

دست‌هایی که می‌توان گرفت

آشنایی با مشاغل متأثر از کرونا

- دستفروشان مترو
- دستفروشان خیابانی
- دستفروشان اتوبوس‌ها
- دستفروشان بازارچه‌های فصلی
- تهیه کنندگان غذا و مواد غذایی خانگی
- مسافربرها و پیک‌های موتوری
- میوه و سبزی‌فروشان دوره‌گرد
- کفاشان خیابانی
- نظافتچی‌های منازل
- کارگران روزمزد ساختمانی
- کودکان کار

اصول بهداشتی تغذیه در ماه مبارک رمضان

نبایدها



از مصرف زیاد قند و شیرینی‌جات پرهیز کنید



سیگار نکشید



از مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار پرهیزید



غذای پرادویه و سرخ شده نخورید



از خوردن گوشت، مرغ و تخم مرغ کاملاً نپخته پرهیز کنید.



بایدها



افطار را با مایعات گرم شروع کنید.

در افطار غذای سبک و زودهضم بخورید.

بعد از افطار میوه بخورید.

برای تعادل آب و مواد معدنی بدن از سوپ و عصاره میوه استفاده کنید.

از غذاهای آب‌پز و بخارپز استفاده کنید.

میوه و سبزیجات را ضد عفونی کنید.

بین افطار و خواب آب کافی بنوشید.

از لبنیات و غلات استفاده کنید.

قبل از خواب و بعد از سحر مسواک بزنید.

کشمش و خرما را جایگزین زولبیا و بامیه کنید.

