

لصيام آمن لطفلك ☐ عليك اتباع هذه الارشادات



الجمعة 10 مايو 2019 06:05 م

تحتار الأسر في شهر رمضان المبارك، في كل عام، ما إذا كانت ستسمح لأطفالها بالصوم أم لا، ويدور عادة نقاش على مواقع التواصل الاجتماعي حول مشروعية صيام الطفل، ومتى يصوم ☐

واتفق علماء شريعة وخبراء في التغذية، على ضرورة تدريب الطفل على الصوم بدءا من سن السابعة، وأن لا يتم إجبارهم عليه دفعة واحدة، حتى لا يكون هناك ضرر نفسي وجسدي عليهم ☐

صيام جزء من النهار

وقال الأستاذ في كلية الشريعة في الجامعة الأردنية، شرف القضاة: "يجب على الأهل في البداية تدريب الطفل على الصيام جزءا من النهار عند سن السابعة دون ضغط، بل بالتشجيع فقط، وترغيبه بالأجر".

وتابع القضاة: "يُطلب من الطفل أن يلتزم بالصيام إذا أتم العاشرة من عمره، وبالطبع كل ذلك إن كان يستطيع ذلك، فقدرات الأطفال على الصيام متفاوتة، كما أن مدة الصيام مختلفة بين بلد وآخر".

نصائح تغذوية

من جهته، قال استشاري التغذية العلاجية، محمد عبد السلام: "صيام الطفل ليس له قواعد، وإنما تدريب على الصيام، والعمر المناسب لذلك هو عمر الصلاة أي من 7 إلى 10 سنوات".

وتابع عبد السلام: "من ناحية صيام الأطفال يتفق الدين مع التغذية، والصيام يجب أن يكون للأطفال تدريجيا وليس إلزاميا، بمعنى أنك تبدأ في عمر السابعة تعليم الطفل الصيام، كأن يصوم أيام حتى الظهر، وأيام أخرى يُكمل حتى العصر".

وأضاف: "حين تقوم الأسرة بتدريب الطفل على الصيام، يجب عليها الأخذ في الاعتبار حالة الطفل الجسدية في نهار الصيام، فمثلا إذا وجدته مرهقا متعبا أصفر اللون، لا مانع من أن تعطيه جرعة ماء أو لبن أو تطعمه كسرة خبز أو حبة فاكهة".

وأوضح أن "التدريب يكون في سن السابعة، حيث يمكن للطفل في هذا العمر إكمال صوم يومين أو ثلاثة، أما في سن في الثامنة قد يكمل أسبوعا إلى 10 أيام، وفي سن التاسعة قد يصل صوم الطفل إلى نصف شهر رمضان، وأما العاشرة قد يكمل الشهر إلا قليلا".

وحول العناصر الغذائية التي يجب أن تتوفر في وجبة السحور التي يتناولها الطفل، قال عبد السلام: "يكون السحور للطفل من الطعام العادي مع الإكثار من الخيار، ويجب أن تحرص الأم على أن يشرب الطفل بعد السحور كوبا من الحليب وتناول موزة".

ونصح عبد السلام الأم بأن تقوم "بمساعدة الطفل على النوم بعد صلاة العشاء بساعة، حتى يستيقظ أغلب الليل، ومن ثم يصلي الفجر وينام، ويستيقظ مع الظهر، هنا يكمل اليوم ويتشجع على الصيام بكل قوة".

وتبّه على ضرورة عدم شرب الطفل الكثير من السوائل من عصير وماء على وجبة الإفطار، مضيفا: "شرب الطفل للسوائل الكثيرة سيمنعّه من الأكل وهذا خطأ كبير، لابد للأم أن تنتبه، وأن تعطي الطفل قليلا من الماء والعصير والكثير من الطعام، وبعد صلاة العشاء تعطيه

العصير والماء كما يشاء".

وختم حديثه بالتأكيد على أن "تقوم الأم في حال إصابة طفلها بالإعياء والإجهاد من الصوم بإطعامه أيا كان الوقت".