

نشرة أخبار فبراير



نصيحة إيميلي!

الفواكه والخضروات

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



وجبات من الفواكه
والخضروات

نشاط

شطيرة قوس قزح الملفوفة

المكونات:

- كوب (1) من الحمص بالفلفل الأحمر المحمص أو من نكهة الحبوب الأخرى المفضلة لديك
- 8 قطع خبز تورتيلا بالقمح الكامل
- حبة (1) من الفلفل الأحمر، مقطعة إلى أصابع
- حبة (1) من الفلفل البرتقالي، مقطعة إلى أصابع
- كوبان (2) من السبانخ، مقطعة
- خيار (1)، مقطعة

التوجيهات:

1. وِزَعِ مِلْعَقَتَيْنِ (2) كَبِيرَتَيْنِ مِنَ الْحَمَصِ عَلَى كُلِّ قِطْعَةٍ مِنْ خَبْزِ التُّورْتِيَلَا.
2. أَضِفِ الْخَضَارَ إِلَى خَبْزِ التُّورْتِيَلَا لِتَصْبِحَ عَلَى شَكْلِ قَوْسِ قَزْحٍ: الْأَحْمَرُ، الْبُرْتَقَالِي، الْأَصْفَرُ، الْأَخْضَرُ، الْبِنْفَسْجِي.
3. لَفِّ كُلَّ قِطْعَةٍ مِنْ خَبْزِ التُّورْتِيَلَا.
4. قَطِّعْ كُلَّ لَفَّةٍ إِلَى حَوَالِي 5 قِطْعٍ مَفْرُودَةٍ.

كُنْ فِي أَفْضَلِ حَالَاتِكَ!

هل يمكنك أن تكتب الشعور الذي يشعر به كل طفل في الصورة؟



**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

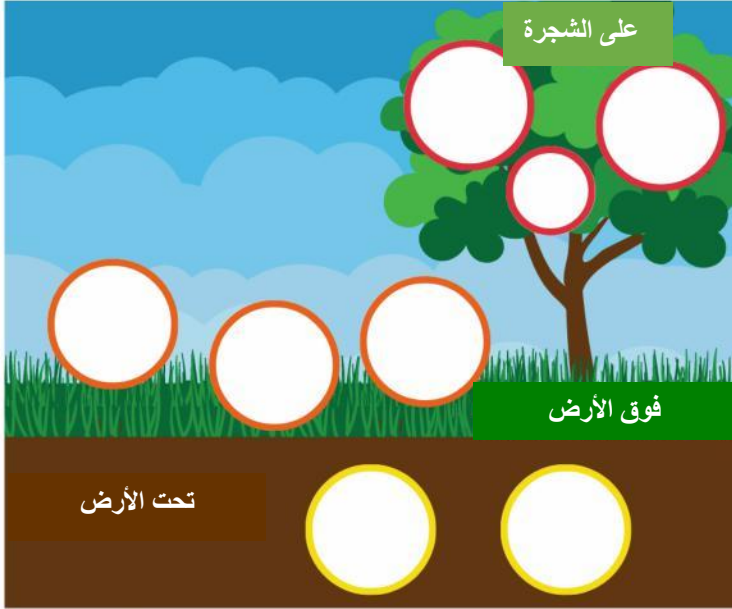
Healthy Options.



For more recipes visit: www.HealthyOptionsBuffalo.com

التحدي:

ألقي نظرة على الفواكه والخضروات أدناه. أي منها ينمو على الشجرة؟ ضع دائرة حولها باللون الأحمر. أي منها ينمو فوق الأرض؟ ضع دائرة حولها باللون البرتقالي. أي منها ينمو تحت الأرض؟ ضع دائرة حولها باللون الأصفر. هل يمكنك أن تعرف أي مما يلي من الفاكهة وأيها من الخضروات؟



اعثر على الفواكه والخضروات!

ابحث عن الكلمات المخفية في مربع البحث عن الكلمات أدناه.

TOMATO	طماطم
AVOCADO	أفوكادو
GARLIC	ثوم
PUMPKIN	يقطين
ONION	بصل
EGGPLANT	باذنجان
BEET	شمندر أحمر
CARROT	جزر
POTATO	بطاطا
ZUCCHINI	كوسة

E	Z	A	P	U	M	P	K	I	N
T	U	O	N	I	O	N	E	O	Z
O	C	I	P	S	C	W	G	B	U
M	C	S	O	N	A	A	G	E	K
A	H	Y	T	G	R	L	P	E	R
T	I	N	A	M	R	G	L	T	O
O	N	A	T	I	O	E	A	R	I
Z	I	L	O	Y	T	L	N	Y	T
A	V	O	C	A	D	O	T	V	S
G	A	R	L	I	C	A	L	T	Y

الاسم

الصف

المعلم

5-3 | 2024-2023

Independent
Health
FOUNDATION

Fitness
for Kids
CHALLENGE

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