



سارة شهدا

أخصائية تغذية سورية

سوري - البحرين

[اقرأ المزيد](#)

من هي سارة شهدا

سارة شهدا هي أخصائية تغذية سورية مقيمة حالياً في البحرين. حصلت على درجة البكالوريوس في التغذية الإكلينيكية والحمية من كلية للدراسات الطبية في الأردن بتقدير امتياز مع مرتبة الشرف، ونالت عدداً من الجوائز والشهادات التقديرية الأكاديمية. تهتم بمواكبة أحدث البحوث والمعارف في مجال التغذية الصحية، وتسعى إلى تحسين جودة حياة الأفراد عن طريق تعزيز الوعي بنظام غذائي صحي ومتوازن. عملت سارة شهدا كأخصائية تغذية علاجية، حيث تقدم استشارات غذائية فردية وتضع خططاً حمية مصممة تناسب مع الحالات الصحية المختلفة. ساهمت في برامج توعية صحية من خلال مشاركتها مع فريق عمل إذاعي نشرَ موضوعات حول أسلوب الحياة والتغذية الصحية. كما نقلت معارفها عبر وسائل إعلامية متنوعة. يسعى عملها المهني إلى دعم فئات المجتمع في تبني العادات الغذائية السليمة والتغلب على التحديات المرتبطة بالسمنة والأمراض المزمنة. تشترك شهدا بنشاط إعلامي على الشبكات الاجتماعية؛ إذ تنشر محتوى تثقيفياً عن التغذية السليمة والوصفات الغذائية الصحية عبر منصات إلكترونية متنوعة. ألفت سلسلة من المقالات والنصائح التوعوية حول الغذاء الصحي على منصات إلكترونية متخصصة، وأكّدت في لقاءات إعلامية محلية مؤخره على أهمية الجُميات المتوازنة للطلبة وأثرها الإيجابي في تحصيلهم الدراسي وصحتهم العامة. تهدف من خلال عملها إلى نشر ثقافة التغذية الصحية والوعي الغذائي بين جميع فئات المجتمع.