

# **Memilah Makanan Rohani Anak**

---

<"xml encoding="UTF-8">

Orang tua semakin menyadari pentingnya makanan bagi anak. Makanan sehat penunjang tumbuh kembang anak baik fisik maupun non fisik. Para produsen pun menjadikan makanan anak sebagai salah satu tipe makan khusus, tipe makanan dengan grade beragam, ditawarkan kepada masarakat sesuai tingkat ekonomi mereka. Makanan ini ditawarkan dengan berbagai keunggulan, baik omega 3, vitamin penunjang pertumbuhan maupun kunggulan lainnya. Ya, semakin hari, masyarakat semakin cerdas dan bijak dalam menjalani hidup

## **Makanan jasmani dan rohani**

Makanan secara spesifik dibagi menjadi dua, yakni makanan jasmani dan makanan rohani.

Makanan jasmani adalah makanan yang kita konsumsi seperti nasi, roti, buah dan lainnya. Makanan rohani adalah berbagai kegiatan rohani yang kita kerjakan sehari-hari, seperti sholat, .baca Quran, sodakoh, zakat, dan lainnya

Makanan jasmani anak sebenarnya juga bisa menjadi makanan rohani, ketika anak kita makan tanpa doa, tanpa ingat Allah SWT, makanan itu hanya sampai pada jasmaninya semata, tapi jika kita ajari anak kita, sebelum makan dimulai dengan membaca doa, makan dalam kondisi mengingat Allah SWT, maka makanan ini juga akan berpengaruh pada rohaninya. Anak kita pun akan lebih bisa mengontrol cara makannya, tidak berlebihan dan juga tidak kekurangan.

.InsyAllah tubuh anak kita juga lebih terjaga

## **Makanan jasmani harus penuh vitamin dan gizi**

Terkait makanan jasmani tidak perlu diragukan lagi, kita semua semakin hari sudah semakin sadar bahwa nilai kandungannya harus memenuhi kriteria khusus. Sehingga makanan yang .dikonsumsi berdampak positif bagi perkembangan dan kesehatan tubuh anak

Sementara makanan rohani masih belum secara umum diperhatikan, beberapa dari kita masih lalai memperhatikan isi kandungannya. Mungkin karena makanan rohani tidak kasat mata. Dan manusia pada umumnya tidak secara otomatis merasakan lapar ketika asupan makanan .rohaninya menipis

Manusia sadar bahwa dia lapar setelah diberitahu orang lain, bahwa ciri-ciri yang dia alami

adalah tanda orang yang rohaninya lapar. Tanda rohani yang lapar adalah gelisah, tidak tenang, .muram, gundah, galau, dan semacamnya

Hal ini perlu kita ajarkan sedikit demi sedikit kepada anak-anak kita. Memang sangat sulit terutama jika anak kita termasuk generasi Alpha. Kita sebagai orang tua harus memiliki .kesabaran ekstra

### **Film adalah salah satu makanan rohani anak**

Untuk makanan rohani anak, salah satunya adalah film yang mereka tonton. Dengan adanya gadget, semakin mudah bagi anak untuk mendapatkan pemenuhan kebutuhan akan ‘hiburan’ .atau ‘pengetahuan’ melalui film yang bisa diakses melalui internet

Jumlah film di internet sangat banyak, jenisnya pun sangat beragam, hal ini adalah peluang besar tapi juga menjadi tantangan bagi kita para orang tua. Butuh waktu ekstra untuk memilih .dan mencari film yang paling tepat bagi anak

Seperti dalam memilih makanan jasmani, orang tua juga dituntut untuk bisa memilih makanan .rohani yang tepat bagi mereka

### **.Tidak semua film kartun diperuntukkan untuk anak**

Beberapa masih beranggapan bahwa film kartun adalah film untuk anak-anak. Kenyataannya tidak semua film kartun itu tepat untuk anak kita. Beberapa film kartun sebenarnya dibuat untuk orang dewasa. Jadi kartun dibagi menjadi dua, kartun untuk anak-anak dan kartun untuk .dewasa

### **Bagaimana membedakan kartun dewasa dari kartun anak-anak**

Kartun anak-anak memiliki ciri isi yang lebih sederhana. Dialog yang digunakan lebih lugu dan lugas, tidak menggunakan bahasa kiasan, kata-kata istilah dan semacamnya. Jadi kartun Sinchan yang viral beberapa tahun lalu, Sponge bob, Naruto, Boruto, dan sejenisnya adalah film-film kartun dewasa. Alur film yang rumit, dialog-dialog fulgar, sebagian berisi LGBT dan semacamnya. Tentu kita tidak ingin anak-anak kita menjadi dewasa tidak pada waktunya. Film-film kartun dewasa ini menjadi karbit pemercepat umur kedewasaan yang terlalu dini .pada anak

Sebagai contoh film-film kartun anak yang lebih aman dikonsumsi dapat kita search dengan

keyword "kartun edukasi", kartun-kartun ini berisi bagaimana anak mengenal alam sekitar, atau bisa kita sebut pelajaran ilmu pengetahuan alam materi Sekolah Dasar yang difilmkan. Jadi dalam film ini, anak-anak secara tidak langsung belajar mengenal lingkungan sekitar, mengenal dari mana listrik berasal, bagaimana listrik dibuat dengan memanfaatkan bahan-bahan disekitar, mengenal mengapa gunung berapai itu terjadi serta manfaatnya bagi bumi, dan lain .sebagainya

Intinya film kartun bagi anak kita yang aman adalah film yang bersih dari dialog-dialog fulgar, bersih dari misi-misi terpendam yang sengaja ditanam dalam alam bawah sadar anak, bersih .dari kotoran-kotoran yang merusak rohani anak kita  
.Makan dan minumlah yang halal lagi baik

.Mari kita carikan tontonan yang halal lagi baik bagi rohani anak-anak kita