

# شجرة الطالب

قطاع التجارة الداخلية



عزيزي الطالب . . .

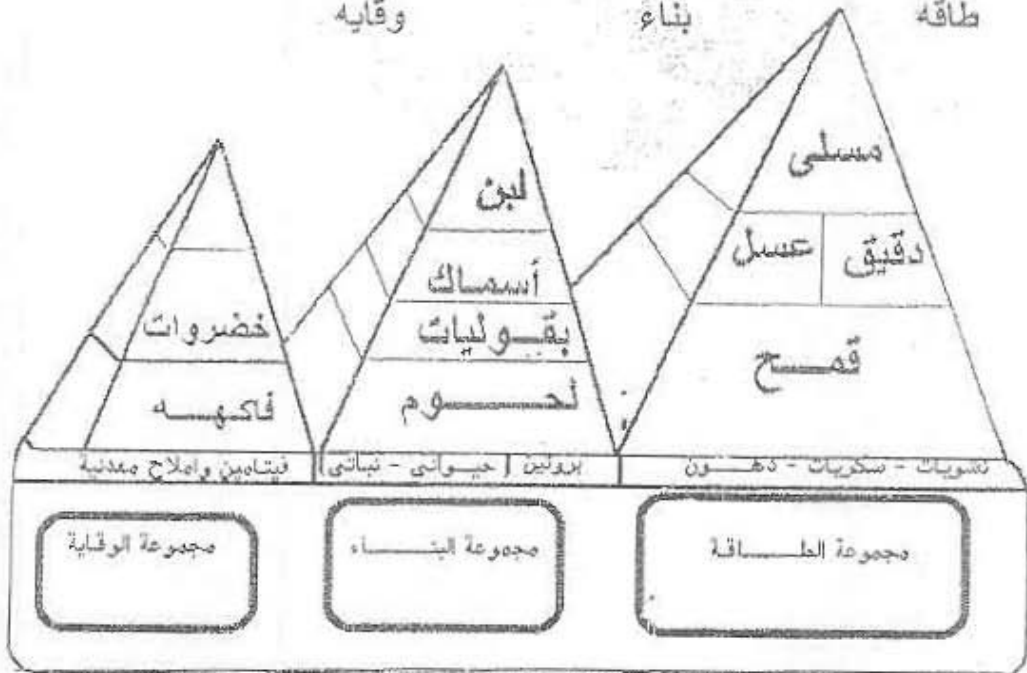
كل عام وأنت بخير..... المدارس على الأبواب وبهذه المناسبة يسعدنا أن نقدم لك بعض الإرشادات التي تهتمك في حياتك اليومية. فتعال معنا نتعرف على الغذاء هل تعلم عزيزي الطالب أن . . .

- الغذاء ضروري لبناء الجسم والنشاط والحيوية والتركيز.
- الغذاء المتوازن يحتوي على ثلاث مجموعات :

وقايه

بناء

طاقه



لذا

أحرص على أن تحتوى كل وجبة من طعامك على صنف على الأقل من كل مجموعة من المجموعات الثلاث .

## كيف تحصل على الفائدة القصوى من الغذاء...؟

- 1- أهتم بوجبة الإفطار لتمدك بالطاقة اللازمة للنشاط الجسماني والذهني اللازم للتركيز طوال اليوم.
- 2- تناول أنواع متعددة ومتنوعة من الأغذية ونظم تناولها على مدار اليوم.
- 3- حافظ على غذائك آمناً نظيفاً محتفظاً بخواصه خالياً من أي تلوث.

معلومة تهكم...  
لا تقاس قيمة الغذاء بارتفاع سعره ولكن تقاس بما تحتويه من العناصر اللازمة للجسم.

عزيزي الطالب ... أحرص !

- ❌ شراء المواد الغذائية الساخنة المعبأة في أكياس بلاستيك مثل (حمص الشام- الكشري- الفول- ... الخ ) نظراً لما تسببه من ضرر للصحة.
- ❌ شراء المواد الغذائية التي تلف في ورق جرائد.
- ❌ شراء خبز الأرصفة.
- ❌ شراء الأغذية المنتشرة مع الباعة الجائلين والغير معروف مكوناتها ومصدرها وذلك لخطورتها على صحتك ولما تسببه لك من أمراض خطيرة.

عزيزي الطالب ... هل تعلم من هو البائع المتجول؟

- \* هو بائع قد لا يحمل شهادة صحية.
- " أي غير مراقب صحياً ومن الممكن أن يكون حاملاً للأمراض المعدية والخطيرة "
- \* هو بائع يحمل حلوى منتهية الصلاحية.
- " أي حلوى فاسدة وضارة بالصحة "
- \* هو بائع يحمل أغذية غير معروف مكوناتها وتحتوى على ألوان صناعية.

إذن أنتبه  
حياتك أمانة بين يديك ابتعد نهائياً عن الشراء من هؤلاء الباعة حتى لا تعرض صحتك للخطر.

# عزيزي الطالب ...

عند شرائك للغذاء ... أحرص على

١. ملاحظة تاريخ الإنتاج وانتهاء الصلاحية.
٢. شراء الغذاء من مصدر سليم ونظيف موثوق فيه.
٣. عدم شراء الأغذية المكشوفة وذلك لأنها تكون عرضة للتلوث بالحشرات والأتربة وعادم السيارات الضار بالصحة.
٤. عدم الإسراف في شراء الحلوى والمواد الغذائية المضاف إليها الألوان الصناعية والمواد الحافظة.

هل تعلم...

أن الغذاء الصحي الآمن يعتبر حجر الزاوية في بناء جيل سليم قادر على تحمل المسؤولية.

عند شرائك مستلزمات المدارس ... احذر

\* لقد انتشرت بالأسواق في الآونة الأخيرة مستلزمات للمدارس ( شنط - مقالم - زمزميات ... الخ ) ذات ألوان وأشكال جميلة جذابة لكنها مصنوعة من مواد معاد تدويرها ( أي من مخلفات القمامة ) ومعالجة بمواد كيميائية سامة تنبعث منها رائحة كريهة.

لذا احرص مع الأسرة على عدم شراء أواقتناء مثل هذه المستلزمات نظراً لضررها البالغ على الصحة.... وأشتري احتياجاتك من الأماكن الموثوق فيها.

مع تحيات

قطاع التجارة الداخلية