

# CHILDREN AND RAMADAN FASTING



**Dr. Ahmed Abdelaal**  
Consultant Paediatrician



Children may fast during Ramadan with guidance from their parents. It's essential to approach children's fasting with care, considering their age, health, and individual needs. One crucial tip is to gradually introduce fasting to children, starting with shorter durations and increasing as they grow older. This gradual approach helps them adapt to the physical and mental aspects of fasting, ensuring a positive and sustainable experience.

Another important tip is to involve children in the preparation and planning of meals during the non-fasting hours. This not only educates them about the significance of Ramadan but also empowers them to make healthier food choices. Ensuring a balanced and nutritious diet during suhoor (pre-dawn meal) and iftar (breaking fast) helps children maintain their energy levels throughout the day. Parents should prioritise foods rich in protein, complex carbohydrates, and fruits and vegetables to sustain their children's well-being during the fasting period.

Communication and understanding are key aspects of supporting children during Ramadan. Parents should create an open dialogue with their children, discussing their feelings, concerns, and any challenges they may be facing while fasting. It's important to be flexible and considerate, allowing children to opt-out of fasting on certain days if they feel unwell or overwhelmed. Encouraging a positive and supportive environment fosters a healthy relationship between children and the spiritual practice of fasting, making it a meaningful and enriching experience for them.



# هيديكلينيك

مستشفى شارع المطار

## الأطفال والصيام في رمضان



د. أحمد عبد العال  
استشاري طب الاطفال



يمكن للأطفال الصيام خلال شهر رمضان المبارك بتوجيه من والديهم. من الضروري التعامل مع صيام الأطفال بعناية، مع الأخذ في الاعتبار أعمارهم وصحتهم واحتياجاتهم الفردية. إحدى النصائح المهمة هي الصيام تدريجياً للأطفال، بدءاً بفترات أقصر وزيادة مع تقدمهم في السن حيث يساعدهم هذا النهج التدريجي على التكيف مع الجوانب الجسدية والعقلية للصيام، مما يضمن تجربة إيجابية ومستدامة.

نصيحة أخرى مهمة هي إشراك الأطفال في إعداد وتخطيط وجبات الطعام خلال ساعات عدم الصيام. وهذا لا يثقفهم حول أهمية شهر رمضان فقط، بل يمكنهم أيضاً من اتخاذ خيارات غذائية صحية حيث أن اتباع نظام غذائي متوازن ومغذي أثناء السحور والإفطار يساعد الأطفال على الحفاظ على مستويات الطاقة لديهم طوال اليوم. يجب على الآباء إعطاء الأولوية للأطعمة الغنية بالبروتين والكربوهيدرات المعقدة والفواكه والخضروات للحفاظ على صحة أطفالهم خلال فترة الصيام.

التواصل والتفاهم جانبان أساسيان لدعم الأطفال خلال شهر رمضان. يجب على الآباء إنشاء حوار مفتوح مع أطفالهم، ومناقشة مشاعرهم واهتماماتهم وأي تحديات قد يواجهونها أثناء الصيام. من المهم أن تكون مرناً ومرعياً مثل السماح للأطفال بعدم الصيام في أيام معينة إذا شعروا بالتعب أو الإرهاق. تشجيع بيئة إيجابية وداعمة يعزز العلاقة الصحية بين الأطفال وروحانية الصيام، مما يجعلها تجربة ذات معنى وإثراء لهم.