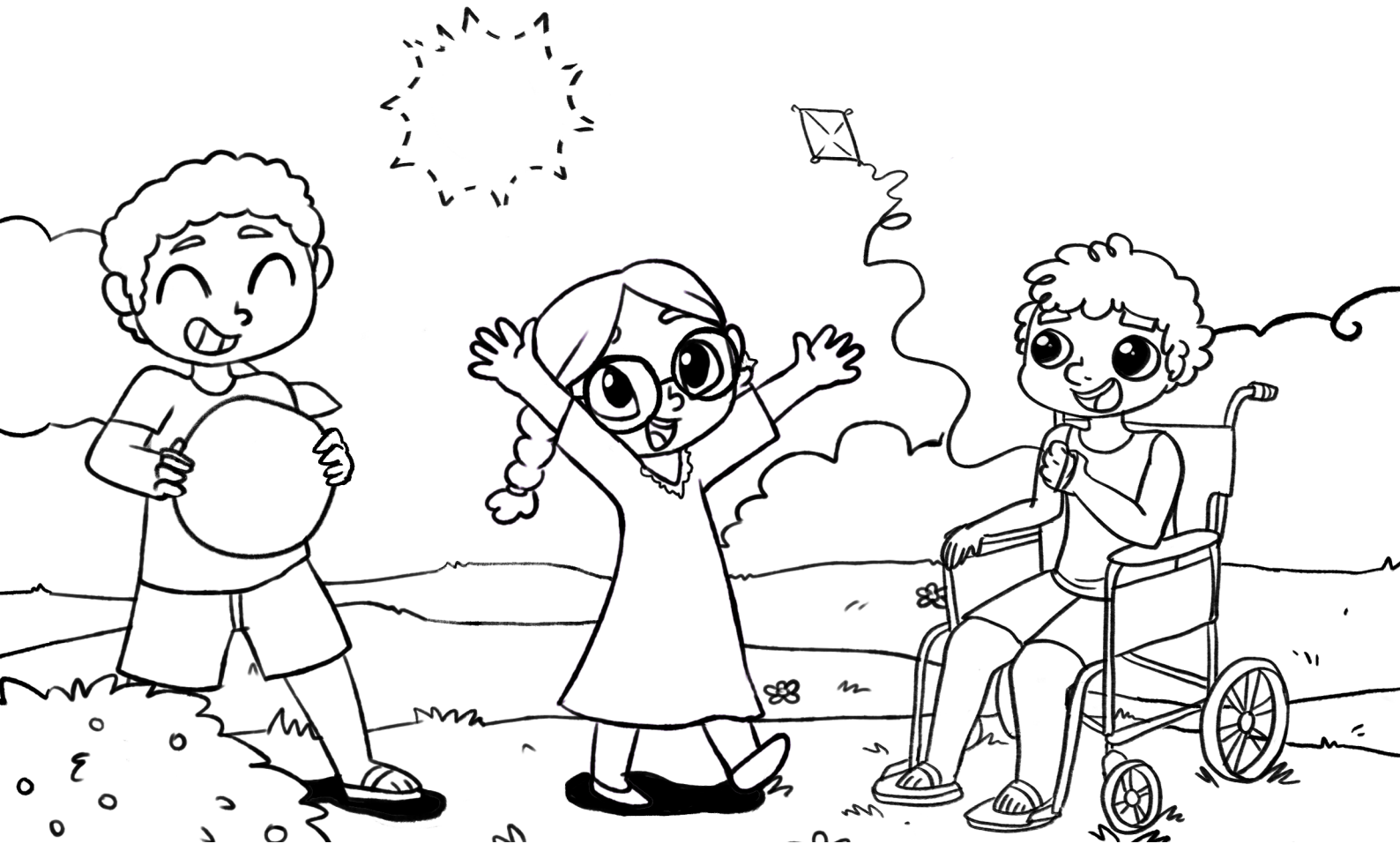
نظافتي و أكلي

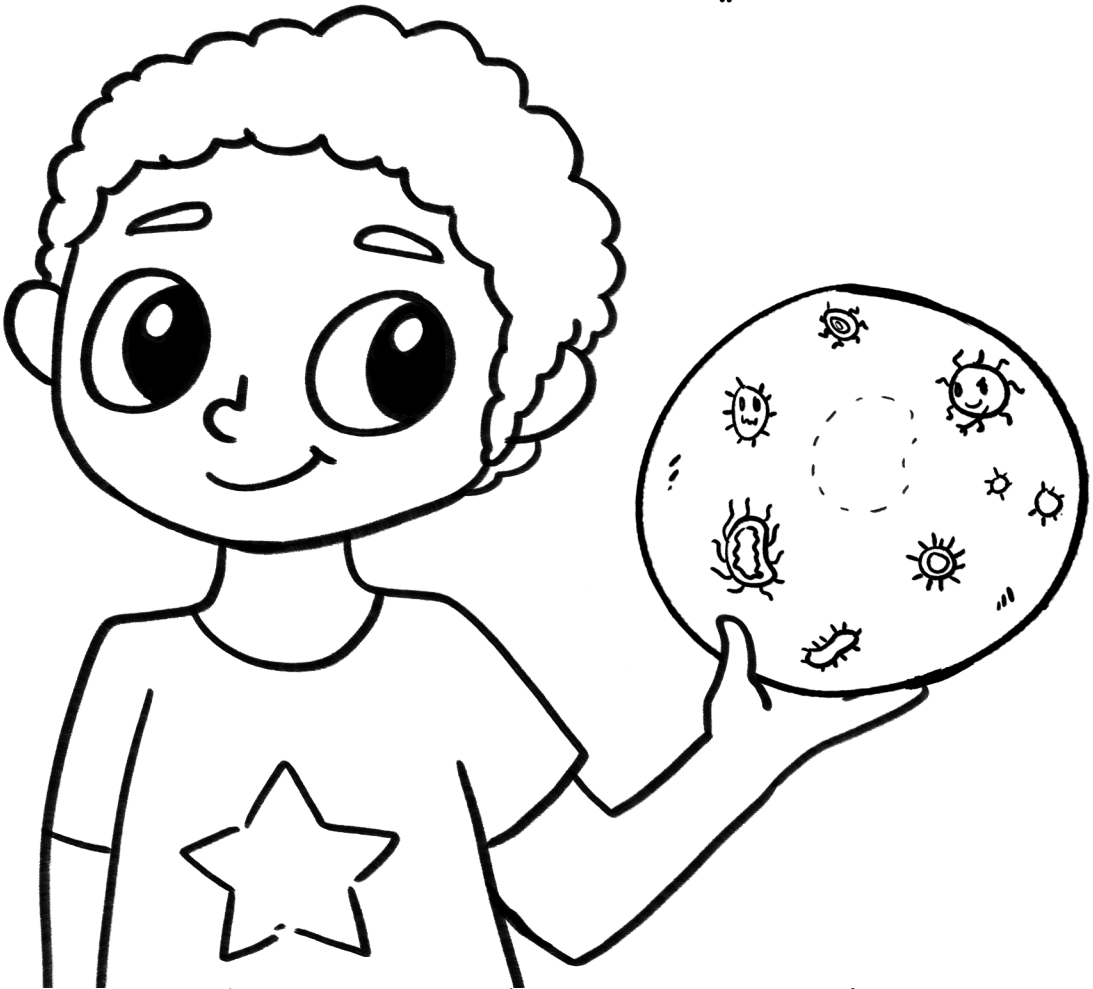
نظافتي

الجو حلو يعني وقت اللعب

اللعب مسلي مع الأصحاب



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



الجراثيم مبتحبش المياه والصابون عشان
كدة باغسل إيدي قبل الأكل وبعده

وأغسل وشي مرتين في اليوم

أقفل الحنفية عشان أحافظ عالمياه

أسناني مهمة باغسلها مرتين في اليوم

العطسة والكحة مليانة جراثيم عشان كدة باغسل وشي و أستخدم مناديل

أرمي المناديل في السلة

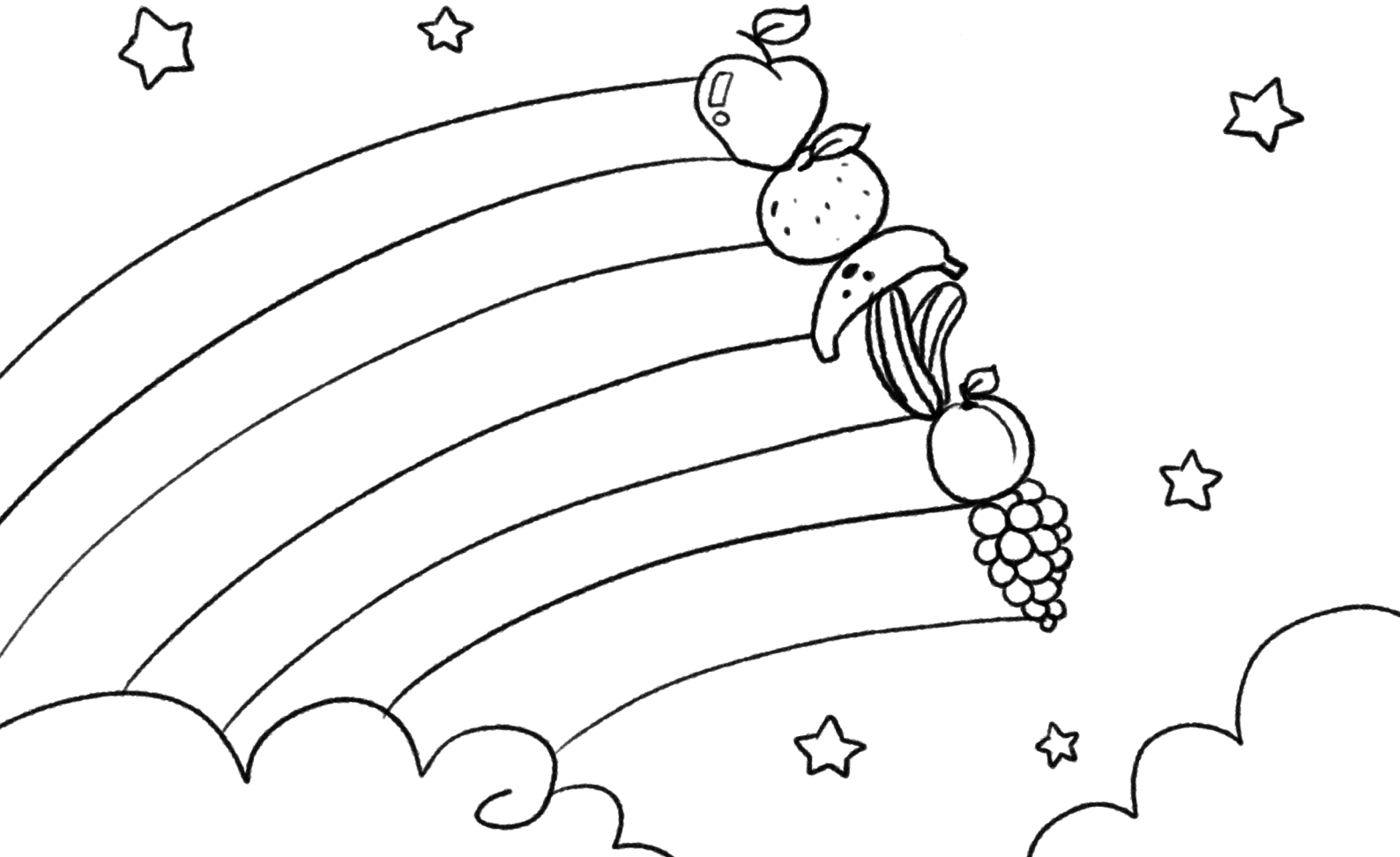
باغسل أكلي عشان الجراثيم متدخلش جسمي

أستحمى قبل النوم

أرتاح وأستعد لتاني يوم

أكلي

أكلنا فيه من كل الألوان ... زي قوس قزح



الأكل مهم عشان جسمنا يكبر

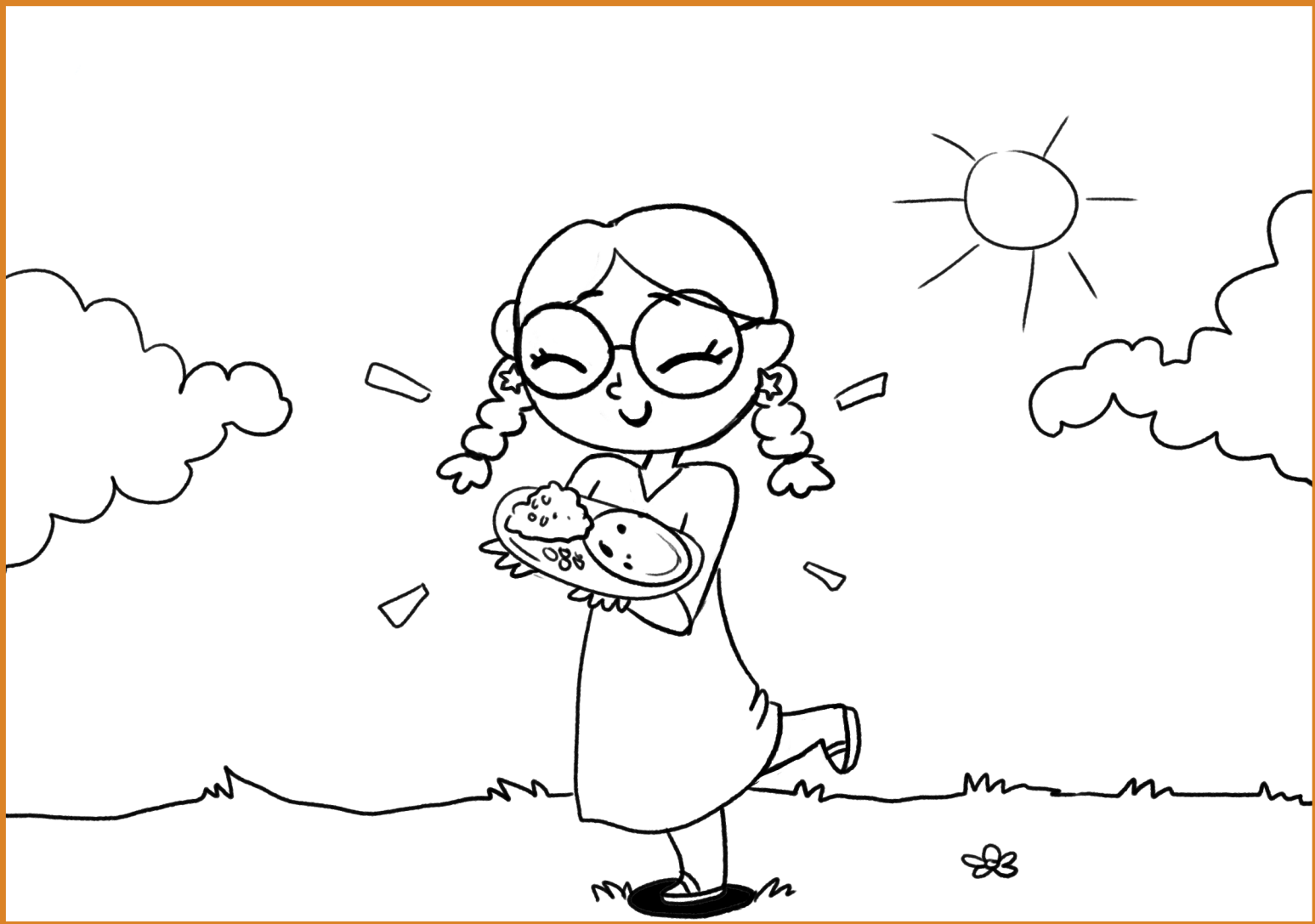
ناكل أكل صحي ومتوازن عشان نكبر صح

وناخد بالنا من الأكل اللي بيضرنا

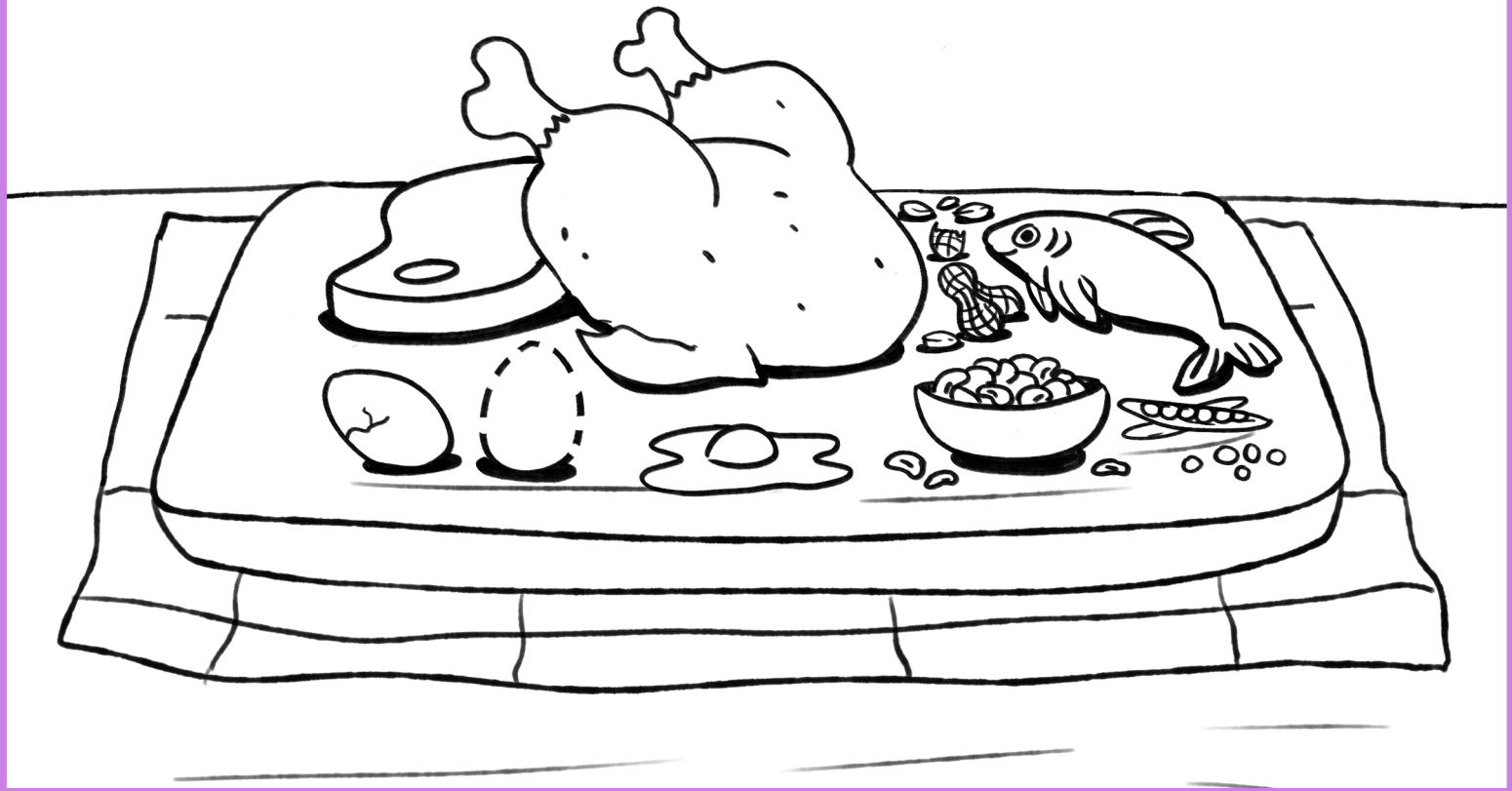
الخضار فيه حديد بيديني حيوية ونشاط

الفاكهة فيها فيتامينات بتحمي جسمي من الأمراض

الحبوب بتديني طاقة



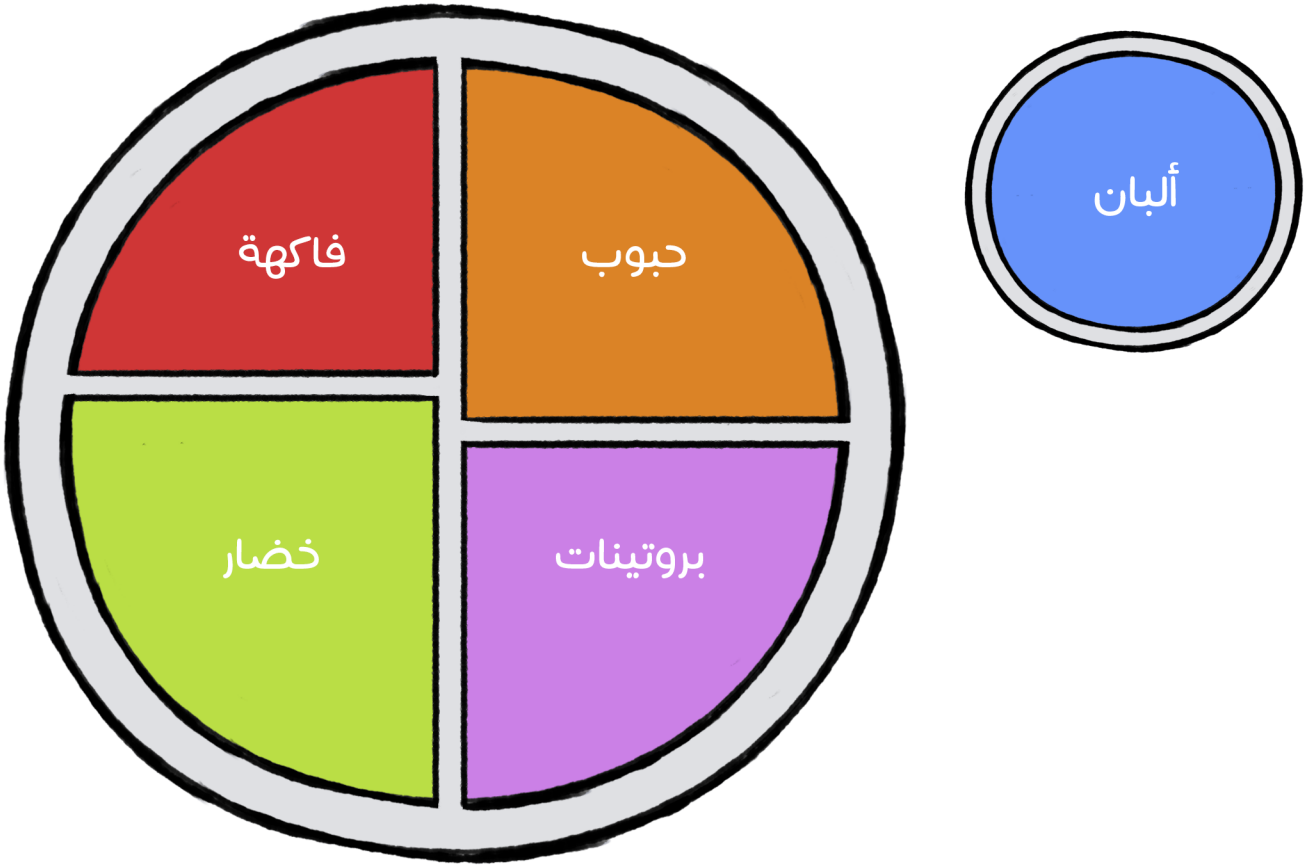
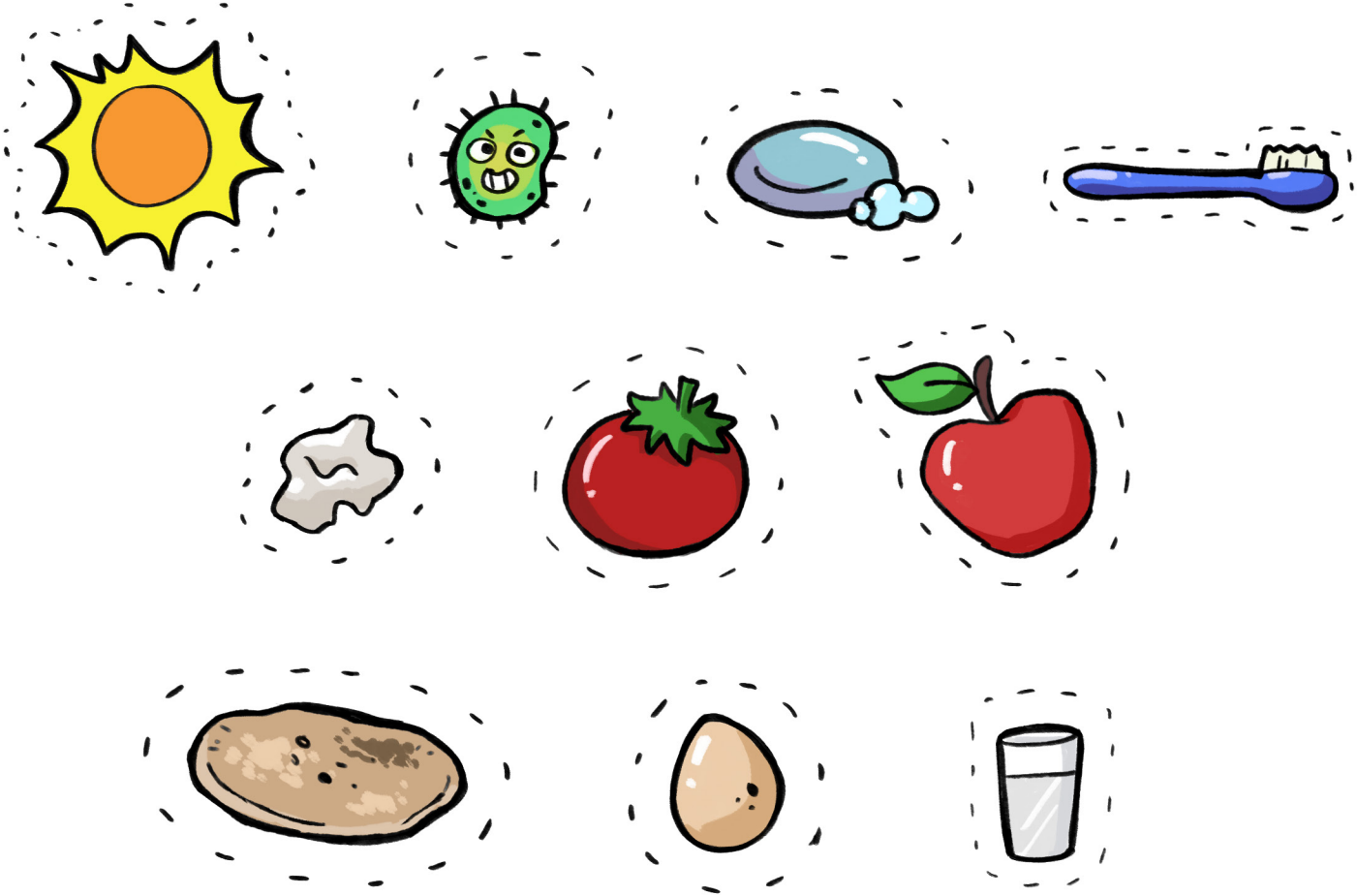
البروتينات الحيوانية والنباتية بتقوي عضلاتي



الألبان فيها كالسيوم بيقوي عضمي وسناني

أشرب مياه نظيفة تنقي جسمي من السموم

كون طبق صحي ومتوازن بنفسك



ارسم أكتر
أكلة بتحبها