



WHOLE OF SYRIA (WoS)

NUTRITION SECTOR

Strengthening Humanitarian Rponse



رسائل عامه لتغذيه صحيه

رسائل عامه لتغذيه صحيه

قم بغسل اليدين قبل اعداد الطعام للحفاظ على الطعام
نظيف وآمن



احرص على تنوع وجبتك الغذائية و احتوائها على الفواكه
والخضروات

٢



تناول الأغذية الغنية بالبروتين كالحبوب و البقوليات مثل الحمص
و الفول

٣



حاول أن تأكل الأغذية الغنية بالحديد مثل اللحوم أن أمكن،
والبقوليات و الخضروات مثل السبانخ

٤



حاول أن تتناول الأغذية الغنية بفيتامين (أ) كالخضروات الورقية
الخضراء مثل السبانخ و الخس و الفواكه الصفراء و البرتقالية مثل
الجزر و البطاطا الحلوة

٥



شرب الكثير من المياه النظيفة والصالحه للشرب على مدار
اليوم و خصوصا في الأجواء الحارة

٦



حاول أن تقلل كمية الملح والسكر في الطعام و تجنب
الكثير من الحلوى

٧



ابدأ الرضاعة الطبيعية فوراً عند الولادة مباشرة وخلال الساعة الأولى

٨



الرضاعة الطبيعية الحصرية لأول ٦ أشهر دون تقديم أي طعام أو شراب غير حليب الأم

٩



الاستمرار في الرضاعة الطبيعية عند الطلب وإدخال الأطعمة ابتداءً من الشهر السادس من عمر الرضيع بالتدريج

١٠



لا تعطي طفلك حليب الأطفال الصناعي أو الحليب المجفف ما لم يوصف له من قبل الطبيب ولأسباب طبية

١١



إذا تم إعطاء الحليب المجفف لعائلتك ويوجد بعائلتك أم مرضعه فالأفضل أن تشرب الحليب بنفسها وتستمر بإرضاع طفلها و لا يعطى الحليب المجفف للطفل

١٢



محتويات السلة الغذاء مناسب لأفراد العائلة و لكنها لا تناسب الرضع دون سن الستة أشهر

١٣



