



EEN
GEZOND
HOUVAST

RAMADAN: hoe begeleid ik mijn kind daarbij?

Ramadan is de negende maand van de islamitische maankalender. Dit is de maand van inkeer, waar tussen zonsopgang en zonsondergang gevast wordt. De Ramadan valt nu en in de komende jaren in de zomermaanden. De lange dagen maken het extra lastig om het vol te houden. Hoe begeleid je je kind daar zo goed mogelijk bij?

Kinderen doen graag hun ouders na. Door hun omgeving en vanuit nieuwsgierigheid willen zij ook vasten. Toestemming geven om te oefenen en op die manier 'meedoen' is prima. Maar alleen op een manier die niet schadelijk is voor hun gezondheid. Het kinderlichaam is nog volop in de groei. Een kind heeft daarom 3 hoofdmaaltijden, regelmaat en variatie van het eten en drinken nodig om zich verder te ontwikkelen.

Pubertijd

Kinderen die nog niet in de puberteit zijn, zijn niet verplicht om te vasten. Volgens alle islamitische wetscholen (of richtingen) moet je volwassen zijn om mee te doen aan het vasten. Je kunt kinderen wel aanmoedigen om een paar dagen mee te vasten. Zo raken zij eraan gewend en groeien op met de kennis van aanbidding door te vasten. Net zoals zij bekend werden met het bidden.

Wanneer is een kind volwassen?

Maar wanneer ben je volwassen? Volgens de islamitische wet ben je volwassen als je geslachtsrijp bent. Voor meisjes is dat als zij ongesteld worden. Voor jongens dat zij een zaadlozing kunnen krijgen. Dan hebben zij verantwoordelijkheid om te vasten. Voor meisjes betekent dit dat zij op jongere leeftijd meedoen dan vroeger. Door allerlei veranderingen in voeding en gewicht, menstrueren meisjes tegenwoordig eerder dan 20 jaar geleden. Het is belangrijk dat in gedachten te houden.

Sommige islamitische ouders kiezen ervoor om hun kinderen eerder te laten meedoen. Dit is niet voorgeschreven door de islamitische wet. Er zijn ook veel islamitische ouders die hun puberdochters en geslachtsrijpe zoons niet mee laten doen met de Ramadan. Bijvoorbeeld omdat het nadelig kan zijn voor hun schoolprestaties.





Noord- en Oost-Gelderland



EEN
GEZOND
HOUVAST

Wat kan ik doen?

- Soms willen kleine kinderen graag meedoen met het vasten terwijl dit nog niet verplicht is. Neem de wens van je kind serieus en bedenk samen een oplossing.
- Bespreek lastige momenten van het vasten zoals moeheid, honger en dorst. Benoem hiervoor samen oplossingen. Bijvoorbeeld 's middags even een paar uurtjes uitrusten of slapen. Daarna sta je op voor Sahur (voor zonsopgang) om te eten en te drinken.
- Maak duidelijke afspraken met je kind en blijf reëel. Wat kan je kind doen op welke leeftijd?
- Houd je ook tijdens de Ramadan aan regelmaat voor de kinderen. Drie hoofdmaaltijden per dag op de tijden die ze gewend zijn (ontbijt, lunch, avondmaaltijd) zónder tussendoortjes. Zo leren ze om op bepaalde tijden te vasten.
- Pubers laat je alleen in de weekenden vasten. Als je kind jonger is, laat je het halve dagen vasten, bijvoorbeeld tussen het middageten en de avondmaaltijd.
- In het weekend kan je kind het vasten onderbreken, ook al heeft het al eerder gegeten.
- Maak je kind wakker voor de Sahur (ontbijt voor het begin van de vastendag), ook al vast het niet. Zo leren kinderen het ritueel.
- In de wintermaanden lukt het vasten met twee hoofdmaaltijden meestal wel, afhankelijk van de leeftijd van het kind. In de zomermaanden zijn de dagen lang en is het niet gezond en niet haalbaar voor jonge kinderen zonder lunch.
- Bedenk ook tijdens de Ramadan wat je kind dagelijks nodig heeft. Geef een gezonde lunch mee.
- In de vrije tijd stimuleer je kinderen om extra te water drinken. Tijdens de Ramadan moet een kind ook voldoende drinken, want iedereen heeft vocht nodig.
- Houd goed in de gaten dat je kind op warme dagen voldoende drinkt.
- Misschien heeft je kind vragen. Geef antwoorden die passen bij zijn/haar leeftijd, zodat het kind het begrijpt.
- Leg bij oudere kinderen uit wat vasten betekent en waarom je vast. Soms staat je kind onder druk van vrienden en medeleerlingen. Zij willen hem/haar bijvoorbeeld eten of drinken geven. Bespreek met je kind hoe het hiermee om kan gaan.
- Vertel ook dat het voor iedereen wel eens moeilijk is. En dat je blij bent dat hij/zij eerlijk vertelt als het niet is gelukt. Vergeet niet complimentjes te geven als het goed gaat.

Kijk op het [Voedingscentrum.nl](https://www.voedingscentrum.nl) voor 5 tips voor een gezondere ramadan