

نستله
أجيال سليمة

تراثنا
ورسالتنا



”مرحباً! أنا سليم!“

”وأنا سلمى! ونحن توأمان نعيش معاً بأمان..“

”لا مهرب من ذلك أصلاً!
فهي معي دائماً!“

”سلييم!“

”طيب طيب، أنا آسف..
هي أختي وأحبها للأبد!
سعيدة الآن يا سلمى؟“



على الأقل، نحن على أمر واحد متفقان..
اتباع نظام أكل صحي، خاصة في رمضان.

وقد قررنا هذا العام
أن نساعد العائلة كلها
على تناول المزيد من الفواكه والخضار،
على العشاء وبعد الإفطار..





في اليوم الأول من رمضان،
انتظرنا صوت المدفع والأذان،
لننضم إلى العائلة حول أشهى مائدة.

وحين استعدّ الكل للانغماس بالأطباق،
صرخنا بأعلى صوتنا:
”مهلاً مهلاً! السلطة أولاً!“

وكنّا فرحين لرؤية الجميع
بادئين إفطارهم
بحضتهم اليومية الأساسية من الخضار.

لكن بعد السلطة،
تاقت أعيننا بين الأطباق..
أصناف أصناف، أشكال ألوان!

”بابا، لو سمحت، هل تناولني سمبوسة؟“

”وأنا شوربة عدس.. وكبة!“

”يا سلام! ما أطيّب الفتّة!“



ملوخية؟!
طبق اليوم ملوخية؟!!



هذه أكلة خيالية!
نحن التوأمان على هذا أيضاً متفقان!
ولكن أين تسع الملوخية الآن!
لم نترك صنفاً ولم نتذوّقه!

علينا أن نجد حلاً!
سيمرّ رمضان ونحن نعيش على المقبّلات!

ورحنا نتلذّد ونأكل من كل صنف قليلاً..
إلى أن سمعنا ماما تنادي فجأةً:
”سليبييم، سلمممي..
أنا مع الملوخية قادمة!“





رو سليم! ماذا لو تقاسمنا الأصناف!
نأكل من كل صنف قطعة، ولكن منا صفة!،،

رو يعني نقسم القطعة نصفين؟
نصف لك ونصف لي؟
سلمي! فكرة عبقرية!
لم أكن أعلم أنك ذكية!،،



”مهلاً مهلاً! السلطنة أولاً!“

وأضفنا أننا ومنذ اليوم،

سننهي عشاءنا بالفاكهة،

كلنا كلنا!

ثم اخترنا من كل صنف قطعة ونشاركناها

حتى وصل طبق اليوم على الطاولة..

وفي الثاني من رمضان،

جاء وقت العشاء مرة كمان.

جلسنا إلى المائدة

وكلنا حماس للخطة الجديدة.

وبعد شوربة اليوم،

مدّ الجميع أيديهم إلى الأطباق كما قبل يوم.

فجاءت صرختنا المعتادة **توقفهم كالعادة!**

”لا يمكنني أن أزيد ولا لقمة!
ما العمل يا سلمى!“

خطتنا الأولى فشلت..
ولكننا لم نستسلم،
بل وجدنا خطة أخرى!

”سليم!“

الكبسة أكلتي المفضلة بلا منافسة!“



هذه المرة، سنأكل الأصناف مداورة،
وهكذا نبقي فسحة للكفتة بالبطاطا!
لا يمكن أن نفوت هذه الطبخة!
نحن التوأمان على هذا متفقان!

وفي الثالث من رمضان..

” سلمى.. اليوم،

أنت تأكلين سمبوسة وحمص وفاكهة،
وأنا.. أكل ورق عنب وفتائر بالسبانخ وحلوى!
وغداً، نتبادل! “

” خطة سليمة يا سليم!

لم أكن أعلم أنك فهيم! “

ثم بدأنا بتنفيذ خطتنا..

وما إن وصلت الكفتة،

حتى رفعنا العشرة! لا مجال!

سنجد خطة توصلنا إلى برّ الأمان، لا محال!

وجدناها!



وفي الرابع من رمضان،

حان وقت الإفطار بعد طول انتظار.

جلسنا إلى المائدة

ونحن التوأمان على خبتنا متفقان..

”ماما، قليل من الشورية فقط.“

”وأنا كمان!“

تساءل الجميع عن سرّ هذا التغيير..

”وجدنا الحل لنظام أكل صحي في رمضان!“

”صحيح! حلّ لم يكن في الحسبان!“

”في رمضان وكما في كل الأيام،
يجب تناول المزيد من الفواكه والخضار
والاعتدال بالوجبات على الإفطار!“

”قليل من الشورية، سلطة،

صنف مقبلات واحد كل يوم..

لنتلذذ بعدها بطبق اليوم!“

”تماماً! تماماً! والفواكه أخيراً!“

أعجبت العائلة كلها بحلّنا

وكانت ماما فخورة جداً بنا..

وحين مدّينا أيدينا على طبق الفول أمامنا،

صرخ الجميع ضاحكين:

”مهلاً مهلاً! السلطة أولاً!“





من تأليف جويل راشد

n4hk-mena.com/ar [انضموا إلينا](#)

[f](#) /N4HKME [i](#) @N4HKME #healthierkids