

لا تنسى أن تشرب

تحمس

ت = تغذية

ح = حركة

م = ماكو

س = سمونة

مع تحيات

إدارة التثقيف والإعلام

قسم التوعية التثقيفية للمجتمع

ت : ٤٨١٣٤٨ - ٤٨٣٦١٥٥ - ف : ٤٨١٣٩٠٥

• المشروبات الغازية والقهوة والشاي ليست بديل عن الماء، لأنها تحتوي على مواد مثل الكافيين الذي يعجل من فقد الجسم للسوائل.

❖ نصائح لتشجيع العائلة على شرب الكثير من الماء :

- ١- احتفظ بكميات كبيرة من الماء البارد في الثلاجة في الأيام الحارة.
- ٢- يمكنك إضافة عصير الليمون أو أوراق النعناع لإعطاء نكهة للماء.
- ٣- في الأيام الباردة إشرّب الماء الدافئ مع إضافة شيء من عصير الليمون إليه أيضاً.
- ٤- اطلب الماء في المطاعم، وخذ الماء معك عند الذهاب للذهبات أو ضعه على المائدة مع وجبات الطعام.
- ٥- حاول استعمال أوعية واكواب جذابة لتشجيع الأطفال على شرب الماء.
- ٦- أما بالنسبة للمسنين فيجب تنكيرهم دائماً بشرب الماء لتفادي مشاكل صحية منها الإمساك والجفاف.

تسمع كثيراً عما يجب أن نأكله للمحافظة على صحتنا، لكن هناك شيء نحتاج إليه أكثر من الطعام، في كل يوم وهو الماء.

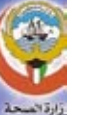
فمع أننا جميعاً ندرك أهمية شرب الماء في أيام الصيف إلا أن البعض لا يدرك أنه من الضروري شرب الكثير من الماء طيلة أيام السنة.

❖ ما أهمية شرب الماء :

- ١- الماء يدخل في تركيب خلايا وأنسجة الجسم، ويمنحها الرطوبة الكافية فيكسب الجلد الليونة ويحفظ للعينين البريق.
- ٢- ينظم درجة حرارة الجسم.
- ٣- يعمل على تخليص الدم من السموم والرواسب.
- ٤- ينشط الجهاز الهضمي وعملية الإخراج ويسهل حركة الأعضاء والمفاصل.

❖ ما الكمية التي يجب أن نشربها من الماء :

- عدم الشعور بالعطش ليس دليل على عدم حاجة الجسم للماء فالجسم يحتاج من لتر ونصف إلى لترين من الماء يومياً وتزيد هذه الكمية إذا كان الجو حاراً أو عند ممارسة التمارين.



وزارة الصحة

برنامج الوطني لمكافحة السمنة وزيادة الوزن
The National Programme for the Promotion of Obesity and Overweight

هل تشرب الماء بكميات كافية؟

