



Let's Make a Powerful Lunch!

Message to Children

- ★ Enjoy coloring freely in this book.
- ★ On the last page, draw your lunch, and show it to mom & dad.
Let mom & dad draw a lunch box too!

Message to Adults (Parents)

- Please accept whatever color your child paints.
- Please read it together when it's completed.
- On the last page, parents and children are free to think about contents of the lunch

رسالة للأطفال

- ★ استمتع بالتلوين في الكتاب بحرية.
- ★ في الصفحة الأخيرة، ارسم غداءك الخاص واعرضه على بابا وماما.
خلي بابا وماما يرسموا لانث بوكس (علبة غداء).

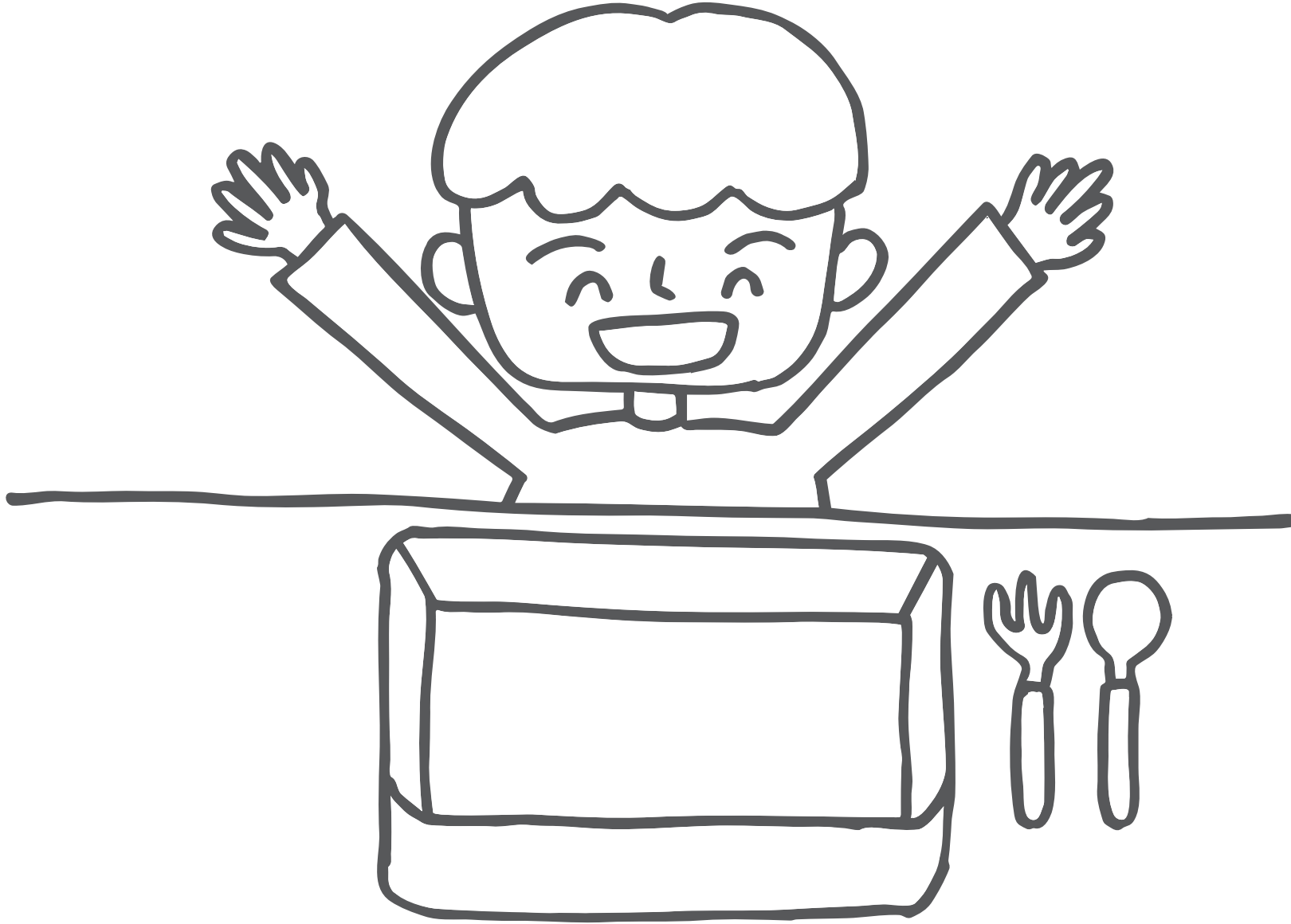
رسالة للكبار (أولياء الأمور)

- يرجى قبول أي لون يستخدمه طفلك.
- يرجى قرائتها معًا عند إكمالها.
- في الصفحة الأخيرة، يتمتع أولياء الأمور والأطفال بحرية التفكير في محتويات علبة الغداء.



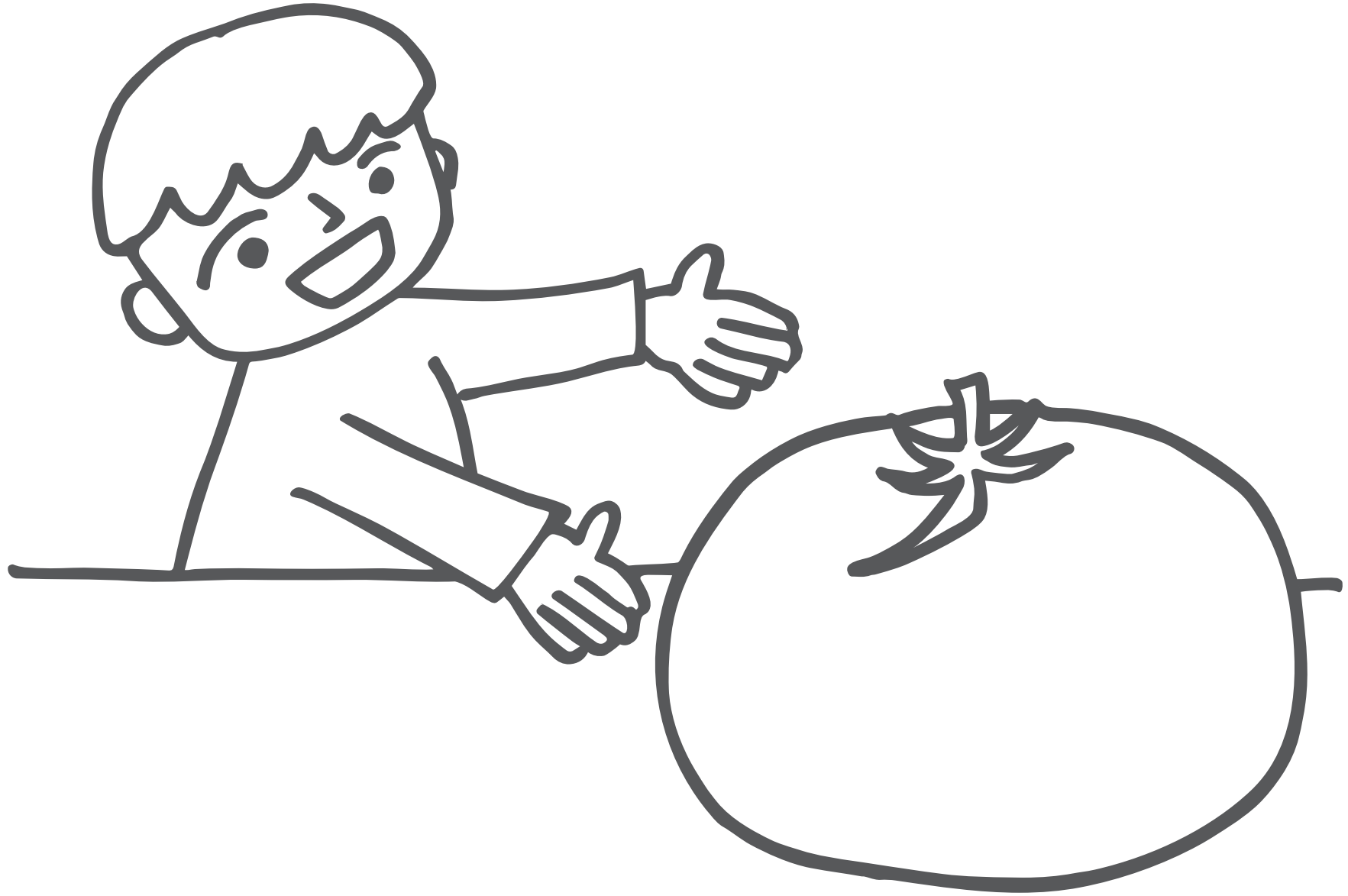
مؤخرًا مش باكل غير حلويات عشان كده مش حاسس إن صحتي كويسة.

① Lately, I eat nothing but sweets. That's why I'm not feeling good.

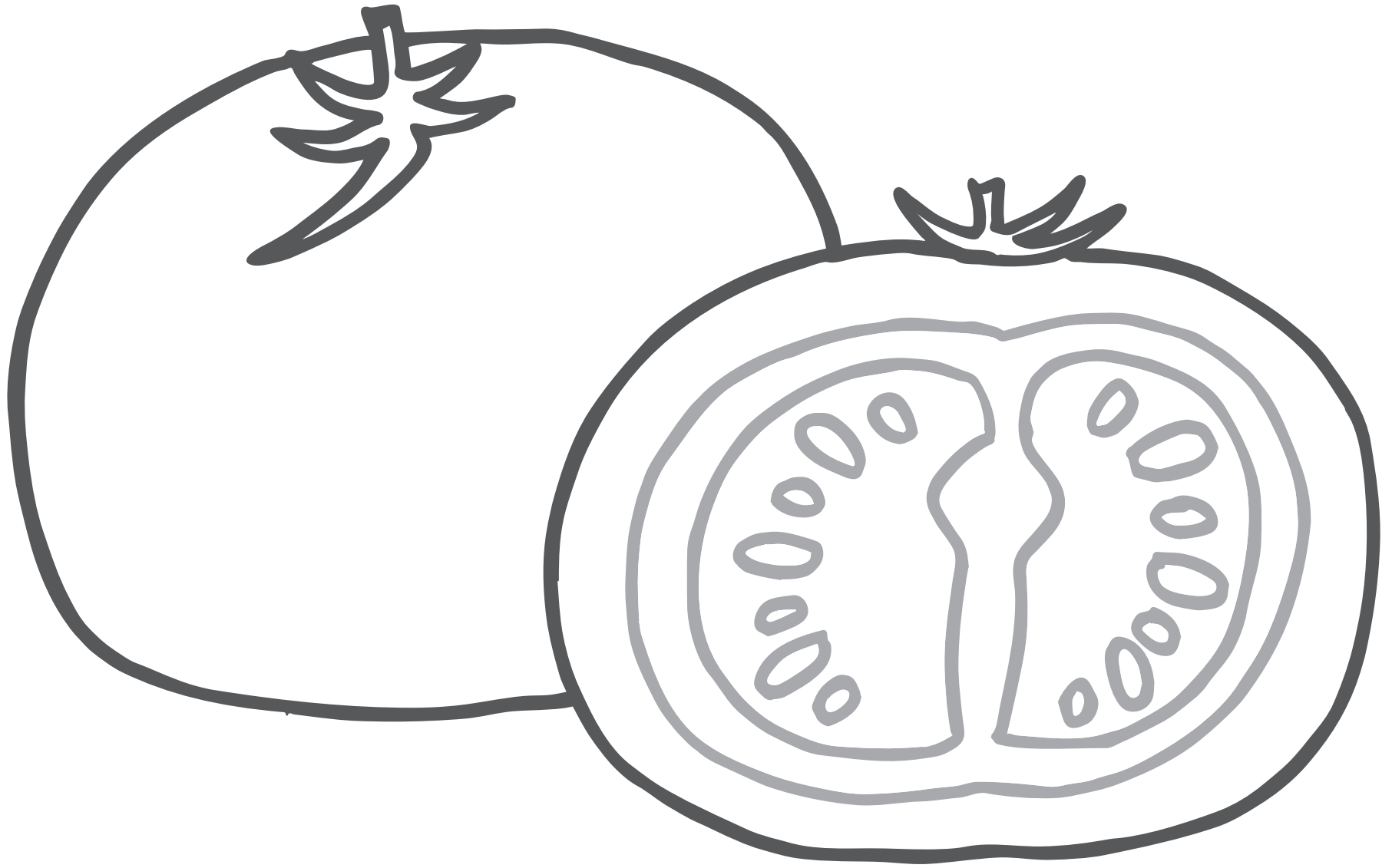


يلا نعمل لانش بوكس (علبة غداء) مغذية.

Let's make a healthy lunch box.



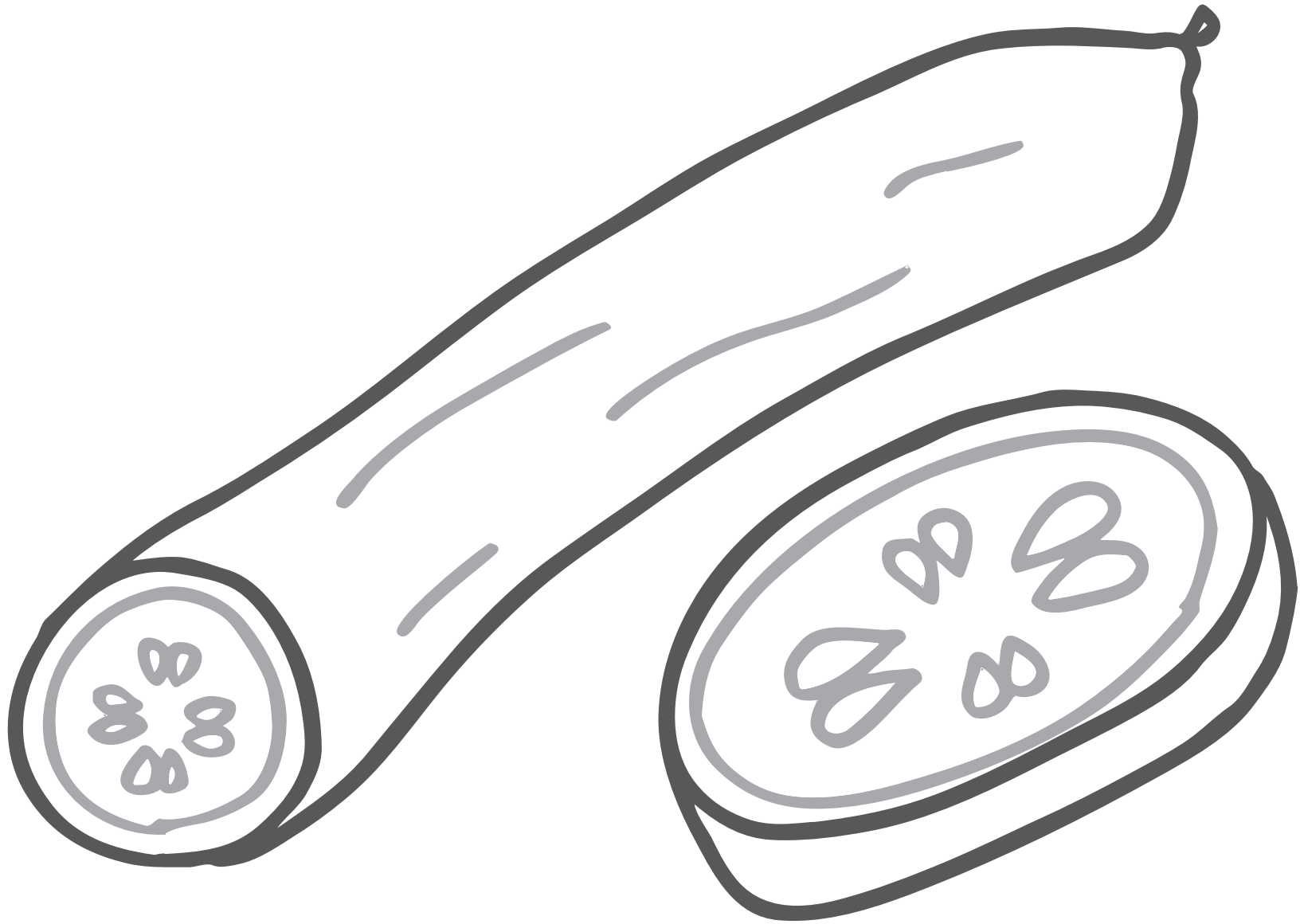
أولاً الخضراوات، يا ترى إيه ده؟
First, vegetables. What is this?



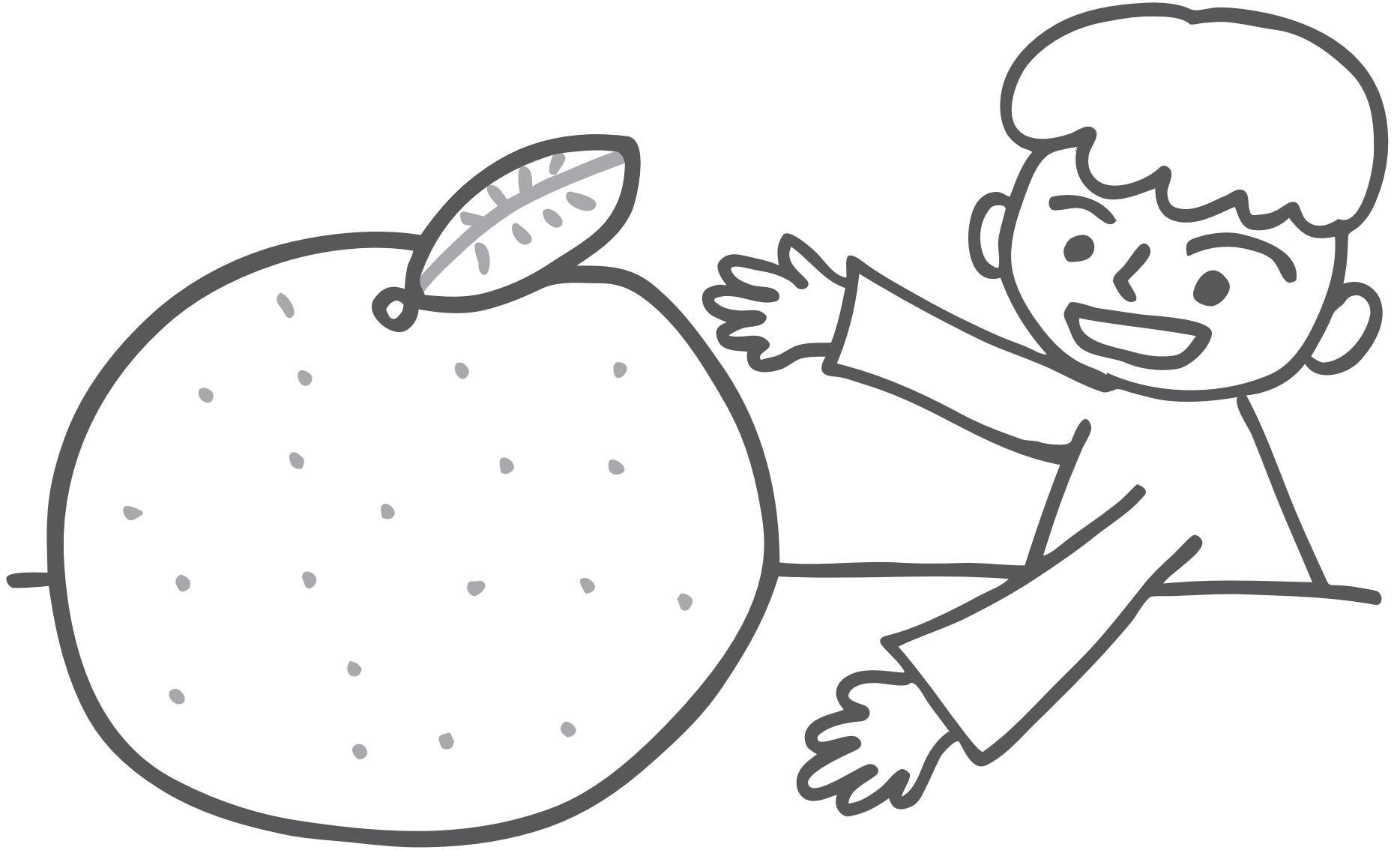
طماطم
Tomato



يا تری ايه ده؟
What is this?

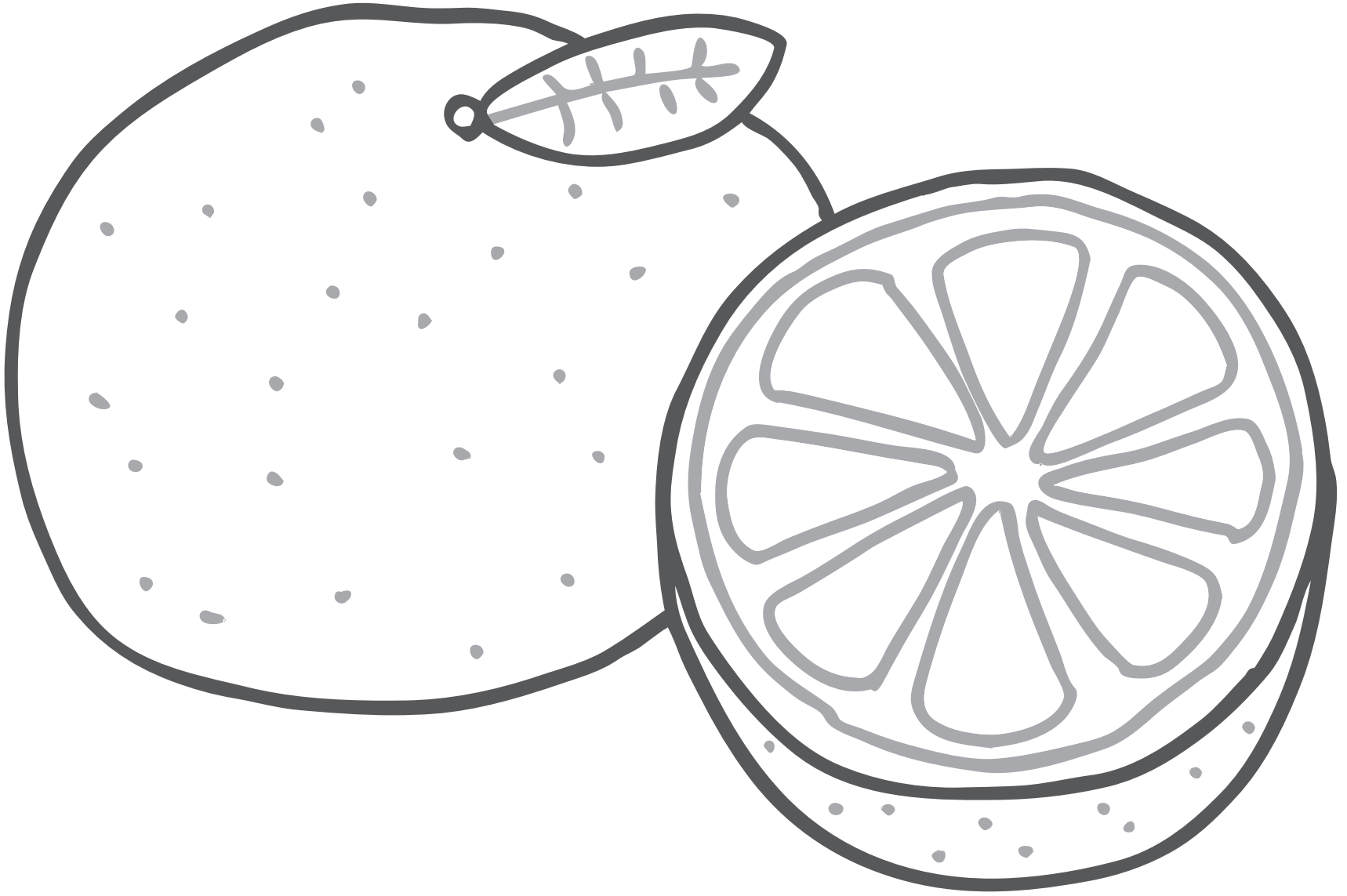


خيار
Cucumber



التالي هو الفاكهة، يا ترى إيه ده؟

Next is fruit. What is this?

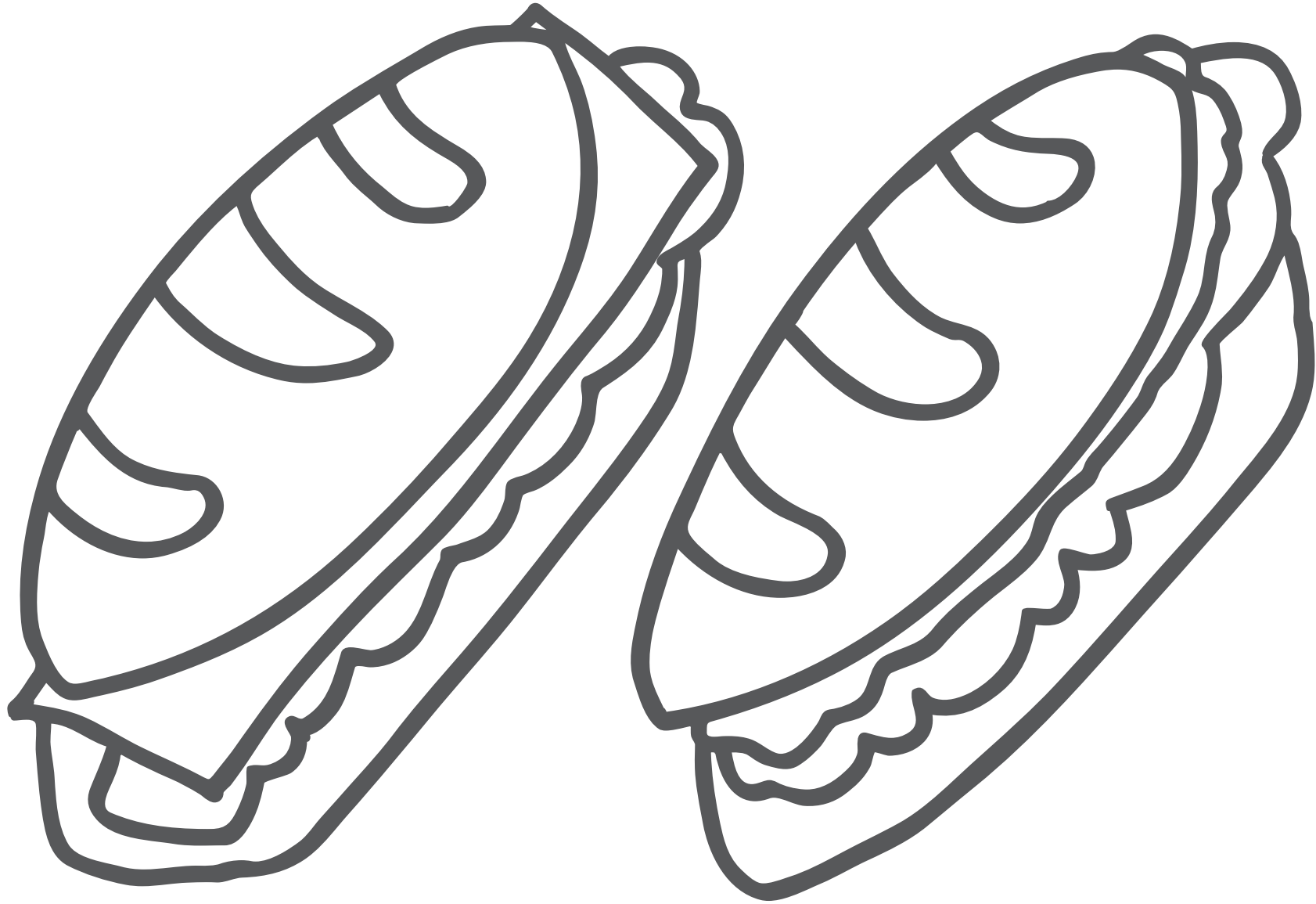


برتقال
Orange



بعد كذا، بيض وجبنة وخص وعيش، يا ترى نقدر نعمل بيهم ايه؟

Next, what can we make with eggs, cheese, lettuce and bread?

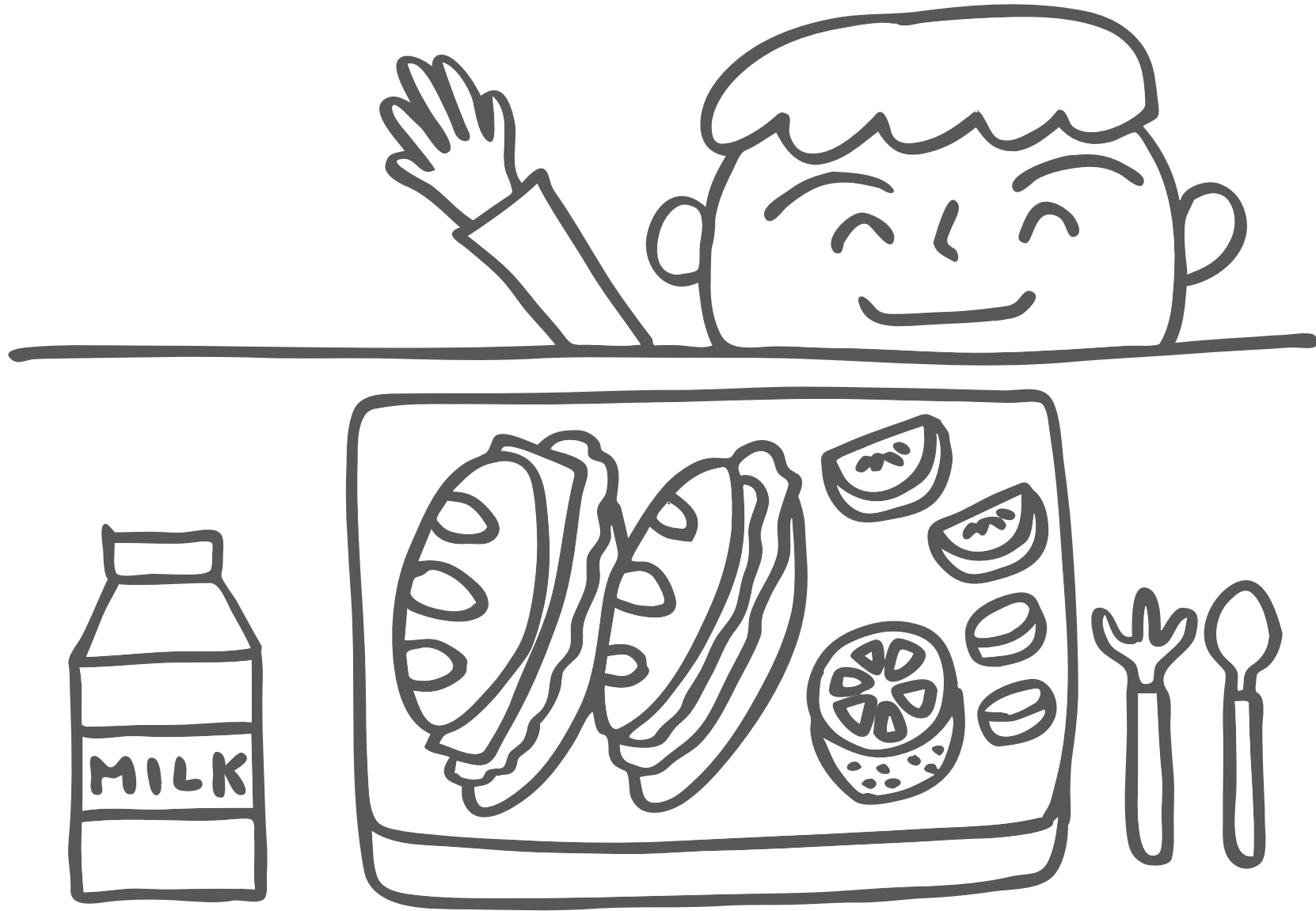


ساندوتش
Sandwich



بالنسبة للمشروبات، يلا نشرب لبن.

As for drinks, let's drink milk.



أخيرًا!! عملت الغداء بتاعنا المغذي.
Finally!! Here I have my own healthy lunch.



يلا بينا تغسل ايدينا ونتغرغر قبل ما ناكل.

Let's wash our hands and gargle before eating .

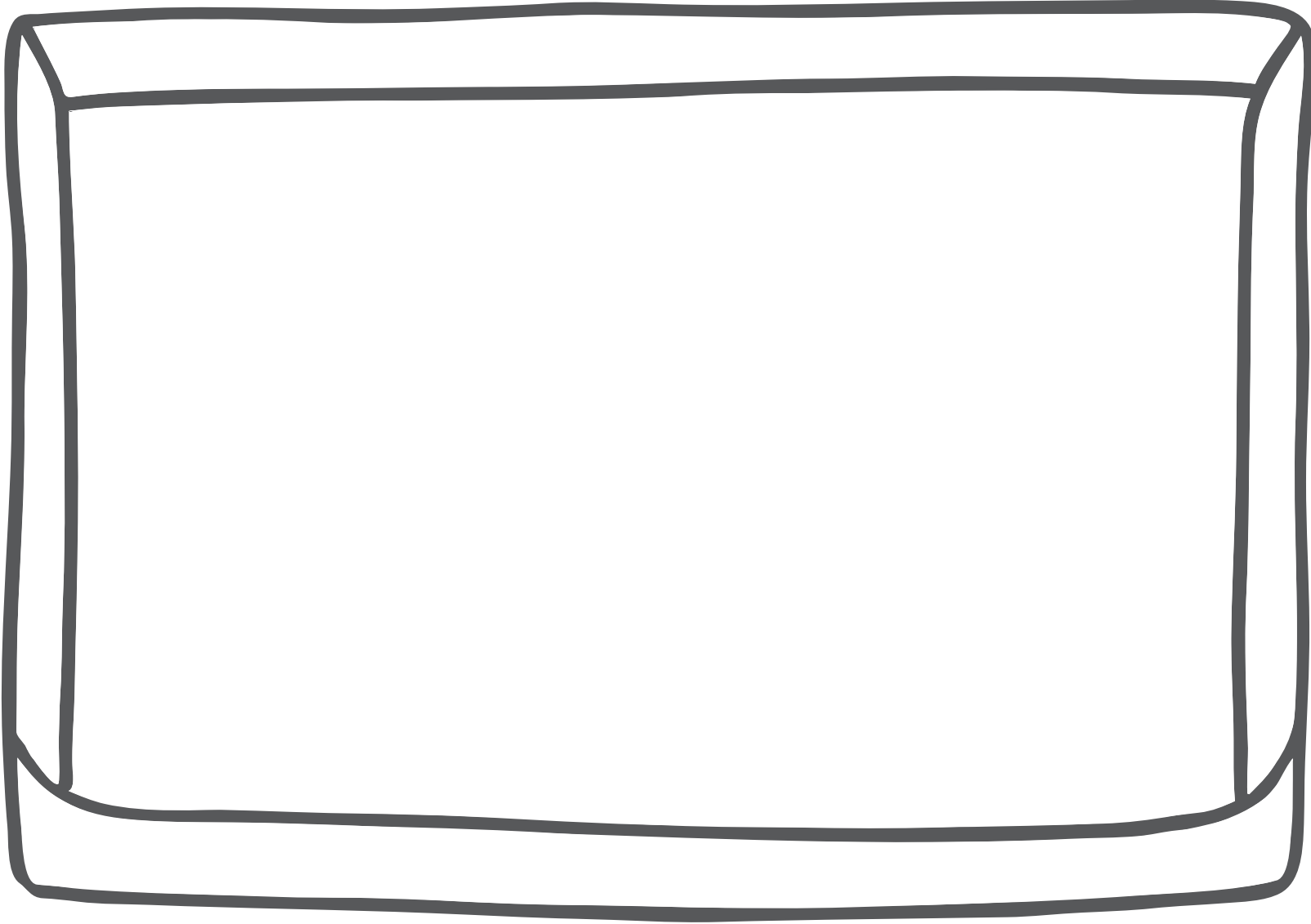


يلا بينا ناكل.
Let's start eating.



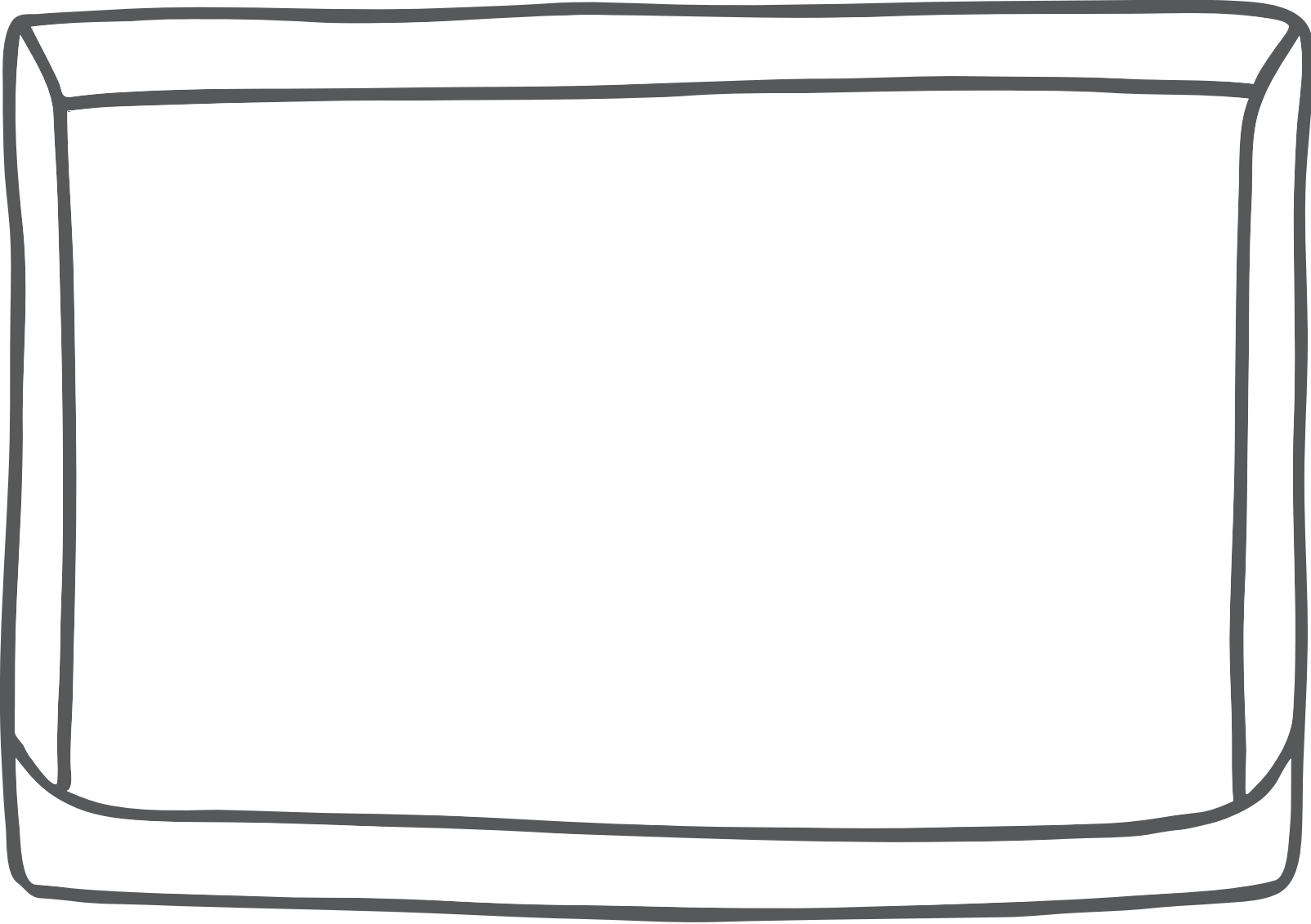
يلا نحافظ على صحتنا وميجيلناش برد عن طريق إننا ناكل أكل متوازن.

15 Let's stay healthy and avoid catching a cold by eating balanced food.



اعمل اللانش بوكس (علبة الغداء) المميز بتاعك. يا ترى أي نوع أكل هيكون حلو؟ يلا نرسم بحرية.

Let's make your unique lunch box. What kind of lunch boxes do you want? Let's draw freely.



يلا بينا نرسم اللانش بوكس (علبة الغداء) مع بابا وماما.

Let's draw a lunch box with mum and dad.



مشروع تحسين جودة تنمية الطفولة المبكرة
The project for Quality Improvement of
Early Childhood Development