



! تَحْتَلِفُ الرَّجْمَةُ الْخَدَائِيَّةُ مِنْ شَخْصٍ إِلَى آخَرَ حَسَبِ

حَسَبِ السَّرِّ  
نَوْعِ النِّشَاطِ الَّذِي يَمَارِسُهُ كُلُّ فَرَسٍ .

! مَا مَعْنَى "حَرِيرَةٌ"؟ هِيَ طَاقَةٌ "حَرَارِيَّةٌ" تُنتُجُ  
عَنْ تَأَكُّسِ الْأَعْضَةِ الْعَضْوِيَّةِ فِي خَلَايا الْجِسْمِ

1غ  
من الزلاجات  
↓  
4 حريرات

1غ  
من التمارينات  
↓  
9 حريرات

1غ  
من السكريات  
↓  
4 حريرات

لماذا  
! نَحْتَاجُ الْجِسْمُ إِلَى الْمَاءِ؟

يَكُونُ الْمَاءُ 2/3 كَثَلَةِ الْجِسْمِ وَهُوَ ضَرُورِيٌّ

واعيادان  
هو  
حديقة العشاء  
حديقة العشاء

إنتز  
الموا  
الضارة  
في صورة  
عرق  
بول

المحافظة  
على  
تواز  
حرارته

لتوزيع  
الهداء  
في  
الجسم

! مَا مَعْنَى خُطُورَةُ الْعِبَادَةِ وَالْمَأْكُولَاتِ الْمَلَوَّنَةِ؟

الْمَاءُ لَا يَكُونُ مُفِيدًا لِلْجِسْمِ إِلَّا إِذَا كَانَ نَقِيًّا خَالِيًا  
مِنَ الْجَرَائِمِ الْخَارِجَةِ .

عِنْدَمَا تَيْلَوْتُ الْمَاءُ بِالْمَوَادِّ الْعَضْوِيَّةِ وَبِرَازِ الْبَشْرِ وَالْتِيوَانِ  
يُصِيرُ مَلَأِيًّا لِلْجِسْمِ فَتُخَدِّدُ لَهُ دَمًا

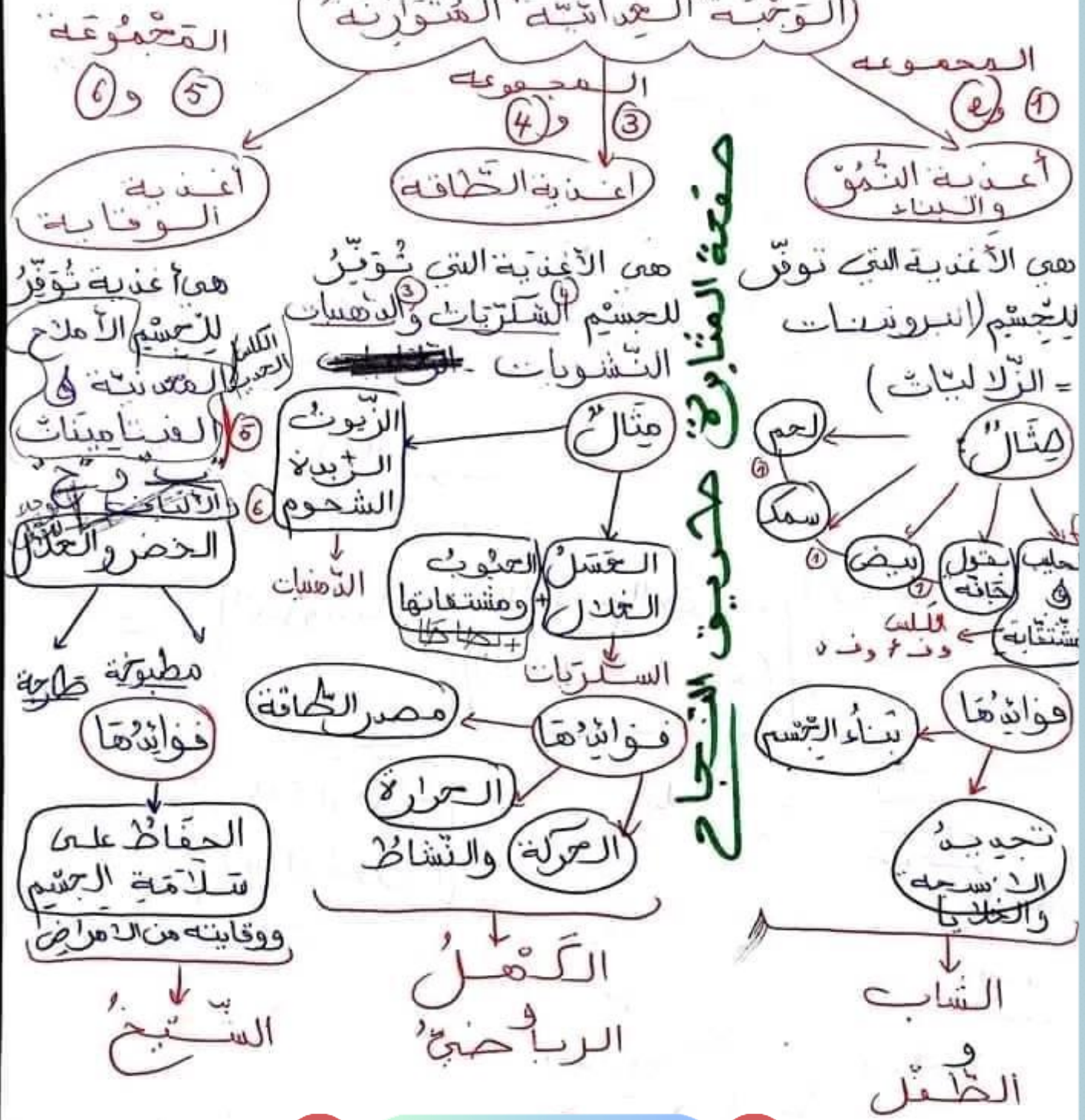
# \* التغذية عند الفسار \*

يحتاج إلى فسار إلى وجبات غذائية متوازنة

إعداد نهى خليفة

- تساعد على النمو
- تبعث فيه النشاط
- تحفظه من الأمراض

## الوجبة الغذائية المتوازنة



③ الكساح  
سوس الأسنان  
لبونة العظام  
تشوه الصبغ العصبية  
تأخر ظهور الأسنان

↓      ↓

نقص فيتامينات "د"  
نقص الملح  
المعدنية

② الهزال التري  
الحمول وقلة  
النشاط  
اضطرابات الجهاز  
المعدي

↓      ↓

نقص الفيتامينات  
ب  
افطار الاطعمة  
الغذائية  
الخارجية

① الإسفرجوب  
انقباض ونشقون الله  
نزف الدم منها  
ينتج عن

↓      ↓

نقص فيتامين ج  
الافتقار على تناول  
المصبرات  
المعلبة

لإعداد: فهى خليفة

⑥ الحشيش اللبني  
ضعف الرؤية في  
الليل  
ينتج عن  
نقص في فيتامين

⑤ السكرى  
عدم التام  
الجروح  
سريعة  
ينتج عن  
الافراط في  
تناول  
السكريات

④ السمنة  
امراض القلب  
تصلب الشرايين  
ضخامة الجسم  
الحمول  
ارتفاع ضغط الدم  
ينتج عن

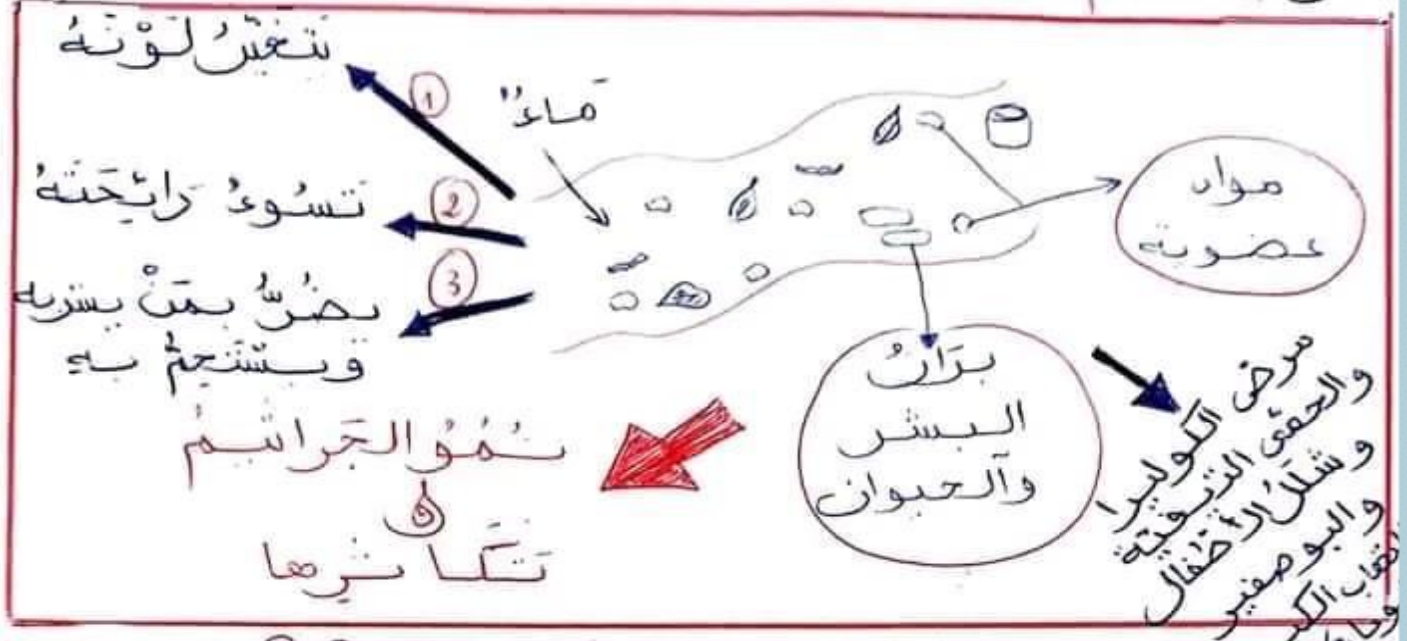
↓      ↓

الإفراط في  
استهلاك  
الدهنيات  
الإفراط على  
أكل  
اللحوم  
والاجبان

صغيرة  
السكرى  
طريقة

④ فقر الدم  
شحوب الوجه - الإرهاق  
آلم في الرأس - قلة  
التركيز  
ينتج عن  
عدم توفر  
الحديد في  
الغذية  
مثل  
كبد الحيوانات  
الحبوب

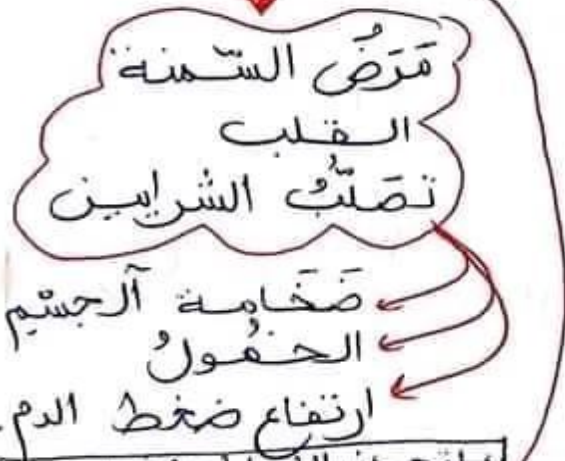
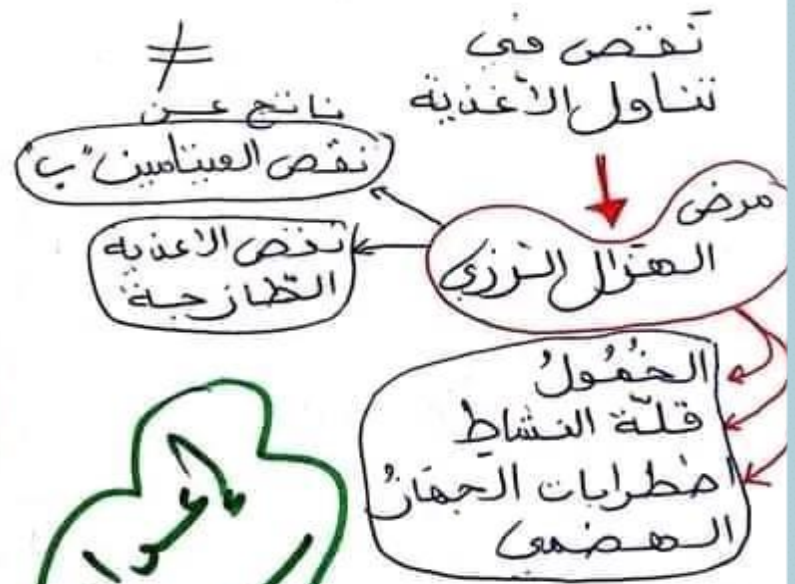
وَتَسْوَدُ رَائِحَتُهُ وَتَجِيرُ خَارًا بِمَحْتِهِ مَنْ يَشْرِبُهُ  
أَوْ يَسْتَجِمُّ بِهِ



تَأْمُرُ لِسُوءِ التَّغْذِيَةِ !!

بِنتِجُ عَنِ

الاقتراف في الأكل



نتج عن الاقتراف في استهلاك الدهون (اللحم والأجبان)

السكري

عدم التناغم الجوع  
نتج عن الاقتراف في تناول السكريات

اعدادها مختلفة

طريقة التبرع المقابلة