

معاً نعود
TOGETHER WE RETURN

هيئة الشارقة للتعليم الخاص
SHARJAH PRIVATE EDUCATION AUTHORITY

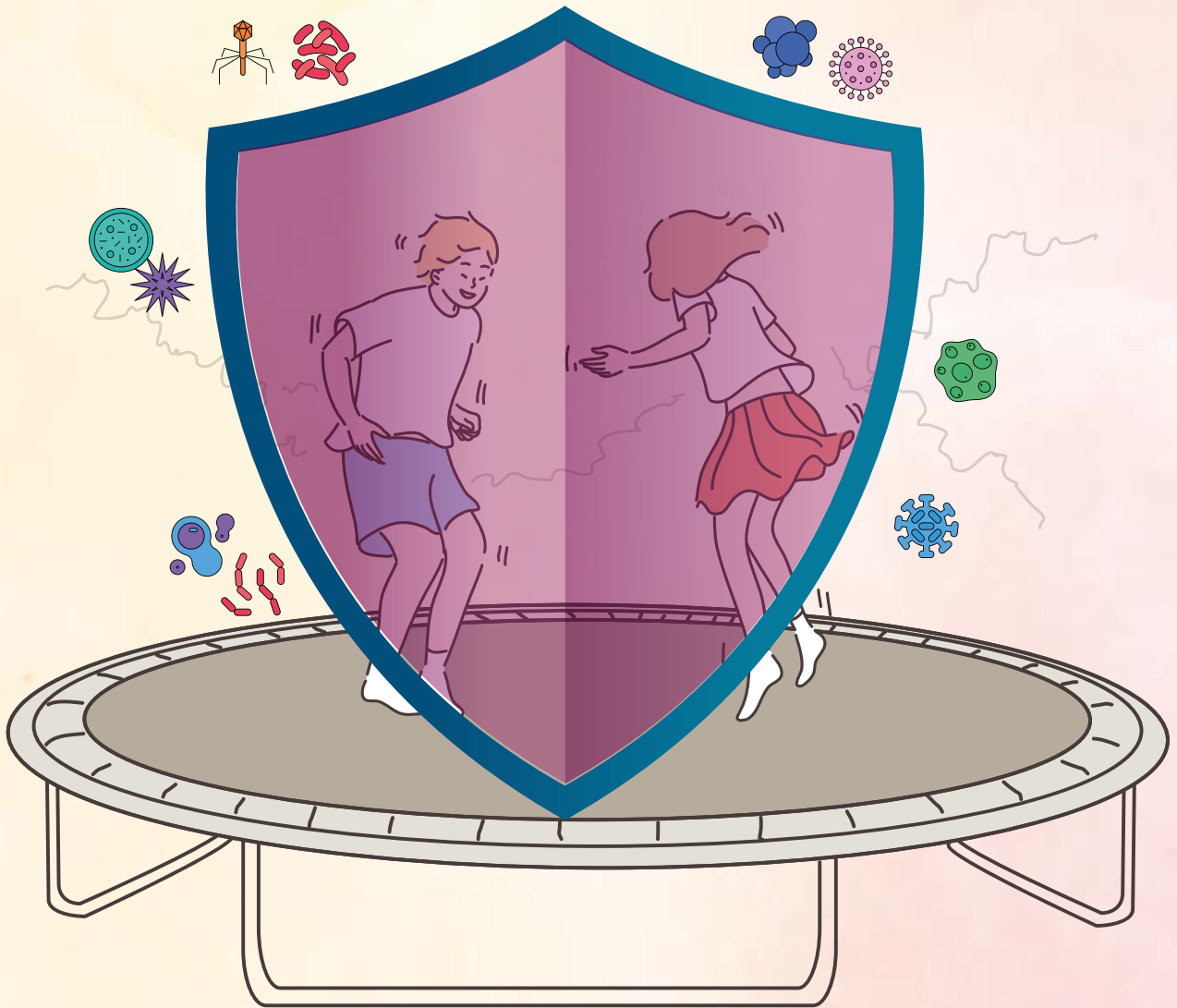


التثقيف الصحي
Health Promotion

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



تقوية مناعة الأطفال



تزامناً مع الإجراءات الوقائية والممارسات الصحية في ظل كوفيد-19
أطلقت إدارة التثقيف الصحي بالمجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة
سلسلة من المنشورات التوعوية والتثقيفية التي تستهدف كل من الطلبة، أولياء
الأمر، والكادر الإداري والتدريسي. وتتضمن هذه السلسلة مجموعة من النصائح
والإجراءات للوقاية والحد من انتشار فيروس كوفيد-19

التثقيف الصحي
Health Promotion

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



مجلس الاعلى لشؤون الاسرة
Supreme Council For Family Affairs

كتيب تقوية مناعة الأطفال من إعداد و إخراج

إدارة التثقيف الصحي

التابعة للمجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة

و بالتعاون مع هيئة الشارقة للتعليم الخاص

معاً نعود
TOGETHER WE RETURN

هيئة الشارقة للتعليم الخاص
SHARJAH PRIVATE EDUCATION AUTHORITY

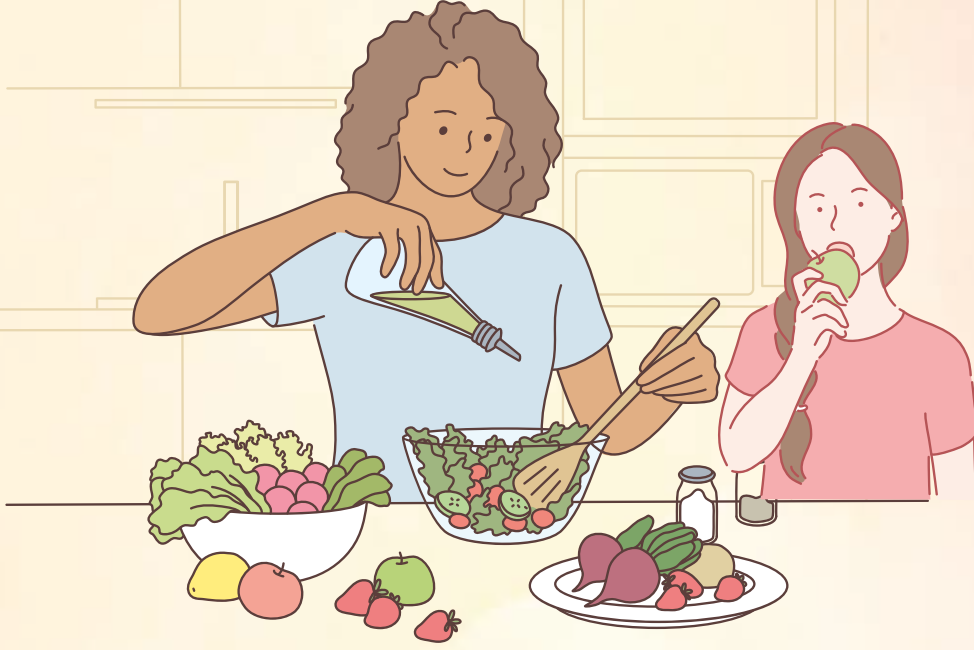


ما هي الأطعمة التي تساهم في تقوية مناعة الأطفال؟

اللبن الرائب

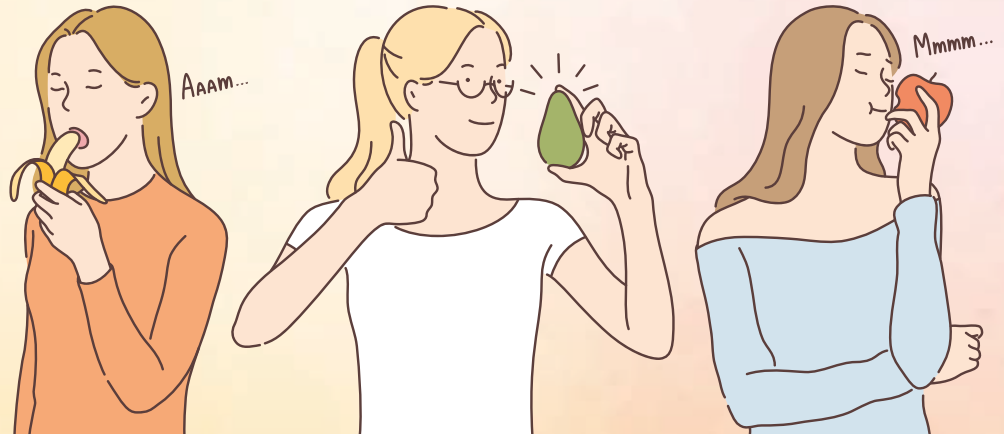
يحتوي اللبن على البروبيوتيك، وهي
مكملات غذائية من البكتيريا النافعة
التي تساعد في عمل الجهاز الهضمي
وتساهم أيضاً في تقوية الجهاز
المناعي ومقاومة الأمراض.



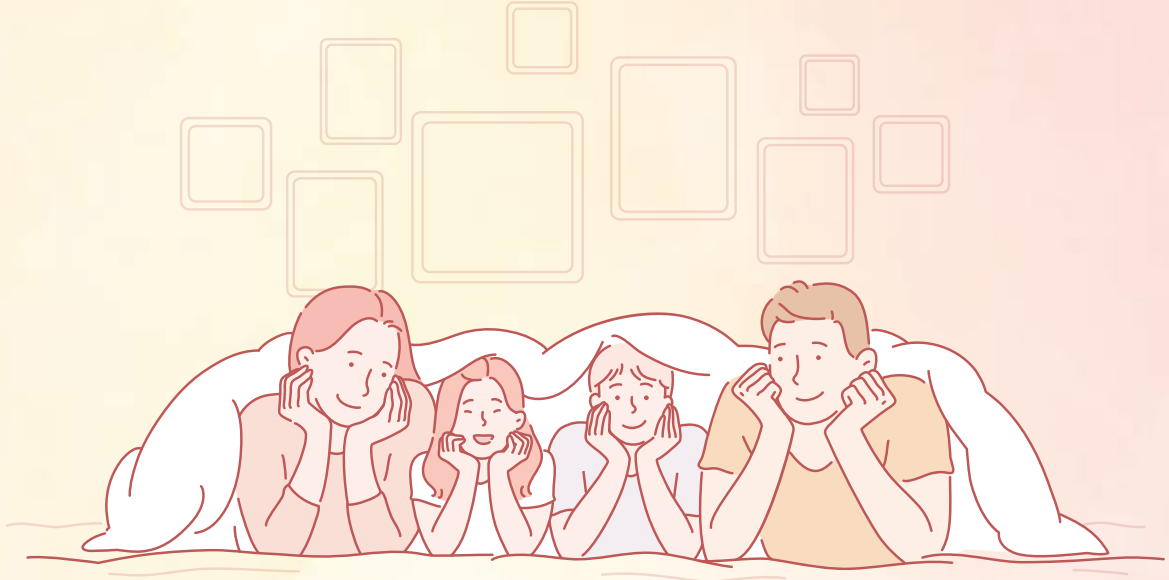


الفواكه والخضار

الفواكه والخضار من أهم الأطعمة التي تساعد في تقوية جهاز المناعة للأطفال، فتزود جسم الطفل بالفيتامينات ومضادات الأكسدة وتحمي من الأمراض، مثل: التوت البري، الفراولة، البروكلي والبطاطا الحلوة



نصائح لتقوية مناعة الأطفال



1. حافظ على نوم صحي لأطفالك

إن عدم الحصول على النوم الكافي يقلل من فعالية جهاز المناعة في محاربة الميكروبات والخلايا السرطانية ويؤثر على المناعة بشكل سلبي، فالرضع بحاجة إلى 16 ساعة من النوم، والأطفال ما قبل عمر المدرسة يحتاجون من 10 إلى 13 ساعة من النوم الصحي.





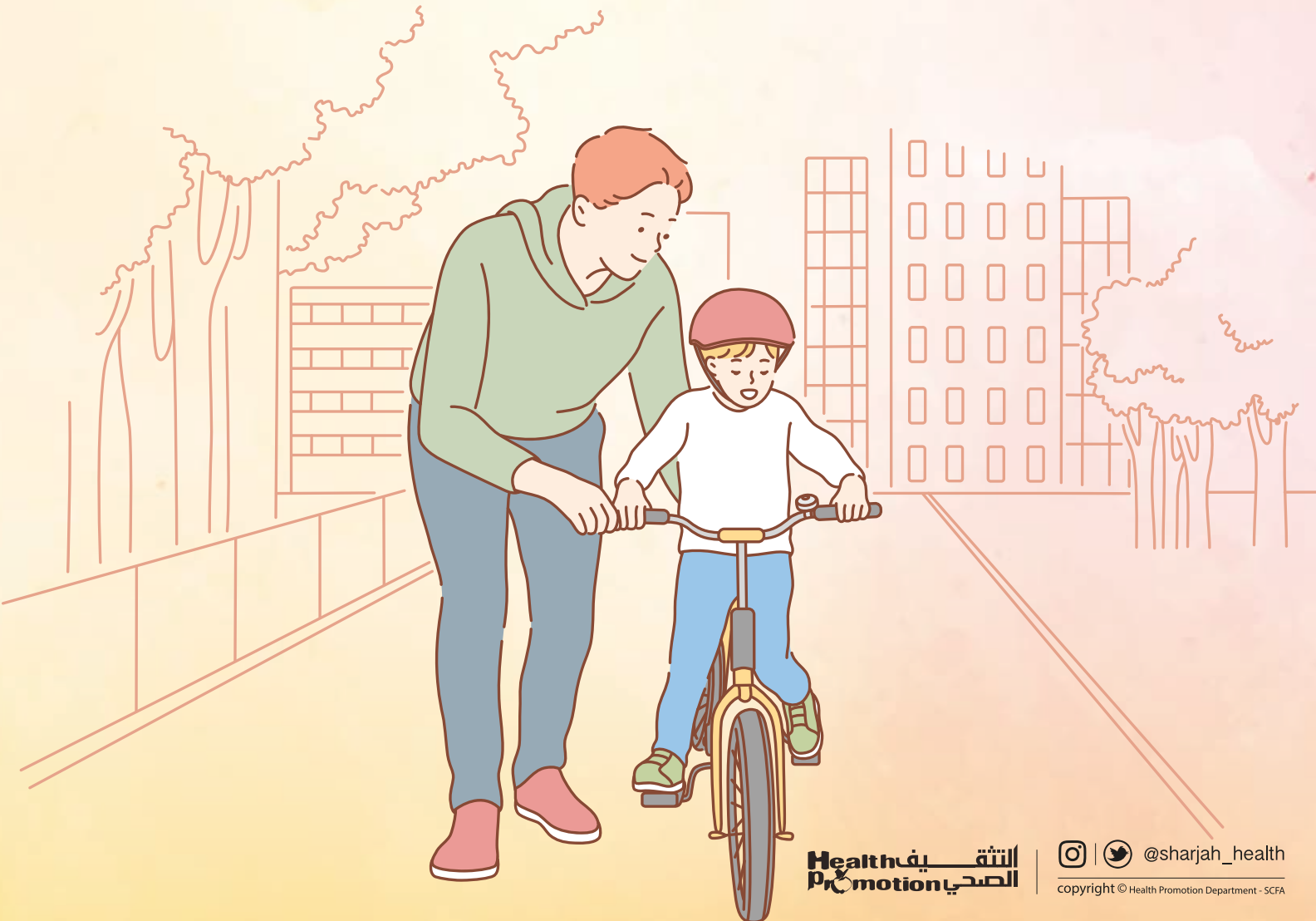
2. الرضاعة الطبيعية

يحتوي حليب الأم على
مضادات طبيعية لمحاربة
العديد من الأمراض
وتقوية مناعة الأطفال.

حيث أشارت بعض الدراسات إلى دور حليب الأم في زيادة الصحة
والقوة العقلية، والمساعدة في الحماية من النوع الثاني من مرض
السكري، والمساعدة في الحماية من مرض كرون وتقليل خطر
الإصابة بالسرطان في المستقبل.

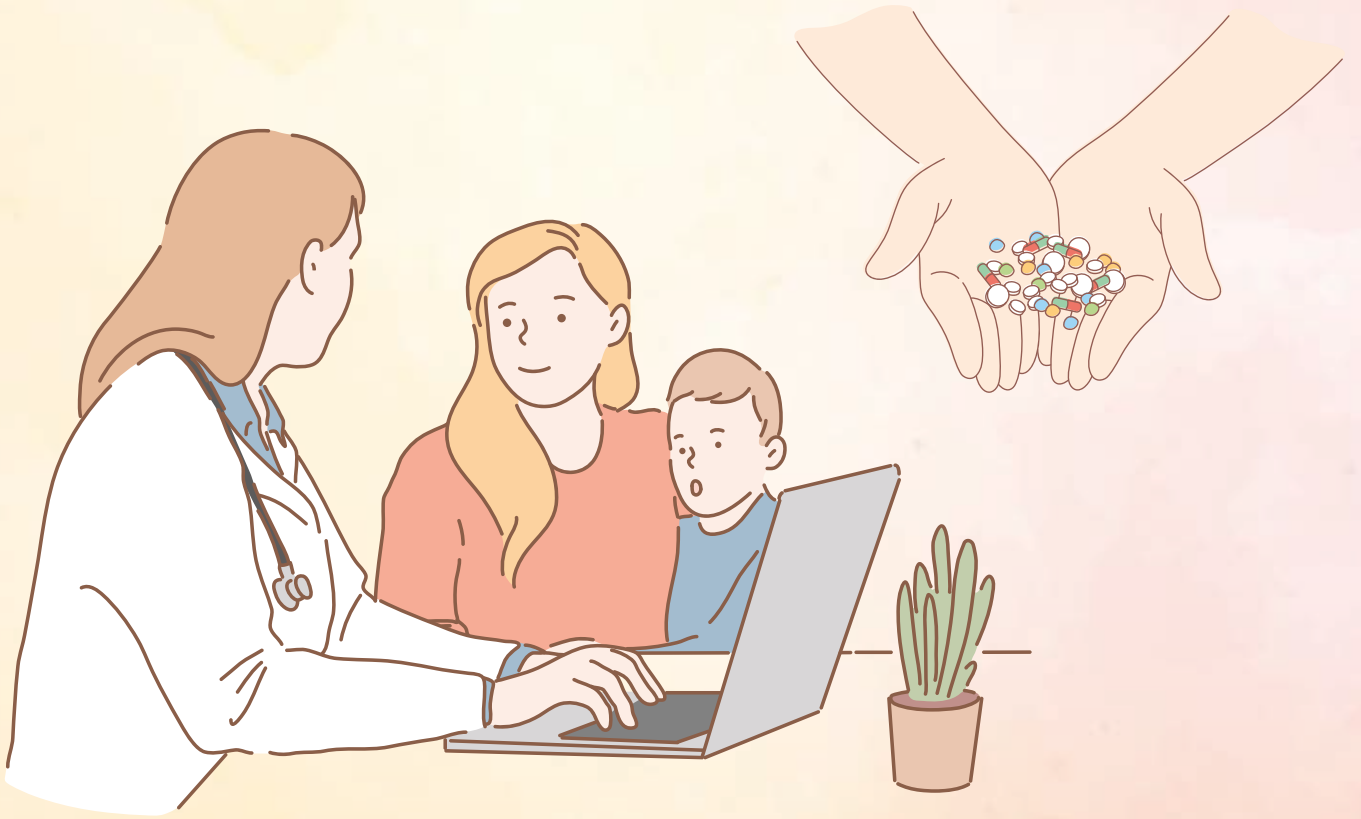
3. ممارسة الرياضة

يجب تشجيع طفلك على ممارسة
الرياضة التي يحبها، وذلك لأن الرياضة
المنتظمة تدعم الجهاز المناعي
وتحمي من الأمراض.



4. الحذر من استخدام المضادات الحيوية

إن أكثر الطرق المدمرة والتي تضعف جهاز
المناعة عند الأطفال هي استخدام المضادات
الحيوية من دون حاجة طبية.





المجلس الأعلى لشؤون الأسرة
Supreme Council For Family Affairs

التثقيف الصحي Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj



@sharjah_health

copyright © Health Promotion Department - SCFA

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