

سلسلة معلومة مفيدة عن

الفاكهة

تأليف: إيناس فوزى مكاوى
جرافيك وتصميم شخصية معلومة:
سلمى محمد فهمى

فوزى، إيناس.

الفاكهة - تأليف / إيناس فوزى.

(الجيزة: شركة ينابيع للنشر والتوزيع، ٢٠١٣)

ص ؛ سم . (سلسلة معلومة مفيدة عن)

تدمك 2-198-498-977-978

١- الفاكهة

٢- تعليم الأطفال

أ- العنوان: 11 ش الطوبجي-الدقي-الجيزة

رقم الإيداع: 24277\2013



التَّفَاحُ

مَا اسْمَاؤُكُنَّ أَيُّهَا
الْأَخَوَاتُ الْجَمِيلَاتُ؟

أَرَى أَنَّ أَلْوَانَكُنَّ هِيَ الْأَحْمَرُ
وَالْأَصْفَرُ وَالْأَخْضَرُ

نَحْنُ التَّفَاحُ

وَأَنَا غَنِيَّةٌ بِالْفَيْتَامِينَاتِ
وَالْأَمْلَاحِ الْمَعْدَنِيَّةِ

2

وَمَا فَوَائِدُ تَنَاوُلِ التُّفَّاحِ؟

مُقَوِّ لِلثَّةِ وَالْأَسْنَانِ وَأُسَاعِدُ
عَلَى الْهَضْمِ وَأَمْنَعُ الْإِمْسَاكَ

سَأَتَنَاوُلُ التُّفَّاحَ
بِاسْتِمْرَارٍ

تُفَّاحَةٌ فِي الْيَوْمِ تُبْعِدُ
عَنِ الطَّبِيبِ



3

الطَّمَاظِمُ

أَنَا الطَّمَاظِمُ

مَنْ أَنْتِ؟

وَأَنَا مَعْلُومَةٌ

لَوْنُكَ أَحْمَرٌ جَمِيلٌ

وَأَنَا غَنِيَّةٌ بِالْفَيْتَامِينَاتِ
وَالْأَمْلَاحِ الْمَعْدَنِيَّةِ

4

وَكَيْفَ يُمَكِّنُ أَنْ نَأْكُلَكَ؟

نَيْتَةً فِي السَّلَاطِ أَوْ مَطْبُوخَةً
وَعَصِيرِي يُسَاعِدُ عَلَى الْهَضْمِ

وَأَيُّ جُزْءٍ مِنَ النَّبَاتِ أَنْتِ؟

الثَّمَرَةُ

5

الْعِنَبُ

أَهْلًا بِكَ أَيَّتُهَا الثَّمَرَةُ

أَهْلًا بِمَعْلُومَةِ الذِّكْيَةِ

مَا اسْمُكَ؟

أَنَا الْعِنَبُ وَالْوَايِ الْأَخْضَرُ
وَالْبَنْفَسَجِيُّ وَالذَّهَبِيُّ

6

وَمَا فَوَائِدُكَ؟

أَحْتَوِي عَلَى سُكَّرِ الْفَاكِهَةِ
وَسُكَّرِ الْجُلُوكُوزِ وَالْفِيْتَامِيْنَاتِ

سَمِعْتُ أَنَّ الزَّبِيْبَ يُصْنَعُ
مِنَ الْعِنَبِ، فَمَا هُوَ؟

إِنَّهُ نَتِيْجَةُ
تَجْفِيْفِ غَازِيٍّ

7

الْبُرْتُقَالُ



مَا أَخْلَى هَذِهِ
الثَّمَرَةَ الْبُرْتُقَالِيَّةَ!

أَهْلًا يَا مَعْلُومَةُ

مَنْ أَنْتِ؟

وَمَا فَوَائِدُكَ؟

أَنَا ثَمَرَةُ الْبُرْتُقَالِ مِنْ
أَلَدِّ الْفَوَاكِهَةِ



أَنَا أحتوي عَلَى الْحَدِيدِ وَفِيْتَامِينِ
(ج) الَّذِي يُسَاعِدُ عَلَى امْتِصَاصِ
الْكَالْسِيُومِ

فِي الْمَنَاطِقِ شَبَهِ الْأَسْتَوَائِيَّةِ
وَالْمُعْتَدِلَةِ الدَّافِئَةِ

وَأَيْنَ تَتِمُّ زِرَاعَتُكَ؟

الْفَرَاوَلَةُ

مَا اسْمُكَ أَيَّتُهَا الثَّمَرَةُ؟

إِسْمِي الْفَرَاوَلَةُ
يَا مَعْلُومَةُ

إِنَّكَ تَتَمَيِّزِينَ بِلَوْنٍ
أَحْمَرَ رَائِعٍ

نَعَمْ، وَلَكِنْ فِي أَوَّلِ زَرْعَتِي
يَكُونُ لَوْنِي أَخْضَرُ ثُمَّ أَصْفَرُ

10

مَا فَوَائِدُكَ؟

إِنِّي غَنِيَّةٌ بِالْأَمْلاحِ الْمَعْدَنِيَّةِ وَأَحْتَوِي
عَلَى فَيْتَامِينَاتٍ أ، ب، ج

وَمَاذَا أَيْضًا؟

أَحْتَوِي عَلَى نِسْبَةٍ عَالِيَةٍ
مِنْ سُكَّرِ الْفَاكِهَةِ

11

الْمَوْزُ

أَنَا اسْمِي
الْمَوْزُ

أَرَى ثَمَرَةً رَائِعَةً.. مَا
اسْمُكَ أَيُّهَا الْجَمِيلَةُ؟

عَرِّفِينِي
فَوَائِدَكَ؟!

أَسَاعِدُ فِي نُمُو الْجِسْمِ
وَأَحْتَوِي عَلَى نِسْبَةٍ عَالِيَةٍ مِنْ
الْكَالْسِيُومِ وَالْفَيْتَامِينَاتِ

وَمَا الْفَيْتَامِينَاتُ؟

إِنَّهَا مَوَادُّ مُهِمَّةٌ لِبِنَاءِ
الْجِسْمِ وَصِحَّتِهِ

وَمَا أَهْمُ مَنَاطِقَ زِرَاعَتِكَ؟

الْهِنْدُ وَالصِّينُ

الْمَانْجُو



هِيَ رَائِحَتِي
وَأَنَا الْمَانْجُو

أَشْمُ رَائِحَةَ زَكِيَّةَ،
وَأَرَى ثَمَرَةً شَهِيَّةً



أَرَى أَنَّ
لَوْنَكَ أَحْمَرُ



وَمِنْ بِلَوْنِ
أُخْرَى، هِيَ:
الْأَصْفَرُ وَالْبُرْتُقَالِيُّ
وَالْأَخْضَرُ





فِي كَثِيرٍ مِنَ
الْبِلَادِ، وَمِنْهَا:
مِصْرُ وَالْيَمَنُ
وَالْهِنْدُ

أَحْتَوِي عَلَى فَيْتَامِينِ (ج) وَ
فَيْتَامِينِ (ب) الْمُقْوِي لِلْأَعْصَابِ،
كَمَا أَحْتَوِي عَلَى الْأَلْيَافِ

فَوَاكِهُ أُخْرَى:

الْكِيوي



الْأَنَانَا



الْكَرْزُ



الرَّمَّانُ

