

الغذاء الصحي



© CanStockPhoto.com

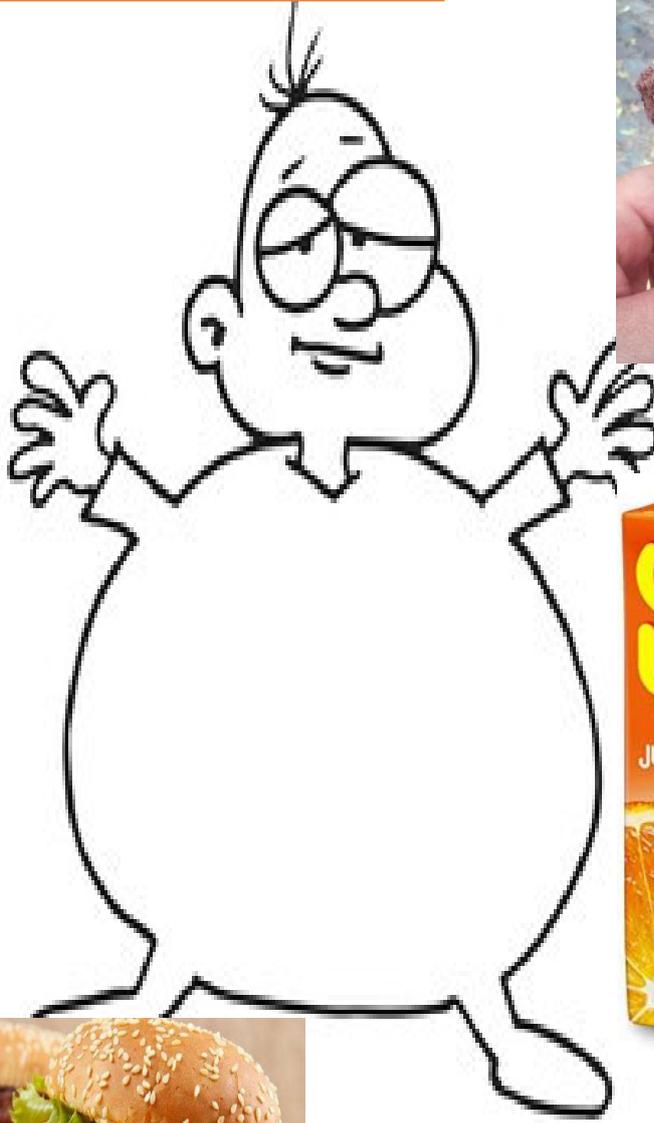


madrassatii.com



ماهر ولد ذكي يختار دائما ما يناسبه من طعام صحي ولا يتناول أغذية ملوثة أو معرّضة للذباب والغبار. من الأطعمة التي يحبها ماهر: العصائر الطبيعية و العسل و الحليب و الخبز و الأرز و البسيصة التي تصنعها جدّته.

الغذاء الغير صحي



madrassatii.com

أما صديقه فهو ولد شره نهم يهوى الأكل و لا يختار طعامه بعناية بل يأكل كل ما تقع عليه عيناه: شيبس، حلويات ، مرطبات ، فطائر ، مشروبات غازية ...

والنتيجة أنه صار بدينا ويشكو من عديد الأمراض.