

# كل بذكاء تنموا بقوه

## Eat smart, Grow Strong





## إهداء من جامعه ٦ اكتوبر

كلية تكنولوجيا العلوم الصحية قسم تغذيه و  
سلامه الغذاء

إعداد طلاب قسم تكنولوجيا التغذية وسلامة  
الغذاء

عمر يوسف عمر عمار

شهد محمود محمد

مصطفى سعد كرم

مينا مسلح نجيب

احمد عبدربه

مي رجب

منار انور

تحت إشراف/ دكتورة سوزان شوقي

في صباح يوم جميل، استيقظ محمد وهو في قمة الحماس ، لأن اليوم هو يوم مباراة كرة القدم الكبيرة في مدرسته.

**One fine morning, Mohamed woke up very excited because today was the day of his school's big football match.**



لبس زيه الرياضي بسرعة، وركض إلى المطبخ ليأكل قبل المباراة.

**He quickly put on his sports uniform and ran to the kitchen to eat before the match.**

قالت له أمه بابتسامة:

”محمد، لازم تفطر كوييس قبل الماتش يا حبيبي.“

His mother said to him with a smile, Mohamed", you need to have a good breakfast before the match, my dear."

رد محمد وهو يفتح الثلاجة بسرعة:

”مافيش وقت يا ماما! أنا هاخد شوكولاتة وأجري! بتديني طاقة بسرعة!“

Mohamed quickly opened the refrigerator and replied,  
"There's no time, Mom! I'll get some chocolate and run! It gives me energy quickly!"



ضحك أمه وقالت بهدوء:

”بس دي طاقة مؤقتة يا محمد... محتاج حاجة تخليك قوي طول الماتش،  
مش بس أول دقيقة.“

His mother laughed and said calmly, "But this is temporary, Mohamed. You need something to keep you strong throughout the match, not just the first minute."

محمد لم يسمعها، وأخذ قطعة شوكولاتة وخرج يجري إلى المدرسة.  
لكن بعد نصف ساعة من اللعب في الماتش... بدأ يشعر بتعب.  
ركبته وجعه، نفسه ضاق، ووقف يلهث:

Mohamed didn't hear her, so he took a piece of chocolate and ran to school.

But after half an hour of playing the match... he started to feel tired.

His knee hurt, he felt short of breath, and he stood there panting:



“يااه... ليه تعبت بسرعة كده؟”

وفجأة، سمع صوتاً غريباً من داخل حقيبته

“محمد! محمد! افتحلي بسرعة!”

"Oh... Why did you get tired so quickly?"

Suddenly, he heard a strange voice from inside his bag

"Mohamed ! Mohamed! Open me up quickly!"



فتح الحقيبة بخوف ، فوجد كرة صغيرة تلمع باللون الذهبي!

قالت له الكرة بصوت لطيف:

He opened the bag with fear, and found a small ball  
shining golden! The ball said to him in a gentle voice:

"أنا كرة الطاقة السحرية ، وجيئت أساعدك تعرف سر القوة الحقيقية."

"I am the magic energy ball, and I came to help you know the secret of true strength."

تعجب محمد وقال:

"قوة إيه؟ أنا كنت فاكر الشوكولاتة بتدبني طاقة!"

Mohamed was surprised and said, "What kind of energy? I thought chocolate gave me energy!"

ضحك الكرة وقالت:

"الطاقة الحقيقية يا بطلي بتجي من الأكل الصح قبل المجهود، مش من الحلويات!"

The ball laughed and said, "Real energy, champion, comes from eating right before working out, not from sweets!"

ثم بدأت الكرة تدور حوله وتُظهر صورًا في الهواء:

Then the ball began to spin around him and show images in the air:



وقالت: "الفطور ده يخلي جسمك جاهز للماتش، وعضلاتك قوية، ونفسك طويل!"

She said: "This breakfast will make your body ready for the match, your muscles strong, and your breath strong!"

قال محمد بدهشة:

"يعني لو كنت فطرت كده، كنت كملت الماتش؟"

Mohamed aid in surprise: "So, if I had broken my fast like this, would I have finished the match?"

أجبتها الكرة:

"أكيد! والأكل الصحي يخليك دائمًا نجم الفريق ☆"

The ball replied: "Of course! And healthy eating will always make you the team's star."

ابتسم محمد وقال:

"وعد! من بكرة هاكل فطور صحي قبل أي ماتش." وفي اليوم التالي، جهز لنفسه فطورًا متوازنًا،

Mohamed smiled and said, "Promise! Tomorrow I will eat a healthy breakfast before every match. The next day, he prepared a balanced breakfast for himself"



ولعب الماتش بكل طاقته، وسجل هدف الفوز

He played the match with all his energy and scored the winning goal.



وصرخ أصدقاؤه: "محمد البطل! عنده طاقة خارقة!"

His friends shouted: "Mohamed the hero! He has superhuman energy!"



ضحك محمد وقال بسرّ: "السر مش في السحر... السر في الفطور!"

Mohamed laughed and said secretly: "The secret isn't in the magic...the secret is in breakfast ! "

