

# L'ALIMENTATION PENDANT LE RAMADAN

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

|                                                                   | À faire<br>☑ | À éviter<br>☒ |
|-------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|
| 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. |  |

### 3 - Compose ton menu préféré:

