

نشرة أخبار فبراير

نصيحة إيملي!

الفواكه والخضروات

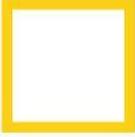
تعطينا الطاقة لنبقى أقوى وأصحاء وبصحة جيدة. بدونها، لن تعمل أجسادنا كما ينبغي. مقدار ما يجب تناوله في الوجبة الواحدة يساوي حجم قبضة يدك، لذا حاول تناول 5 حبات من الفواكه والخضروات يومياً.



تابع حالتك

اكتب عدد المقادير التي أكلتها من الخضار في الدائرة وعدد مقادير الفاكهة التي أكلتها في المربعات.

اليوم 1



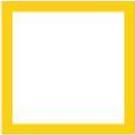
اليوم 2



اليوم 3



اليوم 4



اليوم 5



مقادير من الفواكه والخضروات

مقاطع فيديو الأنشطة

شاهدها!

شاهد مقاطع فيديو
95210+YOU للأنشطة التي
يقدمها لك مسرح الشباب وكيف
مكارثي وصالة رولي بوليز
للألعاب الرياضية بغرب نيويورك
وعاشق الحيوانات جيف ميوزيال!



زر الرابط:

www.fitnessforkidschallenge.com/activityvideos



نشاط...

من الفاكهة أم
الخضروات؟

اجعل شخصاً بالغاً يذكر اسم فواكه وخضروات مختلفة. لكل فاكهة يذكر اسمها، اقفز قفزة "jumping jack" (القفزة الانفراجية). لكل خضروات يذكر اسمها، اجلس جلسة "squat" (القرفصاء).

**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

5-3 | 2023-2022

لمزيد من المعلومات والأنشطة، زر الرابط: www.FitnessForKidsChallenge.com



التحدي:

اعثر على الفواكه والخضروات

في علبه الغداء، شاهد ما أكلته إميلي اليوم في كل وجبة. هل يمكنك أن تكتب أدناه ما هي الفاكهة والخضروات التي تناولتها إميلي في كل وجبة في المربع الصحيح؟



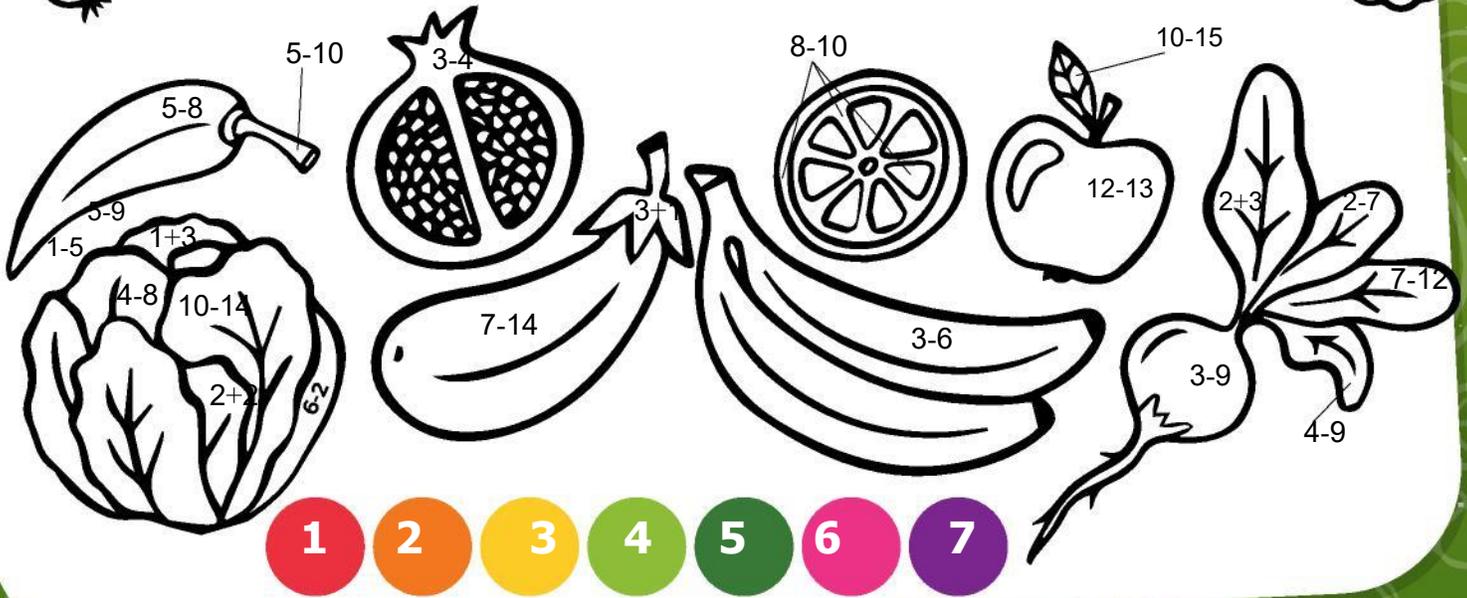
الوجبات الخفيفة	الإفطار
العشاء	الغداء

فكر فيما أكلته إميلي اليوم. ما هو الشيء الذي كان يمكن أن تضيفه إميلي أو تغيره؟

ما هي الفاكهة تفضل أن تتناولها خلال النهار؟ ماذا عن خضرواتك المفضلة؟

لَوْن حسب الناتج الرياضي

لَوْن الفواكه والخضروات باستخدام مخطط الألوان أدناه.



الاسم

المعلم

الصف

Independent Health FOUNDATION

Celebrating 30 Years

www.independenthealthfoundation.org

Fitness for Kids CHALLENGE

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM