



اللهم اجعلنا  
من صوامه وقوامه

## صناعة بأيدي سعودية



## اشتراطات ومتطلبات رخصة تشغيل مصنع

- مخطط عام معتمد (النظام / ورقياً).
- مخططات سلامة للمنشأة معتمدة من الهيئة / الدفاع المدني.
- عقد صيانة دورية لأنظمة السلامة.
- سجل تجاري ساري.
- ترخيص صناعي ساري.

## رمضان فرصة لإعادة النظر في العادات الغذائية الخاطئة

يعد شهر رمضان فرصة ثمينة لإعادة النظر في بعض العادات الغذائية الخاطئة، كالإفراط في تناول الطعام والإكثار من تناول المأكولات الدسمة المشبعة بالدهون، الأمر الذي يحتم زيادة التوعية بضرورة خفض استهلاك السعرات الحرارية، وزيادة النشاط البدني للسيطرة على الانتشار المتزايد للسمنة. والتي تسبب العديد من الأمراض المزمنة.

### ماهي الطريقة الصحيحة للبدء بالإفطار لأجل صيام صحي؟

شرب كمية كافية من  
السوائل لمقاومة الجفاف

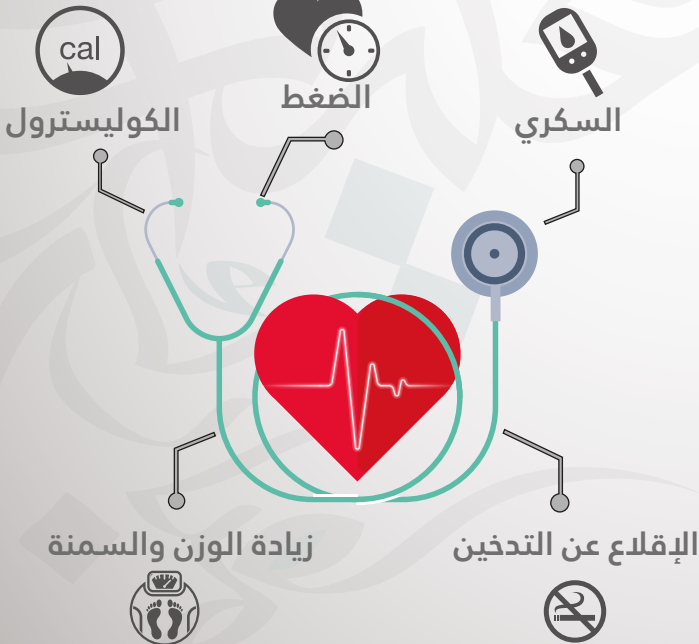
وجبة خفيفة غير دهنية  
(تمر، حساء، لبن)



التركيز على الخضراوات  
والفاكهة عند الشعور بالجوع

الإفطار على مرحلتين  
لتجنب عسر الهضم

### رمضان وقاية وعلاج للعديد من الأمراض المزمنة



المصدر: وزارة الصحة

## رمضان فرصة لإعادة النظر في العادات الغذائية الخاطئة

### الوقت والمدة المناسبة للرياضة في شهر رمضان



تساعد الرياضة في الحفاظ على صحة أجسامنا، كما تقلل من خطر الإصابة بالسمنة وتبعاتها، ولعل من أسهل أنواعها؛ رياضة المشي، وفي شهر رمضان ينصح الأطباء والخبراء بممارستها يومياً قبل الإفطار بنصف ساعة.

### الحمية الغذائية لمرضى السكر

توزيع الوجبات بعد الإفطار إلى وقت السحور بشكل منظم

استخدام  
الفاكهة الطبيعية  
والعصائر لتزويد  
الجسم  
بالفيتامينات



الإكثار من الألياف  
الطبيعية لتقليل  
الجوع وإشعار  
المريض بالشبع

المصدر: وزارة الصحة

الحرص  
على وجبة  
السحور المدعمة  
باللبن أو الزبادي

استبدال الخبز  
الأبيض  
بالأسمر والنخالة