

وقت ممتع ومفيد



دخل "ميرو" مع أصحابنا
قاعة الأكل
وإستقبلتهم الشيف "ندى"
وقالت بسعادة:
أهلا وسهلا بكم..
أطباق الأكل جاهزة..



لكن قبل ما تاكلوا الأول لازم تغسلوا إيدكم بالميه
والصابون.. وتنشغوها كويس بالمناديل دي
وطبعاً نرمي المناديل في الباسكت
وبعدھا من المكان ده
"وأشارت للمكان اللي عليه الأدوات"
تاخدوا الأدوات النضيغة للأكل من معلقة وشوكة
وسكينة ومناديل.



كل واحد راج للطبق اللي حضره
في قاعة الأكل الصحي..
وقال "ميرو" بفرحة:
الأكل شكله حلو وريحته جميلة جدا.



وقالت "ريم" وهي بتأكل: اللحمة المشوية
طعمها رائع بتفكرني بطبيخ ماما.





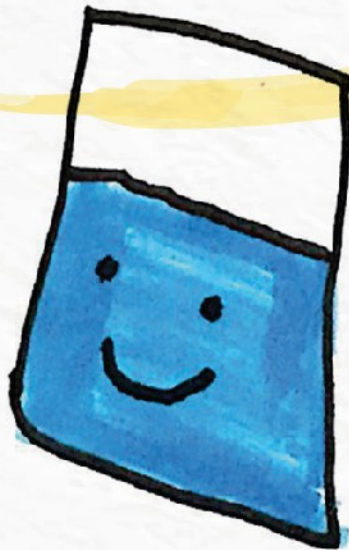
قالت المُدرسة يا تري ناقص إيه؟؟؟

الكل كان بيغكر ويغكر لكن فيرو الصغير طار من مكانه

وجاب الميه وقال هو ده اللي ناقص ...

الميه

قالت المُدرسة برافو عليك يا "فيرو" لازم الميه



لكن "علي" كان زعلان وقال:
الأكل قليل وأنا مش بحبه..



قربت منه الشيف "ندى" وقالت: لو جربت طعمه
هتحبوا جدا.. وأوعدك لو خلصت طبقك ومحتاج
كمية كمان هحضرها لك.. لكن مش المفروض يكون
طبقنا مليون أكل وممكن ما تقدرش تكمله فنرمي
بواقى الأكل.. لازم نحافظ على نعم ربنا ونحمده عليها
ياننا ما نهدرش أكلنا ولا إننا ناكل أكثر من احتمالنا..
لأن الأكل الكثير بيسبب السمنة والأمراض ويخلينا
مانستمتعش باللعب والرياضه

قالت "ريم": فعلا النهارده إتعلمنا حاجات كثير ومهم
جدا إننا لازم نقتصد في إستخدام الميه وقت ما
بنغسل الخضار والفاكهة وما نهدرش فيها.



قالت الشيف "ندي" بصوت فرحان:

برافو عليك يا "ريم" ..

لازم تتعود على الاعتدال في كل حاجة بنستخدمها

علشان نحافظ عليها.



وقفت الشيف في وسط القاعة وقالت:
بعد ما تخلصوا الأكل هنعرف مين الفايزين
• بالطبق الذهبي..



فسأل "ميرو" : هو مش الفايز كان واحد بس؟



ردت الشيف "ندي": فعلا كان فايز واحد لكن
المفاجأة هي إننا زدونا عدد الفايزين بس فيه حاجه
نقصاكم كلكم ولازم نهتم بيها علي مدار اليوم.



في الوقت ده لاحظت المُدرسة صوت حد ييخبط
بالمعلقة.. "علي" كان عصبي وييخبط في الطبق..



© الجمعية المصرية لأعضاء الكلية الملكية لطب الأطفال

فقالته له وهي بتحاول تهديه: زعلان ليه يا "علي"؟
حبيبي فيه آداب للأكل لازم كلنا نلتزم بيها..
منها إننا لازم نأكل من غير صوت وما ينفعش نكون
غضبانيين كده..

وقت الأكل وقت جميل لازم نستمتع بيه مع أصحابنا
وعيلتنا.

قال "ميرو": فعلا قرئت قبل كده كتاب عن الاتيكيت
وايه اللي لازم نعمله وقت الأكل..



زي إننا لازم نغسل إيدنا ونستخدم المناديل..



ولازم ناكل من طبقنا بهدوء ونبدأ بالسلطة
لأنها مفيدة جدا..



قالت الشيف "ندى": فعلا يا "ميرو" ومن أهم
الحاجات اللي إنت قلتها هي إننا لازم نأكل بهدوء
ونمضغ الأكل بأسناننا كويس



علشان نسهل على المعدة هضم الأكل وكمان نحس
بالشبع فناكل اللي محتاجه جسمنا وبس..
بدل ما ناكل كتير وبطننا توجعنا..
لأن لما بطننا تتملي على آخرها هيحصل
تقلبات وتتعبنا.



وقعت المعلقة من
"علي" وهو يسمع
كلام الشيف وصحبه
"ميرو" ..

فقالَت المُدرسة: ما تستخدمش المعلقة اللي
وقعت يا "علي" هناك في معالق نضيغة كثير تقدر
تاخذ واحدة منهم.

فجأه "علي" بدأ يبكي ويشتكى من بطنه ويتألم قوي...



دهشت المُدرسة وسألته في إيه يا "علي"

قال "علي" أنا آسف يا مس أنا كنت أكلت كثير قبل ما
أطلع الرحلة وكان لازم ما أكلش ثاني.
أنا معايا دواء كان الدكتور وصفه لي وطلب مني
ابطل أكل كثير أنا آسف ...
أنا هسمع الكلام بعد كدة وكمان هعمل رياضه



بعد وقت قليل كان أصحابنا كلوا وإستمتعوا بالأكل

الصحي والمفيد..

وكان "علي" ارتاح بعد ما أخذ الدواء وكان الكل

سعيد بالرحلة.



قالت المُدرسة: دلوقتي في نهاية رحلتنا عايزين
نشكر كل اللي إستقبلونا النهارده وعرفونا معلومات
مهمة عن التغذية وسلامة الأكل وإزاي نحافظ على
أكلنا وصحتنا علشان تكبروا بقوة وذكاء.

© الجمعية المصرية لأعضاء الكلية الملكية لطب الأطفال / إسم الطالب: نور أحمد



وعرفنا كمان إن كثرة الأكل مضر جدا ذي قله الأكل



وان الإعتدال هو الحل الأمثل.



شكر كل أصحابنا الفرعون الصغير "فيرو" على
المعلومات والهدية المكتوبة وشكروا الحاج
"سلامة" والشيف "ندى" على الوقت الجميل.

© الجمعية المصرية لأعضاء الكلية الملكية لطب الأطفال



ودلوقتني هنوزع الطبق الذهبي على كل اللي إختار
أكل صحي في طبقه النهارده.



قال "علي" بصوت حزين: أكيد أنا مش هفوز لأنني أكلت
كثير وما التزمتش بالأكل الصحي اللي كميته قليلة.
بس أنا أوعدك يا مس إنني مش هعمل كده ثاني



إبتسمت المُدرسة وقالت:

لا يا علي الكل فاز بالطبق الذهبي..

لأن كلكم حاولتم تعرفوا الصح وتكونوا الطبق
الصحى وكم ان حاولتم تحبوا أنواع أكل ماكتوش
بتحبوها وأنت يا "علي" وعدت انك تغير العادات
الغير سليمة.



الكل عرف إزاي يحافظ على صحته وعرف إن تنوع
الأكل هو سر الصحة القوية والبُعد عن الأمراض..
كلكم شاطرين وبالأكل الصحي وأسلوب الحياة
السليم هتتحافظوا على صحتكم وهتكبروا بعقل واعي
وهتكملوا حضارة أجدادكم وتبنوا مستقبلكم بتفوق.



كتبتها/ ياسمين سمير
تصميم وإخراج/ هنا إبراهيم
رسم الغلاف الطالب: هنا علي

© الجمعية المصرية لأعضاء الكلية الملكية لطب الأطفال

بعض الحقوق محفوظة. ويأخ هذا العمل بموجب الترخيص. نسب المصنّف - غير تجاري - الترخيص بالمثل 3.0 منظمة حكومية دولية IGO SA 3.0 BY-NC-SA



© الفاء، 2021