



يعتبر صيام شهر رمضان من العبادات المهمة التي فرضها الله تعالى على المسلمين. ويعتبر موسم الراحة لأجهزة الجسم.

دليلك المصغر "صحي في رمضان" يساهم في اكتساب عادات صحية مثل استبدال الأغذية العالية بالدهون أو السكر المضاف، والتركيز على إعطاء أجسامكم فترة للراحة.



# صحي في رمضان



# رمضان

## عادات غذائية للتغير في

### تشتهي شيئاً حلوًا؟



**فاكهة موسمية**  
200 سعرة حرارية للحصة



**لقيمات**  
366 سعرة حرارية للحصة

الحصة الواحدة = 100 جرام

### لمقاومة الجفاف والعطش



**اختر الماء**  
المشروبات المحلاة تزيد من الجفاف والعطش.

### لون طبقك



**خصص نصف مساحة طبقك  
بالخضار والفاكهة**

### لخبز بطرق صحية



**استبدال السكر بالفاكهة**  
نفس الطعم الحلو بقيمة غذائية أعلى.

### استبدل الخبز



**استبدلوا الخبز الأبيض  
بالقمح الكامل**

### تبها



**باستخدام البهارات  
والاعشاب بدلاً من الملح**