



TIPS MENGAJARKAN ANAK BERPUASA

dr. Fiona Esmeralda
(TUM Expert)

www.theurbanmama.com

Let's start

Perkenalkan konsep puasa sebagai ibadah wajib kepada anak. Ceritakan tentang pahala dan kegembiraan orang yang berpuasa.

Kapan?

Sedini mungkin.

<4 tahun: diajak makan saat waktu berbuka dan dijelaskan mengapa anggota keluarga lain tidak makan minum di siang hari.

4-6 tahun: belajar berpuasa sesuai usia hingga sempurna di usia 8-9 tahun sebelum baligh.

Let's start

Persiapan

Jadikan Ramadhan sebagai bulan yang ditunggu dan dipersiapkan secara khusus.

Caranya?

- Ajak anak berbelanja keperluan berbuka favorit keluarga seperti kurma dan minuman manis.
- Minta anak membantu mempersiapkan hidangan berbuka saat sore hari.

Step by step

Step 1 (usia TK)

- Anak dapat berpuasa setelah makan pagi yang cukup hingga siang hari atau setidaknya setelah anak pulang dari sekolah.
- Biasakan saat sekolah, anak tidak membawa bekal makan istirahat, tetapi siapkan makanan kecil seperti roti saat anak dijemput.
- Setelah makan siang anak dapat bebas makan tetapi tidak ditawarkan secara khusus agar anak tetap menjarangkan jadwal makannya.

Step by step

Step 2 (usia SD)

- Anak dapat berpuasa setengah hari atau makan siang lengkap dengan camilan dan minum lalu melanjutkan berpuasa hingga sore hari.

Step 3 (usia pra-baligh)

- Jika anak sudah lebih siap maka dapat dicoba berpuasa penuh hingga waktu berbuka. Jika anak tidak kuat sampai maghrib, bisa buka puasa sedikit pukul 4 atau 5 dengan hanya minum atau makan camilan ringan.

Step by step

Coba lagi

- Jangan kecewa jika anak belum dapat menyelesaikan puasanya hingga waktu berbuka karena dapat dicoba lagi keesokan harinya.

Berikan hadiah

- Jika anak berhasil mencapai target puasanya berilah hadiah, misalnya makanan berbuka favoritnya.

Buka puasa

- Ajari anak untuk berbuka sesuai yang dicontohkan nabi yaitu dengan yang manis. Jika anak tidak suka kurma, dapat diganti dengan buah segar manis kesukaan atau jus buah.
- Anak cenderung berbuka dengan jumlah yang banyak karena lapar dan haus. Coba tawarkan camilan ringan seperti kue atau makanan berbuka lain sebelum mulai makan nasi.



Kids Needs

- Anak usia 4-8 tahun memerlukan kalori 1.200-1.800 kalori tergantung aktivitas sehari-hari (sumber: *USDA Dietary Guidelines for Americans*).
- Kebutuhan cairan anak usia 4-8 tahun adalah 5 gelas per hari (sumber: *Institute of Medicine of the National Academies*).
- Saat puasa dengan hanya dua kali waktu makan, orangtua perlu menyediakan makanan yang cukup kalori dan minum untuk tetap memenuhi jumlah kebutuhan tersebut.

Handy tips

- Pada anak yang masih kecil, mulailah dengan sahur yang lebih siang (bahkan sudah subuh atau saat waktu makan pagi seperti biasa karena anak-anak biasa sulit bangun sahur dan makan dengan cukup).
- Majukan jam sahur setiap tahun hingga akhirnya dapat sahur bersama anggota keluarga yang lain.
- Saat siang hari anak disediakan makanan lengkap dengan camilan dan minum yang cukup agar dapat melanjutkan berpuasa.
- Jangan menawari anak makan atau minum jika anak tidak meminta.

Handy tips

- Undurlah waktu makan atau minum selama mungkin anak bersedia.
- Siapkan makanan favorit saat waktu berbuka agar anak bersemangat.
- Anak dianjurkan istirahat atau tidur siang agar tidak lama menunggu waktu berbuka atau sebaliknya bermain dengan teman dan saudara hingga sore hari.
- Jangan bermain yang melelahkan seperti berlarian atau main sepeda yang dapat mengakibatkan bertambah haus.
- Agar tidak mudah lapar anak perlu makan dalam jumlah cukup dan banyak serat.

Handy tips

- Anak sering kurang minum karena tidak terbiasa harus minum banyak dalam satu waktu yang singkat. Saat sahur berikan batas minimal jumlah air yang harus diminum agar anak tidak mudah dehidrasi.



KEEP READING. STAY FIT.

www.askfionamd.com

www.theurbanmama.com