

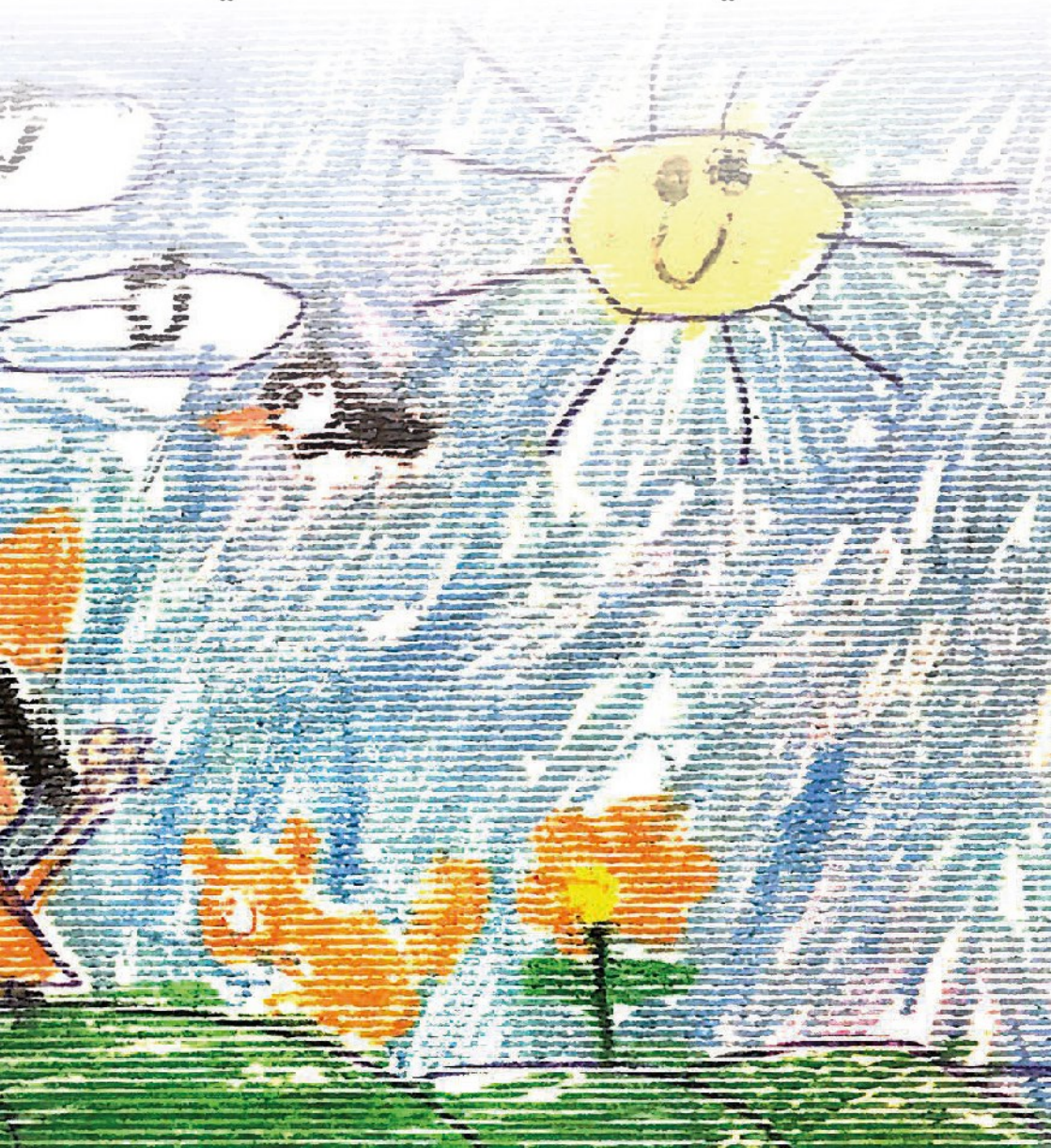
منظمة
الأغذية والزراعة
للأمم المتحدة



لمين الطبق الذهبي؟



النهاردة "ميرو" و"ريم" و"علي" وأصحابهم
في المدرسة عندهم رحلة في مكان جديد وعجيب..
رحلة في عالم الأكل... لكن مش أي أكل..
كل اللي موجود هناك أكل صحي..



قالت مس "إيمان": أول ما ندخل المكان كل واحد هياخد طبق كبير.. يختار من الألعاب اللي قدامكم أمثلة للأكل المفيد له ولجسمه.. واللي هيكون طبقه فيه كل نوعيات الأكل الصحية هيفوز بالطبق الذهبي.



قال "ميرو": إيه ده!! وفي مسابقة كمان؟

يلا نبدأ مش قادر أستنى.



دخلوا أصحابنا من الباب الكبير وشافوا مكان واسع
فيه ألعاب عليها صور أكل كثير..



فرج "علي" وقال: بحب المكرونة والرز جدا..

من الأول كده طبقي هيكون فيه أكل كثير..



ضحكت المُدرسة وقالت له: صحيح هم مفيدين جدا
لصحتنا وبيدونا الطاقة المطلوبة لحركتنا لكن ما
ينفعش تاخذ كمية كبيرة منهم..
لازم كميات قليلة وكمان تنوع بينهم..

هنا فيه العيش الأسمر وده كويس علشان هو
الصحي أكثر.



جري "ميرو" على لعبة الخضار والفاكهة
وقال: يَمي يَمي بحب الفاكهة و الخضار قوي.

بحاول أكل خمس ثمار كل يوم وفرحت لما سمعت
بابا وهو يقول إن سنة 2021 هتكون السنة الدولية
للخضار والفاكهة..



أنا هختار كل طبقي من هنا
علشان أفوز بالطبق الذهبي.



ردت عليه المُدرسة: صح يا "ميرو" الخضار والفاكهة
فيهم فيتامينات ومعادن كثير ومهمين جدا للصحة
والمناعة



لكن علشان تفوز بالطبق الذهبي لازم طبقك يكون
فيه كل فوايد المجموعات الثانية مش بس الخضار
والفاكهة.

شافت "ريم" لعبة اللحوم والطيور فقالت: يا ااه
مبسوطة إن فيه لحمة هنا لأنني بحبها قوي وهي
مشوية.. وأمي بتحط معاها خضار مشوي بيكون
طعمه لذيذ قوي.. خلاص ده طبقي.

© الجمعية المصرية لأعضاء الكلية الملكية لطب الأطفال / أسم الطالب: حبيبة كرم - جودي سمير



ابتسمت المُدرسة وقالتلها : شاطرة يا "ريم" اللحمة
اللي بناخدها من الحيوانات والطيور فيها بروتين
مهم جدا لصحتنا وكمان هتاخدي فوايد الخضار
معاها لكن برده مش ده بس اللي المفروض يكون
في طبقك..

شوفي باقي الألعاب واختاري حاجات تانية لو عايزة
تفوزي النهارده.



"علي" كان طبقه فاضي وكل ما يشوف صور للخضار
أو اللحم يبقى متضايق ويقول مش بحب الأكل ده..

سمعته المدرسة فقالت له: إزاي تكبر وتكون صحتك
قوية من غير ما تاخذ فيتامينات وألياف تحميك من
الأمراض وتساعدك على المذاكرة والفهم؟



رد "علي": "ماما دايمًا تقولي كده لكن أعمل إيه مش
بحب الأكل ده خالص
ولو كلت منه بأكل حبة صغيرة قوي.



المُدْرسة: جميل يا "علي" اتفقنا.. خذ كمية صغيرة
من كل صنف مغيث مشكلة بس تأخذ أصناف كثير.
إحنا أصلا المفروض ما ناكلش كميات كبيرة من أي
نوع علشان ما نتخنش ونعاني من مشاكل السمنة..
لوعايز تفوز النهارده اختار من كل الأكل حتى لو كمية
صغيرة.. قلت ايه؟



قرب "علي" من لعبة الجبنة والألبان واختار الزبادي
بالفاكهة الطبيعية وقال: ممكن أكل ده.



ابتسمت المُدرسة وقالتله: شاطر يا "علي"
حبب نفسك في الأكل الصحي لوعايز تكبر وتتمتع
بصحة وقوة لجسمك.



واختارت "ريم" الجبنة القريش وهي تقول: ماما
بتحب الجبنة ديه قوي ودايما بتعملها بزيت الزيتون..
وطعمها بيكون جميل قوي.



وقفت المُدرسة عند لعبة الزيوت والحلويات وقالت:
تعال يا "ريم" أهي الزيوت ولكن لازم نأخذ منها
قليل جدا علشان ما تضرناش..

© الجمعية المصرية لأعضاء الكلية الملكية لطب الأطفال / اسم الطالب: أمجد حسين



سمع "علي" كلمة حلويات جري بسرعة على اللعبة
وقال لأصحابه: أنا خلاص هكمل طبقي كله
حلويات..



ضحكت المُدرسة وقالت: لا يا "علي" .. صحيح أنواع
الحلويات هنا صحية بس لازم ناخذ منها أقل كمية
من كل الأنواع.

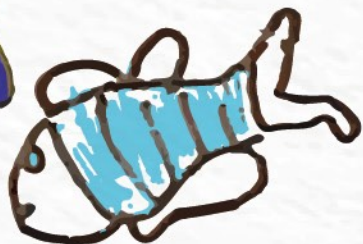
قال "ميرو" أنا ملاحظ حاجه يا مس "إيمان" : ليه
الألعاب مش في حجم بعضها .. حاجات كبيرة قوي
زي اللبن والزبادي والفاكهة والخضار وحاجات
صغيرة وأنواعها قليلة زي الحلويات مثلا..

قالت المُدرسة: برافو عليك يا "ميرو" دي ملاحظة
هايلة.. بصوا كدة كلكم على آخر القاعة هتعرفوا ليه
كل لعبة كان فيها أنواع معينة وموجودة بحجم
مختلف عن الثاني.. وكمان تعالوا نقابل صاحبنا
الفرعون الصغير "فيرو" عند الهرم هناك.



ظهر الفرعون الصغير "فيرو" وشاور على هرم

متقسم أربع مستويات وكله أكل



وقال: ده الهرم الغذائي اللي إنتم شوفتوا كل جزء

فيه هنا في الألعاب اللي فاتت..



واللي هيكون طبقه فيه كل الأنواع الصحية

بكمياتها المفيدة المطلوبة

هيفوز معنا في آخر الرحلة بالطبق الذهبي.

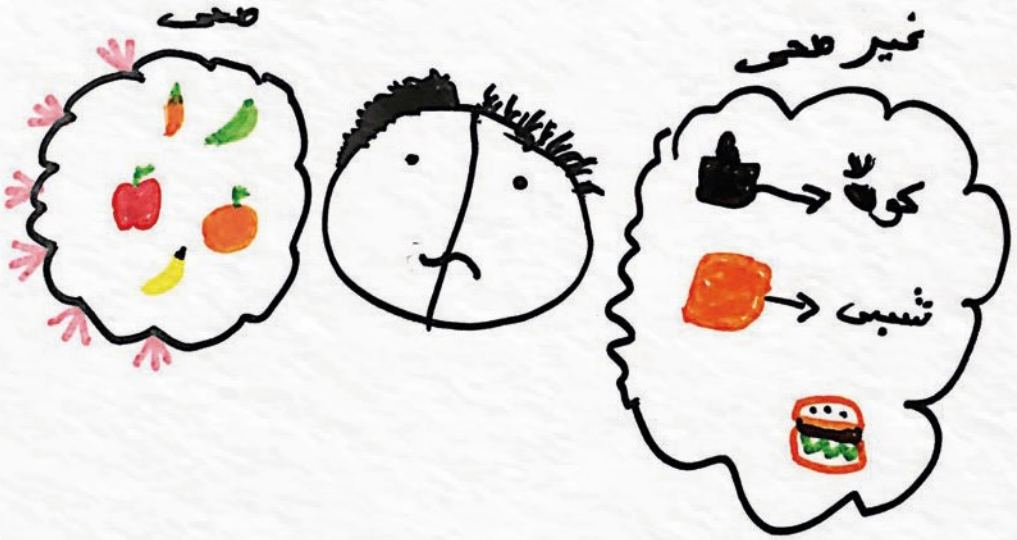


سألت "ريم": آخر الرحلة؟! هو إحنا مش خلصنا
الرحلة دلوقتي؟



فرج "ميرو" وهلل وقال: أيوه أيوه أنا بحب أقرأ
القصص والكتب وبتعلمني حاجات ومعلومات كثير
وكمان النهارده عرفت معاكم معلومات مفيدة عن
التغذية الصحية..

اللي بتفيد جسمنا وعقلنا وصحتنا.



قالت المُدرسة:

طيب في إيه ثاني يا "فيرو" النهارده في رحلتنا؟

رد "فيرو": دلوقتي هندخل قاعة سلامة الغذاء.

© الجمعية المصرية لأعضاء الكلية الملكية لطب الأطفال / اسم الطالب: ريم جمال - محمد عصام



استغرب "علي" من الكلام وبمنتهى الدهشة
قال: يعني إيه سلامة الغداء؟



رد " فيرو" بكل فخر واهتمام: يعني إزاي ناكل الأكل
اللي اخترناه صح من غير ما يضرنا ..

وإزاي نحافظ على الأكل اللي فاضل لغاية ما نجوع
وإزاي نغسله

وإزاي ماما تطبخه حاجات كثير قوي قوي....
تعالوا معايا وھتتعرفوا كل حاجة.



كتبتها/ ياسمين سمير
تصميم وإخراج/ هنا إبراهيم

رسم الغلاف الطالبة: نور نواره

© الجمعية المصرية لأعضاء الكلية الملكية لطب الأطفال

بعض الحقوق محفوظة ويباح هذا العمل بموجب الترخيص، نسب المصنّف - غير تجاري - الترخيص بالمثل 3.0 منظمة حكومية، برؤية IGO 3.0 SA - NC - BY - CC



© القارة، 2021