Anak (1-3 tahun)
Artikel

Tips Puasa Sehat dan Semangat agar Anak Kuat Tahan Lapar Seharian

NOV 17, 2020

2 MINS

Saat baru mulai belajar berpuasa, kemungkinan besar si kecil akan menemui kesulitan saat harus menahan lapar dan haus

Pemenuhan kebutuhan nutrisi dan sumber energi si kecil bisa dilakukan pada saat sahur, berbuka, dan di luar waktu berpuasa lainnya.

Saat baru mulai belajar berpuasa, kemungkinan besar si kecil akan menemui kesulitan saat harus menahan lapar dan haus. Hal ini wajar saja karena sebelumnya ia tidak pernah secara sengaja menahan diri untuk tidak makan dan minum selama berjam-jam. Anak balita umumnya memiliki aktivitas motorik yang sangat tinggi dan menguras tenaga. Dengan kata lain, mereka membutuhkan asupan nutrisi yang banyak untuk mendukung proses tumbuh kembang dan aktivitasnya sehari-hari.

Mam tak perlu khawatir. Meski si kecil harus menahan lapar dan haus selama beberapa jam saat berpuasa, pertumbuhan dan perkembangannya tidak akan terganggu, kok. Pemenuhan kebutuhan nutrisi dan sumber energi si kecil bisa dilakukan pada saat sahur, berbuka, dan di luar waktu berpuasa lainnya. Selain itu, ada berbagai info kesehatan anak yang patut Mam ketahui sebagai tips puasa pertama agar Si Kecil sehat dan semangat.

1.Pentingnya sahur

Membangunkan anak untuk sahur menjadi tips puasa pertama yang merupakan salah satu tantangan terberat dalam mengajari si kecil berpuasa. Karena masih mengantuk, ia biasanya enggan untuk bangun dan makan. Maka dari itu, sebelum mulai berpuasa, sebaiknya Mam memberikan penjelasan mengenai pentingnya makan di waktu sahur untuk mencegah si kecil kelaparan dan lemas selama berpuasa. Ajari anak untuk makan dengan lembut dan sabar pada saat sahur. Katakan juga bahwa dengan bersahur, ia akan memiliki energi cukup untuk bermain saat berpuasa. Nah, agar si kecil semangat untuk bangun sahur, ada beberapa kiat yang bisa Mam simak di laman ini.

2.Mengonsumsi makanan yang tepat

Mengonsumsi makanan yang tepat di waktu sahur akan membantu si kecil lebih kuat menjalani puasanya. Sediakan makanan yang memiliki fullness factor tinggi atau lebih mudah mengenyangkan. Profesor Jennie Brand-Miller, PhD., menyebutkan, urutan jenis makanan yang paling mengenyangkan adalah protein, karbohidrat, lemak, makanan berserat tinggi, serta makanan yang memiliki nilai indeks glikemik (IG) rendah. Beberapa jenis makanan yang lebih mudah mengenyangkan dan baik dikonsumsi pada saat sahur di antaranya dada ayam, kentang panggang, ikan kukus, nasi merah, kacang hijau, apel, semangka, pisang, anggur, wortel, dan jeruk.

Pastikan makanan yang dikonsumsi si kecil bergizi lengkap sehingga mampu memenuhi kebutuhan gizinya ya, Mam. Artinya, makanan sahur harus terdiri dari berbagai zat gizi yang dibutuhkan tubuh, yaitu karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, dan air. Bagi anak yang sedang berpuasa, dr. Rr. Vetria Sekar Damayanti, M.Sc., SpA, dokter spesialis anak dari RS UGM Yogyakarta, menjelaskan, sebanyak 40% porsi makan sahurnya harus terdiri dari sumber energi. Dari porsi tersebut, sekitar 30% berasal dari makan besar dan sisanya dari camilan.

Baca Juga: Nutrisi Otak untuk Tumbuh Kembang Anak

3.Tidak melakukan aktivitas fisik yang terlalu melelahkan

Namanya anak-anak, tentu ingin tetap bermain seperti biasa walaupun sedang berpuasa. Hal tersebut boleh-boleh saja, tetapi katakan pada si kecil agar tidak melakukan aktivitas fisik yang terlalu melelahkan sehingga membuatnya lekas lapar dan haus. Tawarkan kegiatan atau permainan di dalam ruangan yang tak menguras energi tetapi tetap menyenangkan, seperti membaca buku, menggambar dan mewarnai, membuat kerajinan tangan, main masak-masakan, merangkai robot, menyusun balok, dan lain sebagainya.

Untuk membantu memenuhi kebutuhan nutrisi anak usia 3-12 tahun selama berpuasa, Mam dapat memberikan susu pertumbuhan S-26 Promise GOLD. Susu ini dilengkapi dengan new improved formula MULTIEXCEL™ serta mengandung 54 bahan yang terdiri dari makronutrien dan mikronutrien. Meminumnya di saat sahur dapat membantu menjaga rasa kenyang lebih lama, lho, karena kandungan karbohidrat, protein dan asam lemaknya. Selain itu, konsumsi susu juga dapat membantu menjaga daya tahan tubuh si kecil saat berpuasa. Mam juga bisa memberikan susu ini saat si kecil berbuka puasa.

Itulah tips puasa pertama dan puasa sehat pada anak yang tentunya penuh cerita. Nah, bagaimana pengalaman Mam saat mengajari si kecil berpuasa? Berapa lama ia sanggup menahan lapar dan haus? Mampukah ia bangun di saat sahur? Share ceritanya melalui comment yuk, Mam!

Sumber:

1. rsa.ugm.ac.id/2016/06/kecukupan-gizi-bagi-anak-yang-berpuasa/
2. healthyfoodguide.com.au/articles/2015/october/fullness-factor
3. parenting.co.id/usia-sekolah/gizi+tepat+saat+anak+berpuasa+
4. parenting.co.id/balita/berapa+usia+ideal+anak+diajarkan+puasa+
5. republika.co.id/berita/ramadhan/shaum-sehat/13/07/24/mqfivw-usia-tepat-belajar-puasa
6. lifestyle.okezone.com/read/2012/07/25/482/668066/minum-susu-saat-sahur-baik-untuk-kesehatan

Bagikan sekarang

