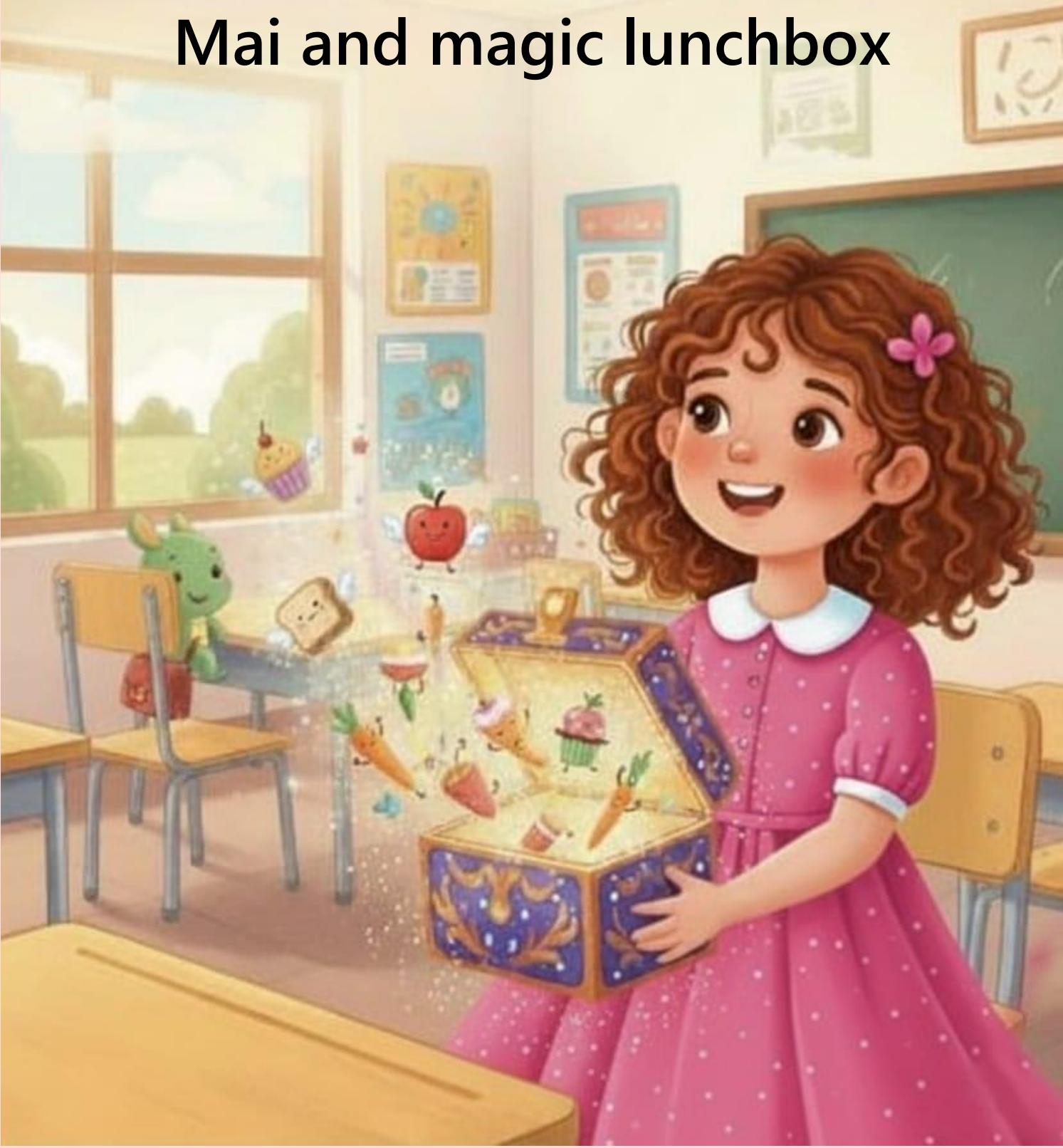


مي و اللانش بوكس السحري

Mai and magic lunchbox





إهداء من جامعه ٦ اكتوبر

كليه تكنولوجيا العلوم الصحيه قسم تغذيه و سلامه الغذاء

إعداد طلاب قسم تكنولوجيا التغذية وسلامة
الغذاء

عمر يوسف عمر عمار
شهد محمود محمد
مصطففي سعد كرم
مينا مجعل نجيب
احمد عبدربه
مي رجب
منار انور

تحت إشراف/ دكتورة سوزان شوقي

في صباح يوم جميل، استيقظت مي وهي متحمسة جداً لأن اليوم عندهم يوم المواهب في المدرسة، وكل واحد لازم يقدم شيئاً مميزاً 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 نادت عليها أمها لتناول الفطور، قالت مي بسرعة: ”مش فاضية يا ماما! مش عايزة آكل دلوقي، عايزة أتمرن على الغنا!

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 تفكّر: ”مش ضروري آخد أكل كتير... بسكوت وشوكولاتة كفاية ”وضعت ما تحب، وأغلقت العلبة وخرجت مسرعة

”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 مليئاً بالضحك والحماس لكن قبل أن يأتي دورها، بدأت مي تشعر بدوخة وتعب

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 ضعيفاً جداً!
لم تستطع الغناء جيداً، 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...
اهتز 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 بدھشة: ”مین بیتکلم؟!“
”Mai... why are you so upset?“
Mai shouted in astonishment: ' Who is speaking?!'

فتح اللانش بوكس غطاءه وقال بابتسامة:
”أنا اللانش بوكس السحري! فاكرة صاحبتك 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:
ـ آه! سمعت عنها! إنت اللي خلتها تختار أكل صحي؟ـ

Mai laughed and said:

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

رد اللانش بوكس:
ـ بالضبط! وجيـت أـسـاعـدـك دـلـوقـتي.
ـ شـايـفـة إـنـتـي حـطـيـتـي إـيه جـوـاـيـاـ؟ شـوكـوـلاـتـة وـبـسـكـوـتـ بـسـ

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



بس الجسم يحتاج طاقة حقيقة من الأكل الصحي عشان
يغّني ويتحرك.”

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

ثم عرض لها صوراً في الهواء :

Then he showed her pictures in the air:



ساندوتش جبن أو بيض
تفاحة

جزر
لبن أو ماء

Cheese or egg sandwich

Apple

Carrot

Yogurt or water

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

الفواكه والمياه ترطب الحنجرة، والبروتين يخلكي 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 فقدي صوتي عشان ما فطرتش صح؟"
قال اللانش بوكس السحري: "بالضبط يا نجمة! المطربين الكبار بيأكلوا 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، جهّزت مي لانش بوكسها بنفسها
ووضعت ساندوتش 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، غنت أغنية رائعة بصوت قوي وجميل صفق
الجميع بحرارة

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



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

ضحكـت مـي وـقالـت بـسر: "الـسر فـي اللـانـش بوـكـس السـحـري"
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'



