



PANDUAN SERU DUKUNG DAYA TAHAN TUBUH SI KECIL DI 1000 HARI PERTAMA

Kolaborasi:



dr. Caessar Pronocitro,
M.Sc, Sp.A
Dokter Spesialis Anak



**Tim Ahli Tiga
Generasi**



HAI MAMA DAN PAPA!

Buku ini merupakan panduan langsung dari para ahli untuk mendukung daya tahan tubuh si Kecil.

Berbagai informasi lengkap bisa Mama dan Papa pelajari di halaman-halaman berikut:

Chapter 1. Pentingnya Daya Tahan Tubuh si Kecil

Mengapa Daya Tahan Tubuh Penting 5

Pentingnya Kualitas Daya Tahan Tubuh di Masa 1000 Hari Pertama 6

Kesehatan Saluran Cerna Mempengaruhi Pembentukan Daya Tahan Tubuh 7

Chapter 2. Faktor-faktor Pendukung Daya Tahan Tubuh si Kecil

Dukungan Daya Tahan Tubuh si Kecil Dari Segi Medis 9

Dukungan Daya Tahan Tubuh si Kecil Dari Segi Psikologis 13

Chapter 3. Tips Untuk Optimalikan Daya Tahan Tubuh si Kecil

- Tips & Aktivitas Bersama si Kecil Usia 0-6 Bulan** 15
- Tips & Aktivitas Bersama si Kecil Usia 7-12 Bulan** 19
- Tips & Aktivitas Bersama si Kecil Usia 1-3 Tahun** 23
- Tips & Aktivitas Bersama si Kecil Usia 3-4 Tahun** 27

Chapter 4. Pahami Daya Tubuh si Kecil Dengan Bermain Sambil Belajar!

- Tantangan Untuk Mengasah Pemahaman Mama & Papa** 34
- Tantangan Untuk Mengasah Keterampilan si Kecil** 38
- Tabel Imunisasi** 40

CHAPTER 1

PENTINGNYA DAYA TAHAN TUBUH BAGI SI KECIL

**Hal pertama yang perlu
Mama dan Papa pahami adalah
tumbuh kembang si Kecil sangat
dipengaruhi oleh daya tahan tubuhnya
yang optimal.
Pelajari selengkapnya di bab ini!**



MENGAPA DAYA TAHAN TUBUH PENTING?

Tahukah Mama dan Papa?

Sistem daya tahan tubuh berfungsi melindungi si Kecil dari berbagai serangan luar, seperti bakteri, virus, jamur, hingga toksin (senyawa kimia yang diproduksi oleh mikroba).



Selain itu, daya tahan tubuh dapat membantu si Kecil agar ia siap bereksplorasi dengan maksimal.

Si Kecil yang memiliki daya tahan tubuh optimal akan memiliki kinerja otak maksimal dalam menanggapi stimulasi dari lingkungan.



PENTINGNYA KUALITAS DAYA TAHAN TUBUH DI 1000 HARI PERTAMA

Tahukah mama

Daya tahan tubuh si Kecil telah terbentuk sejak di dalam kandungan dan akan terus mengalami penyempurnaan.

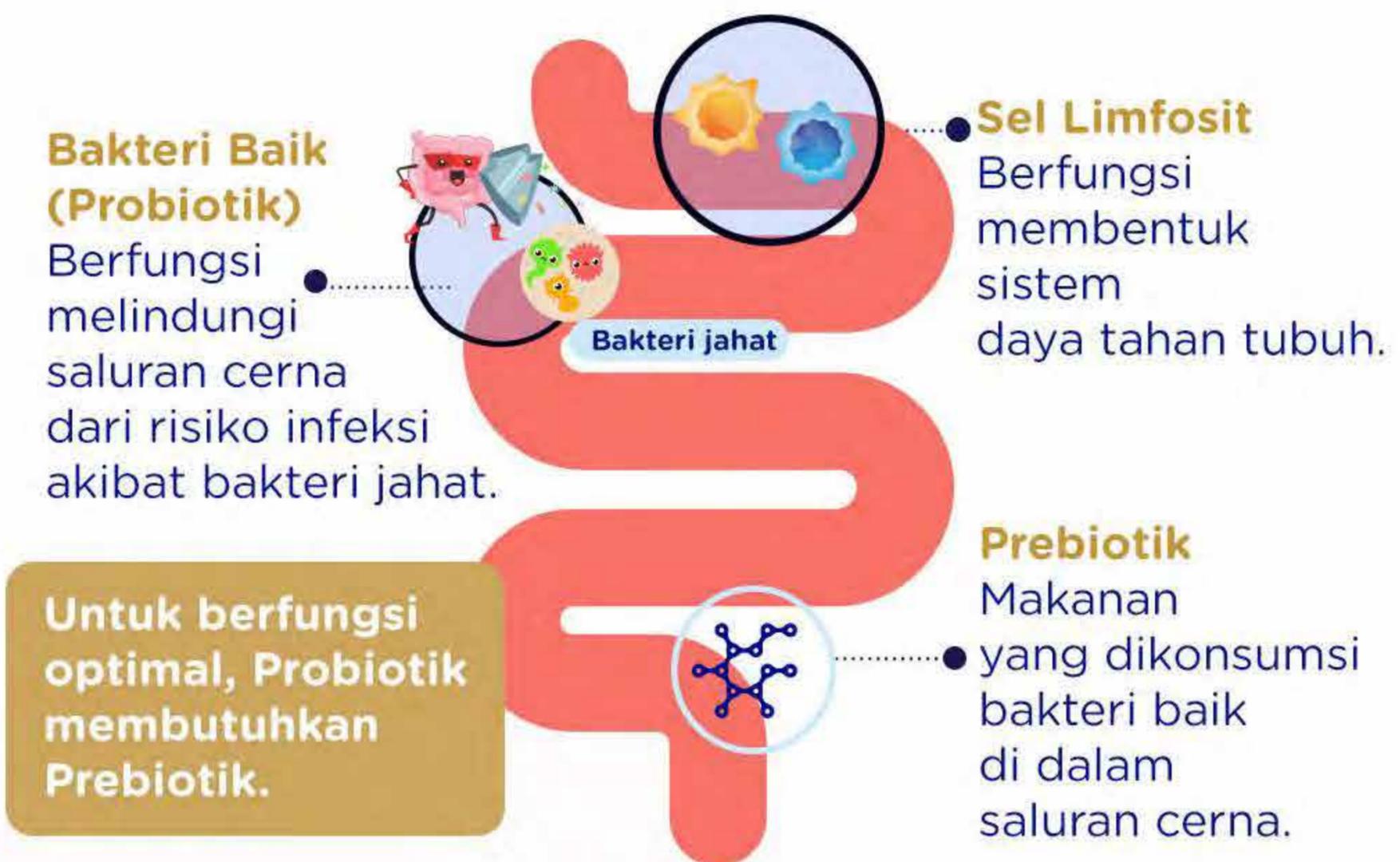


1000 hari pertama kehidupan merupakan masa emas si Kecil karena pembentukan daya tahan tubuhnya mulai disempurnakan.

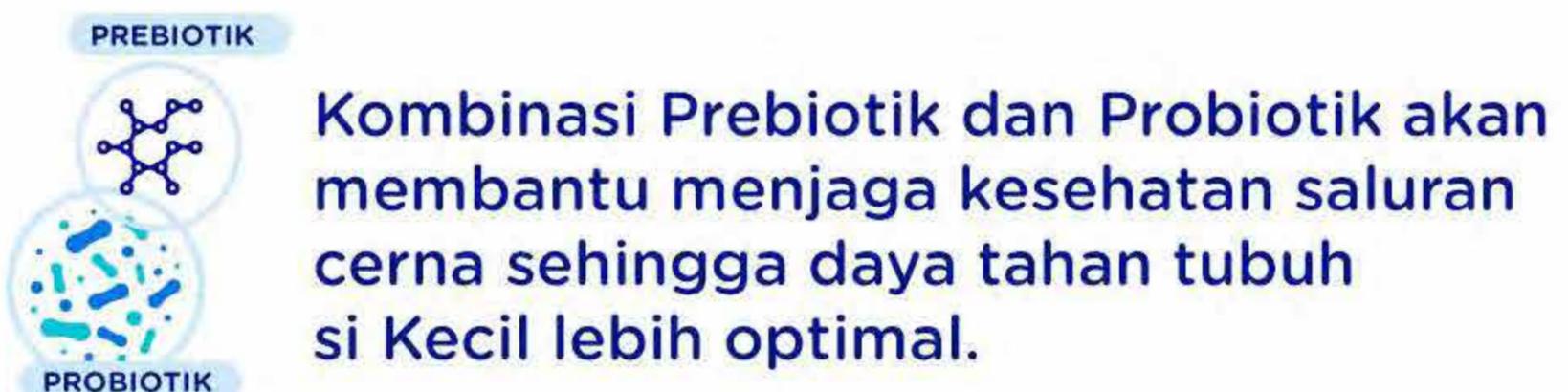
Proses penyempurnaan di masa ini penting karena akan mempengaruhi tumbuh kembang si Kecil di masa depan, mulai dari kemampuan kognitif hingga kekebalan terhadap infeksi dan penyakit.

KESEHATAN SALURAN CERNA MEMPENGARUHI PEMBENTUKAN SISTEM DAYA TAHAN TUBUH

Di dalam saluran cerna si Kecil terdapat kehidupan microbiota yang punya peran dalam pembentukan daya tahan tubuh.



Sebanyak 80% sel imun terbentuk di dalam saluran cerna si Kecil. Hal ini karena di dalamnya terdapat kehidupan microbiota yang berperan dalam pembentukan sistem daya tahan tubuh.



*Pai UA, Chandrasekhar P, Carvalho RS, Kumar S. The role of nutrition in immunity in infants and toddlers: An expert panel opinion. Clinical Epidemiology and Global Health. 2018;6(4):155-159.

CHAPTER 2

FAKTOR FAKTOR PENDUKUNG DAYA TAHAN TUBUH SI KECIL

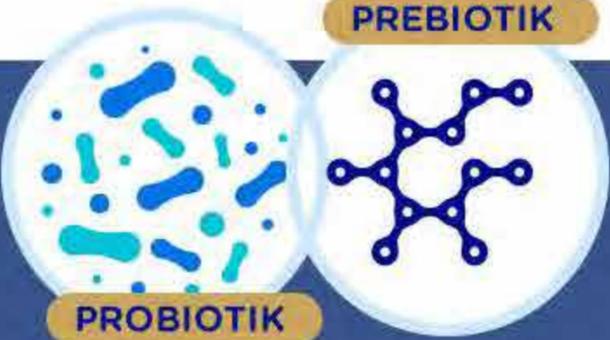
Untuk mendukung daya tahan tubuh si Kecil, Mama dan Papa perlu memenuhi kebutuhannya dari segi medis dan psikologis. Pelajari selengkapnya di bab ini!



DUKUNGAN DAYA TAHAN TUBUH SI KECIL DARI SEGI MEDIS

1 Nutrisi untuk daya tahan tubuh

Menurut penelitian, untuk meningkatkan kesehatan saluran cerna dan mengoptimalkan pembentukan daya tahan tubuh, si Kecil membutuhkan beberapa kombinasi nutrisi tepat, antara lain:



PREBIOTIK

PROBIOTIK

Kombinasi Prebiotik FOS:GOS 1:9 dan Probiotik, yang disebut **Sinbiotik**.



LCPUFA (OMEGA 3,6)

prebiotik

Kombinasi Prebiotik FOS:GOS 1:9 dan Omega 3,6.

Omega 3,6 sendiri berfungsi mengoptimalkan perkembangan dan fungsi otak

Tahukah Mama bahwa kombinasi **FOS:GOS 1:9** dan **LCPUFA** telah terbukti klinis bantu perkuat daya tahan tubuh si Kecil.

Radzikowska U, Rinaldi AO, Celebi Sözen Z, et al. The influence of Dietary Fatty Acids on Immune Responses. *Nutrients*. 2019;11(12):2990. Published 2019 Dec 6. doi:10.3390/nu11122990

*Pai UA, Chandrasekhar P, Carvalho RS, Kumar S. The role of nutrition in immunity in infants and toddlers: An expert panel opinion. *Clinical Epidemiology and Global Health*. 2018;6(4):155-159.

Semua nutrisi di atas bisa Mama dan Papa temukan di beberapa asupan makanan dan minuman, seperti :



untuk si Kecil
di atas 1 tahun

Selain itu, nutrisi lain yang penting untuk si Kecil adalah **vitamin A, C, D, E,** dan mineral seperti **zat besi, seng, selenium, dan asam folat.**

Vitamin A, C, D, E,



Mineral



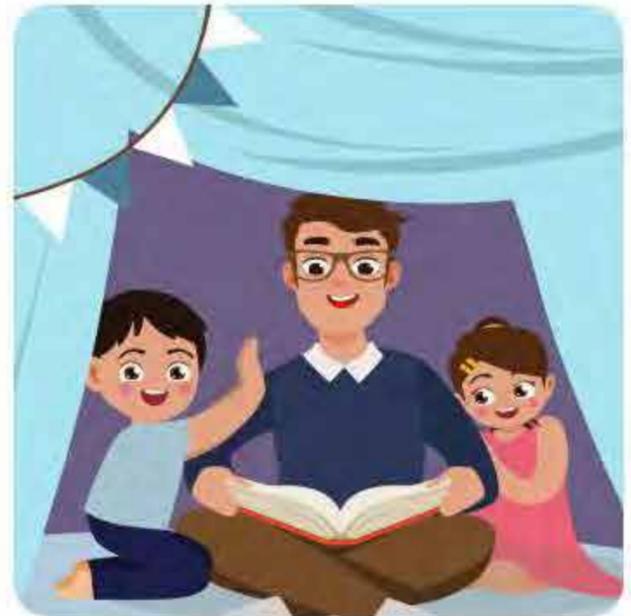
2 Pola Tidur Yang Baik



Si Kecil butuh tidur yang cukup, baik siang dan malam. Kebutuhan tidur si Kecil usia 0-3 bulan adalah 14-17 jam sehari, 4-12 bulan adalah 12-15 jam sehari, 1-2 tahun adalah 11-14 jam sehari, dan 3-4 tahun adalah 10-13 jam sehari.

3 Aktivitas fisik untuk bantu dukung daya tahan tubuh

Si Kecil usia 1-5 tahun membutuhkan waktu minimal 3 jam sehari untuk beraktivitas fisik, bisa dipecah dalam beberapa sesi. Pastikan Mama dan Papa selalu hadir menemani agar si Kecil merasa lebih aman dan semangat.



4 Pola hidup bersih dan sehat



Ajarkan pola hidup yang baik pada si Kecil, dimulai dengan rajin mencuci tangan, membersihkan ruangan dan permukaan mainan, serta selalu mengenakan masker

**Penggunaan masker diajarkan di usia 2 tahun ke atas.*

*Carlsson E, Ludvigsson J, Huus K, Faresjö M. High physical activity in young children suggests positive effects by altering autoantigen-induced immune activity. *Scand J Med Sci Sports*. 2016 Apr;26(4):441-50. doi: 10.1111/sms.12450. Epub 2015 Apr 18. PMID: 25892449.
*Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., ... & Wise, M. S. (2016). Consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine on the recommended amount of sleep for healthy children: methodology and discussion. *Journal of clinical sleep medicine*, 12(1), 1549-1561.

DUKUNGAN DAYA TAHAN TUBUH SI KECIL DARI SEGI PSIKOLOGIS

Jalin interaksi positif bersama si Kecil



Interaksi yang baik dengan si Kecil dapat mengelola emosinya, serta mempermudah proses ia menangkap rangsangan dari lingkungan.

Pola rutinitas yang baik

Ajak si Kecil melakukan rutinitas yang baik di waktu-waktu yang tepat, guna mengurangi stres si Kecil.



Aktivitas fisik untuk perkembangan psikis



Aktivitas fisik dapat membantu si Kecil melepaskan stres dan cemas sehingga ia mampu mengolah stres dengan lebih baik dan menjadi rileks.

CHAPTER 3

TIPS UNTUK OPTIMALKAN DAYA TAHAN TUBUH SI KECIL

Setelah mempelajari faktor-faktor pendukung daya tahan tubuh, kini Mama dan Papa bisa ajak si Kecil melakukan serangkaian aktivitas yang dapat mengoptimalkan daya tahan tubuhnya berdasarkan tips dari para ahli. Have fun!



TIPS & AKTIVITAS BERSAMA SI KECIL USIA 0-6 BULAN

Di usia awal kehidupan 0-6 bulan, ada beberapa hal yang perlu Mama dan Papa lakukan untuk dukung tumbuh kembang si Kecil. Berikut tips dari para ahli:

1 Pemberian ASI

Di usia 1 minggu pertama si Kecil membutuhkan ASI yang mengandung berbagai jenis Prebiotik dan Probiotik yang penting untuk dukung kesehatan saluran cerna si Kecil. Frekuensinya 8-10x namun akan menurun seiring pertambahan usia.



2 Imunisasi

Selain memenuhi kebutuhan nutrisi, si Kecil butuh diimunisasi. Di usia ini jenis imunisasi yang perlu diberikan adalah Hepatitis B, Polio, BCG, DPT, HiB, PCV, dan Rotavirus.



3 Istirahat yang cukup

Waktu tidur yang dibutuhkan si Kecil usia di bawah 1 tahun adalah **12-15 jam sehari**. Pastikan si Kecil memiliki kualitas tidur yang baik.



4 Ajarkan si Kecil pola hidup sehat & bersih

Dimulai dari rutinitas Mama dan Papa, si Kecil bisa dibiasakan untuk hidup sehat dan bersih agar dapat menunjang tumbuh kembangnya.



- 5 Lakukan beberapa aktivitas ringan**
Berikut beberapa aktivitas yang bisa Mama dan Papa lakukan bersama si Kecil:

Tummy Time!

Letakkan si kecil dengan posisi perut menghadap playmat minimal 30 menit setiap harinya. Lakukan sambil berjemur agar si Kecil menyerap vitamin D dengan sempurna.



Sit up



Angkat tubuh si Kecil naik turun secara perlahan menggunakan kain atau dengan mengangkat tangan si Kecil ke depan-belakang. Lakukan sambil menatap si Kecil dan mengajaknya bicara.

Swing me, Ma!

Letakkan si Kecil dengan posisi telentang di kain atau selimut yang bisa dipegang Mama dan Papa. Angkat si Kecil dan goyangkan pelan ke kiri dan kanan. Sesuaikan kekuatan goyangan kain dengan kenyamanan si Kecil.



Airplane pose

Letakan si Kecil dalam posisi tengkurap di tangan Mama atau Papa. Pegang perut dan tangan si Kecil sambil diayun pelan. Lakukan sambil bernyanyi saat berjemur di pagi hari.



Rock and roll

Letakan si Kecil dalam posisi tengkurap di atas gym ball lalu gerakkan tubuhnya maju-mundur. Lakukan sambil mengajaknya bicara. Sesuaikan kecepatan maju-mundur dengan kenyamanan si Kecil.



Gym time!

Bantu si Kecil belajar meraih, menggenggam, mendorong, dan menggerakkan kepalanya. Letakan mainan di depannya atau sesuatu yang berbunyi dekat kakinya.



TIPS & AKTIVITAS BERSAMA SI KECIL USIA 7-12 BULAN

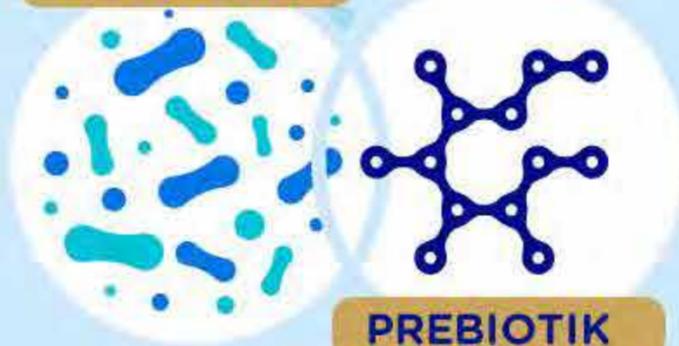
Di usia awal kehidupan 7-12 bulan, ada beberapa hal yang perlu Mama dan Papa lakukan untuk dukung tumbuh kembang si Kecil. Berikut tips dari para ahli:

1 Pemberian ASI dan Mpasi

Selain ASI, si Kecil sudah bisa diberikan Mpasi. Dapat dibagi menjadi makan utama **2-3 kali sehari** dan selingan **1-2 kali sehari**. Pastikan nutrisinya lengkap dan berimbang.



PROBIOTIK



PREBIOTIK

Si Kecil diperkenalkan mendapatkan asupan Prebiotik seperti bawang, asparagus, pisang. Juga tambahkan Probiotik seperti yogurt. Kombinasi keduanya dapat optimalkan daya tahan tubuh si Kecil.

2 Imunisasi

Setelah usia 6 bulan, si Kecil perlu diberikan tambahan imunisasi sesuai kebutuhannya, seperti imunisasi Influenza, **Campak, Rubella, dan Japanese Encephalitis.**



3 Istirahat yang cukup

Si Kecil di atas 6 bulan membutuhkan waktu tidur selama **12-15 jam sehari** dengan kualitas tidur yang baik.



4 Kontrol kondisi si Kecil dengan Dokter Specialist

Pantau pertumbuhan dan perkembangan si Kecil dengan Dokter anak minimal **3 bulan sekali.**



5 Lakukan beberapa aktivitas ringan

Berikut beberapa aktivitas yang bisa Mama dan Papa lakukan bersama si Kecil:

Roll the ball

Ajak si kecil untuk mendorong bola ke arah Mama dan Papa dalam posisi duduk.

Kegiatan ini berfungsi melatih gerak dan kekuatan tubuh si Kecil.



Little drummer

Siapkan beberapa benda yang dapat mengeluarkan bunyi-bunyian menarik ketika dipukul.

Letakan memutar untuk memotivasi si Kecil bergerak ke berbagai arah. Lakukan dalam posisi duduk.



Mendaki bantal



Dukung si Kecil untuk lebih sering merangkak. Letakan beberapa rintangan yang aman dan menarik untuk dilewatinya. Mama dan Papa bisa menunggu di jarak sedikit lebih jauh agar memotivasi si Kecil bergerak maju.

Reach me, get me

Letakan mainan si Kecil di posisi yang mengharuskan ia untuk meraih dengan tangan. Kegiatan ini bagus untuk melatih si Kecil tahan di posisi duduk.



Push me forward



Jika si Kecil sudah bisa berdiri, berikan kursi kecil yang kuat dan aman atau mainan yang bisa didorong. Kegiatan ini melatih ia berjalan dan menguatkan otot-otot tubuhnya

Bubble Pop

Ajak si Kecil bermain bola sabun saat berjemur di teras atau halaman rumput. Biarkan ia meraih bola-bola sabun di sekelilingnya. Tiup ke arah sedikit jauh untuk memotivasinya merangkak lebih cepat.



TIPS & AKTIVITAS BERSAMA SI KECIL USIA 1-3 TAHUN

Di usia ini si Kecil mulai diperbolehkan untuk eksplor lebih banyak makanan, minuman, serta berbagai aktivitas. Berikut tips dari para ahli:

1 Makanan bergizi seimbang & susu pertumbuhan

Selain makanan bergizi seimbang, si Kecil bisa diberikan susu pertumbuhan yang mengandung **Prebiotik FOS:GOS 1:9** dan **Omega 3 & 6**. Hindarkan si Kecil dari makanan cepat saji dan minuman bersoda, ya!



2 Imunisasi

Berikan tambahan imunisasi seperti cacar air; campak, gondongan, dan rubella (MMR); Hepatitis A; ulangan DPT, Polio, dan HiB; serta ulangan Influenza.



3 Jangan panik bila si Kecil mengalami beberapa kendala

Jangan panik bila si Kecil mengalami infeksi ringan yang ditandai dengan demam, batuk dan pilek.

Hal ini umumnya dialami si Kecil di usia kanak-kanak, **7 hingga 10 kali setahun** dan akan sembuh dalam beberapa hari.



4 Istirahat yang cukup

Di usia ini si Kecil akan membutuhkan waktu tidur yaitu **11-14 jam sehari** dengan kualitas yang baik.



5 Ajak si Kecil berkegiatan seru

Berikut beberapa aktivitas yang bisa Mama dan Papa lakukan bersama si Kecil:

Toddler Stretching

Ajak si Kecil melakukan beberapa pose stretching sederhana di pagi hari. Iringi dengan lagu agar suasana lebih menyenangkan.



Row, row, row your boat

Ajak si Kecil bernyanyi row, row, row your boat sambil berpegangan tangan dan bergerak maju mundur. Mama dan Papa bisa pura-pura terjatuh agar suasana lebih menyenangkan.



Push Bike



Ajak si Kecil untuk menggunakan push bike/balance bike. Lakukan saat berjemur sambil melatih motorik kasar dan keseimbangan si Kecil.

Lempar tangkap bola

Ajak si Kecil menangkap, melempar, dan mendorong bola. Lakukan bersama Mama dan Papa agar lebih menyenangkan.



Blowing bubbles



Minta si Kecil meniup bola-bola sabun dan dapat dikejar oleh Mama dan Papa, atau sebaliknya. Lakukan di outdoor agar lebih menyenangkan.

Mengumpulkan bunga dan dedaunan

Ajak si Kecil mengumpulkan dedaunan atau bunga yang terjatuh di halaman rumah. Mama dan Papa bisa sekaligus mengenalkan warna dan tekstur benda yang digenggam si Kecil.



TIPS & AKTIVITAS BERSAMA SI KECIL USIA 3-4 TAHUN

Di usia ini si Kecil diperbolehkan untuk eksplor lebih banyak kegiatan guna mengasah kemampuan berpikirnya. Berikut tips dari para ahli:

1 Berikan nutrisi seimbang dan nutrisi tambahan untuk daya tahan tubuh

Selain makanan gizi seimbang, berikan si Kecil susu pertumbuhan dengan kandungan **Prebiotik FOS:GOS 1:9** dan **Omega 3 & 6** yang terbukti klinis bantu perkuat daya tahan tubuh.



2 Imunisasi

Berikan tambahan imunisasi yaitu ulangan influenza serta melengkapi imunisasi lain yang mungkin sempat terlewatkan sebelumnya.



3 Istirahat yang cukup

Si Kecil usia di atas 2 tahun membutuhkan waktu istirahat yaitu **10-13 jam sehari** dengan kualitas yang baik.



4 Kenalkan pemakaian masker

Di usia ini si Kecil dapat mulai belajar mengenakan masker. Pilih masker yang bergambar menarik. Perhatikan wajah si Kecil di depan cermin untuk membiasakan ia dengan penggunaan masker.



5 Kenalkan konsep kuman dan kebersihan

Dengan memahami bahwa ada kuman jahat di sekitarnya, si Kecil dapat belajar menjalankan pola hidup bersih seperti mencuci tangan.



6 Beri contoh baik bagi si Kecil

Pastikan Mama dan Papa mengonsumsi makanan sehat dan melakukan aktivitas yang baik sebagai contoh yang akan dilihat dan diikuti si Kecil.



7 Jauhkan stres dari si Kecil

Kurangi stres dan kecemasan pada si Kecil. Luangkan waktu bersama si Kecil agar ia memperoleh rasa aman dan nyaman dari Mama dan Papa.



8 Batasi waktu gadget

Bagi si Kecil usia di atas 2 tahun, jangka waktu yang baik untuk memainkan gadget adalah **30 menit hingga 1 jam** dalam sehari.



9 Lakukan kegiatan seru dan menyenangkan

Berikut beberapa aktivitas seru yang bisa Mama dan Papa lakukan bersama si Kecil guna melatih tumbuh kembang serta daya tahan tubuhnya:

Traffic Light

Buat 3 warna lampu dari karton membentuk signage. Ajarkan si Kecil bahwa lampu merah artinya diam, lampu kuning berjalan, dan lampu hijau berlari. Ajak si kecil untuk bergerak sesuai warna lampu yang disebutkan.



Tiru aku!

Berikan si Kecil beberapa gambar binatang. Ajak ia menirukan gerakan dan suara dari gambar yang dipilih. Lakukan dengan mimik ekspresif dan antusias untuk memotivasi si Kecil semakin aktif.



Gardening

Ajak si Kecil untuk ikut membantu sambil bermain di taman rumah, seperti menanam atau menyirami tanaman sambil terpapar sinar matahari.



Car wash

Siapkan lap kering, 2 wadah berisi air biasa dan air sabun, lalu letakan berjauhan. Sediakan mobil-mobilan untuk dicuci. Minta si Kecil mencuci mobil mainan di wadah air sabun dan kemudian dibilas di wadah air biasa.



Animal rescue

Siapkan 1 wadah berisi air, 1 wadah berisi pasir mainan, 1 berisi batu, dan juga beberapa mainan figur binatang. Buat cerita tentang adanya angin atau banjir yang terjadi di suatu lokasi dan minta si Kecil untuk menyelamatkan figur-figur mainan yang diletakkan di wadah yang mengalami bencana.



CHAPTER 4

KENALKAN KONSEP PENTINGNYA DAYA TAHAN TUBUH DENGAN MENGAJAK SI KECIL BERMAIN!

Setelah mempelajari segala hal yang perlu diketahui terkait daya tahan tubuh si Kecil, kini saatnya Mama dan Papa mengasah pengetahuan tersebut sambil berkegiatan seru bersama si Kecil!



Ritual Untuk Dukung Daya Tahan Tubuh si Kecil!

Yuk, lakukan ritual di bawah ini untuk dukung daya tahan tubuh si Kecil. Jangan lupa share ke sosial media dan ajak orang tua lain untuk partisipasi ya!

- Berjemur di pagi agar si kecil terpapar vitamin D alami

- Olahraga ringan bersama si Kecil

- Siapkan makanan si Kecil dengan gizi seimbang

- Berikan susu pertumbuhan yang mengandung Prebiotik dan Probiotik

- Ajak si Kecil mencuci tangan sebelum makan

- Ajak si Kecil berkegiatan seru dan kreatif

- Pastikan si Kecil tidur siang dengan kualitas yang baik

- Ajak si Kecil jalan-jalan sore di komplek perumahan menggunakan masker

- Si Kecil tidur malam di jam yang tepat dengan kualitas yang baik

Harapan Untuk si Kecil Super!

Sampaikan harapan Mama agar si Kecil tumbuh & berkembang dengan daya tahan tubuh kuat. Share ke sosial media agar Mama lain bisa ikutan!

DEAR

MAMA INGIN KAMU
TUMBUH JADI ANAK YANG

UNTUK ITU, SEBISA MUNGKIN MAMA
DUKUNG DENGAN

BERCITA-CITALAH YANG BESAR,
KAMU BISA JADI

insert
Gif

Atau

insert
Gif

PESAN MAMA UNTUK KAMU YANG
AKAN JADI HEBAT DI KEMUDIAN HARI:

Your
turn

tag 4 orang teman mama

Immunity Bingo!

Tandai setiap part yang telah Mama lakukan untuk bantu dukung tumbuh kembang si Kecil. Share ke sosial media. tag Nutriclub dan ajak 3 Mama lain ikutan, yuk!

Ajak si Kecil berjemur

Si Kecil tidur cukup

Si Kecil makan sayur

Minum susu dengan kandungan nutrisi tepat

Aktivitas seru untuk motorik

Mewarnai untuk asah kreativitas

Makan lahap dengan gizi seimbang

Imunisasi!

Olahraga ringan bareng si Kecil

Kini giliran Mama:



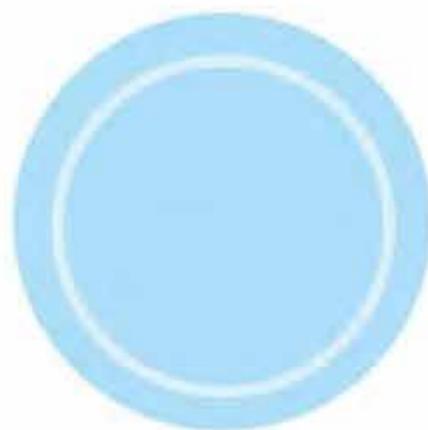
EMOJI & GIF TALKS!

Yuk Ma, isi dengan emoji atau gif seru yang mewakili jawaban Mama! Jangan lupa share ke sosial media, tag Nutriclub dan ajak Mama lain ikutan ya!

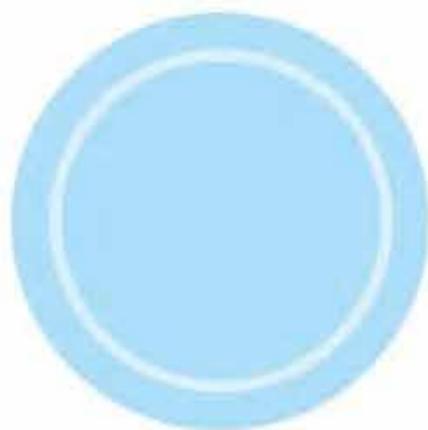
CURRENT MOOD



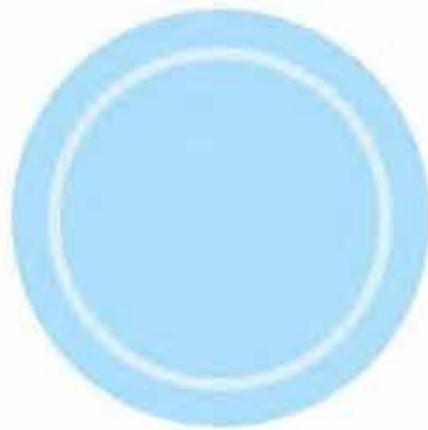
HOBI SI KECIL



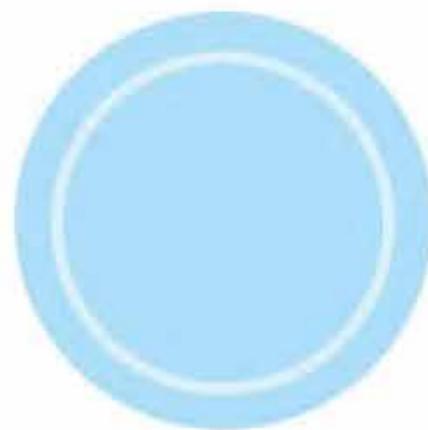
MAKANAN/MINUMAN
TERAKHIR YANG SI KECIL
KONSUMSI



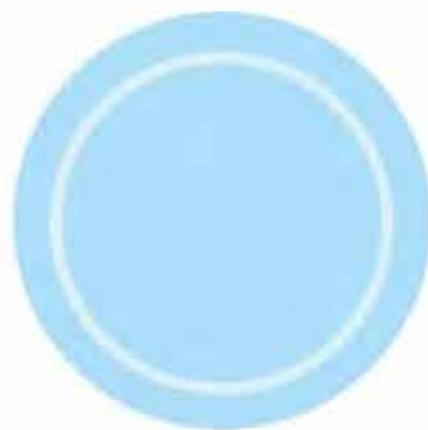
MAMA INGIN
SI KECIL MENJADI



BUAH FAVORIT
SI KECIL



KEGIATAN SERU
BERSAMA SI KECIL
HARI INI

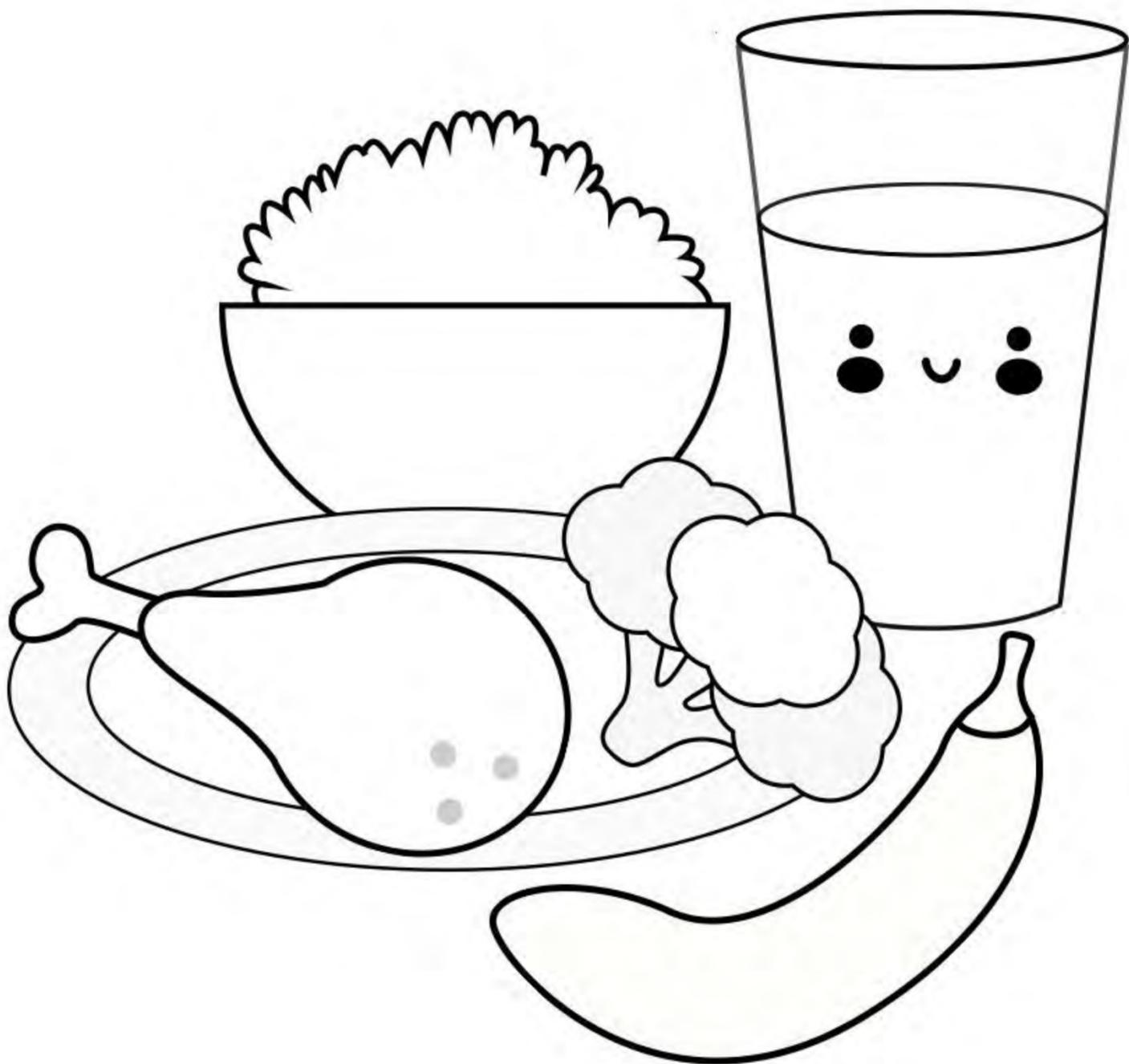


YUK MAMA LAIN IKUTAN!



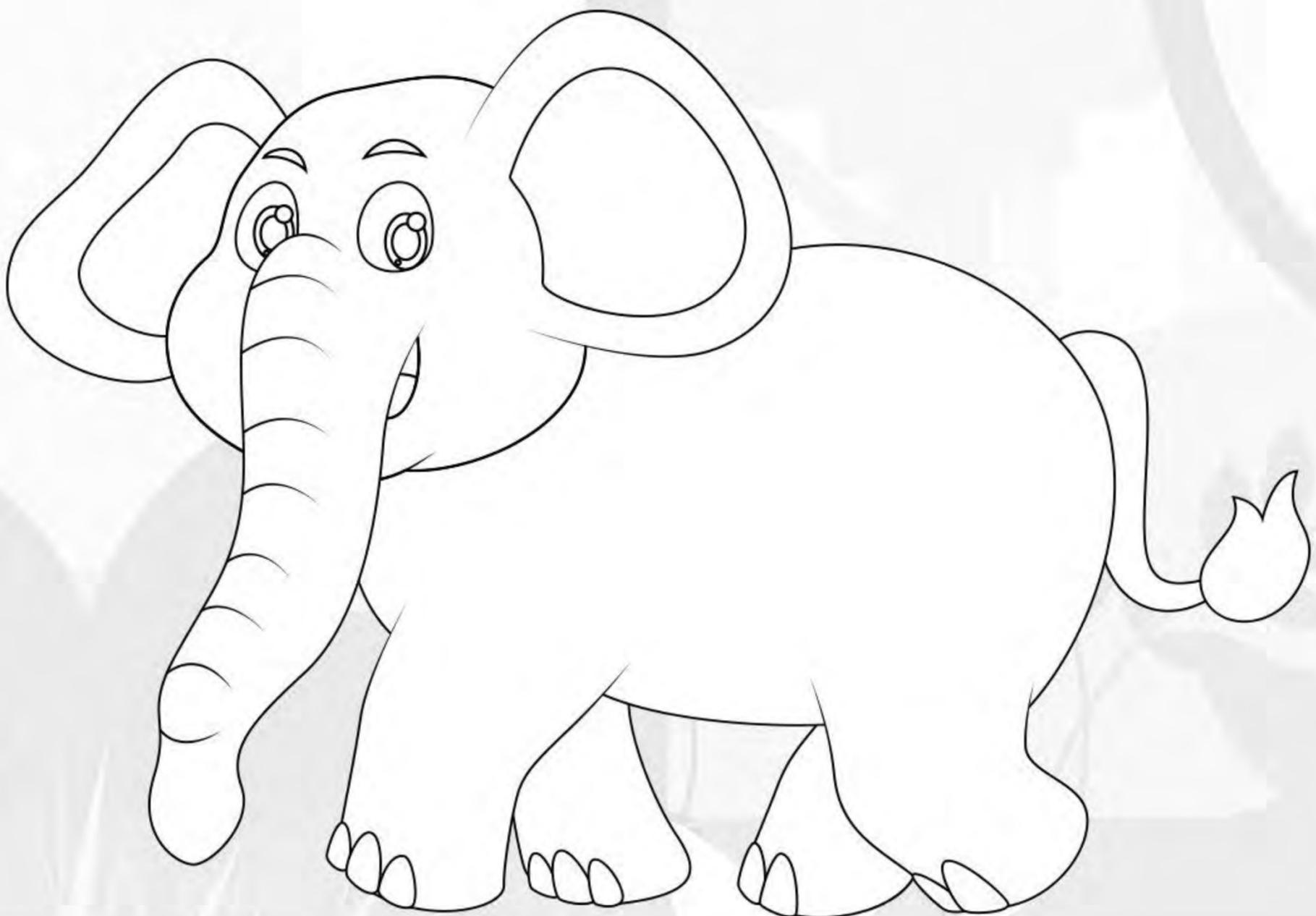
Color Me - Food

Yuk Ma, ajak si Kecil mewarnai buah dan sayuran yang mengandung nutrisi penting untuk daya tahan tubuhnya. Bagikan keseruan ini di sosial media ya, Ma!



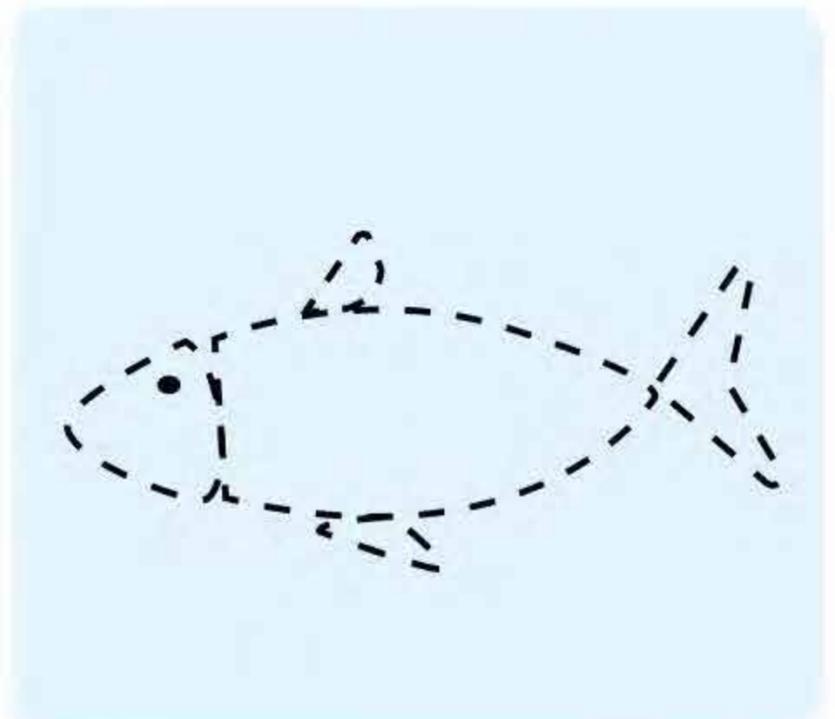
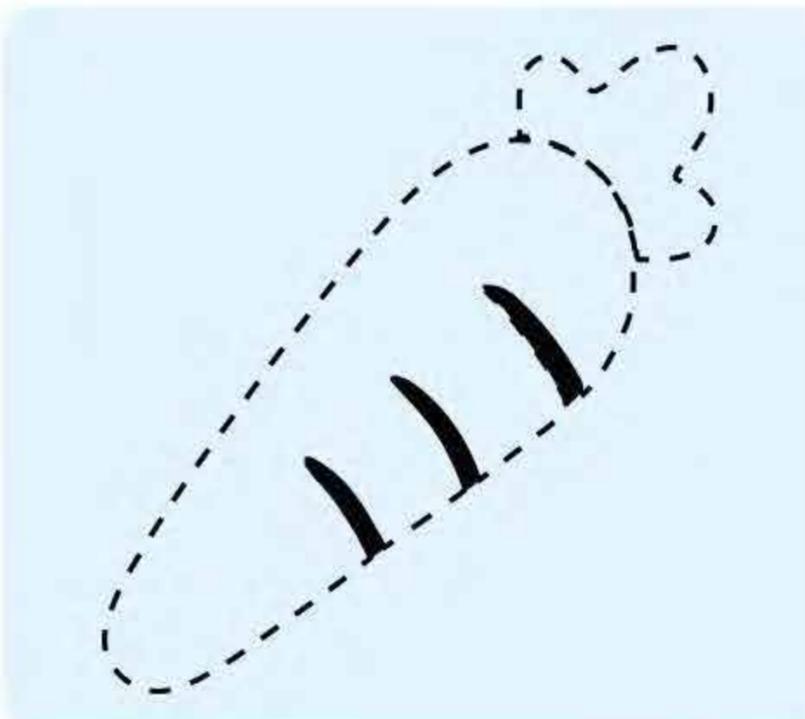
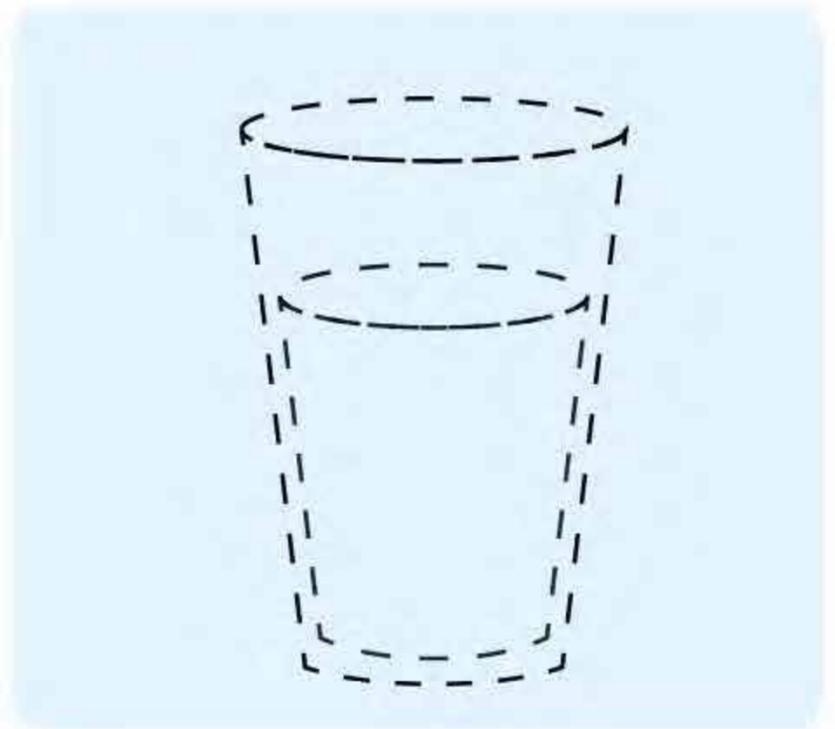
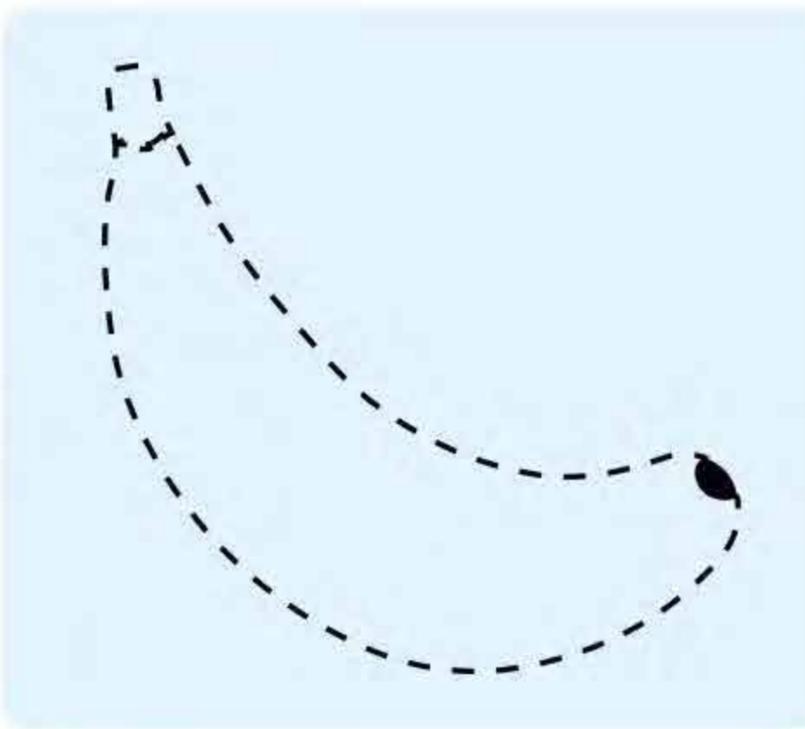
What am i?

Yuk Ma, asah kreativitas dan kemampuan berpikir si Kecil dengan mengajaknya mewarnai dan menebak nama hewan!



Draw Me - Nutrition

Ajak si Kecil menggambar jenis makanan dan minuman di bawah ini dengan menghubungkan titik-titik yang ada. Mama juga bisa sambil mengajarkan kandungannya yang penting untuk si Kecil.



Find My Way to The Food!

Ajak si Kecil menelusuri perjalanan menuju makanan dan minuman yang ia butuhkan! Bagikan keseruan ini di sosial media juga ya, Ma!



