

# لنبحث عن المجموعات الغذائية

## Let's search for the food groups

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



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



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



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



طريق  
SEHHI

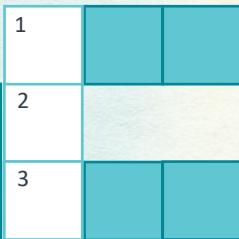
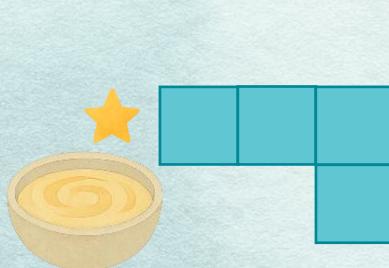
ADPHC®

Follow us to a healthy journey

كتيب الأنشطة التغذوية  
Nutrition activity book

# لعبة الكلمات المتقاطعة

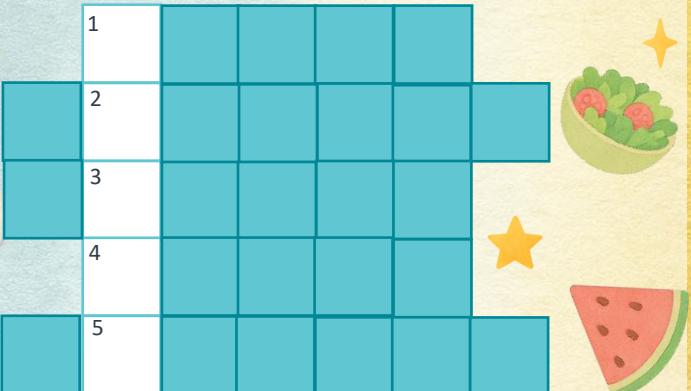
## Crossword game



الكلمة السرية هي

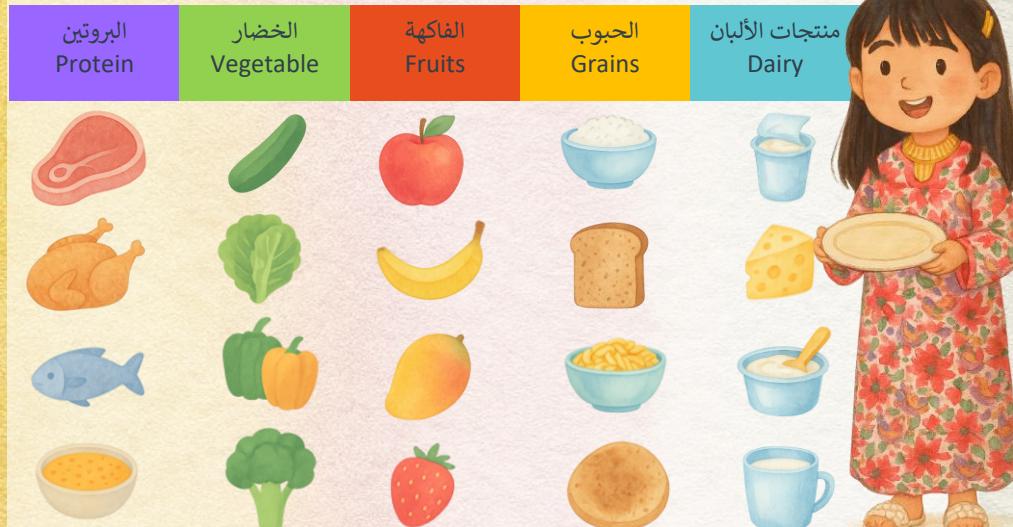
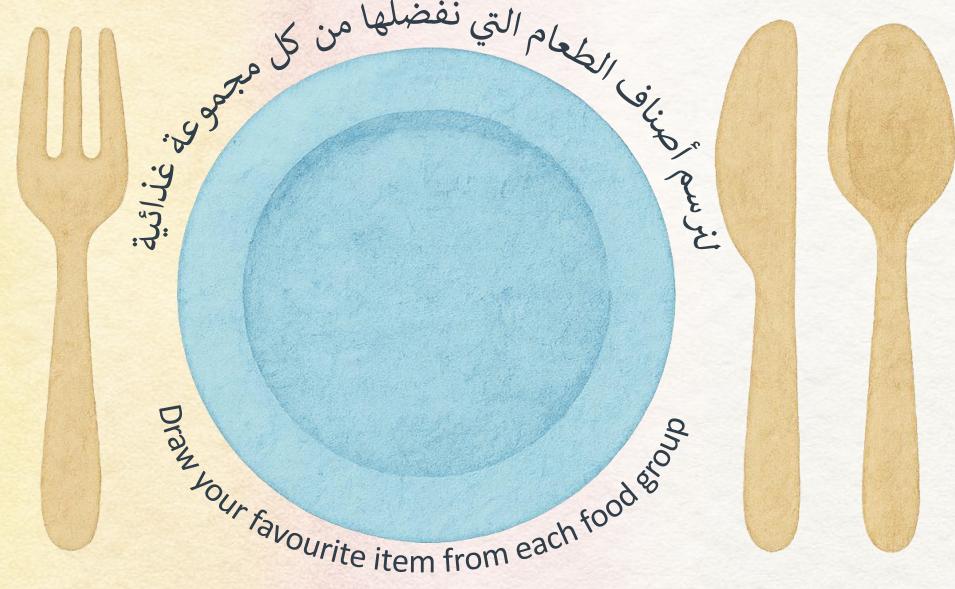
The secret word is

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



1 2 3 4 5 6

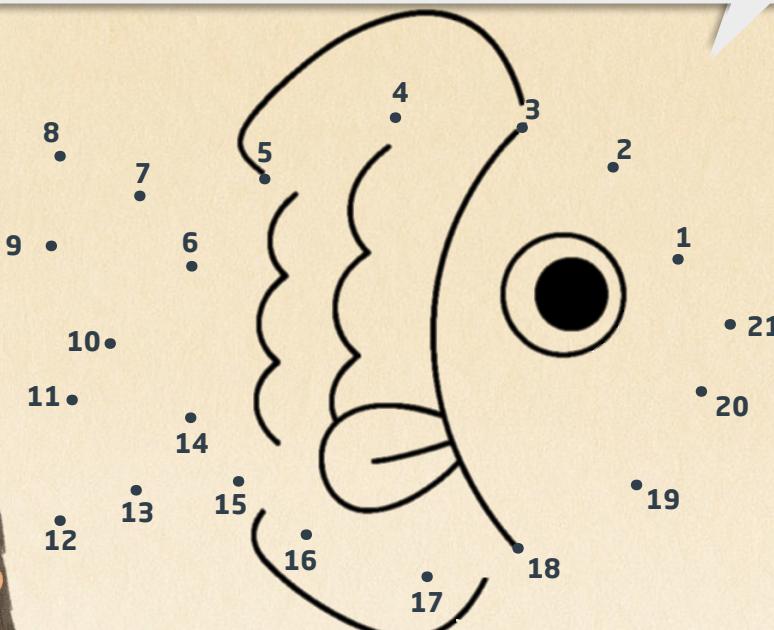
**طريق المجموعات الغذائية:** Help me figure out which food group path leads to the exit.

ساعدني لمعرفة طريق المجموعة  
الغذائية الذي يؤدي إلى المخرج



# لتوصل 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



**ما هي 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 بقوه 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 ساندوتش

## Recipe: the fastest sandwich

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

ندهنها بالحمص أو الجبن أو حتى اللبنة



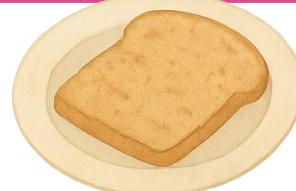
We spread hummus or cheese or even Labneh

جاهز للأكل



Ready to eat!

نحتاج قطعتين من الخبز



We need 2 bread slices

نضيف أي خضار نفضلها



Add your favourite veggies

نطلب المساعدة لقطعها بالشكل الذي نحب



Ask for a help to cut the veggies

طبقنا السريع جاهز للأكل والمشاركة!



Our fast dish easy ready to be consumed!

إضافة الحمص أو الجبن لصندوقك المدرسي يساعدك على الشعور بالشبع لاحتوائه على البروتين  
Packing hummus or cheese in your schools lunchbox help you stay full since it contains proteins

# وصفة: أسهل تغميسة

## Recipe: the easiest dip

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

نختار الخضار المفضلة



Choose your favourite veggies

1

نضع اللبنة في وعاء عميق



Put the labneh in a bowl

3

تناول الخضروات بحافظ على صحة بطنه ويساعد في حمايتك من سلطان القولون  
Eating veggies keeps your tummy healthy and helps protect you from colon cancer