



مَحْفُوظَةٌ

## تَوَازُنُ الْغِذَاءِ

تَوَازُنُ الْغِذَاءِ      خَيْرٌ مِنَ الدَّوَاءِ  
وَخَيْرُهُ مَا كَانَ مِنْ      طَبِيعَةِ الْأَشْيَاءِ

فَاكْهَةٌ وَخُضْرَةٌ      وَشُرْبَةٌ مِنْ مَاءِ  
وَلِلْحَلِيبِ دَوْرُهُ      فِي قُوَّةِ الْأَعْضَاءِ

وَالْأَصْلُ فِي الْأَكْلِ اعْتِدَا      لِّدُونَمَا امْتَلَأْ  
إِنَّ الْغِذَاءَ نِعْمَةٌ      مِنْ خَالِقِ مِعْطَاءِ

د . محمد رائد الحمدو

