

۱۵ ژون ۲۰۱۸ عید فطر

ماه رمضان ماه روزه گرفتن برای مردم مسلمان است. روزه از طلوع افتاب تا غروب افتاب امروز ادامه دارد. در این ماه مردم ساعات و نوع غذایشان تغییر میکند به عنوان مثال نوع غذا، اندازه غذایی که به مصرف می‌رسانند فرق خواهد کرد و بعد در هنگام شب نوشیدنی و شیرینی م بعد از غذا استفاده میکنند

بعد از یک ماه که ماه رمضان به پایان میرسد، عید فطر از راه خواهد رسید.

این عید تقریباً سه روز به طول می‌انجامد. در این سه روز مردم می‌خواهند کم کم به روزهای عادی خود باز گردند در عید فطر مانند هر عید دیگری از انواع غذاها، شیرینیها و بیسکویتها و نوشیدنیها استفاده میکنند

بعد از اتمام رمضان که بدن انسان به غذا نخوردن سر ساعات قبل معمول عادت کرده است، باعث مشکلاتی در معده خواهد شد. مانند درد معده یا اسهال پیش می‌توانید این لیست تهیه شده را در اختیار آنها قرار دهید

برای دچا نشدن و دوری کردن از درد معده و یا روده:

روز عید فطر از غذاهای ساده و سبک استفاده کنید  
از غذاهای ابکی و یا ویتامین دار و سبزیهای مختلف استفاده کنید  
غذاهای پر چربی نخورید. از ماهی و یا گوشت کم چربی استفاده  
کنید

بیسکویتهای سنتی درست کنید و از سالاد میوه حتما استفاده کنید

با تشکر



\*Co-funded by Asylum, Migration and Integration Fund  
of the European Union\*



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



KENTRO EMERGENCY &  
PROOYFANHS AKOUMATON (KEAEP-CO)

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ