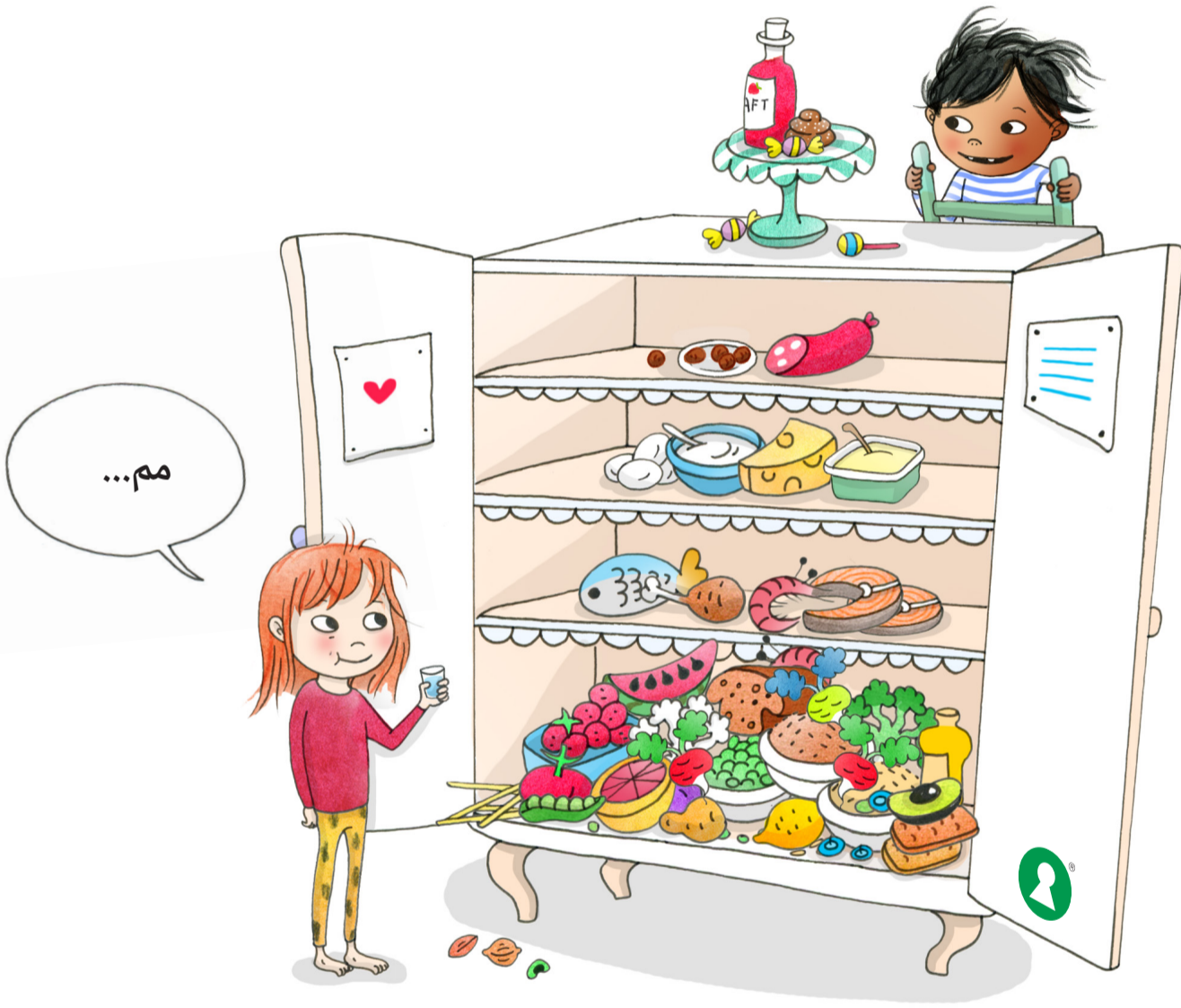


افعل مثل ساغا:

# ادهن البطن

هل لاحظت أن الخضروات ليست كلها خضراء اللون؟ يجب  
جسمك أن يكون للخضروات ألواناً مختلفة.  
انظر في غرفة المؤونة لدى ساغا.



**يوجد** في غرفة المؤونة لدى ساغا كل ما نحب أكله  
وشربه. يوجد على الرفوف في الأدنى كل ما هو جيد أكل الكثير منه لكي  
نتمتع بحالة جيدة ونتحمّل أكثر. وكل ما يوجد في الرفوف العالية في  
غرفة المؤونة لا يحتاج الجسم إلا القليل منه. أما كل ما هو في الرفوف  
العليا، فوق خزانة المؤونة، فلا ينبغي أن نأكل منه إلا كميات قليلة.

الرسوم: إيما غونبير

ثقب المفتاح هو رمز يجعل من السهل اختيار طعام صحي! يحتوي الطعام الذي لديه ثقب المفتاح على كميات  
أقل من السكر والملح، والمزيد من الحبوب الكاملة والألياف الغذائية، ودهون مفيدة أو كميات أقل من الدهون.



CANCERFONDEN

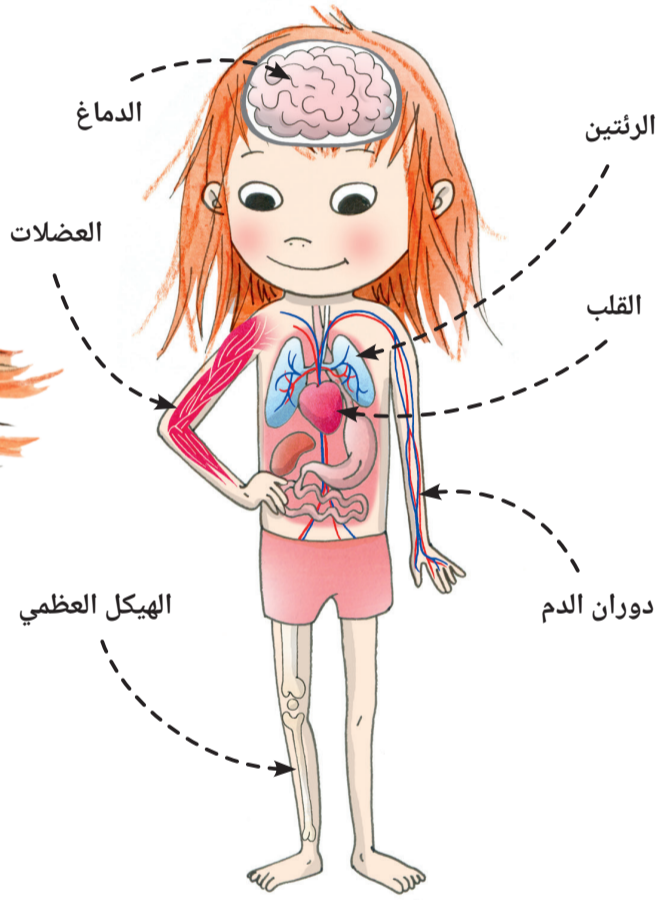
BONNIER  
CARLSEN



الرعاية الصحية للأطفال بالتعاون مع:

# اللعب والحركة

هل تعرف أن حالة الجسم تصبح جيدة عند الحركة كل يوم، وفوق ذلك يزيد النشاط من شعورنا بالرضا. وإذا قمنا بالحركة معًا فيصبح ذلك مسليًا للغاية.



**لكي يمكن** لجسمك الوقوف والمشي تحتاج إلى هيكل عظمي. الهيكل العظمي صلب ويحمي جسمك. تجعل العضلات أنه يمكنك الحركة ورفع الأشياء. عمل القلب هو ضخ الدم في كافة أنحاء الجسم. وعمل الرئتين هو حصول الجسم على الهواء. عندما تتنفس تمتلئ الرئتين بالهواء وعندما تفرغ تفرغ من الهواء.

يوصى بأن يكون الأطفال في عمر 0-5 سنوات نشيطين عن طريق اللعب والحركة بضع مرات في اليوم، لكي ينمو الجسم ويكون في حالة جيدة - كل حركة تُؤخذ بعين الاعتبار، وكلما ازدادت الحركة كلما كان ذلك أفضل!