



# Hur vet jag när jag är gammal nog att börja fasta?



På fastesöndagen hoppar vi oftast över två måltider och varken äter eller dricker. Vi ger också pengarna som måltiderna skulle ha kostat till människor som behöver dem. Det kallas för "fasteoffer". När vi fastar kan vi tänka på våra välsignelser, be för andra och känna oss nära vår himmelske Fader. Du kan börja fasta när du och dina föräldrar känner att du är redo. Om du inte kan fasta på grund av ett hälsoproblem så kan du ändå be och känna den Helige Anden medan andra fastar.



Det är okej att fasta när du vill välsigna andra och känna Anden. Det kan vara en bra tid att fasta när du har blivit döpt.  
**Eddie O., 9 år, Kalifornien, USA**



Jag visste att jag var gammal nog att börja fasta när jag kände att jag ville det, och den Helige Anden talade om för mig att jag gjorde det rätta. När jag började, gjorde jag det steg för steg. Först fastade jag en måltid. Sedan försökte jag med två.

**Anne D., 9 år, Nevada, USA**



Jag visste att jag var gammal nog för jag fick en känsla av den Helige Anden som sa att det var rätt tid att fasta. Och sedan frågade jag mamma och pappa om den känslan var rätt.

**Brooklyn R., 7 år, Auckland, Nya Zeeland**



Du kan be till din himmelske Fader för att få veta när du kan börja fasta. Jag vet att vår himmelske Fader kan besvara dina böner.

**Liam P., 7 år, Utah, USA**



När jag ska bli döpt tror jag att jag är redo att börja fasta. Jag kan be till min himmelske Fader om hans hjälp och fråga honom när och hur jag ska börja.

**Brian K., 7 år, Washington, USA**