

سامي وطبق الطاقة السحري





كان هناك ولد اسمه سامي، يعيش في مدينة صغيرة مليئة بالحدائق الجميلة. كان سامي يحب اللعب والجري مع أصدقائه بعد المدرسة.



في الفترة الأخيرة، لاحظ سامي أنه يتعب بسرعة، ولا يستطيع الجري طويلاً مثل قبل. صار يشعر بالنعاس كثيراً، ولا يركز في دروسه.



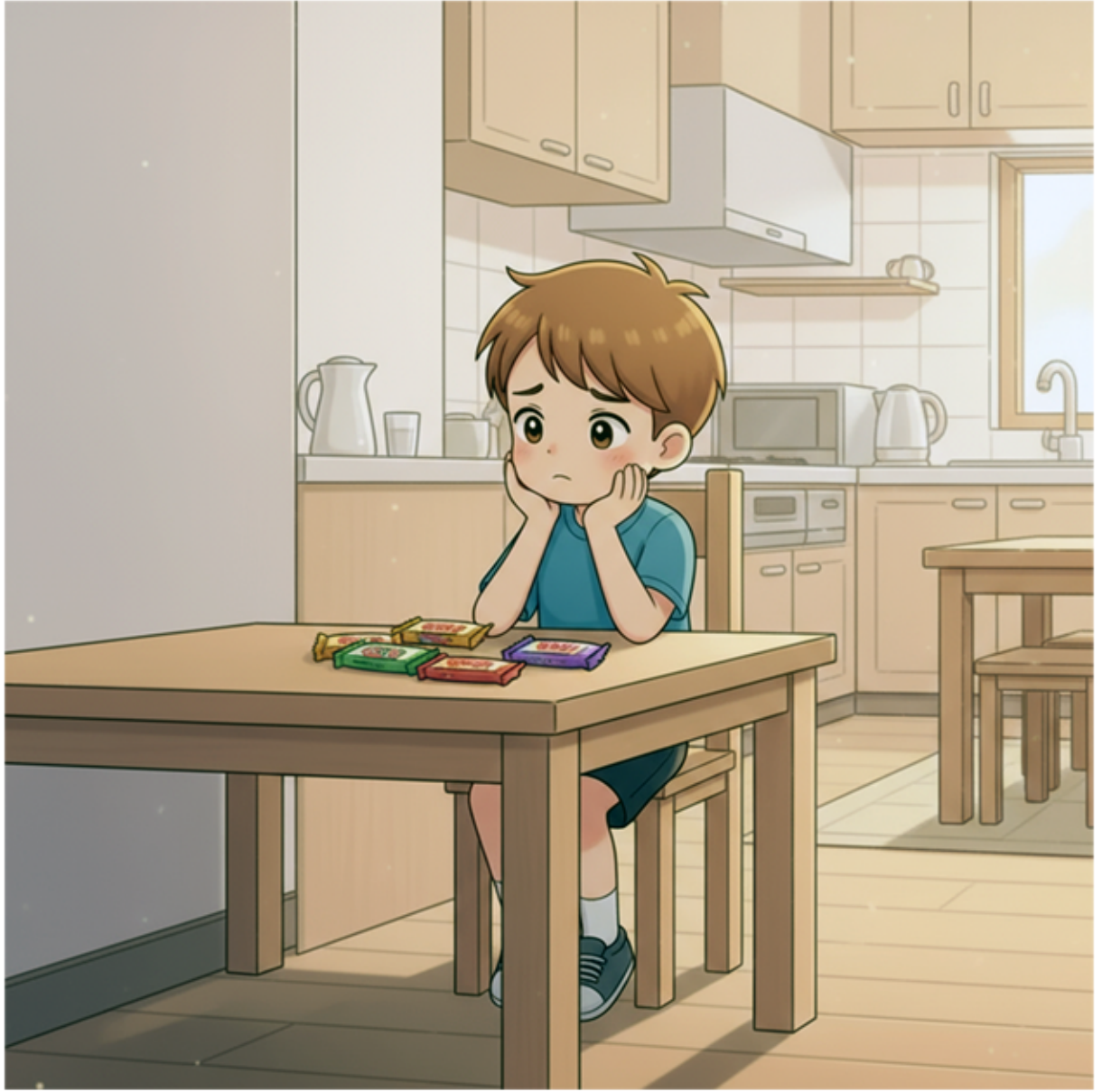
سألت المعلمة سامي أثناء الحصة:
"هل تناولت فطورك يا سامي؟"
أجاب بخجل: "لا... كنت مشغولاً بالألعاب."



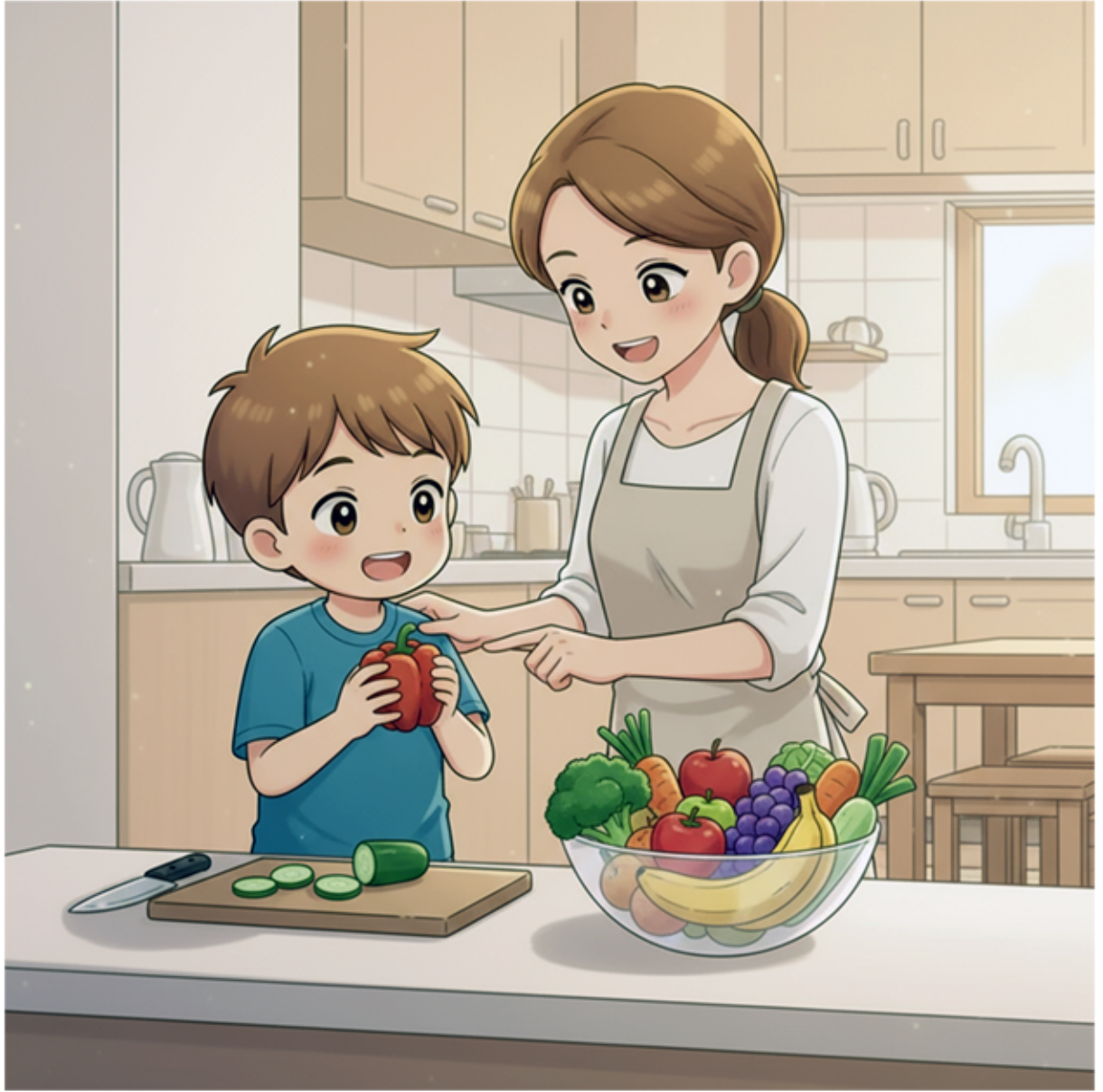
في طريق عودته للبيت، فكر سامي بكلام المعلمة. قال في نفسه:
"هل عدم تناول الفطور هو سبب تعبتي؟"



عندما عاد سامي إلى البيت، شعر بالجوع. فتح خزانة المطبخ فوجد الحلوى ورقائق البطاطس والمشروبات الغازية.
توقف وفكر:
"هل هذا الطعام يمنحني القوة حقًا؟"



أغلق سامي الخزانة ببطء و جلس يفكر.
"أريد أن أكون قويًا ونشيطًا... لكن لا أعرف ماذا آكل."



دخلت أمه وقالت بابتسامه:
"ما رأيك أن نعد طبقًا صحيًا؟"
وبدأ سامي يساعدها في تحضير الخضار والفاكهه.



بعد أيام بدأ سامي يشعر بالطاقة من جديد. أصبح يلعب ويركض دون تعب،
ويبتسم أكثر.



في الطابور الصباحي، شارك سامي قصته وقال:
"الغذاء الصحي يمنحنا القوة والسعادة!"



ومنذ ذلك اليوم، صار سامي يعد "طبق الطاقة السحري" كل صباح، ويشجّع زملاءه على الأكل الصحي.

انجيز

ingez-ppt.com

