

www.sangbuahhati.com

**SBH**  
Sang Buah Hati

JUNI 2015  
**FREE**  
★  
MAGAZINE



KENALI DAMPAK  
**GADGET**  
PADA ANAK

**OPTIMALKAN**  
TUMBUH KEMBANG  
SANG BUAH HATI  
lewat **LIBURAN**





# Raih Kesempatan Emas Menjadi Model Cover SBH Sekaligus Bintang Iklan Serena Biskuit



## HADIAH

### Juara 1

- Berhak menjadi model cover Majalah SBH
- Berhak menjadi Model produk Serena Biskuit
- Dua Paket Tour Bangkok (termasuk 2 tiket pesawat pp + akomodasi)
- Logam Mulia 10 gram
- Bingkisan sponsor

### Juara 2:

- Berhak menjadi model Fesyen Majalah SBH
- Logam Mulia 10 gram
- Bingkisan sponsor

### Juara 3:

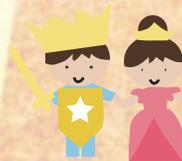
- Berhak menjadi model Fesyen Majalah SBH
- Logam Mulia 5 gram
- Bingkisan sponsor

### Juara Favorit:

- Berhak menjadi model Fesyen Majalah SBH dan produk Serena Biskuit
- Logam Mulia 5 gram
- Bingkisan sponsor

### Juara Harapan (3 anak):

- Berhak menjadi model Fesyen Majalah SBH
- Uang Tunai @ Rp 1.000.000
- Bingkisan sponsor



## AUDISI

Pukul 10:00-20:00

- **15 – 16 Agustus 2015:**  
LIVING WORLD, GF Living Walk - TANGERANG
- **22 – 23 Agustus 2015:**  
PLAZA AMBARUKMO, Lantai 2 - YOGYAKARTA
- **29 – 30 Agustus 2015:**  
DP MALL, Hall B - SEMARANG
- **5 – 6 September 2015:**  
Atrium GRAND METROPOLITAN - BEKASI
- **12 – 13 September 2015:**  
Atrium MALL OF INDONESIA (MOI) - JAKARTA UTARA
- **19 – 20 September 2015:**  
Atrium TUNJUNGA PLAZA 1 - SURABAYA
- **26 – 27 September 2015:**  
MARGOCITY - DEPOK
- **3 – 4 Oktober 2015:**  
KOTA KASABLANKA, Lantai 2 - JAKARTA SELATAN
- **10 – 11 Oktober 2015:**  
BOTANI SQUARE, Lantai 2 - BOGOR
- **17 – 18 Oktober 2015:**  
Atrium FESTIVAL CITYLINK - BANDUNG

# SYARAT & KETENTUAN

- Anak berusia 6 bulan s/d 6 tahun (belum berulang tahun ke-7 saat ikut audisi)
- Datang ke lokasi audisi untuk sesi pemotretan langsung dengan membayar biaya pendaftaran sebesar Rp 100.000, yang dapat ditukarkan dengan goodie bags
- Buah hati Anda akan difoto dan diarahkan langsung oleh fotografer Majalah SBH berdasarkan nomor urut kedatangan
- Anak bebas mengenakan pakaian yang nyaman saat audisi
- Anak boleh mengikuti lebih dari 1 kali audisi dengan syarat di lokasi yang berbeda
- Fotohasil audisi akan tampil di [www.sangbuahhati.com](http://www.sangbuahhati.com) dan fb Majalah Sangbuahhati. Seluruh hasil foto akan menjadi milik Majalah SBH dan berhak digunakan untuk kepentingan Majalah SBH
- Bagi yang menginginkan file foto buah hatinya saat audisi, harap membawa Flash Disk
- Jika Buah Hati Anda terpilih sebagai 100 unggulan, 30 semifinalis atau finalis, anak harus mengikuti sesi pemotretan dan menghadiri acara final yang akan diadakan di Atrium BINTARO EXCHANGE (27, 28 & 29 November 2015)
- Wajib membawa fotokopi akta kelahiran saat terpilih menjadi 100 unggulan. Apabila data anak tidak sesuai dengan akta kelahiran, maka panitia berhak mendiskualifikasi
- Anak tidak sedang terikat kontrak yang dapat menimbulkan perselisihan bila mengikuti pemilihan Model Cover SBH 2015. Segala perselisihan yang timbul, diluar tanggung jawab Majalah SBH
- Juara dipilih berdasarkan keputusan juri, kecuali juara favorit dilakukan dengan sistem penilaian : 50% voting + 50% keputusan Juri
- Voting juara favorit dapat dilakukan sebagai berikut: Setiap pembelian produk Serena Biskuit senilai Rp 10.000,- (Sepuluh Ribu Rupiah), berhak mendapatkan 1 (satu) suara untuk diukutkan voting (berlaku kelipatan). Bila membeli produk Serena Biskuit saat audisi, maka kertas voting yang telah diisi dapat dimasukkan langsung ke kotak yang telah tersedia. Namun bila membeli produk Serena Biskuit di supermarket, hypermall, dan lain sebagainya, maka struk pembelian wajib dilampirkan saat melakukan voting. Struk pembelian beserta data diri nama anakyang dipilih serta lokasi audisi si anak dapat di email ke : [lomba@sangbuahhati.com](mailto:lomba@sangbuahhati.com) dengan judul/subject : VOTE atau dikirim lewat pos ke alamat : SBH, Ruko Frankfurt Blok F/01, Gading Serpong, Tangerang, Telp :087881975343 / 081911212623. Semakin banyak Anda mengirim, semakin besar kesempatan si kecil menjadi pemenang favorit
- Panitia & juri pemilihan Model Cover Sang Buah Hati 2014 berhak mendiskualifikasikan jika peserta tidak memenuhi syarat & ketentuan yang berlaku
- Tidak ada kontrak yang mengikat dari Majalah Sang Buah Hati terhadap para pemenang pemilihan Model Cover Sang Buah Hati 2014
- Keputusan juri bersifat mutlak



Supported By:





Diterbitkan oleh

PT Sang Buah Hati

Ruko Frankfrut Blok F / 01

Gading Serpong – Tangerang

Telp. 087881975343 / 081911212623

Editor in Chief Lintang Recoi  
Creative Director & Photographer

Peter A Budiono

Reporter Lusi & Angelina

Artistik Ditta Tri O

Sekretaris Redaksi

Maria Immaculata Oktaviani

Project Manager Rosalia Liu

Asst. Project Manager Jean Claudia Arabella

Sirkulasi Siti Nur Solikhah

Finance Director Sandra

Finance Cynthia Permatasari Yuwono

Penasihat Hukum Anthony Sianipar, SH

Kontak iklan 087881975343

pemasaran@sangbuahhati.com

Berlangganan 081911212623

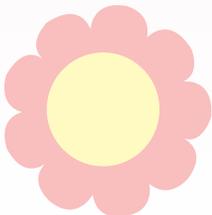
Email Redaksi redaksi@sangbuahhati.com

Facebook Majalah Sangbuahhati

Twitter @sangbuahhati

Pin BB 21E1FFDE & 284A121A

Website www.sangbuahhati.com

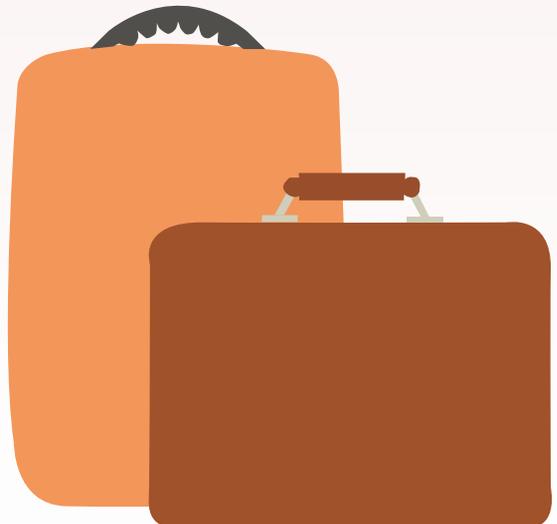


## AYO LIBURAN

Libur telah tiba, hore horee... Ya, libur memang salah satu hal yang paling menyenangkan. Dengan liburan, kita dapat melepas penat sekaligus mempererat hubungan antar anggota keluarga. Disamping itu, liburan ternyata juga memiliki banyak manfaat bagi si kecil, termasuk untuk mengoptimalkan tumbuh kembangnya. Ingin tahu manfaat lengkap liburan bagi sang buah hati? simak Laporan Utama SBH edisi ini yang juga akan memberikan tips liburan bagi ibu hamil.

Jangan lupa, baca juga artikel menarik lainnya yang pasti bisa menambah pengetahuan ayah dan bunda. Mulai dari beda sayur biasa, organik dan hidroponik di Rubrik Ragam, dampak penggunaan gadget yang berlebihan bagi si kecil di Rubrik Psikologi sampai cara merencanakan masa depan yang cerah untuk sang buah hati di Rubrik Apa Kata Mereka.

Akhir kata, selamat menikmati liburan. Tidak lupa kami juga mengucapkan : Selamat Menunaikan Ibadah Puasa bagi sahabat SBH yang menjalankannya.



**Bright Starts**  
fun comes first<sup>®</sup>

# Soothing Essentials™

~ Collection ~



Now teething can be fun and easy for you and baby!

The Soothing Essentials™ collection from Bright Starts™ is a unique collection of teethers and pacifiers designed with the guidance of a pediatric dentist to address the challenges of teething in a fun way. Enter our contest for a chance to win all 9 teething and pacifying items from our Soothing Essentials collection!



ともこ

[www.brightstarts.com](http://www.brightstarts.com) - [www.tokobayi.com](http://www.tokobayi.com)

Available at your specialty baby stores - Distributed exclusively by Tomoko

## Daftar Sekolah

### SALAM KENAL SBH,

Saya ibu dari 2 anak balita yang sudah jadi pelanggan setia SBH sejak 1 tahun lalu. Sebentar lagi rencananya putri sulung kami akan masuk TK, jadi rasanya pas saat melihat SBH edisi April yang laporan utamanya membahas tentang kesiapan anak untuk bersekolah. Tapi sayangnya kenapa artikelnya tidak dilengkapi dengan daftar sekolah TK yang berkualitas ya? Pasti akan lebih keren dan bermanfaat jika kami bisa diberi daftar sekolahnya. Atau mungkin SBH bisa membantu memberikan daftar sekolah TK yang berkualitas di sekitar Jakarta Utara? Berhubung saya sekeluarga akan pindah ke daerah sana sekitar 2 bulan ke depan. Terima kasih sebelumnya.

### CAROLINA SUPIT

Bogor

*Dari Redaksi : Daftar sekolah yang bunda inginkan akan segera kami email. Terima kasih.*

## Pengumuman Survei SBH

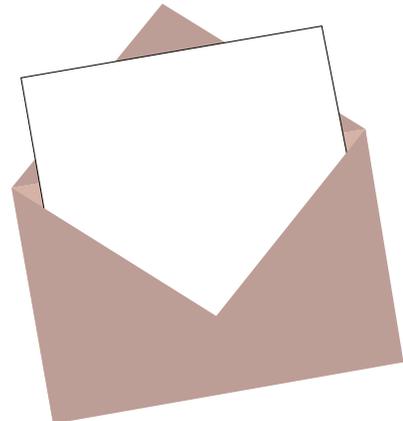
### HAI SBH,

Saya sudah ikutan survei yang diadakan SBH lewat internet lho. Biar panjang, tapi saya tetap semangat isinya, soalnya hadiahnya menarik banget sih hehehee... Oh ya, kapan pengumuman pemenangnya? Dan dimana saya bisa melihat pengumumannya?

### TRIANA

Bintaro

*Dari Redaksi : Terima kasih atas partisipasinya. Para pemenang survei akan di kontak langsung oleh tim SBH. Selain itu namanya juga akan diumumkan di [www.sangbuahhati.com](http://www.sangbuahhati.com) pada akhir Juni 2015.*



# Qisya

## Bayi Imut yang Tomboi

Perkenalkan model cover SBH kali ini yang sengaja di 'import' dari Malaysia, Qisya Anaya namanya. Sebenarnya, kedua orangtua Qisya yang bernama Indrayadi Abdillah dan Meity Lusianawati asli Indonesia. Tapi karena pekerjaan sang ayah, Qisya bersama kakak dan sang bunda ikut menetap di negara tetangga. Bahkan, di Negeri Jiran ini pula ia lahir, tepatnya tanggal 26 Februari 2014.

Semenjak lahir sampai sekarang, makanan sekaligus minuman yang paling disukai Qisya ternyata ASI. Tak heran ya jika ia tumbuh menjadi anak yang pintar dan aktif. Ketika ditanya apa hobi Qisya, sang bunda langsung menjawab : berjoget, mengoceh, lari kesana kemari dan yang paling digemari adalah memanjat segala sesuatu yang bisa dipanjat. Tidak hanya itu, ada satu lagi hobinya yang unik yaitu menutup semua pintu yang terbuka seperti lemari, kulkas dan laci. Hahaha., lucu ya.

Meski kali ini adalah pengalaman pertama Qisya menjadi model, tapi sepertinya penyuka ikan berambut ikal ini sudah mahir bergaya. Lihat saja foto-fotonya, keren kan.



Model : Qisya Anaya (Qisya)

Busana: MOM n BAB ([www.momnbab.co.id](http://www.momnbab.co.id))

- 4 Pesan Pembaca
- 5 Cerita Cover
- 8 Kilas
- 12 Pendapatku
  
- 20 Apa Kata Mereka  
Rahasia Masa Depan Cerah
- 22 Pakar Menjawab  
Efek Kopi Bagi Si Kecil
- 26 Cermat Memilih
  
- 32 Psikologi  
Kenali Dampak Gadget pada Anak
- 38 Sehat  
Si Kecil pun Bisa Keputihan
- 48 Cantik  
Mengenal Diet Mayo
- 50 Kehamilan  
Olahraga Terbaik Untuk Ibu Hamil
- 54 Bermain
- 56 Event
- 60 Aksi Buah Hati
- 62 Pick Up & Reading Point
- 64 Pustaka

## H.14

Optimalkan  
Tumbuh Kembang  
Sang Buah Hati  
lewat Liburan



# H.29

Pemenang  
Lomba Foto  
Ilustrasi



# H.42

Sweet Hut



# H.44

Masak Mudah dan Sehat untuk  
Sang Buah Hati

# H.24

Antara Sayuran  
Biasa, Organik,  
dan Hidroponik



## Ara on Parade

Guna memperingati ulang tahunnya yang pertama, Ara Hotel Gading Serpong mengadakan pawai dengan tema 'Ara on Parade' pada 24 Mei 2015 lalu. Dalam acara tersebut, Ara Hotel mengajak semua lapisan masyarakat ikut berpartisipasi dengan jalan menghias sepeda atau motor miliknya serta membuat kostum pawai dengan warna warni logo Ara Hotel.

Ajakan tersebut disambut antusias. Buktinya, lebih dari 200 peserta, mulai dari anak-anak hingga dewasa, baik individu, keluarga, maupun komunitas turut mengikuti pawai yang berhadiah total senilai Rp 40 juta. Selain pawai, ada pula acara lain seperti hiburan musik, tarian Lenggang Cisadane oleh komunitas Anak Langit, pembagian door prize, serta pasar rakyat yang berisikan makanan kaki lima yang dihadirkan khusus bagi peserta dan tamu yang datang

"Sebenarnya acara ini merupakan event branding dengan tujuan supaya masyarakat luas semakin



mengenal Ara Hotel Gading Serpong. Namun, karena First Anniversary kami kebetulan jatuh di bulan Mei, yaitu tepatnya tanggal 14 Mei kemarin, jadi acara ini juga diadakan sekaligus untuk memperingati hari jadi tersebut," ungkap Agus Setyawan, General Manager Ara Hotel Gading Serpong. Lebih lanjut Agus juga mengatakan bahwa kedepannya Ara Hotel berharap dapat terus memberikan pelayanan yang semakin baik dan fasilitas yang semakin lengkap. "Semua itu akan terus kami upayakan agar dapat terus memuaskan para tamu yang datang dan mengingap," tutupnya.

## Antam Buka Butik Emas di Sarinah

Sarinah yang merupakan pusat kerajinan terkenal sejak jaman dulu memiliki lokasi yang strategis. Hal inilah yang menarik minat PT Aneka Tambang Tbk. (ANTAM) sehingga memilih membuka gerai Butik Emas Logam Mulia-nya yang ke-11 di tempat tersebut. Sebelumnya, 10 butik emas telah di buka ANTAM di Jakarta, Bandung, Surabaya, Makassar, Palembang, Semarang, Balikpapan, Banjarmasin dan Medan.

Pengembangan penjualan emas melalui diversifikasi bisnis menggarap sektor retail itu sendiri selain merupakan salah satu strategi ANTAM dalam rangka ekspansi bisnis juga bertujuan untuk perluasan pasar di sektor retail, meningkatkan penjualan sekaligus meningkatkan pelayanan kemudahan bertransaksi, memberikan suasana

yang aman dan nyaman, serta memberikan edukasi investasi emas kepada para pelanggan. Lebih lanjut Tedy Badrujaman, Direktur Utama Aneka Tambang mengatakan bahwa pembukaan gerai terbaru toko emas ini merupakan bukti komitmen perseroan sebagai upaya meningkatkan kinerja melalui komoditas emas. Kedepannya, ANTAM akan berupaya menambah 5 gerai baru lagi.

berkualitas."



## Pentingnya Mikronutrien untuk Balita

Badan kesehatan dunia (WHO) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi, dan memperkenalkan makanan pendamping ASI (Mipasi) yang bernutrisi, bersih, aman, serta diberikan dalam jumlah yang tepat saat bayi genap berusia 6 bulan, dengan tetap memberikan ASI sampai anak berusia 2 tahun atau lebih. Namun tampaknya praktek pemberian Mipasi di Indonesia belum sesuai dengan rekomendasi WHO sehingga kemungkinan menjadi salah satu penyebab tingginya angka malnutrisi di Indonesia. Permasalahan inilah yang berusaha diangkat pada sesi ilmiah yang diadakan oleh Nestlé Nutrition Institute, 11 Mei 2015 lalu di Jakarta.

“Berdasarkan kajian literatur, secara umum praktek pemberian Mipasi pada anak belum optimal. Hal ini menjadi salah satu penyebab masih tingginya angka malnutrisi pada anak di Indonesia,” ungkap dr.Trevino dari Kedokteran Komunitas Universitas Indonesia, Jakarta. Padahal menurutnya lagi, kekurangan asupan



mikronutrien dalam jangka panjang dapat berakibat pada defisiensi zat gizi mikro sampai terjadi gejala klinis seperti anemia yang jika tidak segera ditangani akan berdampak negatif.

Salah satu solusi untuk mencegah defisiensi mikronutrien adalah dengan fortifikasi pangan yaitu upaya meningkatkan mutu gizi pangan dengan menambahkan satu atau lebih zat gizi mikro tertentu pada makanan tersebut. Hasilnya menunjukkan bahwa konsumsi makanan dengan fortifikasi zat besi meningkatkan konsentrasi haemoglobin dan menurunkan risiko terjadinya anemia dan defisiensi besi. Dengan demikian, fortifikasi merupakan cara yang efektif untuk mencegah terjadinya defisiensi zat besi dan anemia.

## Gerakan Indonesia SeGar

Setelah memberikan pelatihan kepada para praktisi kesehatan dan menyediakan berbagai fasilitas olahraga di ruang-ruang publik, tahun ini Coca-Cola melalui gerakan Indonesia SeGar (Sehat dan Bugar) juga memperluas cakupannya dalam salah satu pilar penting program ini, yakni di dunia pendidikan atau sekolah, dengan fokus pada tiga target utama, yakni para praktisi kesehatan, publik serta komunitas sekolah, termasuk didalamnya para kepala sekolah, guru, dan siswa.

Titi Sadarini, Director Public Affairs and Communications Coca Cola Indonesia mengatakan, “Setelah mengaktivasi 20 sekolah di 2014 lalu, pada tahun ini Indonesia SeGar kembali memperluas program intervensi di sekolah, khususnya SMP, dengan menargetkan setidaknya lebih dari 15.000 siswa dan 1.200 guru dari 30 SMP untuk mendapatkan pelatihan seputar pentingnya gaya hidup aktif dari para

dokter spesialis olahraga.”

Dalam pilar edukasi publik melalui sekolah ini, Indonesia SeGar juga memberikan berbagai perangkat olahraga bagi pihak sekolah yang bisa membantu para guru untuk mengaktivasi gaya hidup aktif bagi para muridnya, seperti Training Cones, Saucer Cones, bola futsal, bola sepakbola, bola basket, bola voli, raket bulu tangkis dan shuttlecock, gol mini soccer, lompat tali, serta hula hoop.



## Inovasi Terbaru Teddy House

Di penghujung Mei 2015, Teddy House kembali menghadirkan inovasi terbarunya dalam kategori produk Home Collection ke hadapan pecinta Teddy Bear yang ada di Indonesia. Ekspresi gemas terlihat dari wajah customer di gerai Teddy House yang berada di lantai 3 Central Park Mall, Jakarta. Dengan desain terbaru serta pilihan warna yang semakin beragam membuat kategori produk ini ditunggu-tunggu kehadirannya.

Tidak hanya itu, selain desain yang semakin menarik, ragam item dari koleksi ini pun semakin lengkap dengan fungsi tambahan yang sebelumnya tidak ditemukan pada Home Collection terdahulu. Pada produk warmer cushion misalnya, di koleksi terdahulu tidak terdapat kantung yang dapat menghangatkan tangan penggunaanya dalam cuaca dingin. Neck Cushion yang sebelumnya hadir dengan pola yang sama seperti bantal traveling pada umumnya, kali ini dilengkapi dengan hoody berpolakan wajah menggemaskan si Teddy Bear.

Bagi para Ibu yang ingin memberikan bantal atau



Teddy Bear untuk menemani sang buah hati terlelap, dapat memilih Long Cushion sebagai guling atau Teddy Bear jenis Nana yang kali ini hadir dengan bentuk tertelungkup. Nana Bear memang merupakan Teddy Bear yang paling direkomendasikan oleh Teddy House untuk diberikan pada balita mengingat materialnya yang sangat lembut dibandingkan Teddy Bear jenis lainnya.

## Cooking Class Bersama Chef Billy Kalangi

Dalam rangka menyambut musim liburan pertengahan tahun 2015, Primera Cooking Class akan mengangkat tema "Holiday Recipes", sajian menyenangkan yang dapat dipraktikkan para peserta di rumah bersama orang-orang terdekat. Acara yang diselenggarakan pada 31 Mei 2015 di Aston Primera Pasteur Hotel & Conference Centre ini menampilkan selebriti Chef Billy Kalangi yang sudah melanglang buana di berbagai cooking show di televisi ataupun offair sebagai bintang tamunya.

Adapun resep yang dipersembahkan Primera Cooking Class kali ini adalah hidangan liburan yang sehat dengan teknik yang mudah diikuti. Menu

makanan yang unik namun kaya rasa tersebut adalah Summer Fish with Avocado Yogurt Sauce, Salmon Woku, dan Banana Greentea Sandwich. Dengan biaya pendaftaran Rp. 250.000 per orang, selain belajar memasak, peserta juga akan mendapatkan coffee break, bahan-bahan memasak, buku resep, apron, dan sertifikat.



R I T Z O  
*Designa*

# OLIVE OIL

Superior Quality

PROTECT YOUR NATURE BEAUTY FOREVER



Bebe Love Tomang - (021) 95222298 | Bebe Love Gading Serpong - (021) 5467258

Bebe Love Graha Raya Bintaro - (021) 51248383 |

Bebe Love Kota Harapan Indah Bekasi - (021) 29563770 | Bebe Love Kemang Pratama Bekasi - (021) 51248833

Baby Kids Ciputat - (021) 83492933 | Bee Bee Mart Gading Serpong - (021) 081310255828 |

D&D Baby' n Kids Fashion Tangerang - (021) 0817837020 | Wonderland, BS Alam Sutra - (021) 021.93761402 |

Mae Bebe BS Jakarta Selatan - (021) 7358421 | Han's Baby Shop & Pans Baby Shop Cipondoh Tangerang |

Clarence ITC BSD | Ken n Mom Gading Serpong |

Maria Busana Jaya, BS Kelapa Dua Tangerang | Junior Baby Shop medan

<http://www.designaolive.com/wheres-to-buy/>

Tempat berlibur seperti apa yang cocok untuk si kecil?

SELURUH PENDAPAT YANG DIMUAT DI MAJALAH SBH EDISI JUNI 2015  
BERHAK MENDAPATKAN 1 PAKET PRODUK JAGO . SELAMAT YA !



### Liburan Ke Alam Bebas

IRINE CLARA NURHEMAN  
(JAKARTA TIMUR)

Saya lebih senang mengajak anak pergi liburan ke alam bebas. Kenapa? Karena menurut saya saat ini anak-anak hidup di perkotaan yang penuh polusi. Disamping itu, sehari-harinya mereka juga selalu ditemani AC. Kamar tidur menggunakan AC, sekolahpun demikian. Itu sebabnya, dibanding rekreasi ke mal yang juga ber-AC, saya lebih memilih membawa anak-anak berwisata ke tempat terbuka yang udaranya segar, seperti ke air terjun. Di tempat tersebut, selain bisa mendapatkan udara yang sehat, anak-anak juga bisa belajar banyak hal sekaligus mengetahui kekayaan alam Indonesia.



### Bersilaturahmi Ke Sanak Keluarga

DINI APHITYA (TANGERANG)

Jika libur sekolah tiba, biasanya saya memilih mengajak anak-anak untuk bersilaturahmi ke sanak keluarga. Sebab di hari biasa, kegiatan silaturahmi itu pasti akan sulit dilakukan karena terkendala jarak yang jauh. Sembari bersilaturahmi, saya dan anak-anak akan menjelajahi tempat wisata yang ada di daerah tersebut.

### Liburan Bisa Dimana Saja

WINARNI ADJI (JAKARTA SELATAN)

Bagi saya liburan tidak berarti harus pergi keluar kota. Rumah juga dapat menjadi tempat liburan yang menyenangkan bagi si kecil. Asalkan kita bisa mengisinya dengan berbagai kegiatan bermanfaat, seperti bercocok tanam di kebun, membuat mainan dari barang bekas yang tak terpakai, dan lain sebagainya. Kalaupun ingin berlibur ke tempat wisata, sebaiknya pilihlah tempat yang aman dan memiliki fasilitas bermain. Lepas dari itu, kemanapun kita mengajak si kecil berlibur sebenarnya tak akan jadi masalah selama kita bisa menciptakan quality time bersama sang buah hati.

### Liburan Yang Menambah Wawasan

SEPTRI WATI (BEKASI)

Menurut saya tempat berlibur yang paling cocok dikunjungi bersama si kecil adalah museum, kebun binatang, taman bunga atau taman buah. Dengan mengunjungi tempat wisata seperti itu, pengetahuan serta wawasan si kecil akan bertambah.



### Taman, Pantai Atau Pegunungan

MELANI WIYUNDAWATI (JAKARTA PUSAT)

Liburan ke tempat terbuka seperti taman, pantai, atau pegunungan menjadi favorit putraku. Di tempat seperti itu anak-anak bisa lebih rileks karena dapat berlarian bebas sembari menghirup udara segar.

Sharing pendapat yuk Bunda.  
Tema pendapatku Edisi Juli 2015 :  
**Pertanyaan edisi Juni : Mulai usia berapa si kecil diajari puasa dan bagaimana cara mengajarnya?**

Kirim pendapat Bunda ke : [redaksi@sangbuahhati.com](mailto:redaksi@sangbuahhati.com)

Seluruh pendapat yang dimuat akan mendapatkan satu eksemplar Majalah Sang Buah Hati dan akan dikirim langsung ke alamat & mendapat bingkisan menarik.



### Dari Museum Sampai Planetarium

RINA (JAKARTA BARAT)

Liburan kali ini saya sudah berencana untuk mengajak anak-anak naik kereta api ke Kota Tua. Dari situ petualangan akan kami lanjutkan ke Museum Bank Indonesia. Hari berikutnya saya akan mengajak anak-anak ke Planetarium. Terbayang sudah, bermain sambil belajar pasti akan seru.

### Bermain Bersama Di Rumah

SEPTIN HELIS (JAWA TENGAH)

Mengingat Abinya Nawa tidak punya hari libur, maka waktu libur sekolah adalah saat yang tepat bagi bunda dan Nawa untuk bermain bersama. Mulai dari main pasaran, belajar menjahit baju barbie, berkreasi dengan playdough, dan lain sebagainya. Nah, berhubung bunda baru belajar decoupage, maka liburan kali ini Nawa akan belajar mengecat bersama. Wahh... sepertinya akan ada banyak aktifitas yang dapat kami lakukan bersama. Merapikan kebun, membuat pot baru dan menanaminya sesuai pilihan Nawa atau menambah koleksi apotek hidup di kebun kami. Aaaaaahhh can't wait neh...unlimited time for funny playing with my daughter...



### Menyatukan Dua Selera

ENDEN KAMULANDARI (JAKARTA TIMUR)

Keluarga kami memiliki selera yang berbeda soal tempat wisata. Evellyna dan Evellyne, anak kembar kami suka sekali bermain pasir di pantai. Sementara kami orangtuanya lebih suka berlibur ke pegunungan. Guna menjembatani perbedaan selera tersebut, kami mencoba mencari tempat berlibur yang paling cocok supaya semua pihak bisa enjoy, dan ketemulah Hotel Seruni di kawasan Puncak. Di hotel yang bernuansa pegunungan tersebut terdapat fasilitas kolam renang yang dikelilingi pasir putih sehingga anak-anak bisa puas bermain pasir layaknya di pantai. Semoga pengalaman kami bisa menjadi inspirasi bagi keluarga yang memiliki selera berbeda soal tempat wisata seperti halnya keluarga kami. Happy holiday to everyone...



### Berlibur Sambil Mengenal Hewan

NUR AIZAH (SURABAYA)

Liburan kali ini saya memilih untuk mengajak anak-anak saya ke Taman Safari Indonesia Prigen, Jawa Timur. Kebetulan anak-anak saya memang senang sekali dengan hewan sehingga disana mereka bisa lebih mengenal beraneka ragam hewan. Selain itu TSI Prigen juga memiliki banyak wahana permainan dan berbagai macam show. Terbayang sudah serunya.



### Tempat Bermain Edukatif

SYLVINA WARDHANI (BOGOR)

Saya memilih menghabiskan waktu liburan bersama si kecil ke tempat bermain yang edukatif seperti Kidzania. Di tempat seperti itu, anak-anak bisa belajar banyak hal sambil bermain.



# Optimalkan Tumbuh Kembang Sang Buah Hati Lewat Liburan

Liburan ternyata tak hanya sekedar sarana untuk menghilangkan stress. Lebih dari itu, liburan memiliki segudang manfaat, termasuk untuk mendukung tumbuh kembang si kecil.

Tak terasa musim liburan sudah di depan mata. Itu artinya para orangtua harus mulai menyisihkan sedikit waktunya agar bisa terlibat kegiatan bersama sang buah hati. Entah itu dalam bentuk wisata keluar negeri, keluar kota atau bahkan hanya di rumah. Semua tak jadi masalah selama seluruh kegiatan dalam masa liburan tersebut dilakukan bersama-sama dan mendasarkan aspek positif, baik untuk orangtua maupun anak.

Sebuah penelitian yang dilakukan Linda Hoopes dan John Lounsbury bahkan mengatakan bahwa liburan mutlak perlu dilakukan karena dapat meningkatkan kepuasan, gairah dan motivasi hidup. Kemudian dalam laporannya di Science Journal, W.J Kaiser menyimpulkan bahwa liburan dapat memberikan keuntungan bagi kehidupan keluarga. Tak sampai disitu, beberapa ahli lain juga berpendapat bahwa liburan dapat mendukung tumbuh kembang si kecil serta meningkatkan sistem kekebalan tubuhnya. Berikut manfaat lengkap liburan untuk sang buah hati :

## Mempererat Hubungan

Liburan adalah saat yang tepat untuk mendekatkan diri antar anggota keluarga. Karena itu, usahakan untuk melakukan kegiatan bersama-sama alias jangan sibuk sendiri-sendiri. Tinggalkan sejenak gadget dan pekerjaan rutin. Fokuslah pada sang buah hati. Ingat, anak yang memiliki hubungan erat dengan orangtuanya akan memiliki tingkat emosi yang lebih stabil. Disamping itu, anak juga akan lebih bahagia sehingga dapat meningkatkan sistem imunitas tubuhnya serta memaksimalkan perkembangan otaknya yang sudah pasti akan berpengaruh pada prestasi akademiknya.

## Melepas Kebosanan

Sama seperti orang dewasa, anak-anak pun bisa bosan dengan aktifitasnya sehari-hari. Kebosanan itu tentu harus segera diatasi agar tidak berkembang menjadi stress. Salah satunya dengan jalan berlibur bersama orang-orang terkasih.



### Membuka Wawasan

Dengan membawa anak pergi berwisata, maka akan ada banyak pengalaman dan pengetahuan baru yang bisa didapat. Jika yang dilakukan adalah wisata budaya, maka si kecil bisa belajar bahwa diluar sana ada banyak orang yang hidup dengan karakter dan bahasa yang berbeda. Sementara bila wisata alam yang dipilih, maka anak bisa belajar mengenal dan mengeksplorasi alam secara langsung.

Bagi yang melakukan liburan di rumah, jangan kecil hati. Sebab kegiatan yang dilakukan bersama selama liburan di rumah juga bisa menambah pengalaman dan pengetahuan si kecil. Misalnya dengan jalan berkebun atau memasak bersama. Dengan berkebun, si kecil bisa belajar mengenal aneka tanaman dan kiat untuk mengurusnya. Sedangkan dengan memasak, anak bisa mempelajari beragam nama bumbu dapur dan fungsinya serta cara mengolahnya sehingga bisa menjadi sajian lezat untuk keluarga.

Intinya, semua kegiatan liburan yang dilakukan bersama keluarga diharapkan dapat menambah wawasan si kecil sekaligus menjadi kenangan yang tak terlupakan. Sehingga kelak mereka dapat tumbuh menjadi pribadi yang hangat, penuh syukur, serta bertoleransi

### Belajar Mandiri dan Tanggung jawab

Liburan juga bisa dijadikan ajang mengajarkan kemandirian dan tanggung jawab pada si kecil. Misalnya dengan cara meminta anak untuk mempersiapkan beberapa peralatan sederhana yang biasa digunakannya sebelum pergi, seperti sikat gigi, jaket dan lain-lain. Biarkan anak menatanya pada tasnya sendiri dan ingatkan bahwa barang yang mereka bawa merupakan tanggung jawabnya. Sementara bila liburan dilakukan di rumah dengan cara berkebun, maka beritahu anak bahwa hidup mati tanaman yang ditanamnya merupakan tanggung jawabnya. Karena itu, ajari anak untuk selalu rajin menyirami dan memupuk tanamannya.

# Liburan Tak Harus Mahal

Siapa bilang liburan harus mahal? Asal tahu kiatnya, budget bisa disiasati. Bahkan, rumah pun bisa disulap menjadi tempat berlibur.

**M**emilih tempat berlibur untuk si kecil memang gampang-gampang susah. Terkadang tempat yang kita pilih justru tidak disukai oleh sang buah hati. Karena itu kenali minat anak dan usahakan untuk melibatkannya saat menentukan destinasi liburan.

Jika akhirnya liburan disepakati keluar negeri atau keluar kota, sebaiknya siapkan segala sesuatunya dari jauh hari sehingga banyak waktu luang untuk berburu tiket atau paket wisata murah. Perhitungan juga tempat menginap yang akan digunakan. Bila mempunyai kerabat pada tempat yang dituju, maka biaya akomodasi tentu dapat lebih di hemat. Namun bila tak ada kerabat dan tujuan ke tempat tersebut murni untuk berwisata, maka mulailah mencari informasi tentang hotel yang murah tapi layak dan bersih karena nantinya hanya berfungsi sebagai tempat bermalam.

Bagi yang tidak mempunyai banyak waktu atau terkendala dengan budget, liburan tetap bisa dilakukan kok. Berbagai aktifitas yang menyenangkan bisa dijalankan bersama si kecil di sekitar rumah atau bahkan di rumah. Yang penting kegiatannya diminati oleh anak dan dilakukan bersama-sama dengan hati yang riang. Berikut beberapa ide kegiatan menarik untuk mengisi liburan bersama si kecil di rumah :

## Piknik

Bila si kecil senang beraktifitas di alam bebas,

piknik di taman dekat rumah bisa dijadikan pilihan. Carilah hari yang cerah, siapkan alas, beberapa buku cerita serta makanan ringan dan minuman dingin. Ajak si kecil bereksplorasi di taman dan temukan bahwa berbagai hal sederhana bisa dijadikan sumber pengetahuan dan pengalaman baru bagi sang buah hati. Seperti mengamati cara kerja semut, mengejar kupu-kupu dan lain sebagainya. Lelah bereksplorasi, bacakan si kecil cerita yang menarik. Di jamin hari itu akan menjadi hari yang penuh kenangan.

## Berkemah

Bila memiliki halaman rumah yang cukup luas, maka berkemah pasti akan menjadi kegiatan yang sangat menarik. Buatlah tenda, siapkan jagung serta ikan untuk dibakar dan dinikmati bersama. Sebelum tidur, ajak si kecil menghitung bintang di langit, pasti seru !

## Berkebun

Berkebun tidak harus dilakukan di halaman yang luas. Dengan pot, kaleng bekas atau botol minuman, kegiatan berkebun tetap dapat dilakukan. Atau bila ingin sesuatu yang baru, berkebun dengan menggunakan metode hidroponik juga dapat dicoba. Pilihlah jenis tanaman yang mudah dirawat dan ajak si kecil mengawasi pertumbuhannya. Selain dapat mengajari anak untuk dapat lebih menghargai lingkungan, berkebun juga memberikan pelajaran tentang kesabaran dan ketekunan.

## Memasak

Selama ini si kecil mungkin hanya berperan sebagai penikmat masakan bunda. Tapi di saat liburan, ajaklah ia terlibat dalam proses pengolahannya. Mulai dari menentukan apa saja yang akan dimasak, berbelanja barang yang dibutuhkan di pasar sampai proses persiapannya yang masih tergolong ringan. Misalnya memetik dan mencuci sayuran atau membantu mengaduknya saat dimasak. Selain akan memberikan pengalaman baru, kegiatan memasak bersama juga akan memberikan kebanggaan tersendiri bagi sang buah hati.

## Membuat Aneka Kerajinan

Ada banyak kerajinan tangan yang bisa dibuat bersama si kecil saat liburan. Seperti melukis, membuat jepit, atau sesuatu yang unik dari barang-barang bekas yang ada di rumah. Selain mengasyikan, kegiatan membuat aneka kerajinan tangan juga bisa

merangsangnya kreatifitasnya.

## Mengenalkan Permainan Tradisional

Saat kita kecil, ada banyak permainan tradisional yang bisa dilakukan bersama. Sayangnya di jaman yang serba digital ini, permainan tersebut mulai banyak ditinggalkan. Padahal bila ditelisik lebih jauh, permainan tradisional bisa memberikan banyak manfaat untuk sang buah hati. Bermain congklak atau kelereng misalnya, bisa melatih kesabaran dan ketekunan. Sementara bermain layangan amat sangat menyehatkan karena membuat seluruh bagian tubuh ikut bergerak.

## Melakukan Pelayanan Sosial

Liburan bersama si kecil bisa juga diisi dengan melakukan berbagai kegiatan sosial. Misalnya pergi ke panti jompo atau panti asuhan dekat rumah. Disana kita bisa melakukan berbagai aktifitas menarik, seperti membuat cookies atau sandwich untuk kemudian dinikmati bersama. Dengan melakukan pelayanan sosial, si kecil juga bisa belajar lebih bersyukur dan berempati terhadap orang lain.



# Terbang Liburan Saat Hamil?

## Kenapa Tidak?

Hamil bukan berarti tidak bisa berwisata. Namun bila menggunakan pesawat terbang, pahami dulu aturannya.

### Tips dan peraturan dasar yang perlu disimak:

- Kehamilan yang diperbolehkan untuk melakukan penerbangan rute domestik adalah hingga usia 36 minggu dan untuk rute internasional hingga usia kehamilan 32-35 minggu
- Melakukan perjalanan udara dalam enam minggu terakhir kehamilan tidak disarankan karena bisa memicu persalinan prematur.
- Masing-masing maskapai penerbangan biasanya memiliki aturan sendiri terkait ibu hamil. Sebaiknya tanyakan dulu dengan jelas, apa saja syarat yang dibutuhkan bagi ibu hamil untuk melakukan penerbangan.
- Pada umumnya maskapai penerbangan tidak akan mengizinkan ibu hamil melakukan penerbangan jika usia kehamilan sudah lebih dari 35 minggu.
- Dalam kondisi khusus, biasanya maskapai penerbangan mengharuskan ibu dengan usia kehamilan lebih dari 35 minggu membawa surat persetujuan dari dokter untuk melakukan perjalanan udara
- Aturlah dengan maskapai penerbangan untuk mendapatkan tempat duduk di dekat pintu keluar agar bisa mendapat ruang ekstra untuk kaki selama penerbangan.
- Tekanan udara yang lebih rendah di dalam pesawat secara teoritis dapat meningkatkan risiko pembekuan darah dan semakin tinggi risikonya bagi ibu hamil. Karena itu, sering-seringlah melakukan peregangan dengan cara menggerakkan kaki sambil duduk. Pertimbangkan memakai stoking dukungan selama penerbangan.
- Berjalan-jalan di lorong pesawat bukanlah ide baik, karena turbulensi tak terduga bisa berbahaya bagi ibu hamil. Sebaiknya hanya keluar dari tempat duduk jika diperlukan, misalnya harus pergi ke toilet.
- Minum banyak air untuk mengurangi risiko dehidrasi.
- Kenakan sabuk pengaman di bawah perut.
- Bawa obat dasar yang diperlukan dan jangan lupa membawa nomor kontak dokter spesialis kandungan sebagai tindakan berjaga-jaga.
- Jangan ragu memberitahu dan meminta pertolongan pada pramugari jika membutuhkan sesuatu atau merasakan sesuatu yang tidak pada tempatnya atau di luar kebiasaan. Jika merasa sesak napas atau pusing, mintalah pada pramugari untuk memberikan oksigen. (Sumber : Destinasi Indonesia)

# JOYKO®

Stationery



[www.joyko.co.id](http://www.joyko.co.id)



 HEXAGONAL

 TRIANGLE

 BLACKWOOD



## Color pencil

- ✓ Smooth Drawing
- ✓ Bright Colors

# Rahasia Masa Depan Cerah

**Ingin pendidikan dan kehidupan si kecil kelak terjamin? Bisa kok. Asal kita tahu cara tepat merencanakan keuangan dari jauh hari.**

Tak bisa dipungkiri, biaya hidup dan pendidikan seorang anak semakin lama memang semakin mahal. Tapi hal tersebut bukan berarti tidak bisa disiasati. Selama semuanya direncanakan dengan baik, menyekolahkan anak di sekolah yang berkualitas tetap bisa kita berikan. Berikut perbincangan SBH dengan Financial Planner, Muljono, mengenai tips dan trik sukses merencanakan keuangan agar masa depan sang buah hati kelak bisa tetap terjamin.

- T: **Biaya hidup seorang anak di jaman sekarang semakin tinggi. Menurut Anda, mulai kapan sebaiknya orangtua menabung untuk si kecil?**
- J: Ketika kita menikah, maka otomatis kita sebenarnya juga tahu bahwa salah satu tujuan dari pernikahan adalah memiliki keturunan atau anak. Karena itu, begitu komitmen pernikahan didengungkan, maka sebaiknya kita harus mulai mempersiapkan berbagai biaya yang diperlukan kelak jika istri mengandung. Selain meliputi biaya persalinan, tentu kita juga harus mempersiapkan biaya keperluan bayi seperti pakaian, mainan dan lain sebagainya.

Nah, begitu si bayi lahir, idealnya kita mulai masuk persiapan dana pendidikannya. Dalam mempersiapkan dana pendidikan

sang buah hati, akan lebih baik jika sedari awal kita juga tahu, dimana kira-kira si kecil nanti akan disekolahkan, mulai dari jenjang Kelompok Bermain sampai Universitas. Dengan berancang-ancang mengetahui sekolah mana kelak yang akan diambil, maka dana yang harus dikeluarkan juga dapat lebih diprediksi.

- T: **Berapa persen sih idealnya dana yang harus disisihkan dari penghasilan orangtua agar bisa menabung dengan aman untuk si kecil?**
- J: Idealnya investasi yang dikeluarkan untuk dana pendidikan anak berkisar antara 10% sampai dengan 30% dari penghasilan yang diperoleh keluarga setiap bulannya.
- T: **Bisakah diberikan gambaran berapa rata-rata kenaikan biaya pendidikan anak tiap tahunnya?**
- J: Berdasarkan pengalaman, kenaikan rata-rata biaya pendidikan seorang anak berkisar 15% per tahun.
- T: **Untuk menyasati kenaikan tersebut, apa yang harus dilakukan oleh orangtua?**
- J: Hal pertama yang harus dilakukan tentu mempersiapkan dana pendidikan anak sedini mungkin lewat berbagai instrumen investasi yang jangka waktunya disesuaikan dengan

kebutuhan agar pengembangannya lebih optimal. Jadi pembentukan dana pendidikan tidak hanya dengan menabung saja tetapi harus berani juga berinvestasi sesuai dengan profil resiko yang dimiliki demi kebutuhan keluarga. Karena dengan berinvestasi kita bisa melampaui tingkat inflasi yang terjadi. Untuk jangka pendek kita bisa berinvestasi dalam bentuk tabungan pendidikan, deposito, dan reksadana pasar uang. Jangka menengah bisa menggunakan deposito, reksadana pasar uang dan reksadana campuran. Sementara untuk jangka panjang bisa lewat reksadana campuran, reksadana saham, saham dan emas

**T :** Bisakah dijelaskan lebih lanjut mengenai berbagai jenis investasi tersebut?

**J :** Tabungan Pendidikan biasanya diluncurkan oleh bank yang peduli dengan dunia pendidikan. Dibandingkan tabungan biasa, suku bunganya biasanya lebih tinggi dan memiliki jangka waktu yang bisa disesuaikan dengan kebutuhan nasabah. Hasil yang bisa diperoleh lewat tabungan pendidikan berkisar 3-7 persen. Disamping itu, ada pula tabungan pendidikan yang diluncurkan perusahaan asuransi dimana jumlah bunga yang dihasilkan tergantung dari penempatan investasi oleh perusahaannya.

Reksadana Pasar Uang, investasi jenis ini adalah untuk pembentukan dana pendidikan antara 1-3 tahun. Imbal hasil atau jumlah bunga dari investasi jenis ini lebih baik daripada deposito yaitu sekitar 7-12 persen Reksadana Campuran, jangka waktunya antara 3-5 tahun. Reksadana jenis ini mengelola dana untuk diinvestasikan dalam pasar uang dan saham.

Imbal hasil yang diperoleh sekitar 10-15 persen

Reksadana Saham adalah untuk pembentukan dana pendidikan lebih dari 5 tahun. Reksadana ini mengelola dana untuk diinvestasikan



Nama : Mulyono  
Pendidikan: Sarjana Ekonomi STIE YAI,  
Magister Akuntansi (STIE Swadaya),  
Certified Financial Planner (FPSB Indonesia),  
Qualified Wealth Planner (QWP Academy).

dalam pasar modal. Imbal hasil yang diperoleh berkisar 15-25 persen

Kemudian investasi dalam bentuk Emas yang sifatnya jangka panjang. Dari tahun ke tahun, harga emas selalu meningkat. Dan patut diperhatikan, yang dimaksud emas dalam hal ini adalah logam mulia bukan perhiasan. Mengapa? Karena dalam perhiasan ada biaya pembuatan dan biasanya emas yang digunakan untuk perhiasan tidak 100 persen murni.

Terakhir adalah Saham yaitu investasi yang sifatnya juga jangka panjang, konsisten dan mempunyai imbal hasil yang tinggi. Untuk investasi jenis ini diperlukan pengetahuan yang baik mengenai analisa teknikal dan analisa fundamental.



## Efek Kopi Bagi Si Kecil

Yang terhormat Dokter Ferdy,

Langsung saja dok, saya ingin menanyakan mengenai efek kopi pada anak. Kebetulan anak saya Dino (7 tahun), sudah mengikuti kebiasaan ngopi ayahnya sejak dia berusia 5 tahun. Setiap pagi dan sore hari dia akan minta dibuatkan segelas kopi. Memang bukan murni kopi hitam, melainkan kopi dengan tambahan creamer. Apakah kebiasaan tersebut berbahaya? Ada yang mengatakan bahwa kopi justru bagus untuk perkembangan jantung anak. Tapi ada juga yang bilang kopi sebaiknya tidak dikonsumsi anak dibawah usia 12 tahun karena mengandung banyak zat berbahaya. Mana yang benar ya dok? Mohon penjelasan ilmiahnya. Terima kasih.

Angela - Gading Serpong



MEINDACARE.COM

Dear Bu Angela,

Kopi memang merupakan salah satu minuman favorit bagi orang dewasa, tetapi jika hal ini sering dikonsumsi oleh anak, maka beberapa dampak minum kopi bagi anak dapat dilihat sebagai berikut:

1. Kafein: kopi menarik bagi para penikmatnya adalah karena kandungan kafeinnya yang membuat tubuh terasa segar ketika meminum kopi. Namun jika kafein ini dikonsumsi oleh bayi maupun balita, bisa menyebabkan sakit kepala, sakit perut, dan gangguan pola istirahat anak, sehingga akan menyebabkan suasana hati anak berubah menjadi rewel dan cengeng.
2. Nol kalori: Kopi mengandung sangat sedikit kalori yang sangat dibutuhkan bayi dan balita Anda. Jika bayi atau balita Anda dibiarkan banyak mengonsumsi kafein, di

khawatirkan selera makan dan kebiasaan minum susunya berkurang karena perutnya sudah penuh dengan kopi.

3. Gangguan penyerapan zat besi: Kopi dapat mengganggu kinerja tubuh dalam penyerapan zat besi yang sangat diperlukan oleh tubuh agar terhindar dari anemia, dimana kebutuhan zat besi sangat mutlak diperlukan bagi bayi dan balita dalam masa pertumbuhannya agar pertumbuhan fisik, kognitif dan regenerasi sel darah merahnya akan bekerja dengan baik.
4. Menimbulkan masalah pada mulut dan gigi: Meskipun pertumbuhan gigi pada bayi dan balita belum lengkap dan sempurna, namun Anda juga perlu mewaspadaikan akan dampak kopi terhadap kesehatan gigi bayi, balita Anda. Gula dalam kopi akan memberikan kontribusi bagi pengeroposan gigi.

Sebaiknya tunggu usia anak hingga 12 tahun, baru Anda diperbolehkan memperkenalkan kopi untuk si buah hati, itupun harus di batasi. Membiasakan konsumsi air putih jauh lebih baik daripada minum kopi.



PENGASUH:

dr. Ferdy Limawal  
*dokter spesialis anak*

Mau jadi bintang iklan BISCOTTI 2015 ?

IKUTI LOMBANYA !



Syarat dan Ketentuan:

FB : Snack Sehat Biscotti



# Antara Sayur Biasa, Organik dan Hidroponik

Belakangan pasar memberikan beragam pilihan untuk jenis sayuran. Ada yang disebut sayur biasa, organik dan hidroponik. Sebenarnya, apa sih perbedaannya?

Sayuran memang dikenal sebagai bahan makanan yang sarat manfaat. Itu sebabnya wajib di konsumsi setiap hari, baik oleh orang dewasa maupun anak-anak. Mengapa? Sebab selain mengandung beragam vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh, sayuran juga kaya akan serat sehingga dapat memperlancar proses pencernaan.

Di pasar maupun supermarket, sayuran dapat dengan mudah ditemukan. Ada yang dijual tanpa label, ada pula yang diberi label organik atau hidroponik sehingga kerap menimbulkan pertanyaan : Apa bedanya? Berikut perbedaannya.

## Sayuran biasa



Sayuran biasa harganya paling murah dibandingkan jenis sayuran lain dan paling mudah ditemui, baik di pasar tradisional maupun di supermarket. Dalam proses penanamannya, sayuran biasa umumnya menggunakan zat kimia seperti pestisida. Hal ini dilakukan agar terhindar dari berbagai hama sehingga saat dijual di pasaran wujud sayuran bisa terlihat mulus dan cantik.

Pestisida itu sendiri apabila dikonsumsi secara terus menerus dapat mencetuskan kanker dan menyebabkan keracunan pada hati serta ginjal. Bayi, anak-anak dan wanita hamil adalah golongan yang paling rentan terpapar racun pestisida. Ditenggarai, kebiasaan makan sayur mentah yang tidak dicuci dengan bersih dapat mendatangkan risiko penumpukan pestisida yang lebih besar dalam tubuh.

Sebenarnya, penggunaan pestisida dalam batas yang wajar saat proses penanaman masih cenderung aman. Terlebih pestisida larut dalam air dan tidak mempengaruhi kandungan gizi sayuran. Karena itu, asal sayuran dicuci bersih dibawah air mengalir dan dimasak dengan benar, maka tidak akan mengganggu

kesehatan. Kandungan vitamin dan mineralnya pun menurut sebagian besar ahli tidak berbeda dengan sayur berlabel organik maupun hidroponik.

## Sayuran organik



MAUSEHAT.COM

Jika dilihat dari tampilannya, sayuran organik tidak semenarik tampilan sayuran biasa. Maklum, pada sayuran organik terdapat banyak lubang akibat dimakan serangga atau ulat. Umumnya sayuran organik juga memiliki harga yang lebih tinggi dibandingkan sayuran biasa. Disamping itu sayuran organik biasanya hanya dijual di supermarket atau toko khusus yang memang menjual berbagai bahan pangan organik.

Sayuran organik merupakan produk alami. Dalam proses penanamannya tidak menggunakan pestisida melainkan pupuk kandang atau kompos. Tanah yang digunakan untuk menanam pun harus dipastikan sudah terbebas dari pupuk kimia. Karena alasan itulah pertanian organik dianggap lebih ramah lingkungan dan tentu saja produk yang dihasilkan lebih sehat sebab tidak terpapar bahan kimia.

Namun demikian, sayuran organik rawan terkontaminasi bakteri *Sallmonela* dan *E Coli* yang biasanya terdapat pada pupuk kandang. Itu sebabnya, meskipun berlabel organik, sayuran tetap harus dicuci

dengan bersih dibawah air mengalir serta dimasak dengan benar.

## Sayuran hidroponik

Seiring dengan semakin berkembangnya teknologi dan semakin sempitnya lahan pertanian, lahirlah cara bercocok tanam hidroponik. Disebut hidroponik karena dalam proses penanamannya tidak memerlukan tanah sebagai medianya, melainkan air atau pasir dan bisa juga media lain seperti arang sekam atau kerikil.

Dalam perkembangannya, ada satu teknik menanam hidroponik yang disebut dengan aeroponik. Pada dasarnya, proses penanamannya sama yaitu tidak menggunakan tanah sebagai medianya, melainkan menggantungnya di udara. Guna memenuhi kebutuhan nutrisi tanaman tersebut, larutan air dan pupuk disemprotkan langsung ke akarnya.

Sayuran hidroponik dapat dengan mudah ditemui di supermarket. Harganya kurang lebih sama dengan sayuran organik. Penampakannya bersih, segar dan bebas lubang. Umumnya sayuran hidroponik juga tidak mengandung pestisida dan bila ditaman dengan benar tanpa menggunakan zat kimia bisa juga digolongkan sebagai sayuran hidroponik organik.



WILDAN.ME

# Happy Holiday !!



## Frankie Ray

Koleksi : Ken n Mom

IDR 339.000



## Pure Baby Sunblock

Koleksi : Bebe Love

IDR 126.900



## Swim Wear

Koleksi : Bebe Love

IDR 142.500



## Ergobaby Stowaway

Koleksi : Ken n Mom

IDR 1.699.000



## Car Seat Coco Latte

Koleksi : Birds n Bees

IDR 1.850.000



## Benbat Travel Friend

Koleksi : Ken n Mom

IDR 234.000



Hap Hap Healthy Food



@HapHapFood

# HAP HAP

ハルツーフード

## HEALTHY FOOD

• NO MSG • NO PRESERVATIVES •

**DONUT KENTANG . ROTI KENTANG . ROTI MOCHI  
BAKPAO ANEKA RASA . MINUMAN HERBAL**

Ruko Frankfurt F/01 . Gading Serpong . Tangerang . Indonesia  
0812 91822275-0815 84184213-haphapfood@gmail.com

# SELAMAT!!!

Kepada Para Pemenang



# KATEGORI BAYI

(0-12 Bulan)



**Juara 2**

Kenneth Joshua Nasution

Aku Sedang Berfoto di Studio Foto



**Juara 1**

Louis Nathaniel Lie

Senyum & Tawa Ceria Baby Louis



**Juara 3**

Bradley Veyron Amadeus

It's Massage Time

## Juara Harapan



Delisha Afiqah Sulisviani

Bobo Cantik by Afiqah



Keanu Rayhan Alvaronizam

Santai Sambil Isap Jempol



Sheena Khazbiika Arsyahna Sakhi

Mimpi Indah



Ignacio Prajnayaka

Hore, Aku Bisa Terbang



Kinara Kirania Alhanan

Lahir ke Dunia

# KATEGORI ANAK-ANAK

(1-9 Bulan)



**Juara 2**

Varell Jericho

Ketika Si Kecil Malas Makan



**Juara 1**

Yola Quinza A

Kecil - Kecil Shopaholic



**Juara 3**

Graciello Melvern H

Bermain Boneka Ternyata Mengasyikkan

## Juara Harapan



Adeline Chandra W

Mengajak Brownie Guguk Kesayanganku Jalan - Jalan



Edward Venedict E

Bermain Pasir di Pantai



Joycelyn Jasonita D

Khusuk Berdoa



Madeline Ferlando

Berani Naik Kuda Sendiri



Michael Junsu W

Keseharian ku

# KATEGORI DEWASA

(18 Tahun ke atas)



**Juara 2**

Fransiska Renata K.

Papa Bermain Bersama Kakak



**Juara 1**

Elfia Dewi P.

Suami Siaga Mendampingi Saat Melahirkan



**Juara 3**

Lenny Wati

Breastfeeding



**Melyana Kamso**

Kebersamaan di Pagi Hari

## Juara Harapan



**Fiska Dea M.**

Daughter is Mother's Bestfriend



**San Nie**

Mencuci Pakaian Bersama



**Eva Maria C.**

Bermain dengan bahagia di pantai



**Tasya Manuputty**

Aku Ingin Menjadi Seperti Papa

# KATEGORI IBU HAMIL

(18 Tahun ke atas)



**Juara 2**

Esther Sutanto  
Marvelous Brother



**Juara 1**

Sendhi Dhania  
Si Baby Mendengarkan Musik



**Juara 3**

Diar Silalahi  
Berlibur Bersama Calon Buah Hati

## Juara Harapan



**San Nie**

Mencari Nama Untuk si Jabang Bayi



**Sani**

Menanti Kehadiran si Buah Hati



**Herlin C Jasa**

I Love My Family, I Love My Tummy, I Love My Heart



**Febri Sekar**

Our Love



**Tasya Manuputty**

Sehat Saat Hamil



# Photo Studio

## Custom Your Birthday Party!

Baby Shower, One Month Baby, Birthday Party, Bridal Shower etc.

Start from  
Rp. 100.000,-



Unique &  
Custom  
Souvenir,  
Hampers  
Gift, Goodiebag  
Start from  
Rp. 10.000,-





## Training Pants untuk 6 bulan hingga 3 tahun

Training pants adalah celana yang didesign untuk anak yang sedang dalam tahap toilet training atau belajar untuk tidak pipis di celana.

Training pants berbeda dengan pampers dan cloth diaper (clodi), pada training pants ada sensasi basah, ketika pipis di celana anak akan merasa basah dan minta ganti celana. Namun training pants didesain agar pipis tidak terlalu tumpah berceceran dimana-mana. Sensasi basah ini yang diharapkan agar anak cepat belajar untuk tidak pipis di celana.

3 lapisan:  
lapisan handuk penyerap cairan  
waterproof layer mencegah pipis tumpah  
lapisan luar



# TRAVEL time

Wow! serunya melihat mereka berlibur bersama. Dan lihat penampilan mereka yang selalu cantik dan ceria disetiap aktivitasnya. Selamat berlibur adik - adik!



**MODEL:**

Salsabila Kamea P.E  
Kenaya Putri G.

**BUSANA:**

Mom & Bab  
[www.momnbab.co.id](http://www.momnbab.co.id)

**Accesories (Hairclip):**

bebrights accesories  
ig:@bebrightshopid  
[www.bebrightshop.com](http://www.bebrightshop.com)

**PHOTO:**

Dheffy  
Threelittlebirds Photography  
Threelittlebirds\_creative



# KENALI DAMPAK GADGET PADA ANAK

**Bila tidak digunakan secara bijak, gadget tak hanya berpengaruh terhadap perkembangan psikis seorang anak, tapi juga pertumbuhan fisiknya.**

Di jaman serba modern ini, gadget memang memiliki peranan penting dalam memudahkan aktifitas manusia sehari-hari. Lewat gadget, komunikasi ke berbagai belahan dunia dapat dengan mudah dilakukan tanpa harus terkendala waktu. Cukup dengan menekan nomor telepon yang dituju atau meng-klik alamat email, komunikasi dapat langsung terjalin.

Tidak hanya itu, gadget juga dapat memberikan kemudahan ketika kita ingin mendapatkan berita terkini atau saat ingin mempelajari berbagai hal. Bahkan, gadget juga bisa dijadikan sarana hiburan lewat berbagai permainan yang disajikannya. Dengan segala kelebihan tersebut, tak heran jika akhirnya demam gadget melanda. Bukan hanya kalangan dewasa dan remaja, anak-anak serta balita pun kini semakin familiar dan fasih menggunakannya.

"Harus diakui, anak jaman sekarang memang semakin canggih. Mereka rata-rata sudah terbiasa dengan penggunaan gadget bahkan saat usianya masih belia.



Hal ini dapat terjadi karena semakin banyak orangtua yang menjadikan gadget sebagai "baby sitter" bagi putra putrinya. Dengan harapan anak bisa menjadi lebih tenang dan tidak merepotkan," kata dr Tri Gunadi, Direktur Klinik Tumbuh Kembang RS Meilia Cibubur.

Sayangnya, penggunaan gadget tersebut dilakukan secara berkelanjutan, tanpa supervisi dan pengawasan langsung. Akibatnya anak menjadi kecanduan sehingga dapat mempengaruhi perkembangan fisik maupun psikisnya.

Lebih lanjut Dokter Tri mengatakan bahwa bahaya yang dapat terjadi akibat penggunaan gadget secara terus menerus pada anak dapat dilihat secara langsung dari kondisi matanya. Dimana mata si anak akan menjadi cepat lelah hingga mengalami kendala penglihatan karena menatap layar terus menerus.

Penggunaan gadget yang obsesif sehingga dapat dikategorikan sebagai addiction disorder juga dapat berpengaruh pada gangguan fungsi pendengaran, kerusakan sel saraf otak hingga problem telapak tangan dan jari. Pada anak yang sedang belajar menulis, pemakaian gadget secara terus menerus akan sangat mengganggu. Mengapa? Sebab anak yang sedang belajar menulis sejatinya membutuhkan koordinasi motorik untuk lima jarinya. Sementara pada gadget biasanya hanya dua jari yang digunakan secara aktif.

Selain itu, pemakaian gadget dalam waktu lama juga diyakini Dokter Tri dapat berkontribusi terhadap kelainan bentuk postur tubuh si anak. “Anak yang bermain gadget umumnya duduk dalam durasi waktu yang cukup panjang alias kurang gerak. Kebiasaan inilah yang bisa membuat perkembangan postur tubuhnya terganggu. Disamping itu, kebiasaan duduk dalam jangka waktu lama juga bisa menimbulkan masalah pada saraf tulang belakang,” terangnya lagi.

## Dampak Psikologis

Senada dengan Dokter Tri, Dian Permatasari, MPsi - Psikolog yang juga membuka praktek di RS Meilia Cibubur mengatakan bahwa penggunaan gadget pada anak tanpa pengawasan orangtua hanya akan membawa dampak buruk.

“Ya benar, di samping masalah fisik, penggunaan gadget tanpa pengawasan orang dewasa akan dapat mengganggu psikis anak. Patut diingat, anak-anak belum memiliki self screening dan self protection sehingga tidak bisa menyaring informasi yang didapatnya. Akibatnya mereka cenderung melakukan semua yang dilihat dan ditontonnya,” jelas Dian.

Hal ini diperparah saat anak mulai bisa bermain di ranah internet yang dapat memberikan akses pada berbagai informasi, termasuk yang terkait dengan pornografi dan tindak kekerasan yang dapat di unduh dengan mudah sebagai bahan tontonan. Belum lagi tipu daya di dunia maya yang dilakukan oleh orang-orang yang mengalami masalah kejiwaan, dimana bagi mereka anak-anak adalah sasaran yang paling empuk.

“Tentu saja semua itu sangat mengkhawatirkan, Karena itu orangtua harus mulai waspada jika anaknya menunjukkan indikasi kecanduan gadget seperti emosi yang labil, penurunan minat dan interaksi sosial, sampai kepada upaya berbohong hingga berperilaku agresif bila dipisahkan dari gadget yang dipakainya. Dititik inilah peran orangtua dibutuhkan agar anak bisa kembali tumbuh dengan normal,” tutur Dian.



dr Tri Gunadi

## Solusi

Pada dasarnya, baik Dokter Tri maupun Dian menyadari bahwa dengan semakin majunya teknologi, penggunaan gadget pada anak semakin tidak dapat dihindari. Namun demikian, mereka berdua berharap agar orangtua dapat lebih selektif dalam memberikan gadget pada anaknya.

“Pakailah gadget untuk mendukung tumbuh kembang anak sesuai dengan usianya. Gunakan dengan bijak misalnya untuk kepentingan edukasi dan sarana bantu pembelajaran anak di rumah. Jangan jadikan gadget sebagai “baby sitter”. Karenanya temani anak saat menggunakannya,” saran Dokter Tri.

Dari sisi psikologis, Dian menambahkan agar para orangtua dapat selalu memberikan pendidikan moral dan karakter pada anak sehingga dapat mendorong si kecil mulai memiliki sikap self screening, meski memang hal itu tidak bisa dilepaskan 100% karena alasan tingkat kematangan usia yang belum terpenuhi.

Terakhir, Dian memberi saran agar ada pembatasan waktu interaksi anak dengan gadget dalam jadwal yang berlangsung ketat dan disiplin. Semua itu dapat dibarengi dengan pemberian reward dan punishment sehingga bisa menjadi sarana terukur bagi orangtua agar dapat mengikis kecanduan kompulsif gadget pada anak.

www.sangbuahhati.com

# INGIN SBH

## BERLANGGANAN

Sang Buah Hati



Hanya Dengan Mengganti Ongkos Kirim  
Jabodetabek : Rp. 150.000,-/tahun  
Luar Jabodetabek : Rp. 200.000,-/tahun

Maria (0878 8197 5343)

redaksi@sangbuahhati.com

Pin BB: 21E1FFDE & 284A121A

 Majalah Sangbuahhati

 @sangbuahhati



# DREAMS COME

*in a cake*



**WE PROVIDE : BIRTHDAY HAMPERS . CUSTOM GOODIES .  
DESSERT TABLE . DECORATED CAKES . COOKIES . CUPCAKES  
AND MANY MORE**



**OPERATIONAL HOUR : 06.30 - 21.00 WIB**



Jl. Kelapa Gading Selatan BJ 8/6, Gading Serpong - Tangerang

+62 851 0002 0534 / +62 811 1005 955    ☎ 0811 863 220    📱 74afd812



[momscakescookies](https://www.facebook.com/momscakescookies)



[franciscakarna@yahoo.com](mailto:franciscakarna@yahoo.com)

# Sweet Hut

## Mencicipi Pesona Lembut Hidangan Penutup



**Di Sweet Hut, ada banyak pilihan hidangan penutup. Mulai dari sweet soup, snow ice hingga aneka puding lezat. Semua disajikan menawan dalam suasana gerai yang menyenangkan.**

**B**elakangan, muncul banyak gerai yang menyajikan aneka hidangan penutup dari berbagai negara. Salah satunya adalah Sweet Hut yang berasal dari Malaysia. Lewat gerai pertamanya yang dibuka akhir 2014 lalu di kawasan Pantai Indah Kapuk (PIK), Jakarta Utara, Sweet Hut langsung mampu mencuri perhatian penikmat dessert, baik tua maupun muda. Maklum, selain interior gerainya yang terlihat menggemaskan, beragam hidangan penutup yang ditawarkan juga tampak menggugah selera.

Sebut saja coconut pudding with caramel pudding yaitu puding kelapa yang disajikan menarik dalam kelapa utuh dengan siraman fla dan topping caramel pudding. Rasanya, hmmm...lembut sekaligus lezat. Tak heran jika produk yang satu ini langsung menjadi favorit pengunjung.

"Di tempat kami, coconut pudding memang termasuk dalam 10 hidangan yang paling disukai pelanggan. Sekedar informasi, puding ini kami buat dengan menggunakan kelapa yang didatangkan

langsung dari Thailand. Berhubung rasa air kelapanya sudah manis, maka saat memasak pudingnya kami tidak memberikan tambahan gula sedikitpun. Dan untuk topingnya kami menyediakannya dalam 7 pilihan yang berbeda, seperti caramel pudding, cookies ice cream, mango ice blended, dan lain sebagainya," jelas Velly, Marketing Sweet Hut Indonesia.

Sementara bagi pecinta coklat, Velly menyarankan untuk mencoba baked marquis chocolate pudding with cookies ice cream yaitu sejenis lava cake dengan isi coklat cair didalamnya. Disajikan bersama es krim dan taburan oreo, lava cake coklat ini terasa sangat pas di lidah. Tidak terlalu manis dan lembut. Bila ingin mencoba rasa lain, Sweet Hut menyediakan lava cake dengan isi matcha yang akan disajikan bersama es krim kacang merah. Rasanya dijamin tak kalah memikat dengan yang isi coklat.

Masih ingin bereksplorasi dan mencoba sesuatu yang unik? Pesanlah steam aloe vera and egg white with papaya yang bisa disajikan panas atau dingin

sesuai selera. Khusus hidangan yang terakhir ini terlihat unik karena menjadikan setengah buah pepaya utuh sebagai mangkuknya dengan potongan kecil aloe vera di atasnya. Rasanya segar dan seunik penampilannya. Untuk semua hidangan penutup tersebut, Sweet Hut membandrolnya dengan harga Rp 18 ribu sampai dengan Rp 50 ribu.

Puas menikmati hidangan penutup, pengunjung bisa mencoba aneka minuman seperti Royal Durian Milkshake atau Sweet Hut Honeydew Juice. Bila perut sudah tak bisa menampung lagi, maka air putih yang bisa diambil secara gratis dapat menjadi pilihan.

#### Memperluas Pasar

Awalnya, konsep utama dari Sweet Hut memang khusus menyajikan hidangan penutup atau dessert saja. Namun seiring dengan makin banyaknya permintaan dari pelanggan, Sweet Hut juga menyajikan beberapa macam snack seperti sandwich, cheesy chicken balls dan french fries. "Sementara untuk makanan beratnya, kami baru menyediakan chicken steak dan charcoal bun chicken steak burger yaitu burger yang rotinya berwarna

hitam. Untuk kedepannya, akan ada beberapa pilihan makanan berat lainnya," kata Velly

Saat ini, selain di PIK, Sweet Hut juga sudah merambah pasar Gading Serpong. Sama dengan yang ada di PIK, eksterior dan interior Sweet Hut Gading Serpong juga dominan dengan warna merah yang anehnya tidak membuat gerah malah semakin membuat pengunjung betah. Menempati ruko 2 lantai, interior Sweet Hut Gading Serpong di lantai pertama dilengkapi dengan sofa empuk dan bantal kecil berbentuk hati. Naik ke atas, selain terdapat mini bar, diluar ruangan ada pula ayunan berwarna putih yang berfungsi sebagai kursi. Secara keseluruhan, suasana yang ditampilkan berkesan hangat dan romantis

Agar semakin dekat dengan pelanggan, maka dalam waktu dekat Sweet Hut juga akan hadir di Mall Taman Anggrek dan TMII. "Kami memang berprinsip ingin selalu dekat dan menyenangkan hati pelanggan, itu sebabnya selain akan terus membuka gerai baru, kami juga akan terus berinovasi dengan berbagai produk yang tentu sehat dan lezat," tutup Velly



# Masak Mudah dan Sehat Untuk Sang Buah Hati

**PERNAH DENGAR LEA & PERRINS? ITU TUH KECAP INGGRIS PALING ORIGINAL YANG DAPAT MEMBUAT MASAKAN BUNDA MENJADI JAUH LEBIH ENAK. HEBATNYA LAGI, LEA & PERRINS BEBAS MSG SEHINGGA AMAN DIGUNAKAN UNTUK MASAKAN SI KECIL. COBA YUK RESEPNYA.**

## Ayam Goreng

### Bahan :

- 1/2 kg paha ayam
- Kecap Inggris Lea & Perrins
- Minyak untuk menggoreng

### Bumbu Halus :

- 2 ruas jari kunyit
- 3 siung bawang putih
- 1 sdm ketumbar
- 1/4 sdt paprika
- 1/4 sdt merica hitam
- 1 ruas jari jahe
- Garam secukupnya

### Cara Membuat :

1. Ayam yang telah dibersihkan ditusuk-tusuk agar bumbu dapat lebih meresap ke dalam.
2. Lumuri ayam dengan 3 - 4 sendok Lea & Perrins serta bumbu halus. Setelah itu diamkan selama 15 menit.
3. Panaskan minyak goreng dan goreng ayam selama kurang lebih 15 menit sampai berwarna kecokelatan, sisihkan.
4. Masukkan ayam ke dalam oven selama 20 menit.
5. Ayam goreng siap untuk disajikan.



## Chicken Nugget

### Bahan :

- 500 gr daging ayam
- butir telur
- 1/2 sdt merica putih
- 2 sdm keju parmesan
- 4 sdm Lea & Perrins
- 1 sdm daun kucai
- 5 sdm tepung roti
- Garam secukupnya
- Minyak untuk menggoreng

### Bahan Pelumar :

- 150 gr tepung roti
- 100 gr tepung terigu
- 2 butir telur

### Bahan Saus :

- 1/2 sdt madu
- 2 sdm mustard
- 2 sdt Lea & Perrins
- Aduk semua bahan menjadi satu

### Cara Membuat :

1. Daging ayam yang telah dibersihkan, dipotong kecil-kecil lalu direndam dengan Kecap Inggris Lea & Perrins selama 10 menit. Masukkan ayam dan seluruh bahan ke dalam food prosesor, lalu blender sampai halus.
2. Setelah itu bentuk bulat pipih, dan celupkan ke dalam bahan pelumar yaitu telur, tepung terigu dan tepung roti.
3. Panaskan minyak goreng, lalu goreng sampai matang. Tiriskan.
4. Chicken Nugget siap untuk disantap bersama sausnya.





mall @ alam sutera

LEGO

# BRICKTASTIC HOLIDAY

## JUNE, 12<sup>TH</sup> - JULY, 5<sup>TH</sup> 2015



**LEGO® Single Building Competition**  
FREE Registration Fee | 7 - 12 yo  
Every Saturday | 1 PM - 2 PM



**LEGO® Parent & Child Building Competition**  
FREE Registration Fee | 3 - 6 yo pair with Mom / Dad  
Every Sunday | 1 PM - 2 PM



**LEGO® Family Brick-A-Thon Competition**  
FREE Registration Fee | 1 Family (Max. 2 Adults & 2 Kids)  
Finish 5 Missions with fastest time  
Every Sunday | 3 PM - 4 PM



**LEGO® MOC ( My Own Creation )**  
Registration Fee : IDR 25,000 / kid  
Theme : My LEGO® World  
Everyday | Anytime  
100% will be donated to Rumah Harapan



**Meet & Greet with LEGO® Character : Emmet & Lucy**  
2PM - 3PM & 7PM - 8PM Every Weekend



Find LEGO® Coaching Clinic, LEGO® Diorama Display, & many more FUN Quizzes and Games !



BricksIndonesia



parenting  
www.parenting.co.id



ayahbunda



Mall Alam Sutera



@mall\_alamsutera



@mall\_alamsutera



www.mallalamsutera.com



For more information :

(021) 3043-8866

Member of :

Alam Sutera  
RECREATIONAL & LIFESTYLE COMMUNITY

# SBH

MEMPERSEMBAHKAN:

# PESTA

# SANG BUAH HATI

# EXPO 2015

BINTARO JAYA XCHANGE (23 SEPTEMBER - 4 OKTOBER 2015)

SEMUA TENTANG  
KEBUTUHAN PESTA SI KECIL

\*Venue \*Party Dress \*Cakes & Dessert Table \*Catering  
\*Party Organizer \*Party Activity \*Goodie Bags/Hampers  
\*MC & Entertainment \*Photo & Video \*Decoration\*

Info dan Keterangan lebih lanjut hubungi:

Rosalia Liu (087881975343 / 081911212623 / 081310092250)

# Mengenal Diet Mayo

Asal dijalankan dengan benar, diet mayo dapat menurunkan berat badan sebanyak 5 kg hanya dalam waktu 13 hari. Masa sih?

**B**agi sebagian besar wanita, memiliki tubuh langsing memang menjadi impian. Pasalnya, dengan tubuh yang langsing, penampilan diyakini akan jauh lebih menarik. Beragam model baju pun sudah pasti bisa melekat dengan manis.

Itu sebabnya, berbagai upaya rela dilakukan. Mulai dari mengkonsumsi obat atau jamu pelangsing, ikut kelas kebugaran, sampai melakukan sedot lemak. Tak ketinggalan, aneka program diet hadir di pasaran. Ada diet berdasarkan golongan darah, OCD dan diet-diet lainnya yang dalam waktu singkat langsung booming dan diikuti jutaan orang.

Belakangan, muncul program diet baru yang di klaim dapat menurunkan berat badan dalam waktu singkat, diet mayo namanya. Berkat diet ini pula, banyak pelaku yang mengaku berat badanya turun lebih dari 5 kg hanya dalam hitungan bulan bahkan minggu. Benarkah? Sebelum ikut menjalankannya, ada baiknya mengenal lebih jauh tentang diet mayo.

## Diet Asal Amerika Serikat

Menurut Dr. Irene Gabriela, M.Gizi dari Smart Health Centre, Sunter Griya Agung, diet mayo adalah diet lewat pengaturan pola makan yang diciptakan oleh

Klinik Mayo dari Amerika Serikat. Lewat diet tersebut, diharapkan pasien yang mengalami kegemukan dapat menurunkan berat badannya dalam waktu yang tidak terlalu lama.

Namun demikian, diet mayo merupakan program diet yang sifatnya individual. Artinya, tidak semua pasien bisa menjalankan diet yang sama. Atau dengan kata lain, berdasarkan kondisi tubuhnya, maka program pengaturan pola makan yang diberikan kepada pasien A mungkin berbeda dengan yang harus dijalankan oleh pasien B. Untuk itu, setiap individu yang ingin menjalankan diet mayo harus berkonsultasi terlebih dahulu dengan para ahli di Klinik Mayo guna mendapatkan pengaturan resep makanan yang paling sesuai dengan kebutuhan tubuhnya.

Program diet mayo itu sendiri terdiri dari dua fase. Fase pertama disebut dengan fase "lose it", dimana pasien akan menjalankan diet selama 13 hari untuk mendapatkan penurunan berat badan segera. Dari Klinik Mayo disebutkan bahwa penurunan berat badan yang bisa diraih pada fase "lose it" berkisar 2-5 kg. Dalam fase ini pula, pasien tidak boleh mengkonsumsi makanan atau minuman selain yang telah diresepkan oleh Klinik Mayo.

Selama fase “lose it”, pasien juga diharapkan dapat menerapkan lima kebiasaan baik serta menghilangkan lima kebiasaan buruk. Adapun lima kebiasaan baik tersebut meliputi sarapan sehat setiap hari, mengkonsumsi 4 porsi sayuran dan 3 porsi buah-buahan setiap hari, mengkonsumsi jenis karbohidrat kompleks yang mengandung lebih banyak serat, seperti sereal, roti gandum, dan nasi merah, Memilih jenis lemak yang tidak jenuh seperti minyak zaitun serta melakukan olahraga minimal 30 menit setiap hari.

Sementara lima kebiasaan buruk yang harus dihilangkan adalah makan sembari menonton televisi, mengkonsumsi gula tambahan dalam makanan/ minuman manis, mengkonsumsi cemilan diluar buah dan sayur, mengkonsumsi daging berlebihan dan makanan tinggi lemak serta makan di restoran.

Setelah dua minggu, diet mayo dilanjutkan dengan fase “live it”, dimana diharapkan pola makan sehat yang sudah dilakukan dapat dipertahankan seumur hidup.

## Amankah Diet Mayo?

Lebih lanjut, Dr. Irene Gabriela, M.Gizi yang akrab disapa Gaby ini mengatakan bahwa diet yang dikategorikan aman pada dasarnya adalah diet yang mengandung nutrient (zat gizi) lengkap dan seimbang. “Jangan sampai suatu diet mengakibatkan kekurangan zat gizi penting yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan,” jelasnya.

Dalam konteks aman tersebut, Gaby menyayangkan beredarnya konsep diet mayo yang disalahartikan oleh sebagian besar pelaku. Dalam pengamatannya, banyak yang mengartikan bahwa diet mayo adalah diet yang dilakukan selama 13 hari tanpa boleh mengkonsumsi nasi, roti, dan pasta. Sebagai gantinya, hanya kentang yang boleh di makan. Selain itu, pelaku juga tidak boleh menambahkan garam pada masakan, tidak boleh minum air dingin, dan berdasarkan resep yang beredar, takaran makanannya sama untuk setiap orang.

“Padahal pada konsep diet mayo yang asli tidak pernah dikatakan bahwa pelaku harus menghindari roti dan pasta. Namun memang disarankan agar pelaku mengkonsumsi jenis karbohidrat yang lebih sehat seperti nasi merah dan roti gandum. Tidak ada juga pernyataan yang mengatakan tidak boleh menambahkan



Dr. Irene Gabriela, M.Gizi

garam pada masakan serta tidak boleh mengkonsumsi air dingin. Patut diketahui, garam itu mengandung natrium yang diperlukan oleh tubuh kita untuk menjaga keseimbangan elektrolit, berfungsi mempertahankan kerja sel-sel tubuh seperti sel saraf dan juga untuk mempertahankan keseimbangan cairan dalam tubuh,” jelas Gaby panjang lebar.

Untuk itu, Gaby menyarankan agar setiap orang yang ingin menjalankan diet mayo sebaiknya berkonsultasi terlebih dahulu dengan ahli gizi. “Perlu diingat, diet yang terlalu ketat memiliki risiko terjadinya defisiensi zat-zat gizi penting bagi tubuh. Dalam jangka panjang hal itu akan dapat mengakibatkan gangguan kesehatan. Penurunan berat badan yang baik idealnya 0,5 sampai dengan 1 kg per minggunya. Atau bisa juga 1 persen dari berat badan awal,” tutupnya.



# Olahraga Terbaik

## Untuk Ibu Hamil

*Siapa bilang ibu hamil tidak boleh berolahraga? Sebaliknya, olahraga justru bisa membantu kelancaran proses persalinan.*

**K**ondisi ibu hamil seringkali dicemaskan. Akibatnya, segala macam aktifitas fisik, termasuk olahraga kerap di jauhi. Terlebih ada mitos yang mengatakan bahwa ibu hamil memang tidak boleh banyak bergerak karena dapat meningkatkan risiko keguguran. Benarkah?

Faktanya, mitos tersebut ternyata tidak benar. Justru perubahan fisik akibat kehamilan harus dibarengi dengan olahraga. Bahkan aktifitas fisik yang teratur diyakini para ahli dapat membuat otot-otot tubuh menjadi lentur, napas teratur dan tubuh tidak mudah lelah sehingga kelak dapat membantu proses persalinan terutama saat mengejan.

Nah, salah satu olahraga yang paling disarankan saat hamil adalah berenang. Mengapa? Sebab selain aman dilakukan pada tiap semester kehamilan, olahraga di dalam air memiliki risiko yang kecil terhadap cedera tulang, sendi dan otot.

Menurut dr. Michael Triangto, SpKO, berenang dapat dilakukan sejak kehamilan tri-semester pertama sampai ketiga. Namun sebaiknya memang disarankan lebih berhati-hati saat kandungan menginjak 7 bulan atau lebih. Masalahnya, di usia ini keseimbangan ibu hamil sudah berkurang sehingga risiko terjatuh atau terpeleset lebih besar.

Berenang juga diyakini dapat membantu ibu hamil tidur lebih nyenyak, meringankan rasa mual yang muncul selama kehamilan dan menjaga kesehatan jantung. Keberadaan air ternyata juga bisa mengurangi beban atau tekanan pada sendi dan otot sekaligus memperkuat otot di sekitar panggul yang akan sangat aktif terlibat ketika tiba waktunya bersalin.

### Melatih Paru-Paru

Ada banyak alasan medis mengapa berenang sangat dianjurkan bagi ibu hamil. Pertama, renang dapat melatih paru-paru dan jantung. Itu sama artinya dengan melakukan aerobic, berlari atau berjalan.

Kedua, berbeda dengan olahraga darat yang dapat membuat suhu tubuh melonjak atau naik, ketika berenang suhu badan ibu hamil cenderung stabil sehingga gangguan pada janin akibat meningkatnya suhu tubuh ibu tidak akan terjadi.

Ketiga, renang membantu menguatkan otot-otot rahim dan sendi-sendi panggul. Sehingga diharapkan kelak proses melahirkan menjadi lebih mudah. Dan keempat, renang bisa menjaga tubuh ibu hamil selalu bugar selama ia menjalani kehamilannya. Jadi, tidak ada alasan untuk takut berolahraga saat hamil bukan?

### LAKUKAN!

- Ibu hamil yang akan melakukan olahraga renang harus melakukan gerakan secara tenang, perlahan-lahan, santai dan jangan ada benturan agar rahim tidak terguncang
- Ibu hamil dianjurkan untuk melakukan renang dengan gaya bebas dan gaya dada. Sebab, kedua gaya inilah yang paling tenang, perlahan dan tak ada benturan
- Bagi ibu hamil yang tidak bisa berenang, cukup lakukan gerakan berjalan di kolam renang yang dangkal atau melakukan gerakan senam aerobik ringan di dalam air



### HINDARI!

- Jangan berenang dengan gaya punggung karena dikhawatirkan akan terjadi penekanan pada pembuluh darah di bagian belakang rahim
- Jangan berenang dengan gaya kupu-kupu karena gaya ini terlalu banyak melibatkan gerakan pada bagian pinggang sehingga dikhawatirkan akan terjadi benturan pada janin
- Lakukan olahraga renang 3 kali seminggu dan sekali berenang jangan lebih dari 30 menit. Sebab meskipun suhu air dapat menahan kenaikan suhu dalam kandungan, berenang lebih dari 30 menit justru akan meningkatkan suhu dalam kandungan
- Sebaiknya lakukan olahraga renang di pagi hari sebelum pukul 10.00 Wib dan sore hari sesudah pukul 15.00 Wib



## The complete range to take care of babies' delicate skin everyday

Sudahkah Anda menggunakan produk yang aman untuk bayi Anda? Meskipun anda selalu menjaga kebersihan dan kesehatan kulit bayi, anda mungkin khawatir dengan bahan kimia yang terkandung di dalam sampo, sabun, atau lotion bayi anda. Parabens (bahan pengawet) dan Sodium Lauryl Sulfate (SLS) adalah bahan-bahan kimia berbahaya yang harus dihindari untuk kulit sensitif pada bayi.

Parabens memiliki sifat yang mirip dengan hormon estrogen. Terlalu banyak estrogen dapat meningkatkan resiko kanker payudara dan mempercepat perkembangannya. Sedangkan SLS kerap kali menyebabkan iritasi pada kulit. Menurut *Journal of The American College of Toxicology*, kadar 0,5% pada sampo dapat menyebabkan iritasi kulit, sementara 10% - 30% dapat menyebabkan korosi kulit.

CHICCO Toiletries Baby Moments hadir secara khusus diformulasikan untuk bayi mulai dari newborn yang bebas dari Parabens dan SLS. Tidak hanya itu, rangkaian produk CHICCO Toiletries Baby Moments sudah teruji klinik, meminimalkan resiko alergi dan iritasi pada kulit, bebas pewarna, tidak pedih di mata bayi, serta memiliki pH netral yang cocok untuk kulit bayi yang sensitif.





**bebe Love**<sup>®</sup>

baby kids' products and gift

# Opening Soon on June

## bebe Love Bintaro Sector 9

Jl Maleo Raya JA 2 No 10 (Depan McD Bintaro Sektor 9)

Jl. Kelapa Gading Barat AG.15 No 2 Gading Serpong Tangerang Telp 15810 (021) 5467258

Jl Graha Raya Boulevard Blok P1 No.15, Graha Raya Bintaro Telp (021) 5124 8383

Jl. Raya Kemang Pratama A3, Bekasi Telp (021) 5124 8833

Jl. Boulevard Blok RV2 No. 06 Kota Harapan Indah Bekasi Telp (021) 2956 3770

JL Tunjung Raya No 30 Tomang Jakarta Barat (021) 9522298

Villa Melati Mas Blok P1 No 2 (BSD Serpong) (021) 2235 6483



# Si Kecil pun Bisa Keputihan



**S** i kecil keputihan? Kok bisa? Jangan panik dulu, karena keputihan memang tidak mengenal usia. Bisa menyerang bayi, balita, anak-anak hingga perempuan dewasa. Penyebabnya bermacam-macam, mulai dari jamur sampai indikasi penyakit yang lebih parah. Bisa berbahaya, bisa juga tidak.

Felicia, 32 tahun terkejut ketika mendapati celana dalam Phoebi, 1 tahun berbercak mirip keputihan. Panik, sore itu juga dia membawa buah hatinya ke dokter. Setelah itu, Felicia baru bisa bernapas lega. Dokter yang biasa menangani anaknya, mengatakan apa yang terjadi merupakan proses normal yang bisa terjadi pada anak-anak bahkan bayi. Keputihan yang dialami Phoebi bukan karena penyakit, tetapi merupakan bagian

Keputihan ternyata bisa menyerang segala usia, termasuk bayi, balita, dan anak-anak. Agar tak panik, pahami penyebab dan gejalanya.

dari proses perkembangan alat kelamin yang belum sempurna.

Tindakan Felicia membawa Phoebi ke dokter tidaklah salah. Lebih baik berhati-hati dari pada salah melangkah. Pada dasarnya, keputihan dibedakan menjadi dua jenis, yaitu keputihan fisiologi (normal) misalnya karena perkembangan alat kelamin dan keputihan patalogis.

Jenis kedualah yang perlu diwaspadai, karena bisa disebabkan oleh jamur, alergi, bakteri, parasit, cacing, infeksi, dll. Bahkan ada penyebab ekstrem seperti rasa ingin tahu balita dengan memasukkan benda ke daerah kemaluan, atau pun kemungkinan terjadi pelecehan seksual.

## Ciri Keputihan

Bagaimana cara membedakan jenis keputihan fisiologi dan patalogis? Secara umum dapat dibedakan dari

warna, bau, jumlah cairan, dan kekentalan.

**Warna:** Keputihan fisiologi biasanya berwarna putih jernih. Sedangkan jenis patalogis bisa putih susu, kuning, kehijauan, coklat, bahkan kemerahan.

**Bau:** Bau keputihan patalogis jauh lebih menyengat, anyir dan amis. Keputihan fisiologi normal, tidak menyengat.

**Jumlah cairan:** Jika bukan disebabkan jamur, bakteri, infeksi atau sejenisnya, jumlah cairannya tidak terlalu banyak.

**Kekentalan:** Keputihan patalogis kekentalannya bervariasi, hanya saja warnanya berbeda. Untuk jenis fisiologi, cairan yang dikeluarkan biasanya putih bening dan agak lengket.

### Penyebab

Penyebab keputihan pada bayi, balita, dan anak-anak bisa sangat beragam. Secara spesifik bisa dijelaskan bahwa jamur, bakteri, dan sejenisnya senang tumbuh di tempat lembab. Karena itu, orangtua perlu menjaga agar celana dalam anak tetap kering dan bersih. Gunakan bahan yang menyerap keringat, dan sering-seringlah mengganti. Pada anak-anak, setidaknya dua sampai tiga kali sehari.

Selain kelembaban, orangtua juga perlu mewaspadaai kebersihan dan faktor alergi. Kebersihan di sini terkait bagaimana cara membersihkan pantat seusai buang air besar. Untuk bayi, gerakan membersihkan harus dari arah vagina ke pantat, bukan sebaliknya. Ini untuk menghindari kemungkinan penyebaran kuman BAB ke daerah kemaluan. Sebaiknya, saat membersihkan menggunakan air mengalir dan jangan lupa dikeringkan. Faktor alergi juga perlu diwaspadai karena bisa menjadi pencetus infeksi. Penyebabnya juga beragam, antara lain bisa terjadi karena penggunaan bedak tabur dan

juga sabun yang menggunakan pewangi. Saat ini banyak dokter tidak menyarankan penggunaan bedak tabur pada bayi. Andai digunakan, ditekankan untuk hati-hati dan menghindari daerah kemaluan karena bisa memicu alergi bahkan infeksi jika masuk ke daerah kemaluan si kecil.

Untuk wewangian, bayi dan anak-anak tertentu memiliki sensitivitas tinggi. Jika demikian, disarankan untuk menggunakan sabun tanpa pewangi dengan ph balance.

Hindari pula duduk disembarang tempat seperti tanah dan tempat-tempat yang lembab. Keputihan juga bisa dipicu cacing kremi. Perhatikan pula usai berenang agar segera membilas diri dan membersihkan daerah kemaluan anak dengan benar.

Dengan mengetahui penyebab, jenis, dan ciri-ciri keputihan, orangtua bisa lebih memahami, menghindari dan waspada jika menemukan gejala keputihan patalogis pada sang buah hati.

Bila terlihat mengarah pada jenis patalogis, segera bawa ke dokter agar infeksi tidak menjalar kemana-mana. Dokter akan melakukan penanganan yang tepat, biasanya akan diberi antibiotik.



# Berenang Bersama Hiu Karimun Jawa

INGIN WISATA SEDIKIT BEDA? SILAKAN MENGINAP DI TENGAH LAUT DAN BERENANG BERSAMA HIU-HIU DI KARIMUNJAWA, SEMARANG, JAWA TENGAH.



WORDPRESS.COM

Berenang dengan hiu? Rasanya kok menakutkan. Tapi ternyata banyak wisatawan lokal dan mancanegara yang melakukan kegiatan tersebut. Berdebar-debar, takut-takut, kemudian malah bergembira ria.

Pulau Karimunjawa merupakan satu dari lima pulau berpenghuni di gugus Karimunjawa yang memiliki 27 pulau. Pulau-pulau lain bisa dikatakan kosong, namun beberapa ditinggali sedikit orang, di antaranya Pulau Menjangan Besar.

Dari Semarang dan Jepara, Jawa Tengah, tersedia akses kapal cepat dan kapal penumpang menuju Karimunjawa. Jadwal atau frekuensi keberangkatan sudah tersusun, namun jika cuaca buruk, terpaksa

kapal tidak beroperasi.

Karimunjawa dan pulau-pulau sekitarnya menawarkan keindahan dan banyak aktivitas wisata. Mulai dari kegiatan mengelilingi pulau, memancing, larut dalam denyut kehidupan masyarakat setempat, diving, snorkling, dan masih banyak lagi. Biasanya, wisatawan memilih melakukan diving, snorkling, mengunjungi penangkaran hiu, dan mengelilingi beberapa pulau yang masih alami dengan kejernihan air biru dan hamparan pasir putih.

## Menjangan Besar

Pulau Menjangan Besar menawarkan petualangan dengan sensasi yang mungkin belum pernah Anda rasakan. Bukan hanya snorkeling dan diving, tetapi juga berenang bersama hiu. Pulau tersebut bisa dicapai sekitar 10-15 menit dengan perahu motor dari Pulau Karimunjawa

Di samping penangkaran hiu, Anda akan menjumpai satu rumah apung yang sering dijadikan tempat menginap. Harga sewanya bisa dikatakan sangat murah, sekitar Rp100 ribu hingga Rp150 ribu, sudah termasuk tiga kali makan dengan aneka hidangan laut, terutama ikan-ikan segar. Tempat ini hampir selalu ramai dikunjungi wisatawan, terutama backpackers.

Saat Anda menginap di Rumah Apung, nikmati sensasi ketenangan alam yang hanya dipecahkan bunyi ombak dan kegelapan langit saat malam turun menyelimuti sekitarnya. Semuanya memunculkan perasaan sangat kecil, tidak berdaya melihat kebesaran Sang Maha Kuasa.

Rumah apung dikelilingi air laut yang sudah diberi batasan bola-bola apung. Di dalam batasan itulah terdapat penangkaran ikan hiu dalam berbagai ukuran yang sudah kenyang diberi makan. Mereka terbagi dalam dua kolam, satu kolam berisi anak-anak hiu, satu lagi berisi hiu dewasa. Bila punya keberanian, silakan berenang bersama hiu. Jangan takut, asal tidak ada luka yang mengeluarkan darah dan tidak memegang bagian ekor, maka Anda bisa berenang dengan aman.

Selain penangkaran hiu, di pulau seluas 56 hektare ini para wisatawan juga bisa melihat perlidungan atau pengembangbiakan penyu yang dilakukan Balai Taman Nasional Karimunjawa. Pasti si kecil akan suka. Jangan lupa, nikmati pula keindahan matahari terbit dan terbenam di garis pertemuan laut dan langit.

## Wisma Apung Jaya

Sensasi serupa juga bisa dirasakan di Wisma Apung Jaya, sekitar 20 menit berperahu motor dari Karimunjawa. Wisma Apung merupakan penginapan yang lebih besar dan menjadi favorit banyak wisatawan, karena memiliki fasilitas lebih lengkap tanpa kehilangan ciri khas sebagai bangunan terapung.

Meski memiliki kamar lebih banyak, namun jumlahnya tetap terbatas, hanya sekitar 15 unit. Tidak mengherankan jika seringkali sudah habis dipesan untuk beberapa bulan ke depan.

Di Wisma Apung juga terdapat kolam hiu dan beberapa hewan laut lain yang bisa diajak berenang dan dipegang oleh para tamu. Snorkling, diving, memancing, merupakan tiga dari sekian banyak kegiatan yang bisa dilakukan. Di malam hari, ketika langit cerah, sungguh nikmat duduk di beranda Wisma Apung, memandangi gelapnya langit dan lautan, merasakan kesunyian dan debur ombak.

Jika Anda bepergian tanpa pengaturan biro perjalanan dan kemudian memutuskan menginap di Rumah mau pun Wisma Apung, jangan lupa membuat janji penjemputan dengan pemilik kapal nelayan yang sudah digunakan. Sebab, tidak setiap hari mereka datang ke Menjangan Besar. Jika tidak ada wisatawan yang memesan atau tidak ada keperluan tertentu, biasanya mereka hanya melintas. Itu berarti, Anda harus menunggu atau mencari akal agar bisa kembali ke Karimunjawa.

## Berkeliling

Mengunjungi beberapa pulau yang ada di sekitar Karimunjawa merupakan kegiatan wajib. Pemandangan pantai dengan air biru jernih, terumbu karang dan ikan hias warna-warni, ditambah hamparan pasir putih selalu menakjubkan. Seperti itulah kira-kira kondisi pulau-pulau kecil yang ada di sekitar Karimunjawa. Semuanya menawarkan pesona dan spot-spot snorkling dan diving yang patut dicoba. (Destinasi Indonesia)





handesign graphic boutique®

*we are what we wear*



**Visit our shop at:**

Mall Mangga Dua Square 3rd Floor Blok A Kav.22-22A,  
Jl. Gunung Sahari Raya No.1 Jakarta Utara 14420

Tlp: 021- 6231 88 77

Fax: 021- 6231 88 66

SMS/WA : 0818 759 219

Follow: @handesignstore

www.handesignstore.com

fantasy  
lollipop

a product of  
Sunripe



Tweet your  
**FANTASY LOLLIPOP**  
Get **FREE LOLLIPOP**

Berlaku bulan Juni 2015

Follow twitternya  
@fantasylolly

Tweet ke @fantasylolly

sertakan #fantasylollipop#sweeten your sweetheart  
tuliskan kesan manismu bersama Fantasy Lollipop

Tunjukkan tweet-mu di outlet-outlet terdekat  
dan dapatkan free lollipop\*

\*1 use account hanya berlaku untuk 1 kali penukaran

sweeten your sweetheart

☎ : (021) 6625052 | 📱 : Fantasy Lollipop | 📧 : @Fantasylolly | 🌐 : www.FantasyLolly.com

CONGRATULATIONS

kepada :

AdotO  
Communication

bekerja sama dengan para sponsor, yaitu :



dalam mensukseskan event yang bertema :

**Keceriaan  
Mewarnai**  
bersama  
**Teman Kecil**

Acara ini diselenggara pada :

Sabtu, 25 April 2015, di Living Walk (Alam Sutera)

&

Sabtu, 7 Maret 2015, di Palms Ballroom (Cengkareng)

Suplemen Makanan

**Biolysin** Kids

TUMBUH TINGGI, SEHAT  
DAN KUAT



SMK



BERNOFARM



AYO...KUMPULKAN KOLEKSI BUKU TULISNYA!



Bisa seperti aku  
tidak??

Nama : Shallom Keyla Gwenneth Hukom  
Umur : 22 Bulan  
Pengirim : Nia Bunyamin



Senyumanku..

Nama : Fransiskus Raka Graita P.  
Usia : 5 Bulan  
Pengirim : Maria Imakulata Jesa



Lebah siap mau berenang

Nama : Khanza Alisha Rafani  
Usia : 1 Tahun  
Pengirim : Sendhi Dhania



Goes to School..

Nama : Emmanuella Amira Zavada  
Usia : 21 Bulan  
Pengirim : Mira Ayudhia



Pak Dalang

Nama : Gallard Edsel  
Usia : 4 Tahun 4 Bulan  
Pengirim : Astien



My Princess

Nama : Kafa Indana Zulfa  
Usia : 3 Tahun 11 Bulan  
Pengirim : Edwin



Yeaayy...

Nama : Alexis Juan  
Usia : 9 Bulan  
Pengirim : Octavianus



Push Up nih biar Macho

Nama : Alfath Hafizurrizqi N.  
Usia : 7 Bulan  
Pengirim : Desi Aryani



Dengar ceritaku teman

Nama : Elaine Sugiharto  
Umur : 3 Tahun 3 Bulan  
Pengirim : Stephanie Azali



Gigiku udah banyak

Nama : Ariq El Raihan Sukma A.  
Usia : 18 Bulan  
Pengirim : Sani Yuniarti



Becak ayooo jalan!!

Nama : Karmila Putri Wibowo  
Usia : 8 Bulan  
Pengirim : Aji



Narsis dlu ah.....

Nama : Kirana Hasna Kamila  
Usia : 5 Bulan  
Pengirim : Mira Anjarsari & Hery



Senang nya Bermain..

Nama : Sadam Al Arkana Rabbani M.  
Usia : 18 Bulan  
Pengirim : Swasti Mahayuning Kinasih



Lihat Topiku..

Nama : Rafael Mahulae  
Usia : 8 Bulan  
Pengirim : Rimaya Ruth Derevia T

*Pick  
Up*

*Reading  
Point*

Dapatkan / Baca  
Sang Buah Hati  
di seluruh cabang :

- Lounge & Boarding Gate Bandara Soekarno Hatta
- Tumbletots
- KiddyCuts
- Creativkids
- Mothercare / ELC
- Sekolah Musik Indonesia (SMI)
- Dunkin Donut's
- Rafa Health & Beauty Lifestyle
- Willy Soemantri Music School

## JAKARTA UTARA

1. Royal Progress International Hospital
2. Mom n Jo MOI
3. RSIA Family
4. RS Pantai Indah Kapuk
5. RS Gading Pluit
6. RS Puri Medika
7. RS Hermina Podomoro
8. Suzanna Baby Shop Kelapa Gading
9. Sun Smile
10. Klinik Gigi Gading Graha
11. Warung Tahu Kelapa Gading
12. Momoko Baby Shop
13. Baby Parcel PIK
14. Dental Health Center
15. Baby Empire
16. Punk Q Hair Studio
17. Kids Republik
18. Chocokid Littletown
19. TTK 10 Penabur PIK
20. RH Baby & Mommy Spa Pluit
21. Teach Indonesia School
22. LightHOUSE Kelapa Gading
23. RS Satya Negara
24. Mall Of Indonesia
25. Sweet Hut PIK
26. Birds & Bees

## JAKARTA PUSAT

1. Hocus Focus Plaza Indonesia
2. Baby's World
3. RS Mitra Kemayoran
4. Play Group Ar-Rahman
5. RSIA Bunda
6. Prodia Childlab
7. House of Costume
8. Shape-Up Indonesia
9. Sumber Aneka Karunia Abadi
10. RSIA Evasari

## JAKARTA BARAT

1. Pelita Montessori Pre-School & Kindergarten
2. Bella Baby Shop
3. Ceria Baby Shop
4. Kinderworld Montessori
5. RS Puri Mandiri Kedoya
6. Baby Belle's
7. RS Medika Permata Hijau
8. Bubble n Me
9. Sempoa Sip Citra 2
10. Drg. Linus Boekitwetan
11. Medikids Klinik & Apotik
12. Megumi Baby House
13. Ruang Menyusui Media Indonesia
14. Kid & Baby Zone

15. Lisa Donna @ The St. Moritz
16. Lavie Baby House
17. Dr. Dianto, SpA
18. Little Mouse Kids Photography
19. Asoka Baby Shop
20. Yen's Baby & Kid Shop Kemanggisan
21. Bebe Love Tomang
22. Arche & Joan Music

## JAKARTA SELATAN

1. Chicco
2. Taman Balita Teddy Bear
3. RSIA Yadika
4. ESC
5. RSIA Kemang Medical Care
6. Purel Toys Hair Salon
7. Brawijaya Women & Children Hospital
8. Suzanna Baby Shop Pondok Indah
9. Nenen Baby shop
10. Children Hair Salon
11. Studio Photo Kodok Ijo
12. Playgroup Bloosom
13. Sekolah Lentera International
14. Ceria Montessori Scholl
15. Circus Play & Party
16. The Play Ground
17. Playparq@Kemang
18. Rumah Main Cikal
19. Mom n Jo FX Senayan
20. Animaland FX Senayan
21. RS Medistra
22. Kiddination
23. Mahakam Shoppe
24. Apotik Mahakam
25. Esther House Of Beauty
26. Ever Green
27. Carina Hair & Beauty
28. Roger's Salon, Clinic & Spa
29. Click House
30. Madeline Beauty Center
31. LightHOUSE Kebayoran
32. LightHOUSE Simatupang
33. RSIA Asih
34. Playgroup Fambright
35. Children Store Pacific place
36. Children Store Senayan City
37. Mamamia Spa
38. Ocha Baby Shop
39. Birds & Bees

## JAKARTA TIMUR

1. RS Omni Pulo Mas
2. Kits 4 Kids
3. PG & TK Kristen Pelita Kasih
4. RS Hermina Jatinegara

5. RS Yadika
6. Kids Republic
7. Pestalozzi

## BEKASI

1. Baby's World
2. Kidea Pre School
3. RS Citra Harapan Indah
4. RS Bersalin Taman Harapan Baru
5. RSIA Hossana Medica
6. RS Medica Cikarang
7. Hema Dutch Family Resto
8. RS Bella
9. RS Hermina Bekasi
10. RS Tiara
11. One Win Baby Shop Mega Bekasi Hypermall
12. RS Mitra Keluarga Bekasi Barat
13. Bebe Love Bekasi
14. TKK Penabur Harapan Indah Bekasi
15. Bebe Love Kemang
16. Bebe Love Harapan Indah
17. RS. Grand Hermina Bekasi
18. Birds & Bees

## SERPONG BINTARO TANGERANG BANTEN

1. RSIB Putera Dalima
2. RS. Eka Hospital
3. Biyan Baby Shop BSD
4. RS. Siloam Karawaci
5. Suzanna Baby Shop
6. Archa Klinik
7. Creativkids Karawaci
8. Mom n Jo Spa BSD
9. Klinik & Apotek Dharmia
10. Bintaro Jaya Xchange
11. RS. Mayapada Hospital
12. Cheese Cake Factory
13. Sekolah Abbakids
14. RS Awal Bros
15. Puskesmas Poris Gaga
16. Klinik DK Bintaro
17. Amazia Music School
18. Sudjana Kids & Baby Shop
19. Bebe Love Graha Raya Bintaro
20. Kharinta Clinic
21. Camio Picture
22. Laboratorium Klinik PrimaLab
23. Mae Bebe
24. Maxlynn Baby Shop
25. Toko Susu Mimi
26. Mom n Bab (Tangerang)
27. Moejoe Boys & Girls
28. RS Omni International Hospital
29. Mom's Shop Alam Sutera

30. Quantum Change Academy
31. Bebe Love Gading Serpong
32. Ballet Sumber Cipta
33. Mom's Shop Gading Serpong
34. Mom & Child Hospital Siloam
35. ADHD Center
36. RSIA St.Carolus
37. Living World
38. Anita Salon Alam Sutera
39. Mommy & Me Gading Serpong
40. Bethsaida Hospital
41. Precious Life Clinic (PRELIC)
42. Baby Deco
43. Bio Medika Gading Serpong
44. Bian's Gading Serpong
45. RH Baby & Mommy Spa Summarecon
46. Etoile
47. Wonderland Alam Sutera
48. Bian's Alam Sutera
49. Ken N Mom Gading Serpong
50. Sunny Side Up
51. Stella Maris Internasional Education

52. Sun Smile Alam Sutera
53. Mom's Cakes & Cookies Gading Serpong
54. Baby Star
55. Raditya Baby & Kid Gallery
56. Bandar Jakarta Alam Sutera
57. Perpustakaan PG & TK Penabur
58. First Step
59. Baby Jumper Gym International
60. RH Baby & Spa Gading Serpong
61. Sweet Hut
62. Birds & Bees

## BOGOR

1. Via Baby & Gift Shop
2. Rumah Sakit Ibu dan Anak ANNISA
3. Baby and Child Clinic Tumbuh Kembang
4. Resto De' Leuit
6. RS Meilia Cibubur
7. Royal Safari Garden
8. Bakmi Golek
9. Baby Wish Botani Square
10. Baby House
11. RS Bogor Medical Centre

## DEPOK

1. RS Ibu dan anak Graha Permata
2. Burger & Grill
3. Baby's World ITC Depok
4. RS Bunda
5. Margo City
6. RS Hermina Depok

7. Bubble n Me
8. RS Centra Medika
9. RS Puri Cinere
10. Dinopark Depok Town Square
11. TK Citra Persada
12. TK Dian Didaktika
13. Mabelly by Ryan Salon
14. Fery Salon & Spa
15. Hair Colouring & beauty Salon
16. Kawai Baby Kids Shop
17. Tasya Baby Kids & Store
18. RS Bersalin Prima Husada

## MEDAN

1. RS. Martha Friska
2. RSIA Stella Maris
3. RSIA Rosiva
4. Dokter Henniyo Angkasa
5. RS Columbia Asia
6. Birds & Bees

## BANDUNG

1. Bunda Ganesa ITB
2. Yen's Baby Shop Setia Budhi
3. Santosa Hospital
4. Mivi Baby Shop
5. Sweet Baby
6. RSIA Sukajadi
7. Macademia Littleglam
8. Erha Apothecary
9. Melinda Hospital
10. RS Hermina Pasteur
11. Seluruh Rafa Center
12. Yen's Baby Kids Shop Dakota
13. Yen's Baby Kids Shop TKI II
14. Yen's Baby Kids Shop Lembang
15. Yen's Baby Kids Shop Antapani
16. The Summit Siliwangi Hotel
17. Lavie Baby House

## CIREBON

1. RS Ibu & Anak Sumber Kasih
2. RS Putera Bahagia
3. RS Gunung Jati

## JAMBI

1. Apotik Anak Ibu
2. RS St. Theresia
3. Town for Kids

## LAMPUNG

1. Laboratorium Enggal
2. Sekolah Tunas Mekar Indonesia

3. RS. Imanuel Way Halim
4. RS Anugrah Medika
5. Apotik K24 Antasari
6. Lampung Futsal - Kedung Meneng
7. Sekolah Global Surya

## SURABAYA

1. Chicco Swalayan
2. Siloam Hospital
3. Tasya Baby & Kid Store
4. Regganis Baby Shop
5. De Angel Baby Shop
6. Megumi House
7. Bebe House
8. Mom n Bab Surabaya
9. Rumah Bersalin Anugerah

## BALI

1. Davincio Magic Art School
2. Mutiara Media Klinik
3. Klinik 24 Jam Prof. Bagiada
4. PG dan TK Petra Berkat School
5. Bali Public School
6. Sekolah Kuncup Bunga
7. TK Sidik Jari
8. Klinik Bidan Oka Kartika

## SEMARANG

1. Baby Shop Buah Hatiq
2. Toko Mainan Anak Ceria
3. Jala Kencana
4. RS Telogorejo
5. RSB Soegijopranoto Bongsari
6. Toko Cilukba.co.id
7. Toko Sejati Baby
8. Tip Top Babyshop
9. Ramee Babyshop

## YOGYAKARTA

1. RS Santa Elisabeth
2. Imatho Family Care
3. Rainbow Salon & SPA Sekeluarga
4. Varastri Salon & Day SPA- Female & Baby Only
5. Sekolah Budi Utama

## LAINNYA

1. RH Baby & Mommy Spa Kendari
2. RH Baby & Mommy Spa Makasar
3. Birds & Bees Makassar



## Terampil Membuat Origami

Penulis : Krickkovics Zsuzsanna

Penerbit : Erlangga for Kids

Harga : Rp 51.000

Sekali temani si kecil berkreasi yuk. Berikan buku Terampil Membuat Origami dan ajak mereka membuat beragam bentuk kerajinan tangan dari origami. Dijamin seru, menyenangkan sekaligus dapat merangsang perkembangan motorik halus.

Buku Terampil Membuat Origami berisi teknik melipat kertas yang sederhana. Dilengkapi pula dengan petunjuk yang detail sehingga akan mempermudah langkah-langkah pembuatannya. Kira-kira, kerajinan tangan seperti apa ya yang bisa dihasilkan buah hati tersayang?

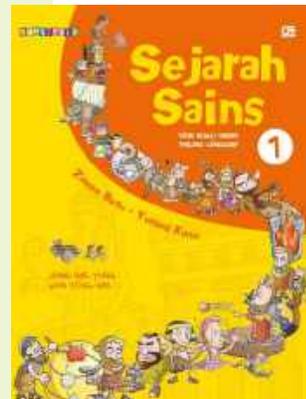
## Sejarah Sains #1: Zaman Batu - Yunani Kuno

Penulis : Jung Hae-Yung, Shin Yong-Hee

Penerbit : Gramedia

Harga : Rp 98.000

Apa jadinya bila sejarah sains dibuat dalam bentuk komik? Pasti seru dan lebih mudah dipahami. Seperti yang disajikan buku Sejarah Sains #1 : Zaman Batu - Yunani Kuno. Didalamnya ada cerita berbentuk komik mengenai bagaimana manusia beradaptasi dengan lingkungannya, kapan tulisan pertama kali ditemukan sampai cara orang Mesir membangun piramida. Ayo, lengkapi koleksi buku si kecil dan tambah pengetahuannya dengan buku ini.





*Super Kering, Kualitas Premium, Tidak Iritasi*  
**Baby Diaper Teknologi KOREA**  
[www.pokanapants.com](http://www.pokanapants.com)

아키자키  
**POKANA**  
**PANTS**  
BABY DIAPER



Biskuit Pilihan  
Keluarga Indonesia

