



مرحبا،

كيف الحال؟ أتمنى أن تكونوا والعائلة بخير. ذهبت اليوم مع زوجي إلى السوق وأنتم تعلمون أنه من الصعب التبضع و شراء جميع الحاجات الغذائية كما تعودنا. لذا، أكتب لكم هذه الرسالة لأزودكم ببعض الأفكار لشراء ما هو مفيد و مغذي لكل الأسرة.

إن حصولنا على غذاء متكامل ضروري، فهو يساهم في المحافظة على صحتنا للوقاية من سوء التغذية والأمراض. سوف أبوح لكم بأسرار التبضع بذكاء. ببساطة علينا الانتباه لأربعة شروط متعلقة بالطعام: ١- القيمة الغذائية (أن يكون مغذي ويمنحنا الطاقة والنشاط) ٢- السعر المناسب، ٣- يمكن حفظه في منزلنا لفترة مناسبة، ٤- مدة صلاحيته أكثر من ٣ أشهر.

لنتذكر عندما نذهب إلى السوق أن نشترى ما يلي:

التشويات	الخضار والفاكهة	اللحوم و الحبوب	الحليب	الفائدة
مصدر رئيسي للطاقة و النشاط للجسم و الدماغ	غنية بالفيتامينات و المعادن الضرورية للوظائف الجسدية الطبيعية و الصحة	المصدر الأول للبروتين الضروري لعضلات قوية وبنية سليمة و لتفادي فقر الدم أو نقص الحديد بالدم	غني بالكالسيوم و المعادن لعظام قوية و نمو سليم	
الكعك - الأرز - القمح - الفريك - الكسكس - المعكرونة - البرغل	الخضار الخضراء الداكنة(سلق، سبانخ) خضار مجففة (بامية، فاصوليا، ملوخية) فواكه مجففة (مشمش، تين، تمر)	لحوم: اللحم، الدجاج، السمك (سردين، طون) حبوب:عدس، حمص، فول، فاصوليا، بازिला، جوز، لوز، سمسم	أستعمل الحليب المجفف و أحضر منه اللبن و اللبنة و الكشك و اللبنة المجففة (مكعزلة)	اقتراحاتي

نتفادي الأصناف الغير مغذية والتي قد تكون مضره لنا ولعائلتنا، مثل:

✗ اللحوم المعلبة (مرتديلا، هوت دوغ) لأنها تحتوي على نوعية لحم سيئة و الكثير من الملونات و المواد الحافظة الخطيرة.

✗ البطاطا التشيبس و السكاكر (خاصة للأطفال وذوي أمراض القلب والضغط والسكري)

✗ العصير المجفف

فكرة: نستخدم الجهة الخلفية لهذه الورقة لتسجيل احتياجاتنا من الطعام والشراب المغذي... صحتين.