

Let's learn about: **DATES**

Please share the accompanying information when serving the dates so that students have a chance to learn more about these the celebration of Eid ul-Fitr as it's represented through food.



Ramadan and Eid ul-Fitr

Ramadan, a period of reflection and devotion, is a holy month observed by millions of Muslims worldwide. During Ramadan, Muslims fast from dawn until sunset, refraining from eating and drinking.

The month concludes with Eid ul-Fitr, a joyous celebration marked by communal prayers, gratitude, and sharing meals with loved ones.

"Eid Mubarak" (moo-BAH-rahk) is an Arabic phrase meaning "blessed feast" or "happy festival", and is often said in celebration during the holiday of Eid ul-Fitr.

Dates



Dates grow on palm trees in warm regions.



They are soft fruits containing a stone and can be consumed either fresh or dried. Dates contain sugars (giving them a high energy content), fiber, and are rich in antioxidants.



Did you know? There are more than twenty types of dates!

Celebrating with Dates



Dates are eaten plain like any other fruit, or used to make a variety of filled cakes. The types of cakes vary according to region and tradition. Dates are also important for breaking the Muslim fast during the month of Ramadan. Since dates have a high glycemic index, this helps to restore the glycemic levels of fasters and, in turn, accelerate the feeling of satiety.



En savoir plus sur: **LES DATTES**

Veillez partager les informations qui accompagnent les dates afin que les élèves aient la possibilité d'en apprendre davantage sur la célébration de l'Aïd ul-Fitr, représentée par la nourriture.



Ramadan et Eid ul-Fitr

Le ramadan, période de réflexion et de dévotion, est un mois sacré observé par des millions de musulmans dans le monde. Pendant le ramadan, les musulmans jeûnent de l'aube au coucher du soleil, s'abstenant de manger et de boire.

Le mois se termine par l'Aïd ul-Fitr, une célébration joyeuse marquée par des prières communes, de la gratitude et le partage de repas avec les proches.

« *Eid Mubarak* » (moo-BAH-rahk) est une expression arabe qui signifie "fête bénie" ou "festival heureux" et qui est souvent prononcée lors de la célébration de la fête de l'Aïd ul-Fitr

Les Dattes



Les dattes poussent sur des palmiers dans les régions chaudes.



Ce sont des fruits mous qui contiennent un noyau. On les trouve sur le marché, frais, secs. Elles ont une valeur énergétique importante. En plus des sucres à absorption rapide, les dattes contiennent des fibres. Les dattes sont riches en anti-oxydants et sont considérés des aliments santé.



Le saviez-vous ? Il y a plus d'une vingtaine types de dattes !

Célébrer avec des dattes



Les dattes sont mangées nature comme tout fruit ou utilisées pour fabriquer plusieurs gâteaux fourrés. Les types de gâteaux varient selon les régions et les différentes traditions. Les dattes ont aussi une grande importance pour rompre le jeûne chez les musulmans durant le mois de Ramadan. Comme l'indice glycémique des dattes est élevé, ceci permet de rétablir le niveau glycémique des personnes qui observent le jeûne et par la suite d'accélérer le sentiment de satiété.

