L'ALIMENTATION PENDANT LE RAMADAN

1 - À faire ☑ ou À éviter ☒ pendant le Ramadan:

	À faire ☑	À éviter ☒
1 - Boire 2 L d'eau au moment de l'Iftar.		
2 - Boire assez d'eau toutes les 2 heures.		
3 - Éviter de boire beaucoup de jus et des boissons très sucrées.		
4 - Boire du lait et du Yaourt.		
5 - Manger des dattes pour rompre le jeûne		
6 – Manger sans arrêt de l'Iftar Jusqu'au Souhour		

2 – Que manger pendant le Ramadan? Clique sur le bon aliment.

Pour ne pas avoir soif.	
Pour avoir des forces.	
Pour avoir de l'énergie.	

LIVEWORKSHEETS

3 - Compose ton menu préféré:

LIVEWORKSHEETS