

# نشرة اخبار فبراير



## نصيحة إيميلي!

### 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 يوميًا.



وجبات من الفواكه  
والخضروات

## نشاط

### شطيرة قوس قزح الملفوفة

#### المكونات:

- كوب (1) من الحمص بالفلل 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
- بصلة (1) حمراء، مقطعة

#### التوجيهات:

1. وزّع ملعقتين (2) كبيرتين من الحمص على كل قطعة خبز تورتيلا
2. أضف الخضار إلى خبز التورتيلا لتصبح على شكل قوس قزح: الأحمر، البرتقالي، الأصفر، الأخضر، البنفسجي.
3. لف كل قطعة من خبز التورتيلا.
4. قطع كل لفة إلى حوالي 5 قطع منفردة.

## كُن في أفضل حالاتك!

هل يمكنك تخمين المشاعر التي يشعر بها الأطفال؟ ارسم خطًا يصل الطفل بالكلمة الصحيحة.



سعيد



مدهش



غضبان



خائف



حزين



**Fitness  
for Kids  
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

Healthy Options.

لمزيد من الوصفات زر الرابط:

[www.HealthyOptionsBuffalo.com](http://www.HealthyOptionsBuffalo.com)



## التحدي:



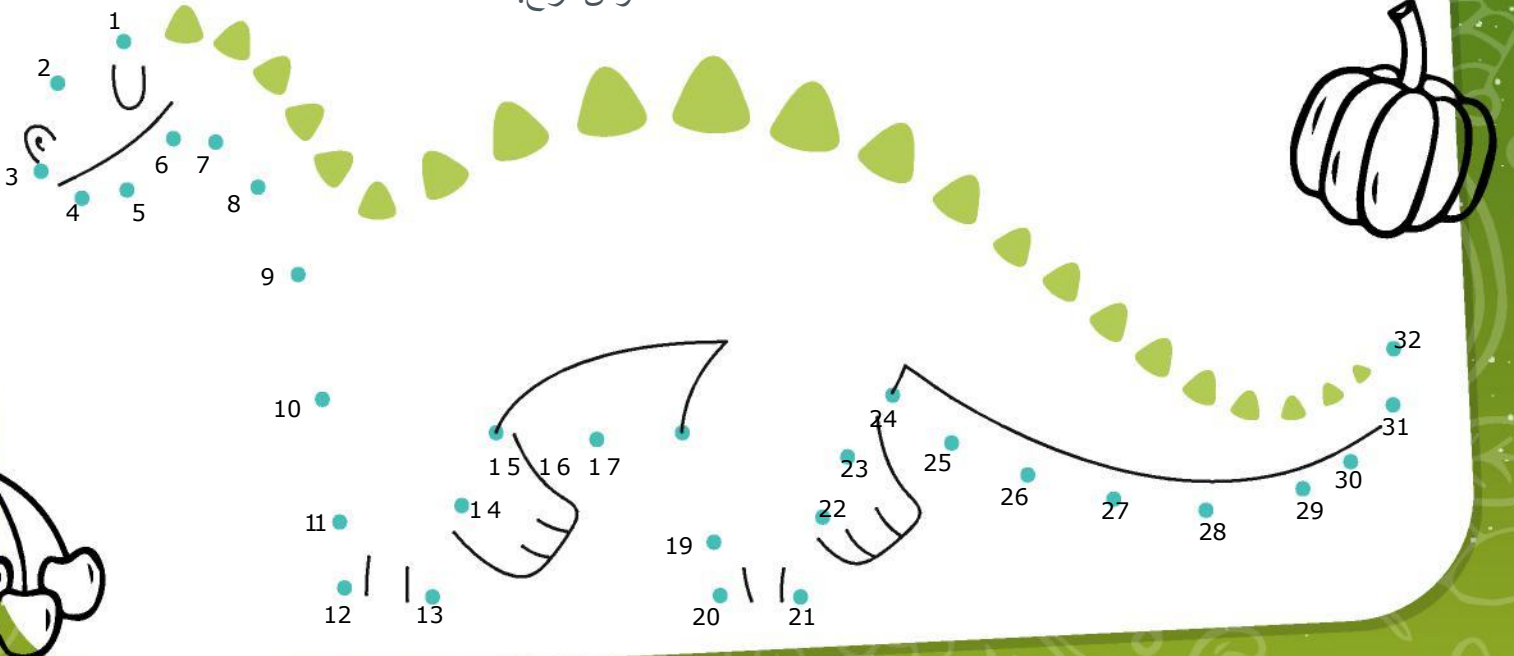
### تناول قوس قزح!

من المهم أن تتناول جميع أنواع الفواكه والخضروات المختلفة! تحتوي كل فاكهة وكل خضار على عناصر مغذية مختلفة لمساعدة أجسامك على النمو بقوة وصحة! هل تستطيع التفكير في فاكهة أو خضار لكل لون من ألوان قوس قزح؟ ارسم واحدة في المساحة أدناه بجوار كل لون!

أحمر	أخضر
برتقالي	أزرق
أصفر	بنفسجي

### وصل النقاط

هذا الديناصور من اكلات الأعشاب، أي أنه يأكل الفواكه والخضروات فقط! وصل النقاط ولونه بأحد ألوان قوس قزح.



الاسم \_\_\_\_\_

الصف \_\_\_\_\_

المعلم \_\_\_\_\_

