

# الهرم الغذائي



تأليف: الدكتور سناء علي الحركة  
رسم: هزار السنقني



اسمي وزد. أنا تلميذة مُجتهدة، أدرُس كثيرًا. أمي تفرح  
لأنني تلميذة، في الصف، مُميزة. وتخزن لأنني فتاة سميئة. أنا  
أكل كثيرًا، ولا أصغي إلى تعليمات طبيبة التغذية التي حدت  
لي كمية الطعام التي يجب أن أكلها خلال اليوم.





في مَنْزِلِنَا أَجِدُ الْهَرَمَ الْغِدَائِيَّ فِي كُلِّ مَكَانٍ:  
على البَرَّادِ فِي المَطْبَخِ.

وعلى الرَّفِّ فِي عُرْفَةِ الجُلُوسِ.

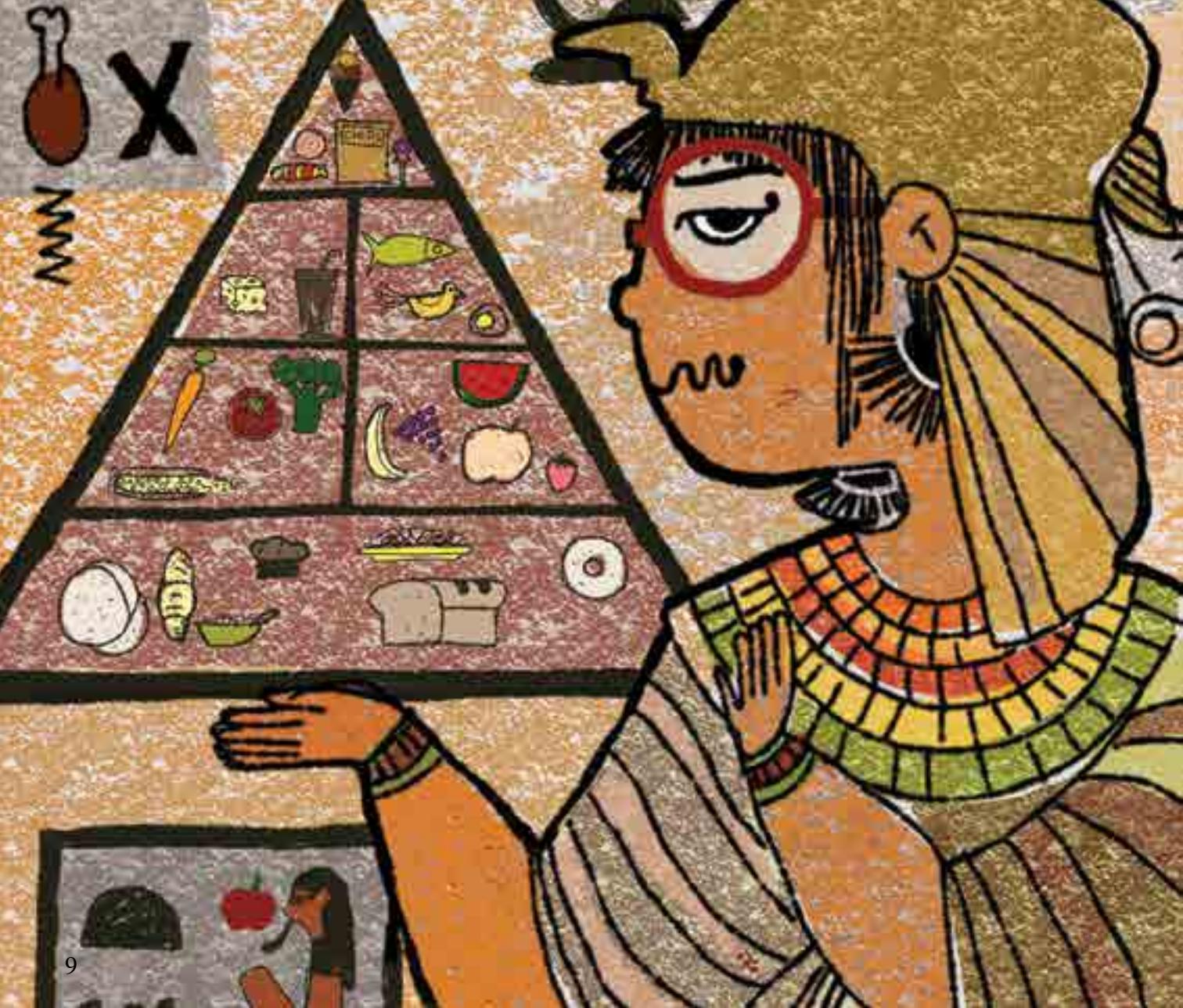
وعلى الطَّائِلَةِ فِي عُرْفَةِ الطَّعَامِ.

وعلى المِرْآةِ فِي عُرْفَةِ النَّوْمِ.

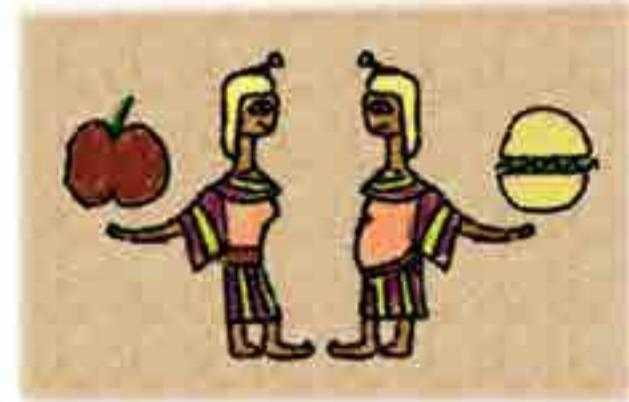
وعندما أراه، أشْعُرُ بِجُوعٍ شَدِيدٍ، وَرَغْبَةٍ فِي تَنَاوُلِ كُلِّ مَا فِي  
البَرَّادِ مِنْ طَّعَامٍ.

الهِرْمُ الْغِذَائِيُّ الَّذِي كَانَ مِنَ الْمَفْرُوضِ أَنْ يُذَكَّرَنِي  
بِالْمَسْمُوحِ وَالْمَمْنُوعِ، صَارَ يُذَكِّرُنِي بِالطَّعَامِ كُلِّ الْوَقْتِ، وَحَتَّى  
فِي اللَّيْلِ، لِأَنِّي كُنْتُ أَرَاهُ فِي الْمَنَامِ. لِيَذَا أُسْتَيْقِظُ، وَأَنَا أَشْعُرُ  
بِجُوعٍ شَدِيدٍ.





ذات يَوْمٍ، كُنْتُ فِي الْمَدْرَسَةِ، وَفَتَحْتُ كِتَابَ التَّارِيخِ. وَكَمْ  
كَانَتْ دَهْشَتِي كَبِيرَةً عِنْدَمَا اكْتَشَفْتُ أَنَّ أَهْرَامَاتِ مِصْرَ الْعَرَبِيَّةَ  
زَادَتْ هَرَمًا. إِنَّهُ الْهَرَمُ الْغِذَائِيُّ الَّذِي كَتَبْتُ عَلَيْهِ أُمِّي: «وَرَدَ،  
حَبِيبَتِي، كُلِّي فَقَطْ مَا حَضَّرْتُهُ لَكَ مِنْ طَعَامٍ، كَيْ تَخْسِرِي الْوِزْنَ  
الزَّائِدَ».



في اليوم التالي، اختفى الهرم الغذائي من المنزل،  
وتأكدت أن الأهرامات التي تُعتبر من عجائب الدنيا لن تزيد  
هرماً.

في ذلك اليوم، أخبرت أمي أن وجود الهرم الغذائي  
أمامي يدفعني لتناول الطعام. عندها ضحكت، وقالت لي: «لقد  
أخطأت بنشره في كل مكان. وأريد أن أخبرك سراً. أنا أيضاً  
أزغب في تناول الطعام عندما أرى الهرم الغذائي، لاحظي فقد  
زاد وزني أنا أيضاً».





لَكِنَّ الْمُفَاجَأَةَ الْكَبِيرَةَ كَانَتْ عِنْدَمَا عَادَ أَبِي إِلَى الْمَنْزِلِ،  
وَاكتَشَفَ غِيَابَ الْهَرَمِ الْغِذَائِيِّ. فَقَدْ غَضِبَ، وَرَاحَ يَسْأَلُ عَنْهُ،  
وَيَبْحَثُ، كَمَنْ أَضَاعَ ثَرْوَةً.

وَعِنْدَمَا سَأَلْتُ أَبِي عَنْ سَبَبِ غَضَبِهِ قَالَ: «إِنَّ وُجُودَ الْهَرَمِ  
الْغِذَائِيِّ يَدْفَعُنِي لِعَدَمِ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ. فَصُورُ الْأَطْعِمَةِ كَانَتْ  
كَافِيَةً لِتُعْطِينِي إِحْسَاسًا بِالشَّبَعِ. لِاحْظِي فَقَدْ خَسِرْتُ الْكَثِيرَ  
مِنْ وَزْنِي الزَّائِدِ. وَالآنَ، مَاذَا سَأَفْعَلُ مِنْ دُونِ الْهَرَمِ الْغِذَائِيِّ؟  
إِنَّهَا مُشْكِلةٌ.»

وَكَمْ كَانَتْ هَدِيَّةُ عِيدِ مِيلَادِهِ جَمِيلَةً  
هَذَا الْعَامِ. فَمَا إِنْ قَرَأَ أَبِي الْبِطَاقَةَ  
وَفَتَحَ الْعُكْبَةَ الَّتِي حَمَلَتْهَا لَهُ أُمِّي  
وَأَخْرَجَ مَا فِيهَا حَتَّى ضَحِكَ،  
وَضَحِكُنَا جَمِيعًا مَعَهُ.



كَانَ عَلَى أُمِّي أَنْ تَحُلَّ الْمُشْكِلَةَ.  
لِذَا صَارَ الْهَرَمُ الْغِذَائِيُّ يَظْهَرُ فِي  
مَكَانٍ وَيَخْتْفِي فِي مَكَانٍ آخَرَ.  
فِي خِزَانَةِ أَبِي الْهَرَمِ مُوجُودٌ، أَمَّا  
فِي خِزَانَتِي فَقَدْ اخْتَفَى. فِي مِحْفَظَةِ  
نُقُودِ أَبِي الْهَرَمِ مُوجُودٌ، أَمَّا فِي مِحْفَظَةِ  
نُقُودِي فَقَدْ اخْتَفَى، وَاخْتَفَتِ النُّقُودُ  
كَيْ لَا أَشْتَرِيَ بِهَا أَصْنَافَ الْحَلَوِيَّاتِ الَّتِي لَا تُقَاوَمُ.

تُحَسِّنُ أُمَّي حَلَّ الْمَشْكِلاتِ،  
أَلَيْسَ كَذَلِكَ؟

