuman manis dengan air sebelum disajikan.

Jangan sekali-kali memberikan minuman manis dalam botol karena ini dapat mengakibatkan gigi reput dan mengurangi nafsu makan anak-anak. Hanya berikan sedikit minuman manis dari cangkir, jika diberikan sama sekali.



# GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Bahasa-Indonesia (Indonesian)



## Pentingnya air minum

The importance of drinking water

Untuk informasi lebih lanjut

Raising Children Network  
[www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

[www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

Segala informasi dalam terbitan ini benar  
setakat bulan Juni 2013

10149 June 2013



Australian Government  
Department of Health and Ageing



**Air sangat perlu untuk hidup. Anak kecil terutama menghadapi risiko kehausan dan dehidrasi, dan harus mempunyai akses ke air minum kapan saja.**

**Minuman manis, atau minuman yang banyak gula, merupakan 'makanan tidak penting'. Minuman seperti ini hanya kadang-kadang boleh diberikan, dengan jumlah yang sangat kecil.**

## Air untuk bayi

Air susu ibu merupakan makanan sempurna untuk bayi sampai usia sekitar enam bulan, dan harus tetap merupakan minuman utamanya sampai sekurang-kurangnya usia 12 bulan. Namun, mulai usia sekitar enam bulan, air yang dimasak dan didinginkan dapat diberikan dalam botol atau cangkir sebagai minuman tambahan.

## Air untuk anak kecil

Air harus tersedia sepanjang waktu. Selalu berikan air pada waktu makan dan waktu kudapan, dan juga berikan air antara hidangan dan kudapan. Anak kecil harus cukup terampil untuk minum air dari cangkir, dan seharusnya tidak perlu diberi minum dari botol.

## Air untuk anak-anak usia prasekolah

Air harus tersedia sepanjang waktu. Berikan air dengan hidangan dan kudapan, dan pastikan bahwa air PAM tersedia antara hidangan supaya anak-anak dapat sendiri menyajikan. Berikan dorongan kepada anak usia prasekolah untuk menuangkan air sendiri dari kendi ke dalam cangkir. Anak prasekolah harus mempunyai botol air sendiri supaya mereka dapat minum sendiri kapan saja.

**Anak kecil harus diberikan dorongan untuk minum sekitar satu liter cairan setiap hari. Anak yang berusia tiga sampai lima tahun memerlukan 1,2 liter cairan setiap hari.**

## Petuah untuk memberikan air kepada anak-anak

- Simpan kendi air PAM segar supaya mudah dicapai.
- Pada hari panas, simpan kendi air di kulkas.
- Kirimkan botol air jernih yang dilabel kepada pusat anak kecil setiap hari.
- Bawa botol air apabila ke toko atau taman.
- Pastikan bahwa orang dewasa menjadi teladan dengan minum banyak air juga!

## Susu biasa

Susu biasa tanpa rasa tambahan juga merupakan minuman yang penting bagi anak kecil, dan dapat diberikan pada waktu makan atau waktu kudapan kepada anak-anak di atas usia 12 bulan. Pastikan bahwa tidak terlalu banyak susu biasa diberikan, terutama sesaat sebelum hidangan – anak-anak dapat mudah kenyang dengan susu dan tidak lapar untuk makan. Berikan susu kurang lemak tanpa rasa tambahan kepada anak-anak di atas usia dua tahun. Susu kurang lemak tidak sesuai untuk anak-anak di bawah usia dua tahun.

