

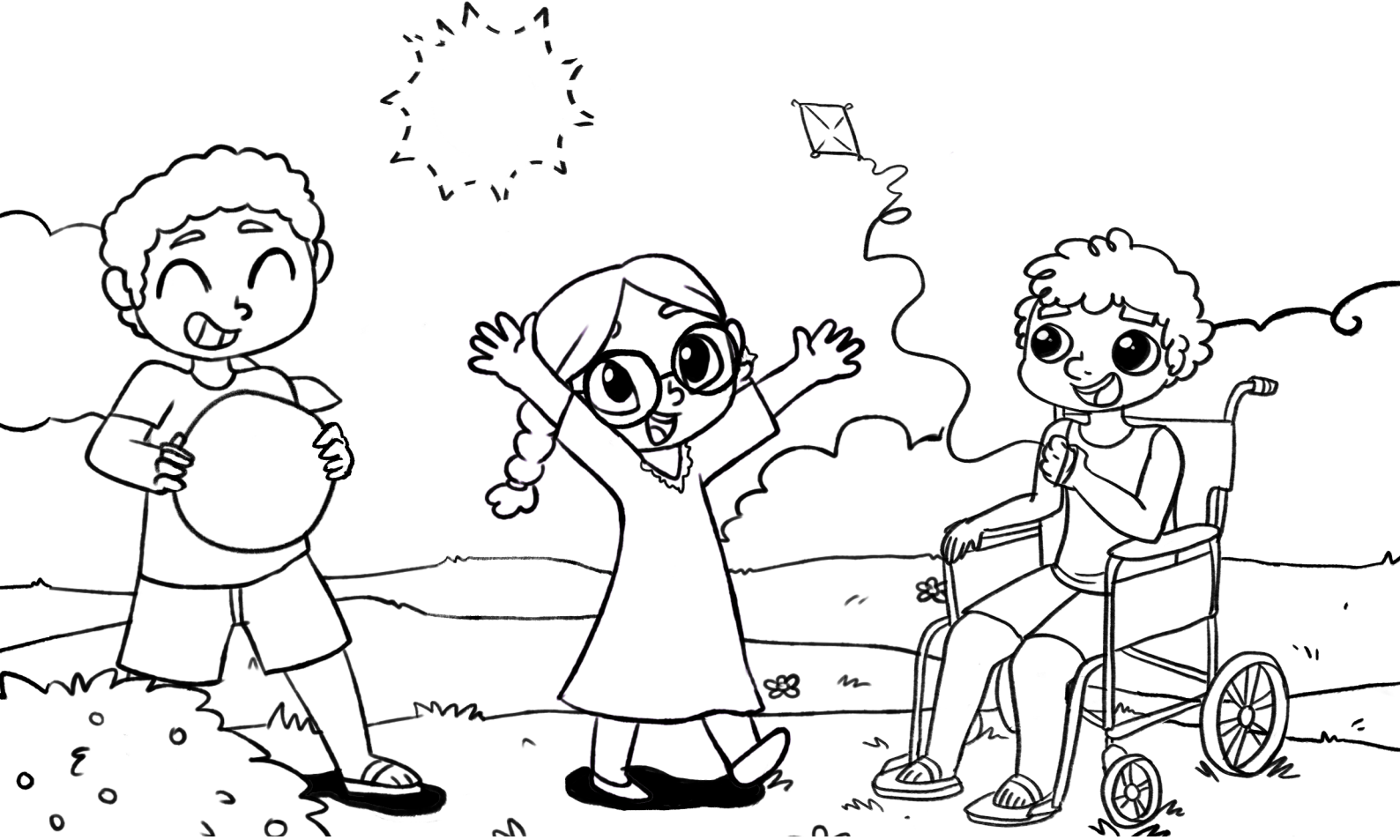
نظام فتي و اكلاني



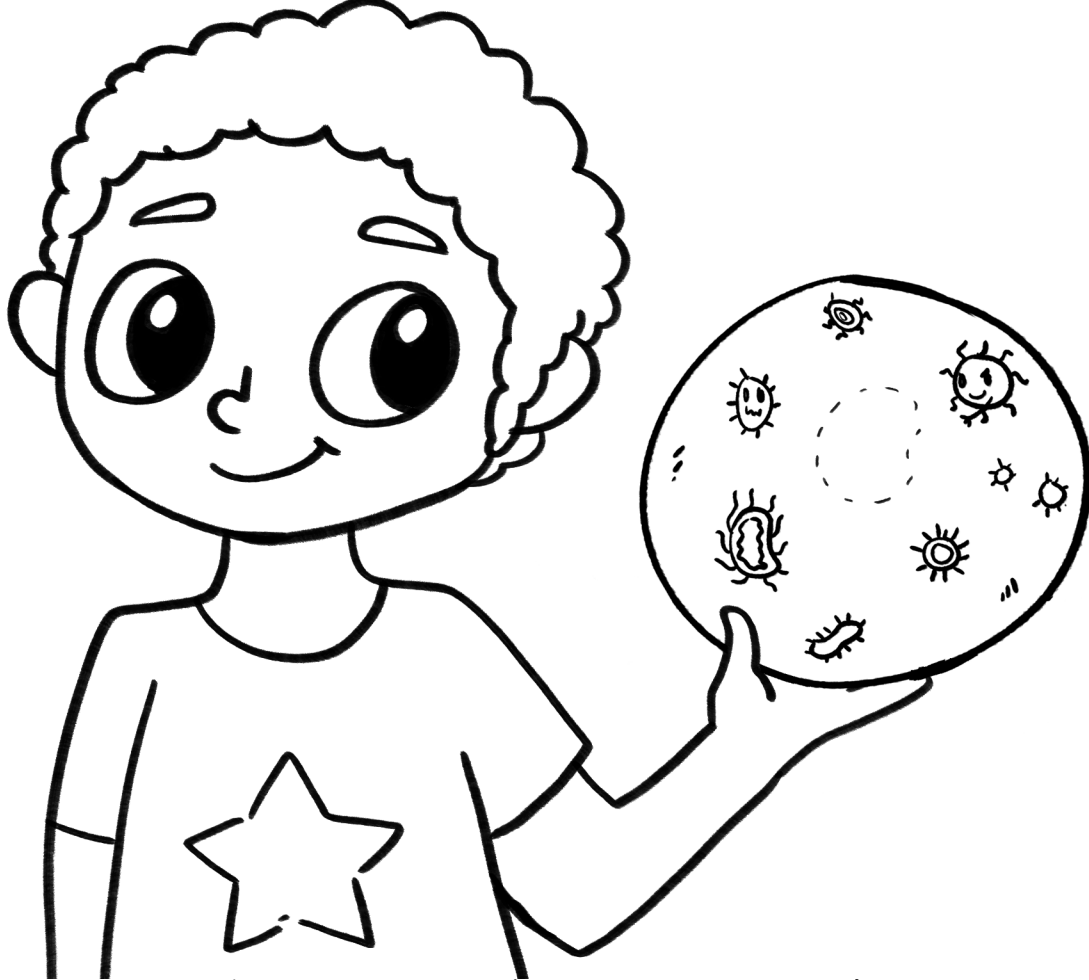


اللعب مسلي مع الأصحاب

الجو حلو يعني وقت اللعب



ببس الجراثيم موجودة في كل مكان و على أي حاجة بنلمسها كمان



الجراثيم مبحثش المياه والصابون
عشان كدة بأغسل إيدي قبل الأكل وبعده



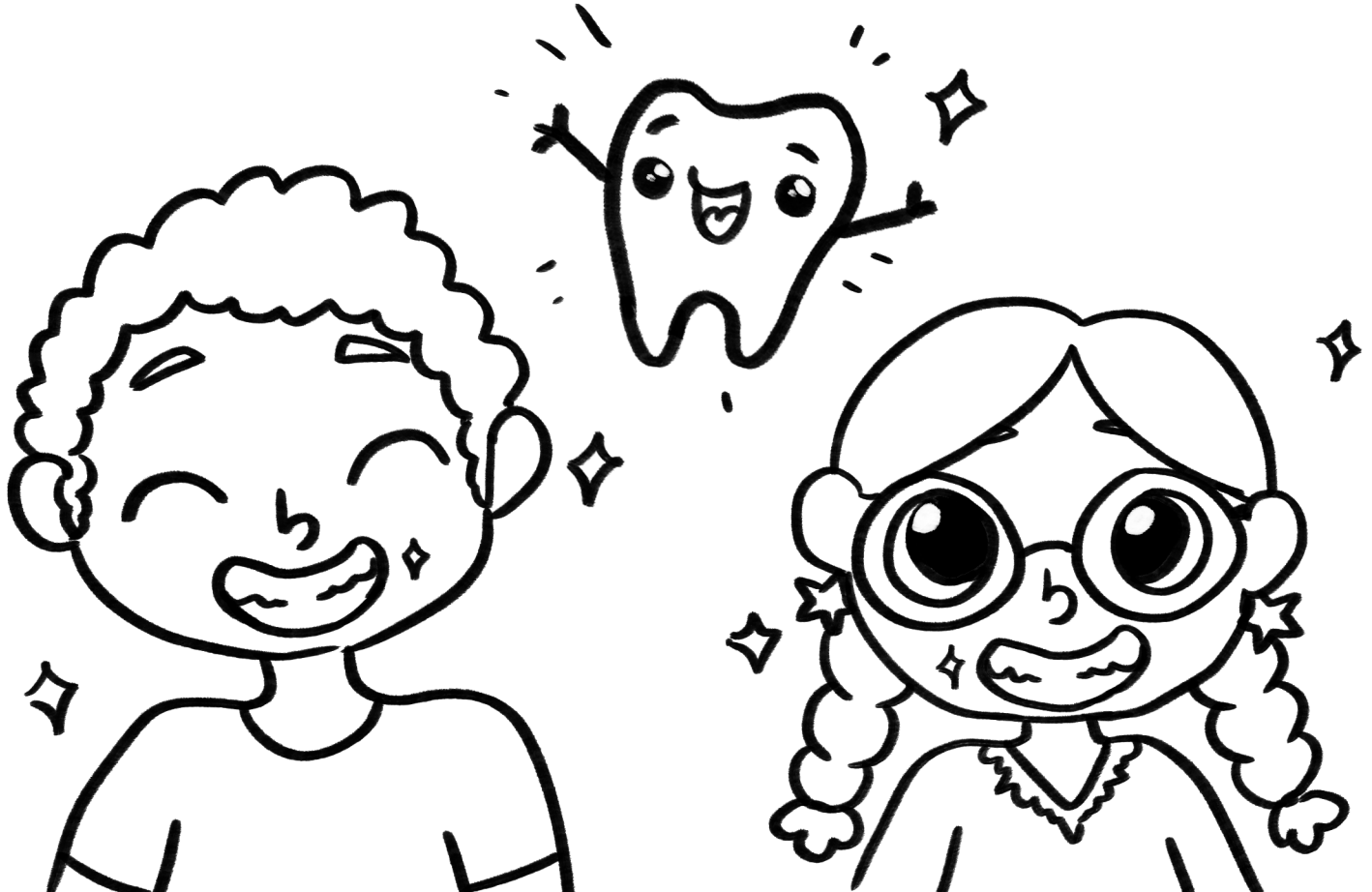
وأغسل ونشي مرتين في اليوم



أقفل الحنفية عشان أحافظ عالمياه



أسناني مهمة لازم أحميها من التسوس



عشان كدة بأغسلها بالفرشاة والمعجون



مرة الصبح ومرة بالليل



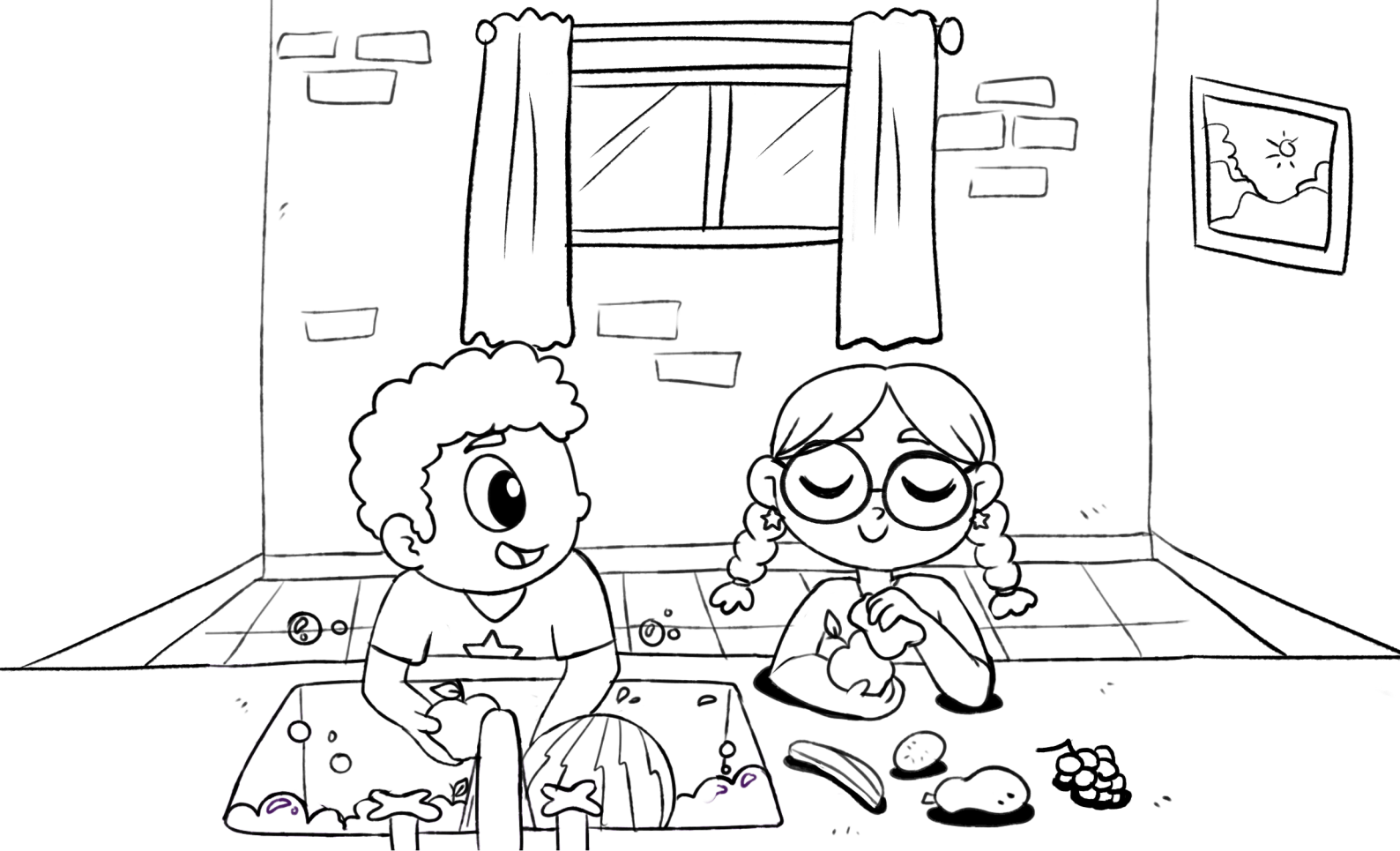
العطسة والكحة مليانة جراثيم عشان كدة بأغطي وشي وأستخدم مناديل



أرمي المناديل في السلة

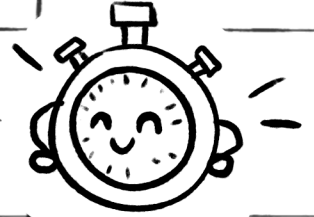


بأغسل أكلي عشان الجراثيم متدخلش جسمي



أستحمى قبل النوم

٦ دقائق بس!

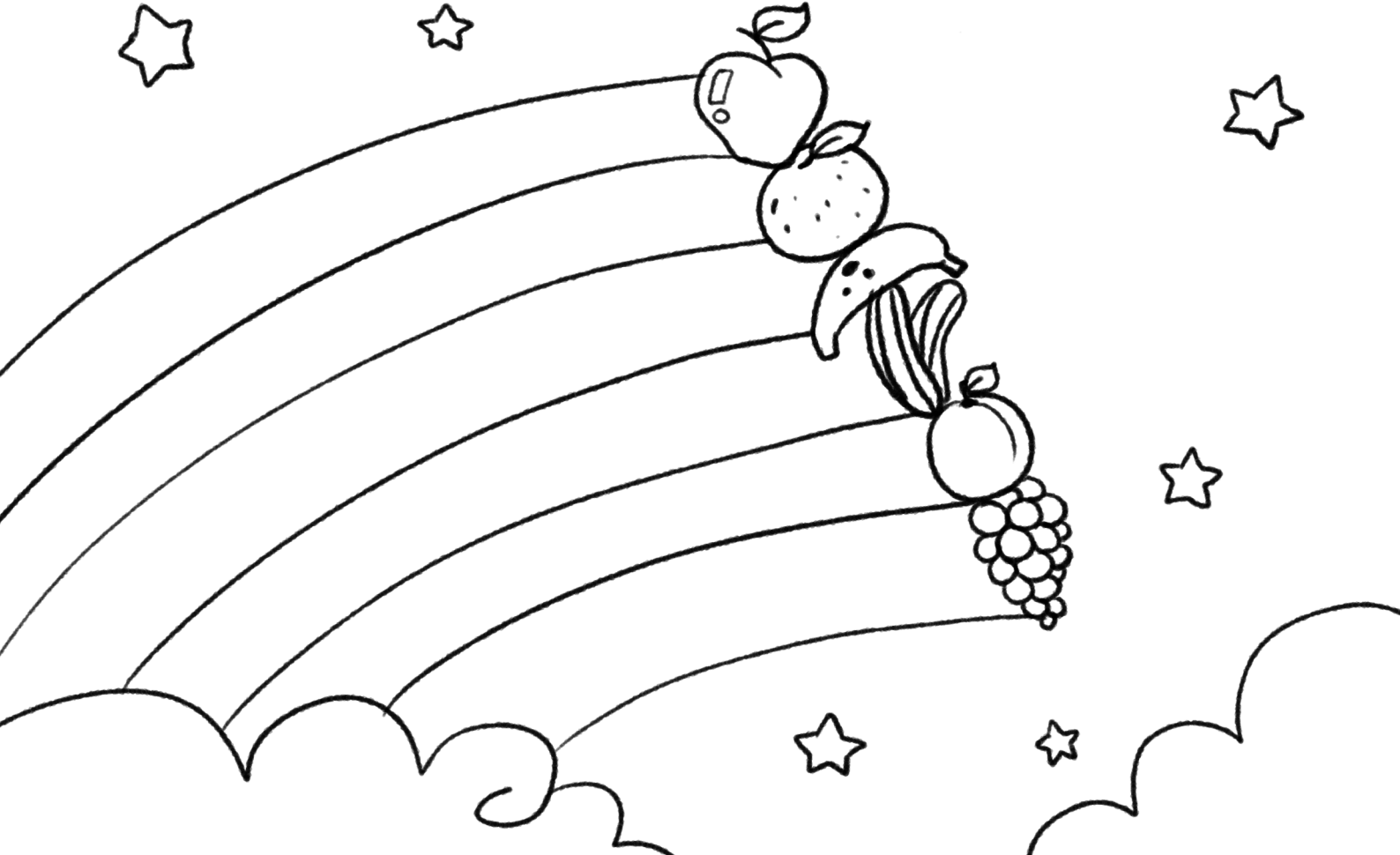


أرتاح وأستعد لتاني يوم





أكلنا فيه من كل الألوان ... زي قوس قزح



الأكل مهم عشان جسمنا يكبر



ناكل أكل صحي ومتوازن عشان نكبر صح



ونأخذ بالنأ من الأكل اللى بىضرنا



الخضار فيه حديد بيديني حيوية ونشاط

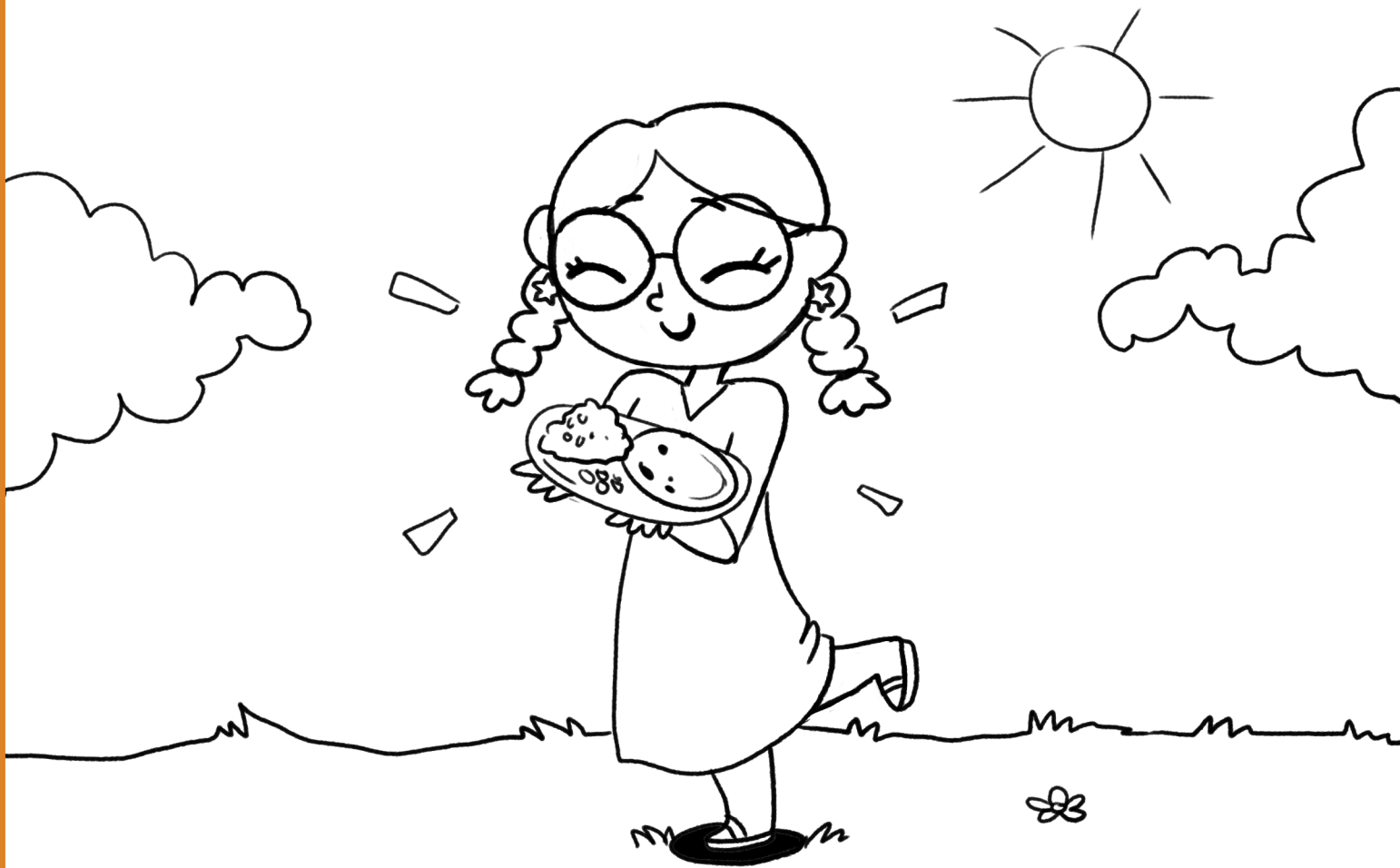


الفاكهة فيها فيتامينات بتحمي جسمي من الأمراض

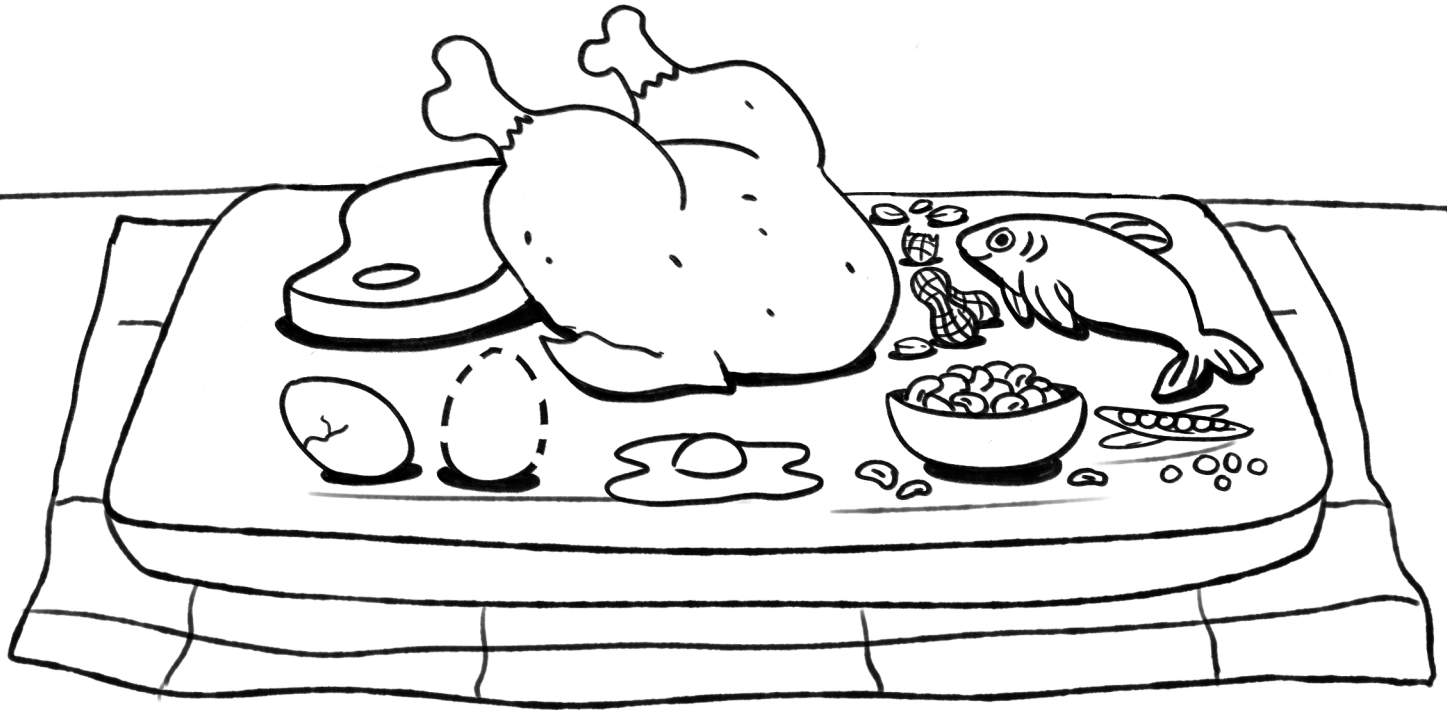


الحبوب بتديني طاقة





البروتينات الحيوانية والنباتية بتقوي عضلاتي





الألبان فيها كالسيوم يقوي عظمي وسناني

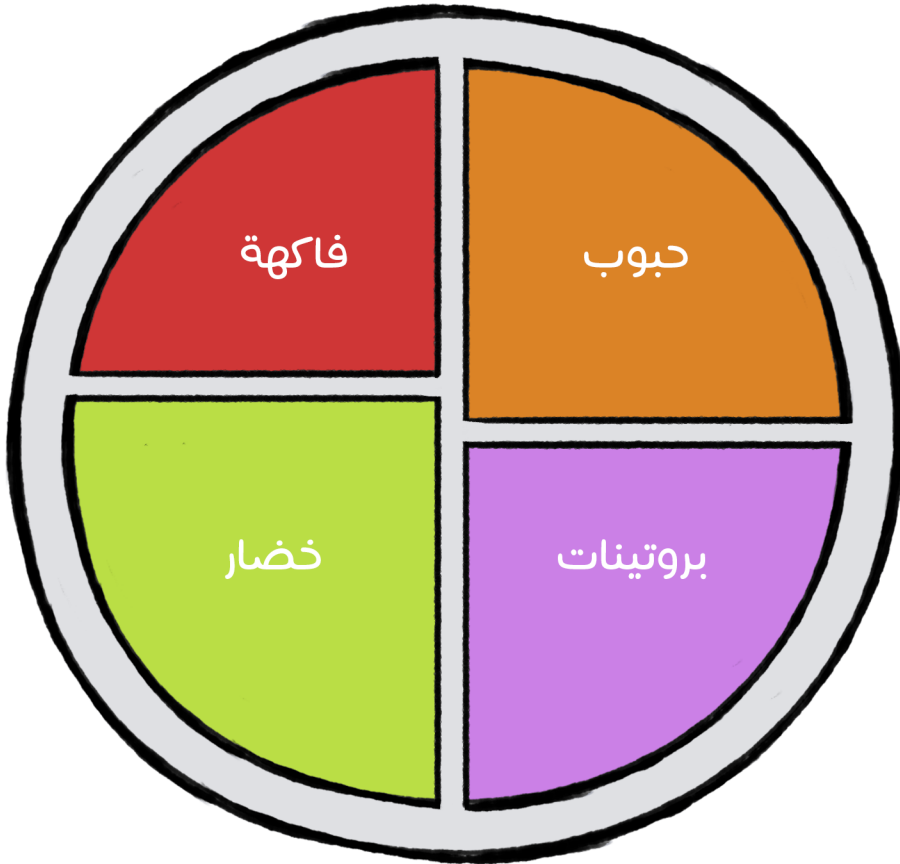




أشرب مياه نظيفة تنقي جسمي من السموم



كون طبق صحي ومتوازن بنفسك



ارسم أكثر
أكلة بتحبها



