

كان يا ما كان، في قرية صغيرة، عاش طفل يُدعى علي. كان علي ماهرًا في لعب كرة القدم، لكنه كان يفضل الأطعمة غير الصحية. كان يحب الشيكولاتة والبطاطا المقلية والعصائر المحلاة. لم يستمع لنصائح والدته حول تناول اللحوم والخضروات والفواكه.¹

في يوم من الأيام، أصيب علي بكسر في قدمه أثناء مباراة كرة القدم. ذهب إلى الطبيب وتبين أن عظامه ضعيفة وعضلاته ضعيفة أيضًا. أوصى الطبيب علي بتناول الطعام الصحي لتقوية جسده وعضلاته. علي بدأ يتبع نصائح الطبيب. أصبح يأكل اللحوم والخضروات ويشرب الحليب. أصبح أكثر انتباهًا في دراسته. وأدرك أهمية العقل السليم في الجسم السليم.

وهكذا، عاش علي حياة صحية وأصبح أفضل في كرة القدم. تذكر دائمًا قيمة الغذاء الصحي، فهو مفتاح للنمو والقوة.²³

