



لنبحث عن المجموعات الغذائية Let's search for the food groups

ق	ف	غ	ع	م	ة	م	ة	ه	ك	ا	ف
ث	ص	ض	و	ه	ح	ج	د	ب	ي	ل	ح
س	ش	ز	ب	خ	ا	م	ص	م	ز	ب	ع
ي	ب	ل	ض	ي	ل	د	ن	و	ا	غ	
ج	ط	ا	ن	ر	ن	ج	ت	ب	ة	ف	
م	ر	ب	ت	و	ا	ا	ب	ؤ	ق	ا	
ز	ن	ي	م	ا	ة	ج	ل	ي	ب	ث	
و	ة	س	ك	ت	ر	ي	ة	س	د	ص	
ة	م	ن	ي	ت	و	ر	ب	ذ	ل	ض	

1. فاكهة
2. موز
3. ألبان
4. حليب
5. بروتين
6. دجاج
7. خضروات
8. خيار
9. حبوب
10. خبز

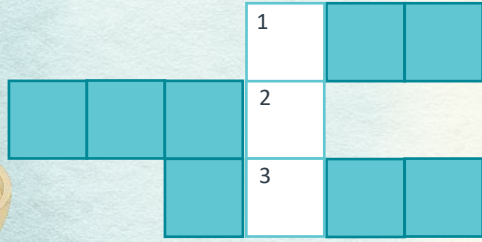
P	R	O	T	E	I	N	T	Y	U	V	C
M	N	A	B	R	E	A	D	D	I	E	U
B	I	R	E	U	Z	U	A	S	O	G	C
A	G	L	E	A	Q	P	W	D	P	E	U
N	R	E	K	T	Y	L	C	A	B	T	M
A	A	W	B	G	F	R	U	I	T	A	B
N	I	Y	N	V	P	K	X	R	N	B	E
A	N	H	M	O	P	N	T	Y	V	L	R
S	S	C	H	I	C	K	E	N	C	E	S

1. Fruit
2. Bananas
3. Dairy
4. Milk
5. Protein
6. Chicken
7. Vegetable
8. Cucumbers
9. Grains
10. Bread

كتيب الأنشطة التغذوية
Nutrition activity book



لعبة الكلمات المتقاطعة Crossword game

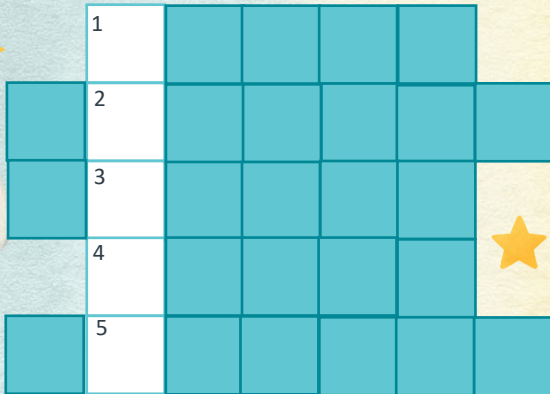


الكلمة السرية هي

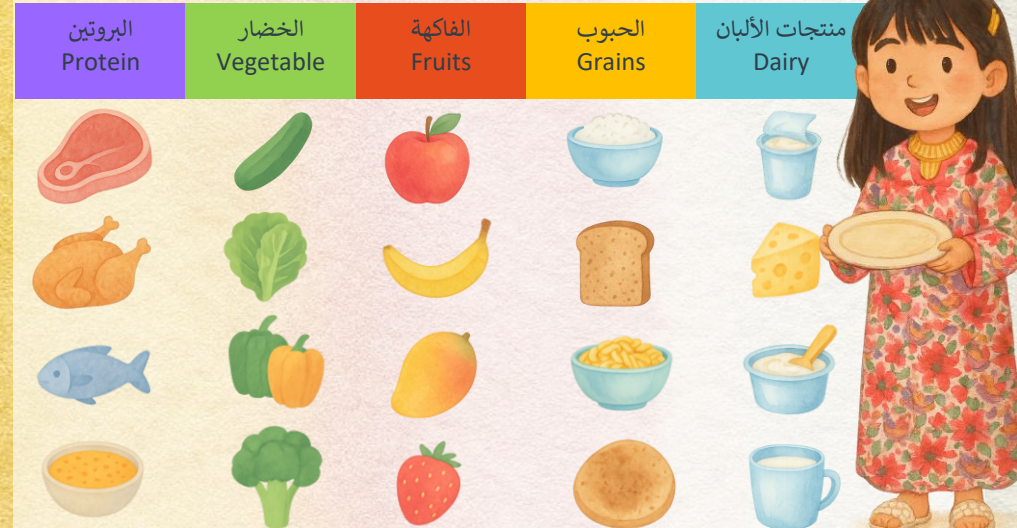
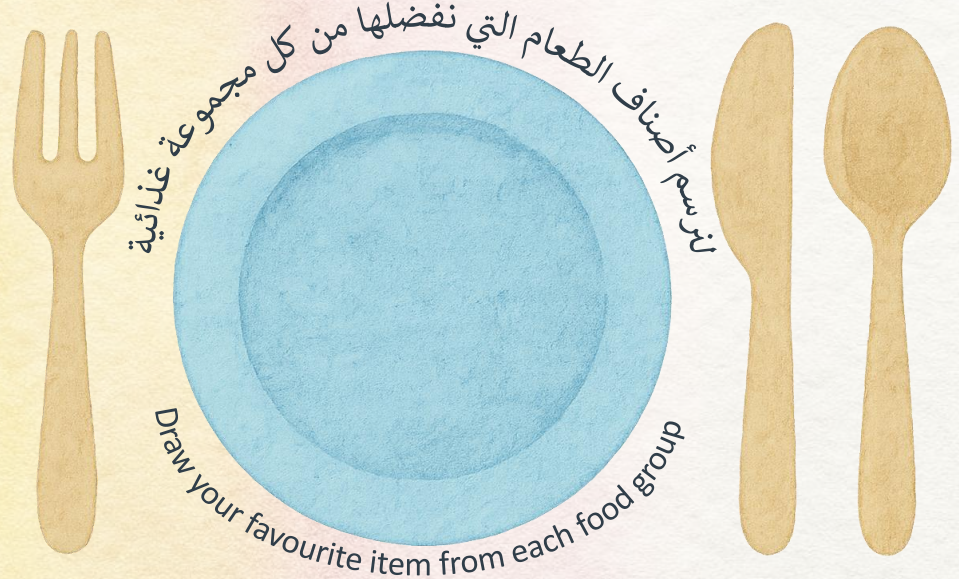
The secret word is

1. نوع من أنواع البقوليات يهرس ويأكل بالخبز (غني بالبروتين)
2. أحد منتجات الألبان غني بالكالسيوم ويقوي العظام
3. فاكهة غنية بالماء، منعشة في الصيف قشرتها خضراء ولونها أحمر

1. A dish that made of fresh different type of vegetables
2. A green leafy vegetable often used in salads
3. A dairy food that is often used in sandwiches
4. A sweet nutritious liquid coming from bees
5. A nutrient that help your body to fight germs



هل بإمكانك إعداد طبقك الصحي؟ Can you make your healthy plate?



لنلون حسب الرقم let's colour by number



Tip: Breakfast is
your brain's fuel
Don't skip it

نصيحة: وجبة الإفطار
هي وقود عقلك
لا تفوتها!



Food Groups Path:

Help me figure out which food
group path leads to the exit.

طريق المجموعات الغذائية:

ساعدني لمعرفة طريق المجموعة
الغذائية الذي يؤدي الى المخرج



المجموعة الغذائية هي:

The food group is:

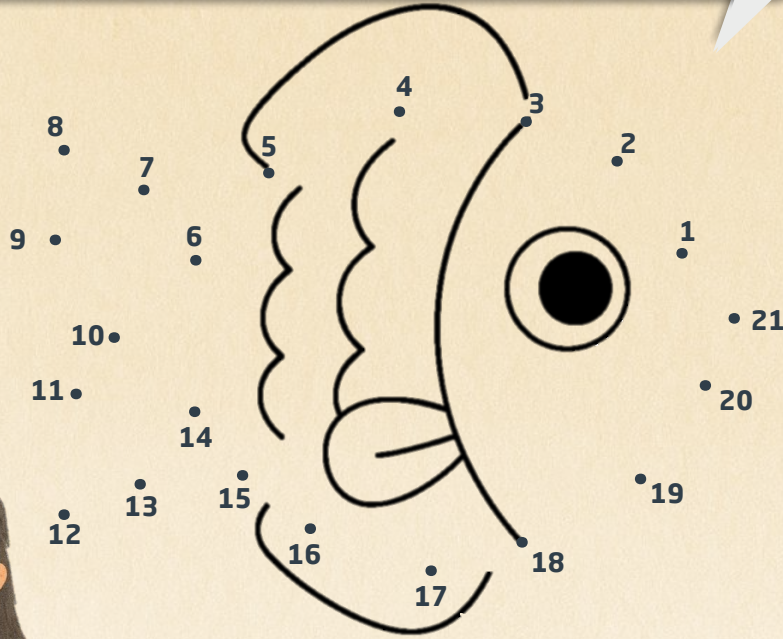
المخرج
Exit



نوصل النقاط connect the dots

Tip: I'm good for your brain's health, since I contain omega-3 I can help you to understand faster and better

نصيحة: انا مفيد لصحة دماغكم، لاحتوائني على اوميغا 3 يمكنني مساعدتكم في فهم دروسكم بشكل افضل واسرع



ماهي الرسمة؟
What is this drawing?



ابحث عن صحي Search for SEHHI

شعار "صحي" هو علامة خاصة على الطعام تعني انه اختيار صحي، لمساعدتك على النمو بقوة والحفاظ على صحتك

SEHHI in Arabic means "healthy" Foods with SEHHI logo means healthier choice, it helps you to grow strong and stay healthy



عدد منتجات "صحي" هي
The Total number of
SEHHI products is

وصفة: أسرع ساندويتش Recipe: the fastest sandwich

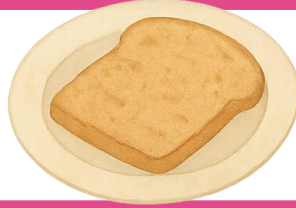
اطلب دائماً مساعدة شخص بالغ عند
الطهي أو اعداد أي نوع من الطعام
Always ask an adult to help you
when cooking or preparing any food

2 ندهنها بالحمص أو الجبن أو
حتى اللبنة



We spread hummus or
cheese or even Labneh

1 نحتاج قطعتين من الخبز



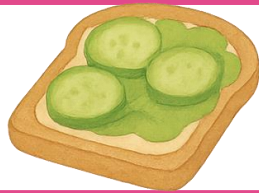
We need 2 bread slices

4 جاهز للأكل



Ready to eat!

3 نضيف أي خضار نفضلها



Add your favourite
veggies

إضافة الحمص أو الجبن لصندوق غذائك للمدرسة يساعدك للشعور بالشبع لاحتوائه على البروتين
Packing hummus or cheese in your schools lunchbox help you stay full since it contains proteins

وصفة: أسهل تغميسه Recipe: the easiest dip

اطلب دائماً مساعدة شخص بالغ عند
الطهي أو اعداد أي نوع من الطعام
Always ask an adult to help you
when cooking or preparing any food

1 نختار الخضار المفضلة



Choose your favourite
veggies

2 نطلب المساعدة لتقطيعها
بالشكل الذي نحب



Ask for a help to cut
the veggies

4 طبقنا السريع جاهز للأكل
والمشاركة!



Our fast dish easy
ready to be consumed!

تناول الخضروات يحافظ على صحة بطنك ويساعد في حمايتك من سرطان القولون
Eating veggies keeps your tummy healthy and helps protect you from colon cancer

3 نضع اللبنة في وعاء عميق



Put the labneh
In a bowl