



Ramadhan Al-Mubarak

Sejauhmanakah Penglibatan Anak-anak Kita Di Bulan Ini?

Bismillahirrahmanirrahim.

Bulan Ramadhan menjengah kembali. Di bulan ini, umat Islam wajib melaksanakan rukun islam ketiga iaitu berpuasa. Puasa bermaksud menahan diri dari makan, minum serta dari melakukan perkara-perkara yang membatalkan puasa.

Pada amnya, kanak-kanak yang belum mencapai akil baligh tidak wajib berpuasa. Namun demikian, ibu bapa digalakkan menjinak-jinakkan anak-anak mereka dengan ibadah puasa di bulan yang mulia ini. Persoalannya bagaimana dan sejauhmana penglibatan mereka?

Selagi belum mencapai akil baligh tiada paksaan dalam melaksanakan ibadah berpuasa. Kesempatan mendidik anak-anak di bawah umur bergantung kepada keinginan serta kemampuan anak-anak itu bersesuaian dengan umur serta tahap kematangan pemikiran mereka. Mereka yang sudah berusia tujuh tahun ke atas selalunya tidak menghadapi masalah berpuasa sepenuhnya. Namun demikian sebagai ibu bapa, kita mestilah memastikan pemakanan yang seimbang dan sihat supaya tidak memudaratkan kesihatan mereka. Bagi mereka yang berumur bawah umur tujuh tahun, sudah memadai sekiranya mereka ingin berpuasa beberapa jam sehari.



Didikan serta dorongan yang positif perlu diberikan kepada anak-anak yang ingin mencuba ibadah puasa ini. Keseronokan merasakan diri sudah "dewasa" apabila mereka turut serta dengan ibadah-ibadah lain di bulan ini seperti bersedekah, mengunjungi masjid serta menyertai solat tarawikh beramai-ramai memudahkan mereka menghayati ibadah puasa di siang hari. Sesuatu ibadah yang dilaksanakan atas dasar sukarela dan niat yang betul memudahkan lagi proses latihan ini.

Seringkali ibu bapa bertanya tentang bagaimana untuk memastikan latihan berpuasa ini tidak memudaratkan kesihatan anak-anak mereka. Pertama, pastikan anak-anak sihat dan tidak mengalami gangguan kesihatan seperti demam, lesu dan sebagainya sebelum berpuasa. Kedua, pastikan anak-anak ini diberikan makanan yang seimbang menurut piramid pemakanan sihat pada waktu sahur (di awal pagi sebelum subuh) dan semasa berbuka puasa (iftar). Ketiga, sekiranya mereka didapati keletihan atau tidak mampu untuk meneruskan puasa, sarankan mereka berbuka tanpa sebarang prejudis.

Perlu ditekankan di sini, kanak-kanak ini masih memerlukan pemakanan yang seimbang untuk memastikan tumbesaran mereka berjalan lancar. Beberapa pecahan pemakanan yang diperlukan oleh mereka adalah:

1. Karbohidrat kompleks seperti beras perang, roti mil penuh, bijirin dan kekacang adalah contoh makanan yang dapat memberikan sumber tenaga yang secukupnya di siang hari. Ia juga dapat mengekalkan rasa kenyang sewaktu berpuasa, memberi tenaga segera semasa berbuka dan menetralkan asid perut bagi mengelakkan sakit gastrik.
2. Makanan berserat selain daripada sumber karbohidrat kompleks adalah seperti sayur-sayuran serta buah-buahan. Ia bukan sahaja mengandungi kandungan zat yang tinggi malah dapat membantu memastikan saluran pencernaan berjalan secara lancar.
3. Sumber protein dan kalsium adalah penting bagi tumbesaran seorang kanak-kanak. Antara makanan yang mengandungi protein dan kalsium adalah dari produk-produk tenusu, daging, ayam serta telur.
4. Pengambilan air yang secukupnya iaitu enam hingga lapan gelas sehari diperlukan bagi mengelakkan kanak-kanak ini mengalami dehidrasi. Dua gelas diwaktu sahur, empat hingga enam gelas selepas berbuka dan sebelum tidur.

PIRAMID PEMAKANAN UNTUK KANAK-KANAK

Nota: Bilangan sajian untuk kanak-kanak berumur 2 hingga 6 tahun



◀ Piramid pemakanan seimbang untuk kanak-kanak.
Sumber: Panduan Diet Malaysia untuk Kanak-kanak dan Remaja.

Elakkan:

1. Makanan-makanan berminyak dan pedas untuk mengelakkan ketidakelesaan perut atau pedih hulu hati (gastrik).
2. Makanan-makanan segera serta minuman ringan yang tinggi kandungan gulanya kerana walaupun nilai tenaganya tinggi ianya segera dibakar dan menyebabkan perasaan cepat lapar.
3. Minuman berkafein serta makanan berlebihan garam pula akan menyebabkan dehidrasi.

Tiada halangan untuk mendidik anak-anak kita menghayati ibadah puasa. Namun demikian, pastikan ia bersesuaian dengan kemampuan mereka serta memastikan keperluan nutrisi mereka tidak diabaikan. Selamat menyambut bulan Ramadhan! 🌙



DR. SHARIFAH AIDA ALHABSHI
PAKAR PEDIATRIK
COLUMBIA ASIA HOSPITAL - PETALING JAYA
MBChB (UK), M.Med (Pediatric) (UM)