



مغامرات سليم الغذائيّة

Am Al.



في يوم مشمس، كان سليم يلعب في الحديقة، لكنه شعر بالتعب سرعة. والدته لاحظت ذلك وقالت: "يا سليم، ربما تحتاج إلى طعام صحي ليزودك بالطاقة"



خذت الأم سليم إلى السوق مليء بالخضروات والفاكه الملونة. كان سليم متفاجئاً من تنوع الأطعمة الصحية.



عرضت الأم على سليم تفاحة حمراء لامعة. تردد سليم في البداية،
لكنه قرر تجربتها. كانت التفاحة لذيذة ومنعشة!



بعد ذلك، رأى سليم جرة برتقالية. أخبرته أمه أن الجزر يقوى النظر. جرب سليم الجزر وأعجبه طعمه المقرمش.



في طريق العودة إلى المنزل، مروا ببائع الحلوي. تمنى سليم شراء قطعة حلوي كبيرة، لكن أمه ذكرت له بأهمية الطعام الصحي.



عند الغداء، أعدت الأم طبقاً مليئاً بالخضروات والفواكه والبروتين.
كان سليم متشككاً في البداية، لكنه قرر أن يجرب كل شيء



بعد الغداء، شعر سليم بالنشاط والحيوية. ركض ولعب في الحديقة دون أن يشعر بالتعب.



ي المساء، سأل سليم أمه: "لماذا الطعام الصحي مهم جداً؟". أجبت الأم: "الطعام الصحي يمنحك الطاقة ويعززك من الأمراض".



علم سليم أن الطعام الصحي ليس فقط مفيداً، بل يمكن أن يكون لذيذاً أيضاً. قرر أن يختار الأطعمة الصحية دائمًا.



منذ ذلك اليوم، أصبح سليم بطل الأكل الصحي. شارك معرفته مع أصدقائه وعائلته، وشجعهم على تناول الطعام الصحي ليكونوا أقوىاء وسعداً.