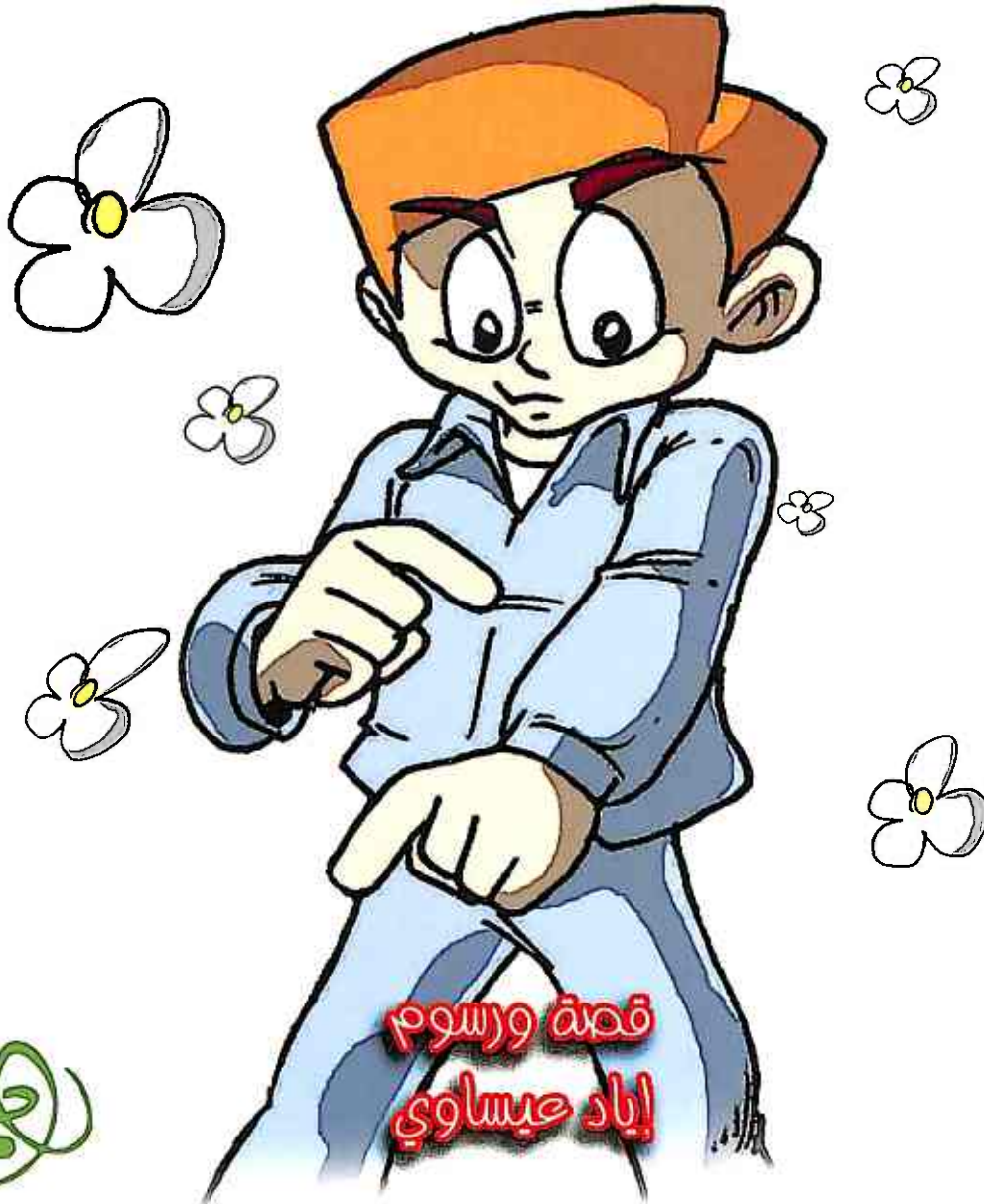


مش و الطالب



کتاب



الطبعة الأولى

جميع الحقوق محفوظة

يمنع طبع أو إخراج هذا الكتاب أو أي جزء منه
بأي شكل من أشكال الطباعة أو النسخ أو التصوير
أو الترجمة أو التسجيل المرئي والسمعي أو الاختزان
بالحاسبات الإلكترونية وغيرها من الحقوق إلا بإذن
مكتوب من دار المكتب.



دمشق - الشارقة - القاهرة



دمشق هاتف 00963112248433 فاكس 00963112248432 ص.ب 31426

الشارقة هاتف 0097165512262 فاكس 0097165512264 ص.ب 3309

e-mail: daralbaraem@gmail.com almaktabi@gmail.com

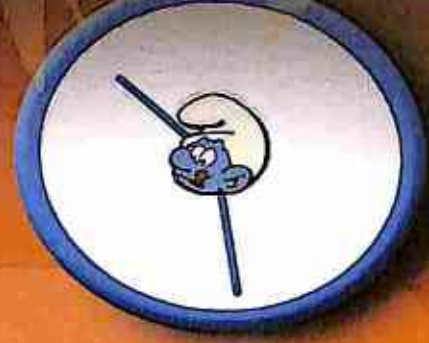
www.almaktabi.com



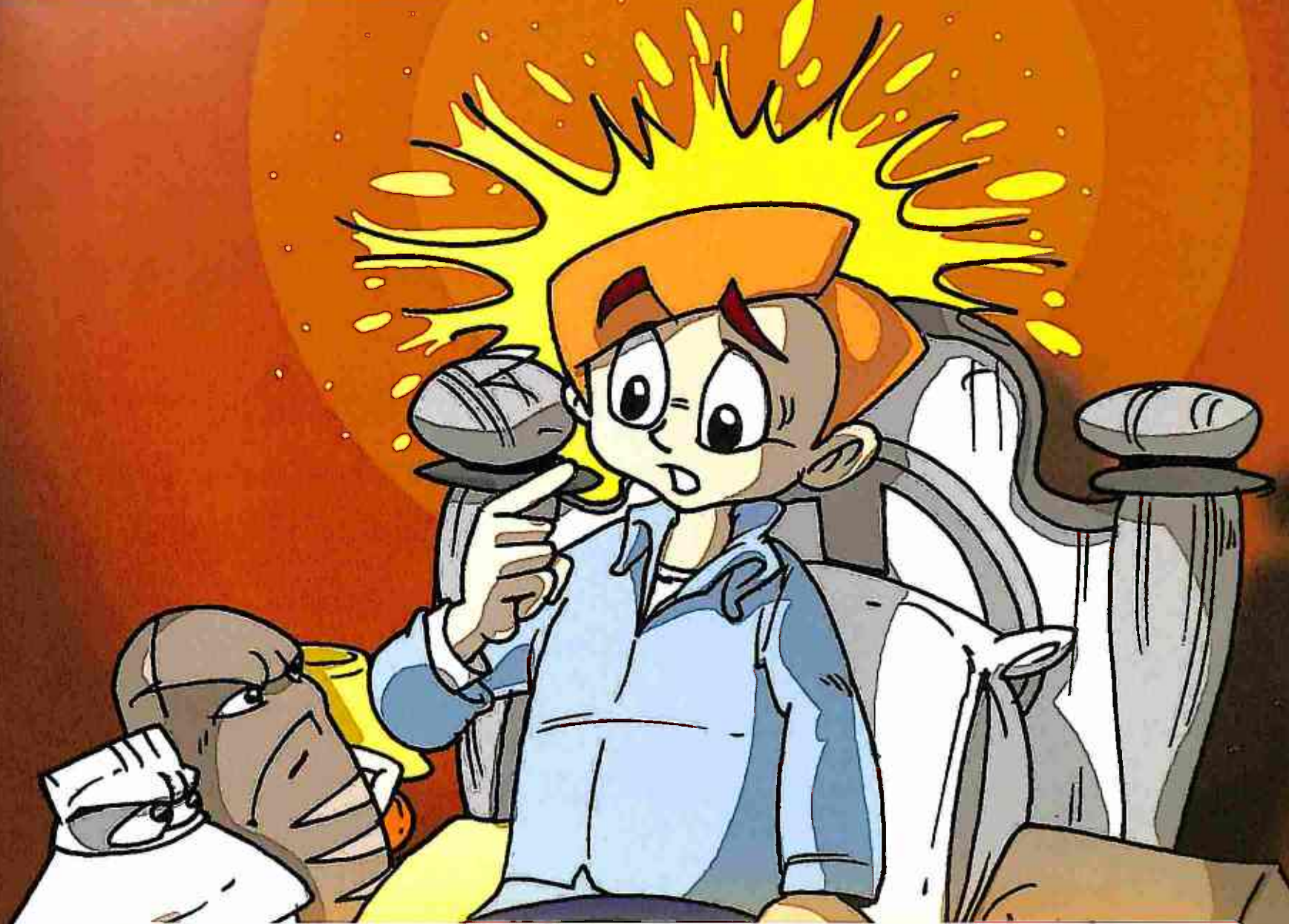
هشام ولد لطيف يحب لعب الكرة ويهتم بصحته
و غذائه و يهتم بطعامه بشكل جيد



غير أنه في الآونة الأخيرة أصبح يهتم باللعب
كثيراً فيأكل مأكولات سريعة كالحلوى والشوكولا
فأحس بإرهاق مفاجئ وهو يلعب



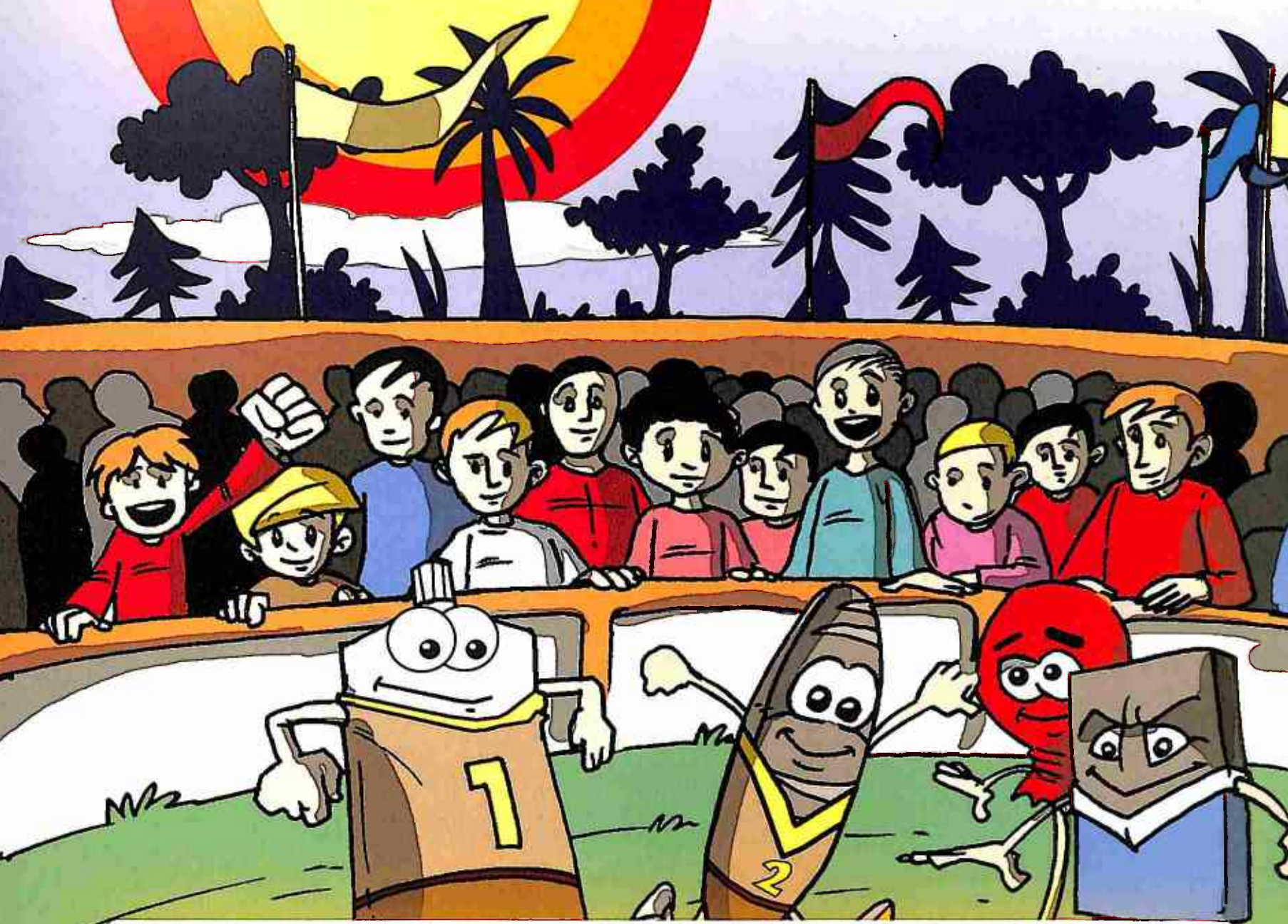
فذهب ليرتاح بالمنزل ووَجَدَ أصدقاءه المأكولات
بانتظاره



وقال له الحليب: يا هشام إن الشوكولا والحلوى
مأكولات لذيذة ولكننا أيضاً ضرورين لك لتشتد
قوة صحتك



و قال له الشوكولا : سنقيم مباراة ودية يا هشام
وخلالها ستعرف فوائدنا جميعا



وبدأت المباراة بين المأكولات الصديقة والكل
سعيد وفرح



وبدأت المباراة بين المأكولات الصديقة والكل
سعيد وفرح



ولعب الجميع بمتعة وأحرز السيد جزرة هدفاً
جميلاً بمرمى السيدة حلوى



وَوَقَفْتُ قِطْعَةً اللَّحْمِ وَقَالَتْ: أَنَا غَنِيَّةٌ
بِالْبُرِّ وَتَيْنَاتِ انْظُرْ مَا أَشَدَّ عَضَلَاتِي



وقد كانت قدرة المأكولات الحليب واللحم أقوى
قدرة واحتمالاً خلال المباراة وكأنا الأميز بها



وانتهت المباراة بفوز المأكولات على الحلوى وقد
كان الجميع سعيداً ومسروراً



وركض خبوز بسرعة وهو يقول: ترلا لا ما
أقواني أنا مصدر للنشويات



وقالت له قطعة الحلوى وأنا أيها الخبز العزيز
غنية بالسعرات الحرارية



وهكذا قرر هشام الانتظام بأكل المأكولات المفيدة
مع المحافظة على تناول قدر يسير من الحلوى
اللذيذة كلما سنحت له الفرصة