



## وجبات الفواكه والخضروات

### نصيحة إيمي:

تمننا الفواكه والخضروات بالطاقة للحفاظ على قوتنا وصحتنا. فدونها، تعجز أجسامنا عن العمل كما ينبغي. والحصة الواحدة منها تكون بحجم قبضة اليد تقريباً، لذا حاول أن تتناول 5 حفئات من الفواكه والخضروات كل يوم.



### النشاط:

#### سنذهب للبحث عن الأدلة!

هل يمكنك العثور على 5 فواكه وخضراوات في منزلك أو مدرستك؟

مكافأة! هل يمكنك ذكر أي نوع من الفواكه أو الخضراوات قد يكون مختبئاً أو مخبئاً/مطهياً كجزء من وجبة الإفطار أو الغداء أو العشاء؟

### مزحة

ما نوع الخضراوات المفضل للدجاج؟

ما نوع الخضراوات المفضل للدجاج؟

### كن في أفضل حال لك!

جرب تقنية التنفس باستخدام العد على الأصابع الخمسة حين تشعر بالإحباط أو التوتر أو الحزن أو الغضب. تتبع يدك كما في الصورة أدناه. ابدأ بالتركيز على الإبهام وخذ شهيقاً ثم زفيراً وكرر العملية مع كل إصبع. وكما توضح الصورة أدناه، السهم الأحمر يعبر عن الشهيق والبرتقالي عن الزفير.

ما شعورك بعد هذا التمرين؟



