

# التقويم الصحي للعام ١٤٤٤هـ

٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ م

### رمضان 1

30 يوليو - 27 أغسطس

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30

### شعبان 2

28 أغسطس - 26 سبتمبر

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30

### ربيع الأول 3

27 سبتمبر - 25 أكتوبر

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30

### ربيع الثاني 4

26 أكتوبر - 24 نوفمبر

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30

### جمادى الأولى 5

25 نوفمبر - 24 ديسمبر

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30

### جمادى الآخرة 6

25 ديسمبر - 22 يناير

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30

# التقويم الهجري

# ١٤٤٤ هـ

# 2022 - 2023

### رجب 7

23 يناير - 20 فبراير

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30

### شعبان 8

21 فبراير - 22 مارس

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30

### رمضان 9

23 مارس - 20 أبريل

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30

### شوال 10

21 أبريل - 20 مايو

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12

# التقويم الصحي ١٤٤٤هـ

2022 - 2023

محرم ( 30 يوليو - 27 أغسطس )

تعزز الرضاعة الطبيعية الترابط بين الأم والرضيع، ويُعد حليب الأم الغذاء المثالي لدعم نمو الرضيع.

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
					1	30
2	3	4	5	6	7	8
31	1	2	3	4	5	6
9	10	11	12	13	14	15
7	8	9	10	11	12	13
16	17	18	19	20	21	22
14	15	16	17	18	19	20
23	24	25	26	27	28	29
21	22	23	24	25	26	27

الاسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية



# التقويم الصحي ١٤٤٤هـ

2022 - 2023

صفر ( 28 أغسطس - 26 سبتمبر )

قلل من تناول الطعام أمام شاشة التلفاز أو الجوال لأنه قد يؤدي لاستهلاك كميات أكبر من الطعام بشكل تلقائي.

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
1	2	3	4	5	6	7
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
25	26	27	28	29	30	31

اليوم العالمي للزهايمر



# التقويم الصحي ١٤٤٤هـ

2022 - 2023

ربيع الأول ( 27 سبتمبر - 25 أكتوبر )

يُفضل الاستغناء عن إضافة الملح عند سلق المعكرونة أو الخضار. 

زيادة الوزن من عوامل خطر الإصابة بسرطان الثدي، وللوقاية منه يجب الحرص على اتباع نمط حياة صحي. 

حفاظًا على صحة كبار السن، احرص على تقديم الأغذية الصحية قليلة الدهون لهم. 

تفقد الخضروات بعض أنواع الفيتامينات عند التعرض للحرارة، لذا يفضل الحرص على إضافة خضروات طازجة إلى وجبتك. 

يمكن الوقاية من مرض هشاشة العظام بالتغذية الصحية الغنية بالكالسيوم وفيتامين د. 

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
		1	2	3 	4	5 
		27	28	29 	30	1 
6	7	8	9	10	11	12
2	3	4	5	6	7	8
13	14	15	16	17	18	19
9	10	11	12	13	14	15
20 	21	22	23	24 	25	26
16	17	18	19	20	21	22
		29				
		25				
27	28					
23	24					

اليوم العالمي للقلب 

شهر التوعية بسرطان الثدي 

اليوم العالمي للتغذية 

اليوم العالمي لهشاشة العظام 

اليوم العالمي لكبار السن 

# التقويم الصحي ١٤٤٤هـ

2022 - 2023

ربيع الثاني ( 26 أكتوبر - 24 نوفمبر )

للتقليل من استهلاك السكر المضاف حاول الاستغناء عن إضافته إلى المشروبات بشكل تدريجي حتى تعتاد على الطعم.



يجب الاهتمام بالجودة الغذائية للفتور المدرسي، فهو تقريبًا يساهم في ثلثي السعرات الحرارية اليومية للطفل بعمر المدرسة.



الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		
31						

اليوم العالمي للسكري



اليوم العالمي للطفل



# التقويم الصحي ١٤٤٤هـ

2022 - 2023

جمادى الأولى ( 25 نوفمبر - 24 ديسمبر )

قد يعاني الأشخاص من ذوي الإعاقة من مشاكل تغذية مختلفة، لذلك فإنه من الضروري التعرف على أبرز هذه المشاكل وطرق حلها لضمان تغذيتهم بشكل متوازن.

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
18	19	20	21	22	23	24

اليوم العالمي للإيدز



اليوم العالمي لذوي الإعاقة



# التقويم الصحي ١٤٤٤هـ

2022 - 2023

جمادى الثاني ( 25 ديسمبر - 22 يناير )

لزيادة استهلاك الألياف، أضف الخضار والفواكه إلى الوصفة. مثلاً: أضف قطع من الجزر إلى صلصة المعكرونة، أو أضف مهروس القرع إلى المخبوزات.

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
1	2	3	4	5	6	7
25	26	27	28	29	30	31
8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7
15	16	17	18	19	20	21
8	9	10	11	12	13	14
22	23	24	25	26	27	28
15	16	17	18	19	20	21
29	22					

# التقويم الصحي ١٤٤٤هـ

2022 - 2023

رجب ( 23 يناير - 20 فبراير )

تغذى جيداً لتبقى قوياً! 

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13 
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 	24 	25	26	27
28	29					
19	20					

اليوم العالمي لسرطان الأطفال 

اليوم العالمي لسرطان 

اليوم العالمي للصرع 

# التقويم الصحي ١٤٤٤هـ

2022 - 2023

شعبان ( 21 فبراير - 22 مارس )

تذكر أن البداية قد تكون صعبة، قد تفشل مراراً، قد تكرر المحاولة، لكن بالنهاية ستنجح. 

حاول الذهاب إلى المرافق القريبة من السكن مشياً قدر الإمكان. 

عند العجن، استبدل نصف كمية الدقيق الأبيض بدقيق القمح الكامل لزيادة محتوى الألياف والمعادن ورفع القيمة الغذائية للمخبوزات. 

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
		1	2	3	4	5
6	7	8	9 	10	11	12 
13 	14	15 	16	17 	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			
19	20	21	22			

اليوم العالمي للكلية 

اليوم الوطني للمشي 

شهر التوعية بسرطان القولون والمستقيم 

اليوم العالمي لصحة الفم والأسنان 

أسبوع التغذية الخليجي 

اليوم العالمي لمكافحة السممة 

# التقويم الصحي ١٤٤٤هـ

2022 - 2023

رمضان ( 23 مارس - 20 أبريل )

ابدأ افطارك الرمضاني بأغذية منخفضة الدهون لتجنب  
عسر الهضم.



ما تتناوله اليوم هو أساس لصحتك في المستقبل.



الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
				1 🕌	2	3
				23 🕌	24	25
4	5	6	7	8	9	10
26	27	28	29	30	31	1
11 🎗	12	13	14	15	16 🌐	17
2	3	4	5	6	7	8
18	19	20 🎗	21	22	23	24
9	10	11	12	13	14	15
25	26	27	28	29		
16	17	18	19	20		

اليوم العالمي للتوحد



اليوم العالمي لنشل الرعاش



شهر رمضان الكريم



يوم الصحة العالمي



# التقويم الصحي ١٤٤٤هـ

2022 - 2023

شوال ( 21 أبريل - 20 مايو )

احرص على خلق جو عائلي مناسب ومريح أثناء تناول الطعام، وتناول وجبة واحدة على الأقل معًا كعائلة. 

الافراط في استهلاك الملح يزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم. جرب استبدال الملح بالليمون، الفلفل، أو الأعشاب لإضافة نكهة لطبقك. 

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
				1	2	22
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

اليوم العالمي للأسرة 

اليوم العالمي للربو 

اليوم العالمي لارتفاع ضغط الدم 

اليوم العالمي للثلاسيميا 

اليوم العالمي للذئبة الحمراء 

# التقويم الصحي ١٤٤٤هـ

2022 - 2023

ذو القعدة ( 21 مايو - 18 يونيو )

أثناء التسوق من السوبر ماركت، ابدأ بشراء المنتجات الغير معرضة للتلف مثل: الأرز والدقيق.

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
1	2	3	4	5	6	7
21	22	23	24	25	26	27
8	9	10	11	12	13	14
28	29	30	31	1	2	3
15	16	17	18	19	20	21
4	5	6	7	8	9	10
22	23	24	25	26	27	28
11	12	13	14	15	16	17
29	18					

اليوم العالمي للتبرع بالدم



اليوم العالمي للتصلب اللويحي المتعدد



اليوم العالمي لسلامة الغذاء



اليوم العالمي لمكافحة التدخين



# التقويم الصحي ١٤٤٤هـ

2022 - 2023

ذو الحجة ( 19 يونيو - 18 يوليو )

لصحتك، قم بإزالة الشحم من اللحوم قبل طبخها،  
وجرب طبخ اللحوم بالشوي بدلاً من تحميرها بالزبدة أو  
الزيت.

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
	1 	2	3	4	5	6
7 	8	9	10 	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				
16	17	18				

عيد الأضحي المبارك 

اليوم العالمي للأنيميا المنجلية 

اليوم العالمي للربو 

اللجنة الوطنية للتغذية  
National Nutrition Committee

 @Saudi\_NNC

