

مي و اللانش بوكس السحري Mai and magic lunchbox





إهداء من جامعه ٦ أكتوبر

**كلية تكنولوجيا العلوم الصحية قسم تغذية و
سلامه الغذاء**

**إعداد طلاب قسم تكنولوجيا التغذية وسلامة
الغذاء**

عمر يوسف عمر عمار

شهد محمود محمد

مصطفى سعد كرم

مينا مجلع نجيب

احمد عبدربه

مي رجب

منار انور

تحت إشراف/ دكتورة سوزان شوقي

في صباح يومٍ جميل، استيقظت مي وهي متحمّسة جدًا
لأن اليوم عندهم يوم المواهب في المدرسة، وكل واحد
لازم يقدّم شيئًا مميزًا أمام زملائه!
مي قررت أن تغني أغنية جميلة ، وكانت واثقة أنها ستبهر
الجميع.

On a beautiful morning, Mai woke up very excited.
Today was Talent Day at school, and everyone had
to present something special in front of their
classmates!

Mai decided to sing a beautiful song, and she was
confident that she would amaze everyone.



لكن عندما نادى عليها أمها لتناول الفطور، قالت مي
بسرعة: "مش فاضية يا ماما! مش عايزة أكل دلوقتي، عايزة
أتمرن على الغُنا!

But when her mother called her for breakfast, Mai
quickly said, "I'm not free, Mom! I don't want to
eat now, I want to practice singing!

“ قالت الأم بابتسامة: “ماشي يا مي، بس خدي اللانش بوكس بتاعك ، ستحتاجين طاقة في المدرسة.

“ أخذت مي اللانش بوكس وهي تفكر: “مش ضروري آخذ أكل كتير... بسكوت وشوكولاتة كفاية “وضعت ما تحب، وأغلقت العلبة وخرجت بسرعة

"Her mother smiled and said, "Okay, Mai, but at least take your lunchbox, you might need some energy at school.

" Mai took the lunchbox while thinking, "I don't really need a lot of food... cookies and chocolate are enough." She put in what she liked, closed the box, and rushed out.



في المدرسة، بدأت الفقرات، وكان الجو مليئًا بالضحك
والحماس لكن قبل أن يأتي دورها، بدأت مي تشعر بدوخة
و تعب

قالت لنفسها: "غريب... يمكن من التوتر..."

At school, the presentations began, and the atmosphere was filled with laughter and excitement. But before her turn came, Mai started feeling a slight dizziness. She said to herself, 'Strange... maybe it's from the stress...'



ثم لما جاء دورها على المسرح، بدأت تغني... لكن صوتها
خرج ضعيفًا جدًا!
لم تستطع الغناء جيدًا، وجلست حزينة

Then, when it was her turn on stage, she opened
her mouth to sing... but her voice came out very
weak! She couldn't sing well and sat down feeling
sad



وضعت اللانش بوكس بجانبها، وفجأة...
اهتزّ قليلاً وخرج منه صوت مألوف:

She placed the lunchbox beside her, and
suddenly... it shook a little and a familiar sound
came from it:

”مي... ليه زعلانة كده؟”

صرخت مي بدهشة: ”مين بيتكلم؟! ”

”Mai... why are you so upset?”

Mai shouted in astonishment: ' Who is speaking?!'

فتح اللانش بوكس غطاءه وقال بابتسامة:

”أنا اللانش بوكس السحري! فاكرة صاحبك ليلي؟ كنت
معاها قبل كده!”

He opened the lunchbox lid and said with a smile:

"I'm the magical lunchbox! Remember your friend

Laila? I used to be with her before!"



ضحكت مي وقالت:
”آه! سمعت عنها! إنت اللي خلتها تختار أكل صحي؟“

Mai laughed and said:

”Ah! I’ve heard about her! You’re the one who made her choose healthy food?”

رد اللانش بوكس:
”بالضبط! وجيت أساعدك دلوقتي.
شايقة إنتي حطيتي إيه جوايا؟ شوكولاتة وبسكوت بس

The lunchbox replied: 'Exactly! And I came to help you now. I see what you put inside me: just chocolate and biscuits.'



بس الجسم محتاج طاقة حقيقية من الأكل الصحي عشان
يغني ويتحرك.

But the body really needs energy from healthy
food to sing and move.

ثم عرض لها صورًا في الهواء :

Then he showed her pictures in the air:



ساندويتش جبن أو بيض
تفاحة
جزر
لبن أو ماء

Cheese or egg sandwich
Apple
Carrot
Yogurt or water

وقال: "الأكل ده مش بس بيقوي جسمك، ده كمان بيقوي صوتك!"

الفواكه والمية ترطب الحنجرة، والبروتين يخليكي نشيطة طول اليوم!"

He said: 'This food doesn't just strengthen your body, it also strengthens your voice! Fruits and water hydrate your throat, and protein keeps you active all day!'



ابتسمت مي وقالت: "ياااه، يعني أنا فقدت صوتي عشان ما فطرتش صح؟"
قال اللانش بوكس السحري: "بالضبط يا نجمة! المطربين الكبار بياكلوا أكل صحي قبل الغناء."

Mai smiled and said, 'Wow, so I lost my voice because I didn't eat breakfast properly?' The magic lunchbox said, 'Exactly, star ! Great singers eat healthy food before singing.'

في اليوم التالي، جهزت مي لانش بوكسها بنفسها
وضعت ساندويتش جبن، تفاحة، جزرة، وزجاجة مياه.

The next day, Mai prepared her lunchbox by
herself. She put in a cheese sandwich, an apple, a
carrot, and a bottle of water.



وفي المدرسة، غنّت أغنية رائعة بصوت قوي وجميل صفّق الجميع بحرارة

At school, she sang a wonderful song with a strong and beautiful voice, and everyone applauded warmly.



اقتربت صديقتها وقالت: "مي، إيه السر؟ صوتك بقى أحلى!"

ضحكت مي وقالت بسر: "السر في اللانش بوكس السحري"

Her friend approached and said: Mai, what's the secret? Your voice has become even better!

Mai laughed and whispered: 'The secret is in the magic lunchbox'



