

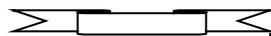
# NORME CHE REGOLANO IL DIGIUNO E L'ASTINENZA

**Dai Documenti Ecclesiali sulla Penitenza e dalle norme della Conferenza Episcopale Italiana ricaviamo che:**

- Il Tempo della Quaresima ha soprattutto un carattere penitenziale.
- I Giorni di Penitenza da osservarsi obbligatoriamente in tutta la Chiesa sono i singoli venerdì e il mercoledì delle Ceneri.
- **i venerdì** sono giorni di sola astinenza.
- **il mercoledì delle Ceneri e il Venerdì Santo** sono giorni di **astinenza e digiuno.**

**LA PRATICA DELL'ASTINENZA** evita l'uso delle carni e i cibi costosi.

**LA PRATICA DEL DIGIUNO** riguarda piuttosto la quantità e la qualità. Prescrive un unico pasto e ad una leggera refezione al mattino e alla sera.



Molti altri possono essere gli atteggiamenti e le pratiche volti a spronarci alla conversione del cuore. Ad esempio:

- rinuncia a cose superflue, a spettacoli e divertimenti sciocchi.
- Austerità di vita, raccoglimento e preghiera.
- Visite agli infermi e soccorsi a fratelli bisognosi.
- Aiuti alle Missioni e partecipazione alla iniziativa : "Un pane per Amor di Dio" ecc..

**NB.** - Per quanto riguarda i bambini e i ragazzi i Genitori si adoperino, con particolare cura, ad educarli al vero senso della penitenza.