



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

نحو حياة صحية

ماما،

هذا ما أطلبه منك!



Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie



«افعلي لنا شيئاً طيباً!»

تناولي كميات وفيرة من الخضراوات والفاكهة ومنتجات
الحبوب الكاملة وكذلك كميات كافية من منتجات الألبان.

«اشربي كميات كبيرة من المياه!»

المياه هي أفضل وسيلة لإرواء الظمأ.
ابتعدي عن المشروبات المحلاة.



«امتنعي عن المشروبات الكحولية والتدخين، وشكراً»

المشروبات الكحولية ودخان التبغ عبارة عن سموم خالصة
بالنسبة لي. وحتى تناول كميات صغيرة منها يضرني.

«انهضي من الأريكة!»

يجب أن تظلي دائماً نشيطة حتى إذا كانت بطنك
كبيرة. فهذا سيجعلنا نتمتع باللياقة البدنية سوياً.



«مطلوب أم محترفة في إرضاع وليدها!»

الرضاعة هي أفضل شيء لنا، فأستعدي لذلك من الآن.

www.gesund-ins-leben.de

© aid infodienst e. V. 2012

Heilsbachstr. 16, 53123 Bonn, www.aid.de

Idee: Universität Paderborn