



## صِحَّتِي فِي غِذَائِي



اسْتَيْقَظَتْ سَعَادُ عَلَى أَلَمٍ  
شَدِيدٍ فِي بَطْنِهَا، سَمِعَتِ الْأُمَّ  
بُكَاءَها فَأَسْرَعَتْ إِلَيْهَا قَائِلَةً :  
مَا بِكَ يَا بِنْتِي ؟

سَعَادُ : أَلَمٌ فِي بَطْنِي، وَوَجَعٌ  
فِي رَأْسِي .

الْأُمُّ : قُلْتُ لَكَ إِنَّ الْإِكْتِنَارَ مِنْ  
تَنَاوُلِ الْحَلْوَى، وَالْمَشْرُوبَاتِ  
الْمُحَلَّلَةِ بِالسُّكَّرِ، يُفْقِدُكَ شَهِيَّةَ الْأَكْلِ وَيُضِرُّ بِصِحَّتِكَ .

سَعَادُ : أَعِدْكَ يَا أُمِّي أَنْ أَعْمَلَ بِنَصِيحَتِكَ، أُعَوِّضُ الْعَصِيرَ بِالْمَاءِ، وَالْحَلْوَى بِالْفَاكِهَةِ .  
الْأُمُّ : هَذَا رَائِعٌ، يَنْبَغِي أَنْ تُحَافِظِي عَلَى صِحَّتِكَ، تَنَاوَلِي الْحَلِيبَ لِأَنَّهُ مُصَدِّرٌ لِلْفَيْتَامِينَاتِ،  
وَتَنَاوَلِي أَيْضًا الْخُضَرَ وَالْبُقُولِيَّاتِ، فَهِيَ مُفِيدَةٌ جِدًّا لِلْجِسْمِ .

### مَعَانِي الْمَفْرَدَاتِ

\* **الْفَيْتَامِينَاتُ** : الْبُرْتُقَالُ غِنِّي

بِالْفَيْتَامِينَاتِ

\* **الْبُقُولِيَّاتُ** : الْحُبُّوبُ، الْعَدَسُ

وَالْفُولُ مِنَ الْبُقُولِيَّاتِ .

### أَفْهَمُ النَّصْرَ



♦ بِمَاذَا شَعَرْتَ سَعَادُ ؟ مَا سَبَبُ ذَلِكَ ؟

♦ بِمِ نَصَحَتِ الْأُمَّ ابْنَتَهَا ؟

♦ اقْتَرِحْ بَعْضَ الْعُنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ الْمُنَاسِبَةِ

لِوَجِبَةِ الْغَدَاءِ .