

# Berpuasa Buat KALI PERTAMA?

Berpuasa di bulan Ramadan adalah satu kewajipan kepada semua umat Islam termasuk kanak-kanak yang telah mencapai akil baligh. Sebagai ibu bapa, anda pasti mahu melatih si manja anda untuk mula berpuasa supaya mereka dapat memahami erti kesabaran dan kesyukuran daripada ibadah puasa.

Ingin melatih si manja anda untuk berpuasa buat kali pertama? Amalkan beberapa tips ini untuk memudahkan perjalanan berpuasa mereka:



### Dapatkan Waktu Tidur yang Mencukupi supaya:

- Bangun pada waktu sahur.
- Kekal fokus di dalam kelas.



### Berikan Si Manja Anda Permulaan Hari yang Baik ketika Bersahur:

- Diet yang tinggi protein contohnya susu dan telur.
- Segelas **Meal Shakes** yang dicampur dengan buah-buahan sebagai sumber tenaga dan serat.
- **Vita-Lea for Children** untuk memenuhi keperluan vitamin dan mineral seharian.
- **Hero Kiddo** untuk perlindungan.

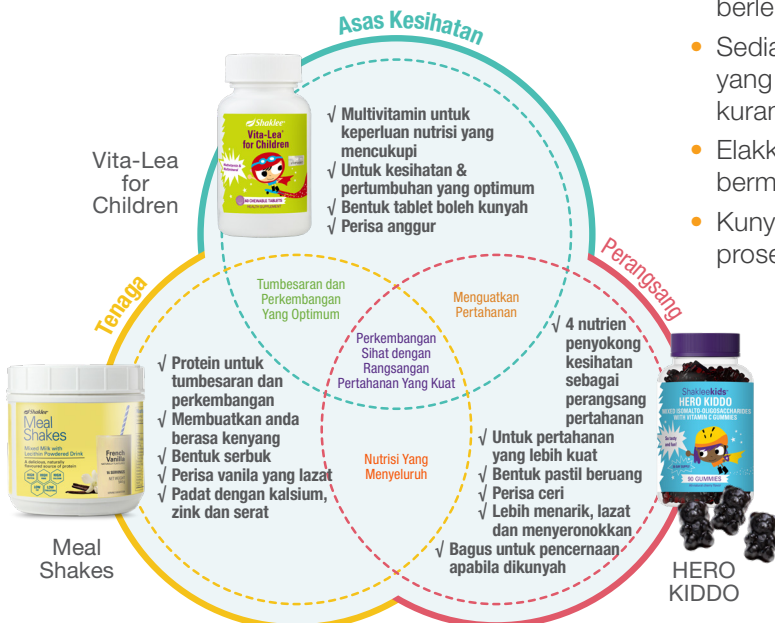
### Buat Persiapan Iftar bersama Si Manja:

- Untuk mengeratkan hubungan kekeluargaan.
- Sediakan makanan dan pencuci mulut kegemaran mereka bersama-sama.



### Pengambilan Makanan yang Sihat Semasa Iftar:

- Berbuka dengan segelas **Meal Shakes** untuk mengelakkan dari makan secara berlebihan.
- Sediakan sup dari air tangan anda yang kaya dengan sumber mineral dan kurang garam.
- Elakkan makanan tinggi karbohidrat, berminyak dan pedas.
- Kunyah **Hero Kiddo** untuk membantu proses pencernaan.



Dengan Shaklee, si manja anda boleh menikmati pengalaman puasa kali pertama yang positif:

- Rasa kenyang, bertenaga dan kekal fokus di dalam kelas.
- Dapat belajar dan bermain dengan rakan-rakan di sekolah.
- Rasa seronok untuk berpuasa dan dapat berpuasa penuh dengan badan yang selesa.