

نظامنا الغذائي

الغذاء المفيد



مُعْظَمَ الأَيَّامِ لا يَأْكُلُ سامي إِلا الحَلْوَى
والبَطَاطَا .



فَهُوَ لَا يَتَنَاوَلُ أَبَدًا أَيَّ نَوْعٍ مِنَ الْخَضِرَاوَاتِ .

فِضَاءُ الْأُمُومَةِ



لَقَدْ رَمَى الْقَنْبِيْطَ فِي
الْمَغْسَلَةِ .

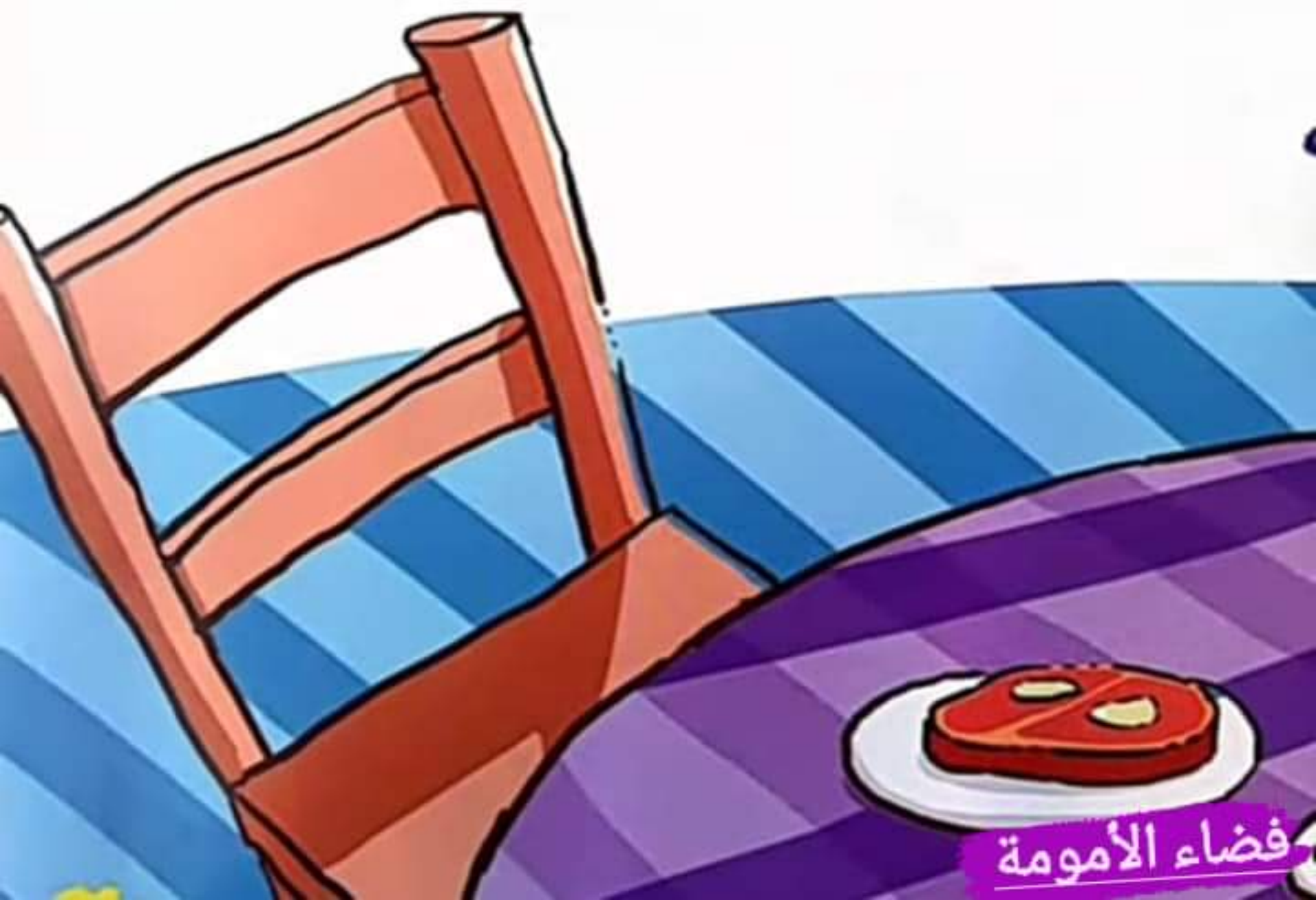


وَأَبَى أَنْ يَشْرَبَ الْحَلِيبَ .



فضاء الأمومة

يَكْرَهُ سَامِي الْبَازِلَاءِ ، وَالتُّفَّاحَ ، وَاللَّحْمَ ،
وَلَا يَأْكُلُ إِلَّا الْحَلْوَى .




وغالباً ما يُلقِي طَعَامَهُ فِي سَلَّةِ القُمَامَةِ .



مِمَّا جَعَلَهُ نَحِيلاً ، شاحِبَ اللون ، وراحتُ
أَسْنَانُهُ تَتَساقَطُ .





أصابَهُ المَرَضُ ، فَلَزِمَ سَرِيرَهُ ، وَلَمْ يُغَادِرِ المَنْزِلَ
لِيَلْعَبَ مَعَ زُمَلَائِهِ .

فضاء الأمومة



وَمِنْ شِدَّةِ هُزَالِهِ أَصْبَحَ كَالْعَصَا ،
وَجَفَّ لِسَانُهُ ، وَأُصِيبَ بِالرَّشْحِ ،
وَضَعُفَ بَصَرُهُ .

يَأْسَفُ سَامِي كَثِيرًا لِأَنَّهُ لَمْ يَأْكُلِ اللَّحْمَ وَالْخُبْزَ ،
فَعَاهَدَ نَفْسَهُ أَنْ يَأْكُلَ مُخْتَلِفِ أَنْوَاعِ الْفَاكِهَةِ
وَالْخَضِرَاوَاتِ .



بَدَأَ سَامِي يَأْكُلُ كَسَائِرِ الْأَطْفَالِ الْأَسْوِيَاءِ ، مِمَّا
جَعَلَهُ ذَا بُنْيَةٍ مَتِينَةٍ ، صَاحِبًا سَلِيمًا ، مَلِيئًا
بِالْفَرَحِ وَالنَّشَاطِ .



فضاء الأمومة