

سلسلة معلومة مفيدة عن

الخضروات

تأليف: إيناس فوزى مكاوى

جرافيك وتصميم شخصية معلومة:

سلمى محمد فهمى

فوزى، إيناس.

الخضروات- تأليف / إيناس فوزى.

(الجيزة: شركة ينابيع للنشر والتوزيع، ٢٠١٣)

ص ؛ سم .(سلسلة معلومة مفيدة عن)

تدمك 5-197-498-977-978

١- الخضروات

٢- تعليم الأطفال

أ- العنوان: 11ش الطوبجي-الدقي-الجيزة

رقم الإيداع: 24276\2013



أَنَا الْبَصَلُ

مَنْ أَنْتَ؟

وَهَلْ لَكَ فَوَائِدُ؟

كثيرةٌ جداً، أنا قاتِلُ
للجراثيم الضارةِ
وخاصةً التي تستوطنُ
الفمَّ والأمعاءَ

2

الْبَصَلُ

وَمَاذَا أَيْضًا؟

أَحْتَوِي عَلَى الْأَمْلَاحِ
الْمَعْدِنِيَّةِ الْهَامَّةِ وَأُنَشِّطُ
الْقَلْبَ وَالدَّوْرَةَ الدَّمَوِيَّةَ



طَبَعًا، فَأَنَا الْبَطَاطِسُ
يُحِبُّنِي الْأَطْفَالُ

أَنَا أَعْرِفُكَ جَيِّدًا



أَنَا خُضَارٌ دَرْنِي

4

الْبَطَاطِسُ

أَنَا أحتوي عَلَى نَشَوِيَّاتٍ
وَأَلْيَافٍ وَبُوتَاسِيُومَ
وَأَزِيلُ الشُّعُورَ بِالجُوعِ

أَوْ مَطْبُوخَةً

وَمَا فَوَائِدِكِ؟

وَيُمْكِنُ أَنْ
نَتَنَاوَلَكَ مَقْلِيَةً!

أَرَى خُضَارًا ذَا لَوْنٍ بُرْتُقَالِيٍّ

أَنَا الْجَزْرُ يَا مَعْلُومَةٌ

تَشَرَّفْتُ بِكَ أَعْرِفُ
أَنَّكَ مُفِيدٌ لِلنَّظَرِ

هَذَا صَحِيحٌ بِسَبَبِ
اِحْتَوَائِي عَلَى فِيتَامِينِ
(أ) بِكَمِّيَّاتٍ كَبِيرَةٍ



الْجَزَرُ

كَيْفَ يُمَكِّنُ أَنْ نَأْكُلَكَ؟

نَيْتًا أَوْ مَطْبُوحًا
وَأَنَا أَسَاعِدُ عَلَى
تَجْدِيدِ الْبَشَرَةِ



مَا أَجْمَلَ لَوْنِكَ
الْأَخْضَرَ الزَّاهِي، مَا
اسْمُكَ؟

أَنَا الْخَسُّ

مِنْ أَيِّ نَوْعٍ مِنْ
الْخُضْرِ أَنْتِ؟

أَنَا نَوْعٌ مِنْ
الْخُضَارِ وَرَقِيٌّ

8

الْخَسُّ

هَلْ تَحْتَوِي عَلَى
الْفَيْتَامِينَاتِ؟

أَنَا غَنِيٌّ بِفَيْتَامِينِ
A أَوْ (س)

وَمَاذَا أَيْضًا؟

وَعَنِيٌّ بِالْأَلْيَافِ
وَحِمِضِ الْفُولِيكِ

أَهْلًا بِالْخِيَارِ

أَهْلًا بِكَ يَا مَعْلُومَةٌ
أَنَا خُضَارٌ بِي ٩٧%
مِنْ وَزْنِي مَاءٌ

إِنَّهَا نِسْبَةٌ كَبِيرَةٌ
مَا الْفَوَائِدُ؟

أَخْتَوِي عَلَى أَمْلَاحِ
الصُّوْدِيَّوِمِ وَالْبُوتَاسِيَّوِمِ

10

الْخِيَارُ

كَيْفَ يُمَكِّنُ أَنْ
نَتَنَاوَلَ الْخِيَارَ؟

فِي طَبَقِ
السَّلَاطَةِ الشَّهِيَّةِ

وَعَلَى مَاذَا
تُسَاعِدُنَا؟

أُسَاعِدُكُمْ عَلَى خُرُوجِ
الْمَاءِ الزَّائِدِ مِنَ الْجِسْمِ

مَا اسْمُكَ؟
لَكَ لَوْنٌ أَخْضَرُ

أَنَا الْفَاصُولِيَا

هَلْ يُمَكِنُ أَنْ
نَتَنَاوَلَكَ نَيْئَةً؟

لَأَبُدَّ مِنَ الطَّهْيِ

12

الْفَاصُولِيَا

أَنَا غَنِيَّةٌ بِالْبُرُوتَيْنِ النَّبَاتِيَّ
وَالْأَلْيَافِ الْمُفِيدَةِ

لَا تَنْسَى أَنِّي أَزِيدُ
الشُّعُورَ بِالشُّبْعِ

مَا فَوَائِدُكَ؟

شُكْرًا لَكَ

مَا اسْمُكَ
أَيُّهَا الثَّمَرَةُ؟

أَنَا ثَمَرَةُ الْفِيلِ

وَكَيْفَ نَأْكُلُكَ؟

وَكَيْفَ تَتِمُّ
زِرَاعَتُكَ؟

فِي السَّلَاطَةِ

فِي شَتَلَاتٍ

14

الْفَلْفُ الرُّومِيّ

مَا فَوَائِدُكَ؟

أَحْتَوِي عَلَى الْأَمْلَاحِ
الْمَعْدِنِيَّةِ وَالْفَيْتَامِينَاتِ

مِثْلُ مَاذَا؟

مِثْلُ فَيْتَامِينِ أَوْج

15

خُضْرَوَاتُ أُخْرَى:

عَيْشُ الْغُرَابِ



الْقَنِيْطُ



الْبِسْلَةُ



الْبَادَنْجَانُ

