



هلال الصحة

Health Promotion
إدارة التثقيف الصحي

Health Promotion Dept. - إدارة التثقيف الصحي
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj



هلال الصحة

إعداد وإخراج :

إدارة التثقيف الصحي
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة - SCFA

2025



sharjah_health



هلال الصحة

رمضان فرصتك الذهبية

تهنئكم إدارة التثقيف الصحي في المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة بقدوم الشهر الفضيل أعاده الله علينا وعليكم بالفضل والبركات. في هذا الشهر الفضيل تتغير عاداتنا الغذائية والروتينية التي أعتدنا على القيام بها، فالكثير منا يتخذ من شهر رمضان المبارك فرصة لتغيير عاداته إلى عادات صحية أكثر من خلال اتباع نظام غذائي سليم وممارسة الرياضة بشكل منتظم والحرص على أخذ قسط كافي من الراحة بحيث تعمل جميع هذه العوامل في الوصول إلى جسم صحي وسليم

عادات وسلوكيات رمضان

لا تفعل	افعل
تناول الطعام بكميات كبيرة	الاعتدال في كميات الطعام
قلة شرب الماء أو شرب الماء دفعة واحدة خلال فترة زمنية قصيرة	شرب كميات كافية من الماء من فترة الفطور إلى السحور
ممارسة الرياضة بعد الفطور مباشرة أو عدم الانتظام في ممارستها	ممارسة الرياضة قبل أو بعد الفطور بساعتين على الأقل
السهر لساعات طويلة	أخذ قسط كافي من الراحة خلال فترات الصيام
عدم تنظيم الوقت بشكل معتدل	تخصيص وقت لممارسة الهوايات أو الجلوس مع الأهل والأصدقاء



هلال الصحة

بدائل صحية للأطباق الرمضانية

برغل	أرز أبيض
خبز أسمر	خبز أبيض
عسل طبيعي	السكر
زيت زيتون / زيت دوار الشمس	السمن
زبدة الفول السوداني	شوكولاتة قابلة للدهن
ليمون / ملح طبيعي / توابل	صلصة جاهزة
فواكه أو تمر	حلويات
خضروات	موالح
مشوي / القلاية الهوائية	مقلي
عصائر طبيعية / ماء	المشروبات الغازية / الطاقة
قليل أو خالي الدسم	كامل الدسم
قطع فواكه طازجة	حبيبات السكر لتزيين الكيك
أوراق خس	خبز التورتيللا



هلال الصحة

نصائح لتجنب الجوع والعطش خلال شهر رمضان

- تأخير وجبة السحور
- الابتعاد عن الأطعمة السريعة والغنية بالدهون والسكريات
- تناول البروتينات والألياف الغذائية
- تناول الخضروات والفواكه الغنية بالماء مثل البطيخ
- تناول الأطعمة التي تحتوي على البوتاسيوم مثل التمر والموز
- تقليل التوابل والبهارات الإضافية خلال الطعام
- تقليل الكافيين مثل القهوة والشاي ومشروبات الطاقة
- الإكثار من شرب الماء خلال فترات متساوية
- الإقلاع عن التدخين





هلال الصحة

نصائح لتمارين أفضل خلال شهر رمضان

- مارس الرياضة قبل أو بعد الفطور بساعتين على الأقل
- تجنب ممارسة الرياضة بعد الفطور مباشرة لتجنب الشعور بأعراض الارتجاع المريئي أو آلام المعدة
- لا ت جهد نفسك بالرياضة وقسم الأوقات حسب ما يناسبك
- لا تمارس الرياضة في الأجواء الحارة جداً خلال فترة الصيام
- ارتدِ ملابس مناسبة وحذاء مناسب لممارسة الرياضة
- نوع في تمارينك الرياضية المختلفة ومارسها في أماكن تحبها مع الأصدقاء أو أفراد العائلة





هلال الصحة

نصائح لصحتك النفسية خلال شهر رمضان

- حافظ على صلواتك وقراءة القرآن الكريم والإكثار من الأدعية والاستغفار
- خصّ وقتك لعلاقاتك الاجتماعية وتحدّث مع أهلك وأصدقائك
- ابتعد عن الأشياء التي ترفع مستوى التوتر لديك وحاول التركيز على أمور تبعث الراحة والطمأنينة
- مارس رياضة اليوغا أو التأمل لمدة ساعة في اليوم
- قم بقراءة كتاب مفيد خلال أوقات فراغك
- مارس هواياتك التي تحبها في الأماكن التي تحبها
- تعلّم شيء جديد ترغب به





هلال الصحة

اصدقاء مرضى التهاب المفاصل
FRIENDS OF ARTHRITIS PATIENTS
الحركة هي الحياة
Life is movement



التثقيف الصحي
Health Promotion Dept.

إدارة التثقيف الصحي - المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة
SCFA - Shj

هل الصيام مفيد لمرضى التهاب المفاصل؟

أثبتت بعض الدراسات بأن الصيام قد يخفف من آلام المفاصل.

هل جميع مرضى التهاب المفاصل يمكنهم الصيام؟

تختلف الحالات المرضية وشدتها حسب الشخص الذي يعاني المرض، لذا ينصح جميع مرضى التهاب المفاصل باستشارة الطبيب قبل البدء بالصيام، وإن كانت هناك أدوية معينة يجب الالتزام بها أو يجب تغيير مواعيدها حسب مواعيد الصيام



sharjah_health



هلال الصحة

اصدقاء مرضى التهاب المفاصل
FRIENDS OF ARTHRITIS PATIENTS
الحركة هي الحياة
Life is movement



الثقافة الصحية
Health Promotion Dept.

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة SCFA - Shj

ما هي الأطعمة التي قد تفيد مرضى التهاب المفاصل؟

الأسماك الدهنية: تعتبر من المضادات التي لها تأثير قوي على تحسين الالتهابات مثل: السلمون، التونة، والسردين، وذلك لاحتوائها على أحماض الأوميغا 3 الدهنية

زيت الزيتون: من المعروف عنه خصائصه المضادة للالتهابات، فهو من الدهون الصحية الهامة للجسم وكذلك يقلل من فرص التهاب المفاصل



sharjah_health



هلال الصحة

اصدقاء مرضى التهاب المفاصل
FRIENDS OF ARTHRITIS PATIENTS
الحركة هي الحياة
Life is movement



التثقيف الصحي
Health Promotion Dept. - إدارة التثقيف الصحي

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة
SCFA - Shj

نصائح ذهبية لمرضى التهاب المفاصل خلال شهر رمضان

- مارس الرياضة بانتظام حسب الجهد المناسب لمفاصلك وعظامك
- تناول أدويةك بانتظام حسب وصفة الطبيب
- استشر طبيبك في حال كنت تشعر بأي آلام حادة أو غير طبيعية في المفاصل أو العظام
- لا تقم بأخذ أية أدوية عشوائية أو علاجات موضعية لعلاج آلام المفاصل من غير الرجوع للطبيب



sharjah_health



هلال الصحة

أصدقاء السكري
Friends For Diabetes



التثقيف الصحي
Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj

هل الصيام مفيد لمرضى السكري؟

دائماً ما يكون هناك تساؤل من قبل مرضى السكري حول إمكانية صيامهم خلال الشهر الكريم ومدى تأثير الصيام على صحتهم. بشكل عام يعتبر الصيام أمراً صحياً فهو يساعد في العديد من الأمور كنزول الوزن وتنظيم بعض الوظائف في الجسم. ومن المعروف أن نزول الوزن له أثر على تنظيم مستوى السكر في الدم خاصة إذا كان المريض يعاني من زيادة في الوزن

هل جميع مرضى السكري يمكنهم الصيام؟

يجب الانتباه أنه من الضروري جداً قبل أن يقرر مريض السكري الصيام التوجه إلى الطبيب المعالج المتابع للحالة لتفادي أية خطورة. فبعض مرضى السكري قد لا يسمح لهم بالصيام وذلك بناءً على حالتهم الصحية. في حال عدم وجود أية مخاطر على صحة المريض، غالباً يسمح لمرضى السكري بالصيام

في حال ظهور أية أعراض لهبوط السكر:

إذا ظهرت هذه الأعراض على الصائم المصاب بالسكري لابد أن يقوم بكسر الصيام لتفادي أية مضاعفات

- الإرهاق الشديد | الارتعاش | الجوع | زغلة في العين
- تسارع ضربات القلب | خلل التوازن والتشوش الذهني | كثرة التعرق



sharjah_health



هلال الصحة

أصدقاء السكري
Friends For Diabetes



التثقيف الصحي
Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj

ما هي الأطعمة المفيدة لمرضى السكري؟

يتبع مرضى السكر غالباً نظام غذائي مدروس و يتم تحديد عدد حصص الكربوهيدرات لهم في النظام الغذائي، هناك العديد من العناصر والأطعمة التي يجب تضمينها في الجدول الغذائي لمرضى السكري ومن **أهمها الألياف**. حيث تعتبر الأغذية الغنية بالألياف مفيدة جداً ويجب تضمينها في النظام الغذائي لمرضى السكري

تشمل الألياف الغذائية جميع أجزاء الأغذية النباتية التي لا يستطيع الجسم هضمها أو امتصاصها. كما تخفف الألياف من طريقة هضم جسمك وتساعد على التحكم في مستويات السكر في الدم. و تشمل الأغذية الغنية بالألياف ما يلي:

الخضروات | الفواكه | المكسرات

البقول مثل الفول والبالاء | الحبوب الكاملة



sharjah_health



هلال الصحة

أصدقاء السكري
Friends For Diabetes



التثقيف الصحي
Health Promotion Dept.

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - SHJ

ما هي الأطعمة الضارة لمرضى السكري؟

يعتقد معظم الناس أنه لا يمكن لمرضى السكري تناول الكربوهيدرات (النشويات) ، ولكن في الواقع يمكن لمرضى السكر أن تناول النشويات ولكن المهم أن تكون الكمية محددة من قبل أخصائي التغذية ، كذلك نوع النشويات يجب أن تكون من النشويات المعقدة وليس من النشويات البسيطة. على سبيل المثال اختيار الخبز كامل النخالة (الأسمر) بدلاً من الخبز الأبيض

يجب على مرضى السكر الابتعاد قدر المستطاع عن المشروبات الغازية والمحلاة، والنشويات البسيطة و المخبوزات المصنوعة من الدقيق الأبيض، و الحلويات التي تحتوي على كميات كبيرة من السكريات لتجنب ارتفاع سكر الدم وبالتالي المضاعفات التي يسببها مرض السكر



sharjah_health



هلال الصحة

أصدقاء السكري
Friends For Diabetes



التثقيف الصحي
Health Promotion Dept.

إدارة التثقيف الصحي - SCFA - SHJ
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة

نصائح ذهبية لمرضى السكري خلال شهر رمضان

- استشر طبيبك إذا كنت تنوي صيام شهر رمضان وذلك قبل فترة لا تقل عن شهرين
- نظم وجباتك الغذائية والكميات المتناولة
- أكثر من تناول الألياف والخضار
- احرص على ترطيب جسمك واشرب كميات كافية من الماء بين الفطور والسحور
- راقب مستويات السكر من خلال الفحص المستمر خلال اليوم لتجنب الهبوط المفاجئ
- يجب مراعاة أخذ الأدوية التي تم وصفها من قبل الطبيب المعالج بما يتوافق مع نظام الصيام خلال شهر رمضان



sharjah_health



هلال الصحة

أصدقاء مرضى الكلى
Friends Of Kidney Patients
كلى سليمة
Healthy Kidneys
مجتمع معافى
Healthy Society



التثقيف الصحي
Health Promotion Dept.

إدارة التثقيف الصحي - SCFA - SH
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة

هل الصيام مفيد لمرضى الكلى؟

يرتبط مرض الكلى بالعديد من المشاكل الصحية التي تختلف شدتها وأعراضها من شخص لآخر، وتشمل أمراض الكلى حصى الكلى وأمراض الكلى المزمنة مثل القصور الكلوي والفشل الكلوي وغسيل الكلى، وتشمل أيضا المغص الكلوي. **لذا يعتبر الصيام مفيد لمرضى الكلى مع ضرورة الالتزام بتوصيات الطبيب المعالج.** أهم فوائد الصيام لمرضى الكلى هي تنقية الجسم من السموم، ولكن من سلبيات الصيام هي امتناع المريض من أخذ الأدوية اللازمة وهذا قد يؤدي إلى قصور حاد في وظائف الكلى و تفاقم الأعراض الجانبية لمريض الكلى

هل جميع مرضى الكلى يمكنهم الصيام؟

على مرضى الكلى اتباع الخطوات التالية لتحديد إمكانية الصوم:

- 1- استشارة الطبيب المعالج والطبيب المختص بأمراض الكلى
- 2- التركيز على التوصيات التي تجنب الصائم من التعرض للجفاف
- 3- إعادة جدولة مواعيد تناول الأدوية بما يتوافق مع توقيت الصيام والإفطار

ملاحظة: يتعلق قرار الصيام، بنوع المرض الكلوي وأداء الكلية والأدوية المتناولة والوضع الصحي العام للمريض



sharjah_health



هلال الصحة

أصدقاء مرضى الكلى
Friends Of Kidney Patients
كلى سليمة
Healthy Kidneys
لمجتمع معافى
Healthy Society



التثقيف الصحي
Health Promotion Dept.

إدارة التثقيف الصحي - إدارة التثقيف الصحي
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة
SCFA - Shj

ما هي الأطعمة المفيدة لمرضى الكلى؟

الجريب فروت و الليمون و الحمضيات حيث تساعد على تنظيف الجهاز الهضمي والدم من السموم والفضلات ما يحول دون تكون حصوات الكلى و تحمي من الإصابة بالالتهابات والأمراض وهو غني بمضادات الأكسدة التي تحمي من التهاب الكليتين

الأفوكادو غني بمضادات الأكسدة مثل الجلوتاثيون والتي تسهم في تنظيف الكليتين من السموم

البقدونس من أكثر الأطعمة التي ينصح بتناولها من قبل مرضى الكلى كونه يمتاز بقدرة فائقة على محاربة الالتهابات وإدرار البول مما يساعد في التخلص من الحصوات الرملية والحصوات في المثانة والمسالك البولية.

السّمك غني بالأحماض الدهنية اوميغا 3 والتي تقلل من مستويات الكالسيوم البولي للمصابين بحصوات الكلى، كما تحول دون تكون جلطات الدم لمن يخضعون لغسيل الكلى.

البطيخ و العنب و الكرّز فواكه غنية بالماء والبوتاسيوم تعمل على تنظيف الكلى من الترسبات والأملاح الكلسية وهو ما يحول دون تكون حصوات الكلى. كما ان البوتاسيوم في البطيخ يساعد على إدرار البول وخفض نسبة حمض اليوريك في الدم، وبالتالي فهو من أفضل الأطعمة المفيدة لمرضى الكلى

الخضروات و الفواكه مثل الكرنب و الخيار من الخضروات الغنية بالماء التي تساعد على إدرار البول ومنع تكون حصوات الكلى كما تساعد في علاج التهابات الكلى وتنظيفها من السموم



هلال الصحة

أصدقاء مرضى الكلى
Friends Of Kidney Patients
كلى سليمة
Healthy Kidneys
مجتمع معافى
Healthy Society



التثقيف الصحي
Health Promotion Dept.

إدارة التثقيف الصحي -
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة
SCFA - Shj

ما هي الأطعمة الضارة لمرضى الكلى؟

تعد الأطعمة العالية في محتواها من البوتاسيوم و الصوديوم بالإضافة إلى السكريات ضارة بصحة الكلى خاصة لدى المصابين بأمراض الكلى، لذا دائماً ما ينصح الأطباء وأخصائيون التغذية بالابتعاد عن الموالح و السكريات التي يتم تقديمها في رمضان. إضافة إلى تجنب أخذ مدرّات البول كالمشروبات العالية في محتواها من الكافيين مثل القهوة والشاي وكذلك المشروبات الغازية فهي تسهم في زيادة فقدان السوائل من الجسم وزيادة فرص الجفاف . يفضل التقليل من الأغذية التي قد تزيد من الترسبات في الكلى أو مجرى البول مثل الكاجو والبندق واللوز وغيرها من الأغذية التي تحتوي على نسبة من الأملاح



sharjah_health



هلال الصحة

أصدقاء مرضى الكلى
Friends Of Kidney Patients
كلى سليمة
Healthy Kidneys
مجتمع معافى
Healthy Society



التثقيف الصحي
Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة SCFA - Shj

نصائح ذهبية لمرضى الكلى خلال شهر رمضان

- اعتماد نظام غذاء صحي متوازن مع الحرص على ضبط كميات البروتين بحيث لا تتجاوز ما هو مسموح به
- تجنب التعرض لأشعة الشمس في النهار والقيام بأي مجهود بدني عالي قد يساهم في زيادة فقدان السوائل من الجسم
- الالتزام بتناول الأدوية كما يصفها الطبيب



هلال الصحة



جمعية أصدقاء الرضاعة الطبيعية
Breastfeeding Friends Society

الثقة الصحية
Health Promotion Dept.

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SOFA - Shj

هل الصيام مفيد للأم المرضع؟

الصيام ركن أساسي في الإسلام، وهو فرصة روحانية مميزة، لكنه قد يكون تحديًا للأمهات المرضعات. قد يشعر البعض بالتعب أو العطش خلال ساعات الصيام الطويلة، مما قد يؤثر على صحتهم وكمية الحليب. لذا، من المهم معرفة تأثير الصيام على الجسم واتخاذ القرار المناسب بناءً على الحالة الصحية لكل أم وطفلها.

هل يمكن للمرضعات الصيام؟

يمكن لبعض الأمهات الصيام دون مشاكل إذا كنَّ يتمتعن بصحة جيدة ويتبعن نظامًا غذائيًا متوازنًا خلال ساعات الإفطار. أما إذا لاحظت شعورًا بالضعف، أو قلة إدرار الحليب، أو أي أعراض جفاف، فقد يكون من الأفضل التوقف عن الصيام واستشارة المختصين.

يُنصح المرضعات الجدد، خاصة في الأشهر الستة الأولى من عمر الطفل، بتقييم حالتهم الصحية وكمية الحليب قبل اتخاذ قرار الصيام حيث يعتمد الطفل في هذا العمر اعتمادًا كاملًا في تغذيته على حليب الأم.

إذا كان طفلك أكثر من 6 أشهر ويبدأ بتناول الطعام قد يكون الصيام أسهل، حيث يحصل الطفل على بعض العناصر الغذائية من الأطعمة الصلبة بجانب الرضاعة، ولكن يجب مراقبة أي تغييرات في مزاجه أو نمط تغذيته.

نصيحة مهمة:

استمعي لجسمك ولطفلك، وإذا لاحظت أي علامات إرهاق أو نقص في إدرار الحليب، لا تترددي في استشارة المختصين لاتخاذ القرار الأفضل لك ولطفلك.



BFF-SHARJAH



BFF SH



sharjah_health



هلال الصحة



جمعية أصدقاء الرضاعة الطبيعية
Breastfeeding Friends Society

الثقة في الصحة
Health Promotion Dept.

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Sharjah

ما هي الأطعمة التي ينصح بتناولها للأم المرضع؟

- الخضروات والفواكة الغنية بالسوائل كالخيار والبطيخ والعنب
- الشوفان فقد أثبت علمياً فاعليته في إدرار الحليب
- بذور الشيا وبذور الكتان والسمنسم
- شاي البابونج والشمر واليانسون يساعد على تهدئة والأم والرضيع والتخلص من الغازات لكليهما
- سمك السالمون و التونة
- الخبز الأسمر والحبوب
- إضافة الحلبة و المورينجا ضمن الخيارات



BFF-SHARJAH



BFF SH



sharjah_health



هلال الصحة



جمعية أصدقاء الرضاعة الطبيعية
Breastfeeding Friends Society

الثقة في الصحة
Health Promotion Dept.

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj

ماهي الأطعمة التي ينصح بتجنبها للأم المرضع؟

بعض الأطعمة التي نتناولها قد تؤثر على الطفل من خلال حليب الأم، حيث يمكن أن تسبب له الحساسية أو مشكلات في الهضم مثل المغص أو الإمساك. إذا لاحظت أي تغيرات على طفلك بعد تناول طعام معين، فمن الأفضل التوقف عن تناوله واستشارة المختصين.

أطعمة قد تؤثر سلبًا على الرضيع:

الأطعمة التي تسبب الغازات: بعض الأطعمة مثل الملفوف، البروكلي، البقوليات، البصل، والثوم قد تسبب الغازات للرضيع، لذا يفضل مراقبة تأثيرها.

الأطعمة المقلية والدهنية: قد تؤدي إلى اضطرابات هضمية لدى الطفل، لذلك يُفضل الحد منها خلال فترة الرضاعة.

الأسماك التي تحتوي على نسبة عالية من الزئبق: مثل سمك الماكريل لأنها قد تؤثر على صحة الطفل.

المكسرات: إذا كان هناك تاريخ عائلي للحساسية تجاه المكسرات، يفضل مراقبة أي رد فعل تحسسي لدى الطفل.

الأطعمة الحارة: قد تغير طعم الحليب وتسبب تهيجًا لمعدة الطفل، لذا يُفضل تجنبها إذا لاحظت تأثيرًا سلبيًا.

الكافيين: الموجود في القهوة والشاي والمشروبات الغازية، حيث يمكن أن يسبب اضطراب نوم الطفل، لذا من الأفضل تقليل الكمية المستهلكة يوميًا.

منتجات الألبان: بعض الأطفال قد يكون لديهم حساسية تجاه الحليب البقري، لذلك إذا لاحظت أي أعراض مثل المغص أو الطفح الجلدي، فمن الأفضل تجربة بدائل أخرى.

الأطعمة مثل النعناع والميرامية و البقدونس: قد تؤثر على إنتاج الحليب لدى بعض الأمهات، لذا يُفضل تناولها باعتدال.



هلال الصحة



جمعية أصدقاء الرضاعة الطبيعية
Breastfeeding Friends Society

Health Promotion Dept. - إدارة التثقيف الصحي
الصحة

Health Promotion Dept. - إدارة التثقيف الصحي
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj

نصائح للأم المرضع قبل شهر رمضان:

خلال شهر شعبان يمكن للأم المرضع شطف وتخزين الحليب لاستخدامه في شهر رمضان إذا لزم الأمر.

- مكن تخزين الحليب المشفوط في الثلاجة لمدة 3-5 أيام.
- يمكن تخزين الحليب المشفوط لمدة تصل إلى أسبوعين في حجرة الثلج في الثلاجة.
- يمكن تخزين الحليب المشفوط لأكثر من أسبوعين في المجمدة (الفريزر).

تجربة صيام يومين أو ثلاثة أيام متتالية قبل رمضان لمعرفة ما إذا كان إدرار الحليب سيتغير أم لا.

استشارة مرشحات و استشاري الرضاعة الطبيعية والمختصين لمناقشة استراتيجيات تحسين إنتاج الحليب الطبيعي



هلال الصحة



جمعية أصدقاء الرضاعة الطبيعية
Breastfeeding Friends Society

Health Promotion Dept. - إدارة التثقيف الصحي
الصحة

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj

نصائح ذهبية للأم المرضع خلال شهر رمضان

يُعتبر تناول الطعام الصحي أمرًا ضروريًا للحفاظ على النشاط والصحة خلال شهر رمضان. إليك بعض النصائح البسيطة التي تساعد على التمتع بصيام صحي ومتوازن:

اتباع نظام غذائي متوازن:

- التركيز على تناول الفواكه والخضروات الطازجة لتعزيز الصحة والهضم.
- اختيار مصادر البروتين الصحية مثل الأسماك، الدجاج، البيض، والبقوليات مثل العدس والفاصوليا البيضاء.
- استخدام زيت الزيتون بدلاً من الدهون المشبعة للحفاظ على صحة القلب.
- تناول منتجات الألبان الطبيعية للحصول على الكالسيوم والبروتين.

شرب الماء :

- الحرص على شرب كمية كافية من الماء بين الإفطار والسحور، وتقسيماً على مدار ساعات المساء.
- تجنب شرب كمية كبيرة من الماء دفعة واحدة، وبدلاً من ذلك يُفضل توزيعها على فترات متقطعة.

تجنب الأطعمة غير الصحية:

- التقليل من تناول الحلويات والمأكولات الغنية بالسكر، لأنها قد تسبب الشعور بالخمول والجفاف.
- استبدال العصائر المحلاة بالماء، الحليب، أو العصائر الطبيعية غير المحلاة.



هلال الصحة



جمعية أصدقاء الرضاعة الطبيعية
Breastfeeding Friends Society

الهيئة الصحية
Health Promotion Dept.

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj

نصائح للأم المرضع خلال شهر رمضان

اختيار وجبات مغذية ومتنوعة:

- تناول وجبات صغيرة على فترات بدلاً من وجبة كبيرة دفعة واحدة للحفاظ على مستويات الطاقة.
- تضمين البروتين والفيتامينات والمعادن في كل وجبة لضمان تغذية متوازنة.
- إضافة المكسرات والفواكه المجففة للنظام الغذائي، حيث إنها توفر طاقة تدوم لفترة طويلة.

تذكر دائماً:

اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن خلال رمضان يساعد في الحفاظ على النشاط والصحة، ويجعل الصيام أكثر سهولة وراحة.



BFF-SHARJAH



BFF SH



sharjah_health



هلال الصحة

التثقيف الصحي
Health Promotion Dept.

إدارة التثقيف الصحي - إدارة التثقيف الصحي
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة SCFA - Shj



المجلس الأعلى لشؤون الأسرة
Supreme Council For Family Affairs

التثقيف الصحي
Health Promotion Dept.

إدارة التثقيف الصحي - إدارة التثقيف الصحي
Health Promotion Dept - SCFA

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة SCFA - Shj

إعداد وإخراج :

إدارة التثقيف الصحي

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة - SCFA

2025

الإمارات العربية المتحدة • حكومة الشارقة • المجلس الأعلى لشؤون الأسرة • إدارة التثقيف الصحي
هاتف: 06 5065536 • البراق: 06 5065695 • البريد الإلكتروني: health.promotion@scfa.shj.ae

P.O. Box : 61161- Sharjah

Tel : + 971 6 506 5536

Fax : + 971 6 506 5695



sharjah_health