

سرعة خارقة! ذكاء خارق! قوة خارقة!



# سوبر كينجز

#1

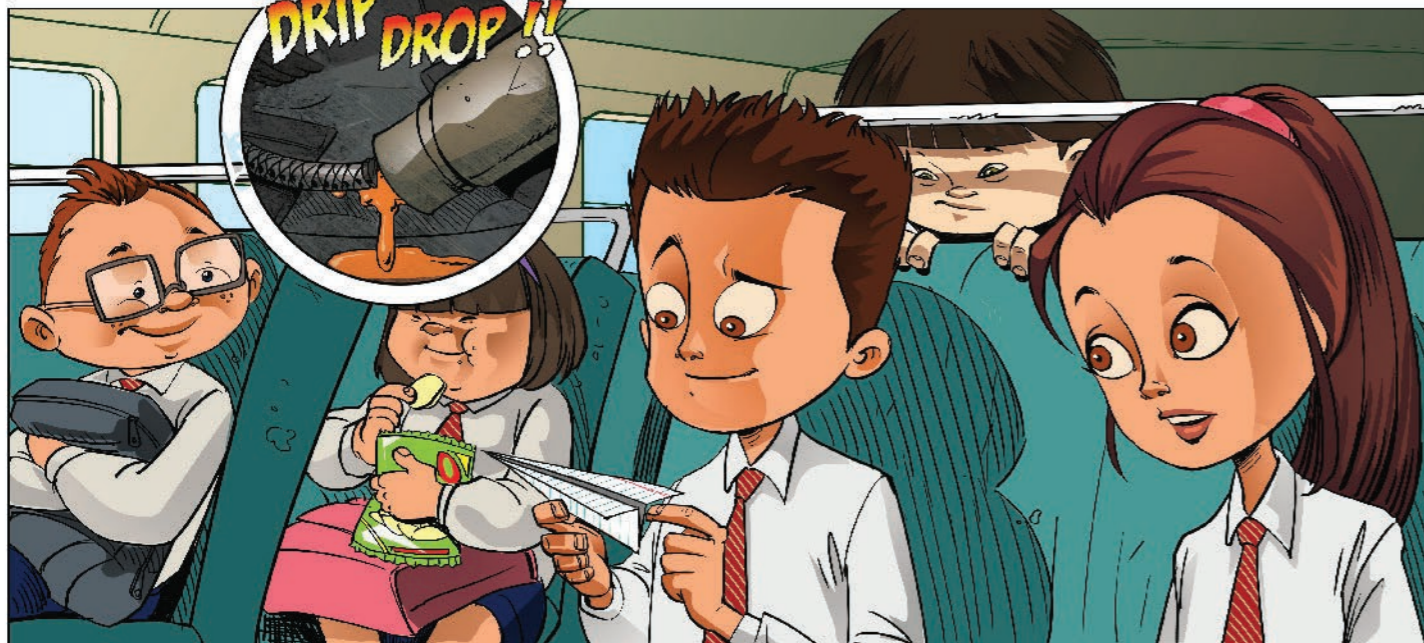
الإصدار  
الرئيسي  
الأول

سامي وسارة أمام  
تحدي رياضي  
جديد



مبادرة من  
مجموعة  
لاندمارك





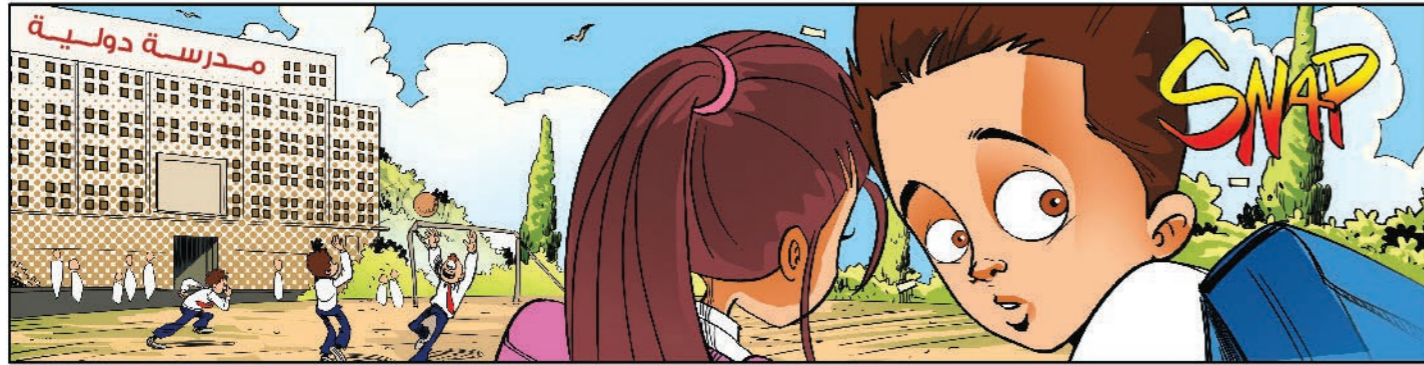
# سوبر سامي

يبلغ من العمر ٩ سنوات • يهوى السباحة وكرة القدم • يجيد حل الكلمات المتقاطعة • يحب فطائر القمح مع العسل • قائد الرياضة المدرسية • تشمل قواه الخارقة قوة بدنية هائلة وسرعة كبيرة

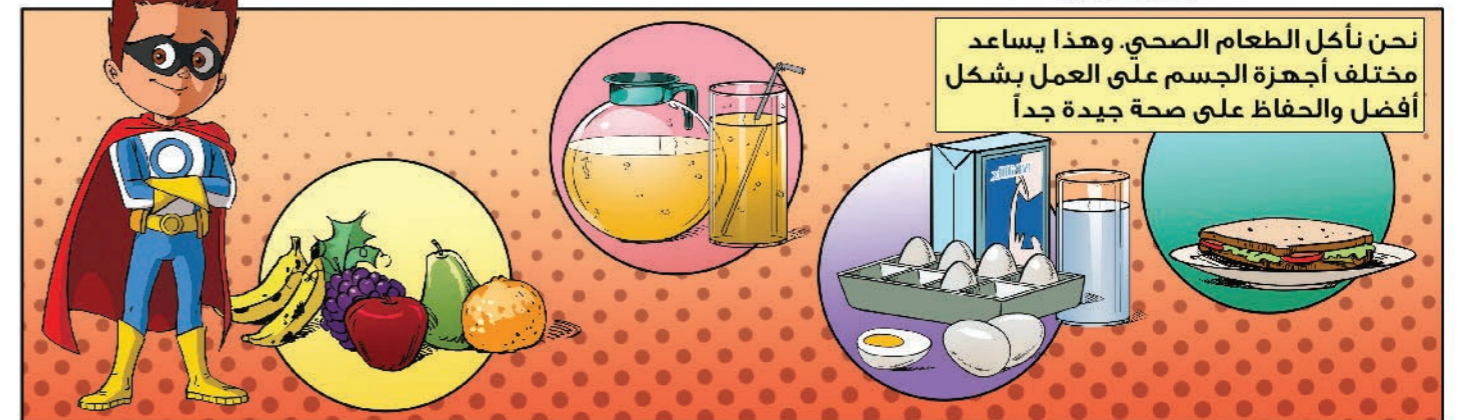
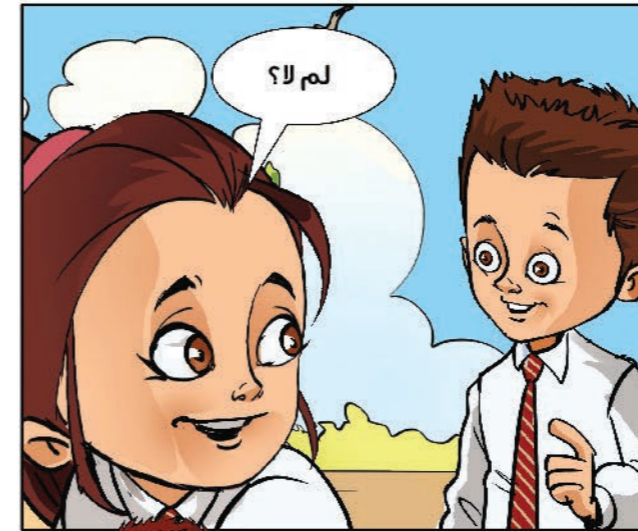
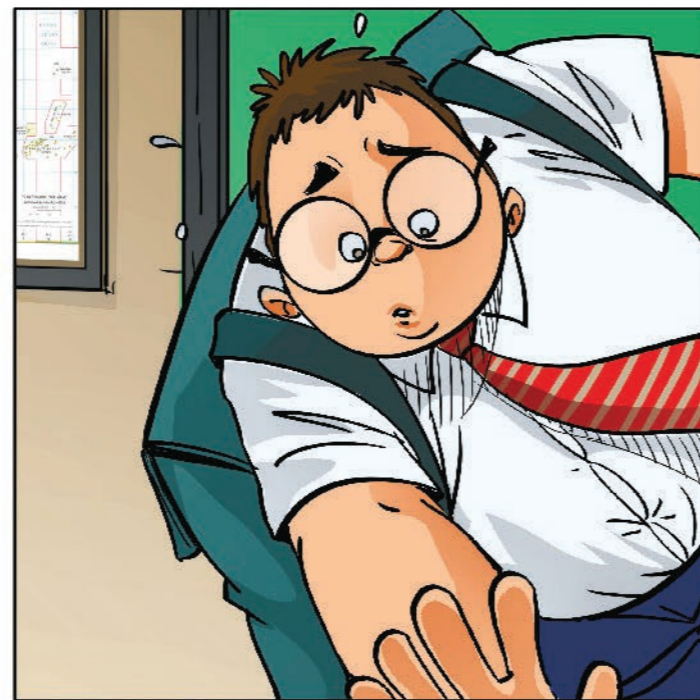
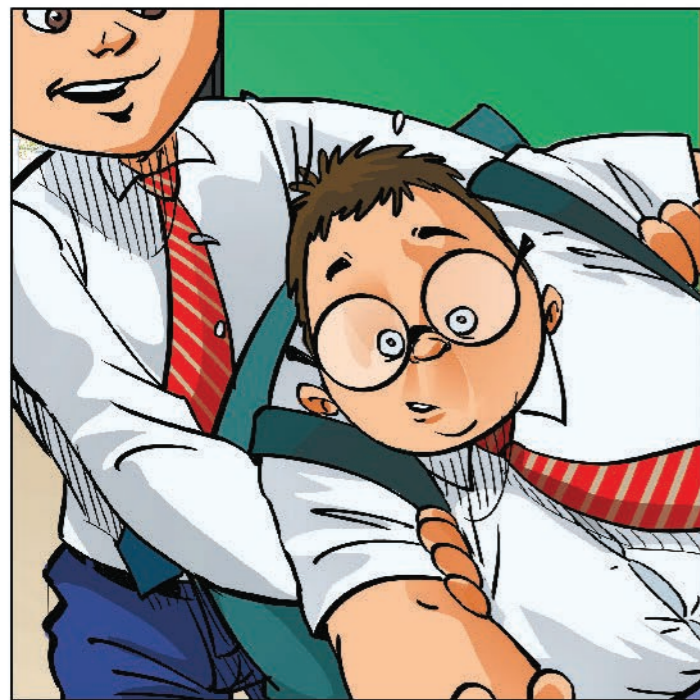
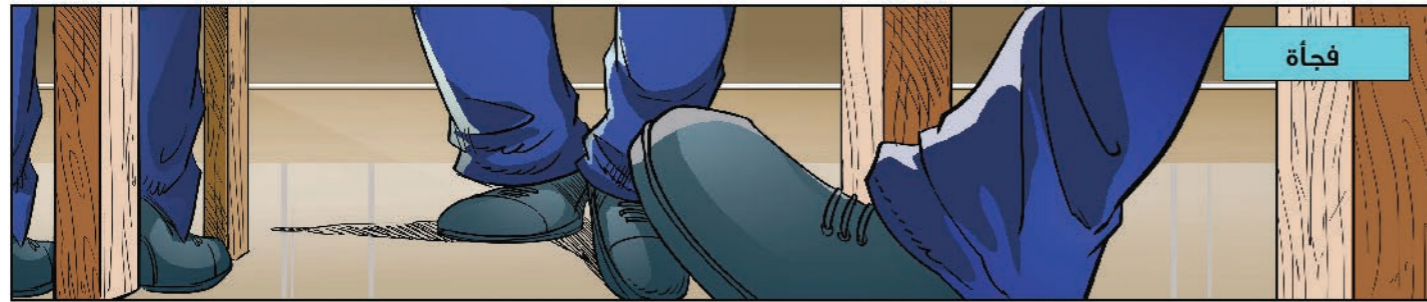
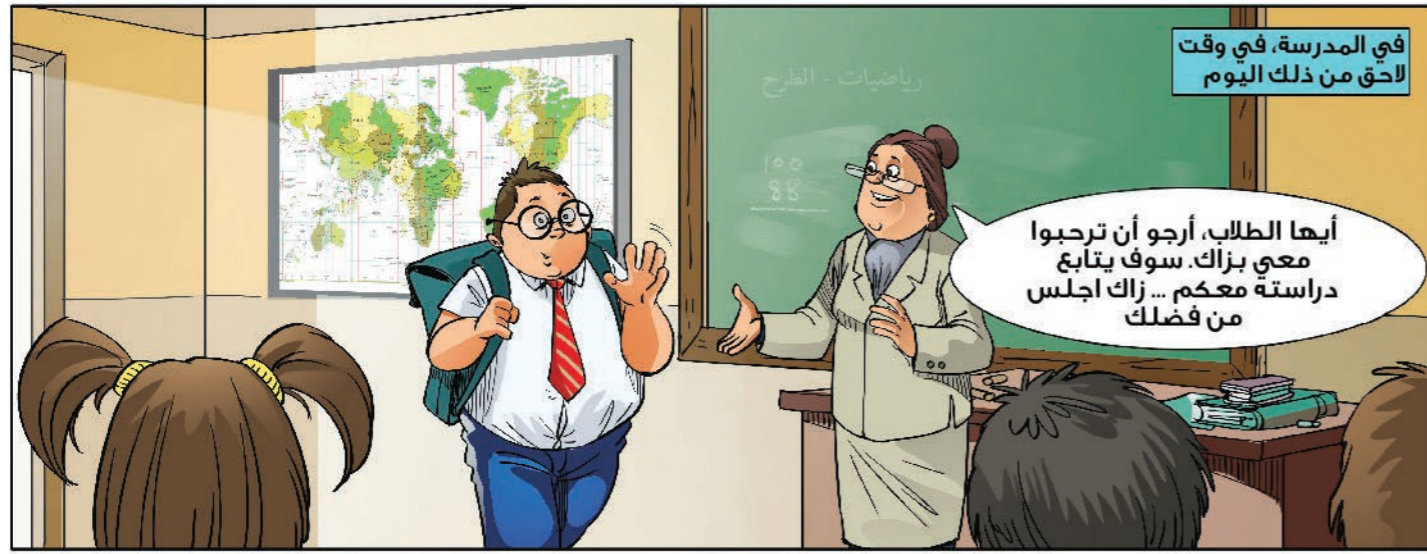
# سوبر سارة

تبلغ من العمر ٨ سنوات • تهوى التنس والرقص والقراءة • تجيد حل معادلات الرياضيات بامتياز • تستمتع بتناول كعكة دقيق الشوفان المخبوزة مع والدتها • بطلة المدرسة في رياضة القفز بالزانة • تشمل قواها الخارقة ذاكرة جيدة ونظراً حاداً





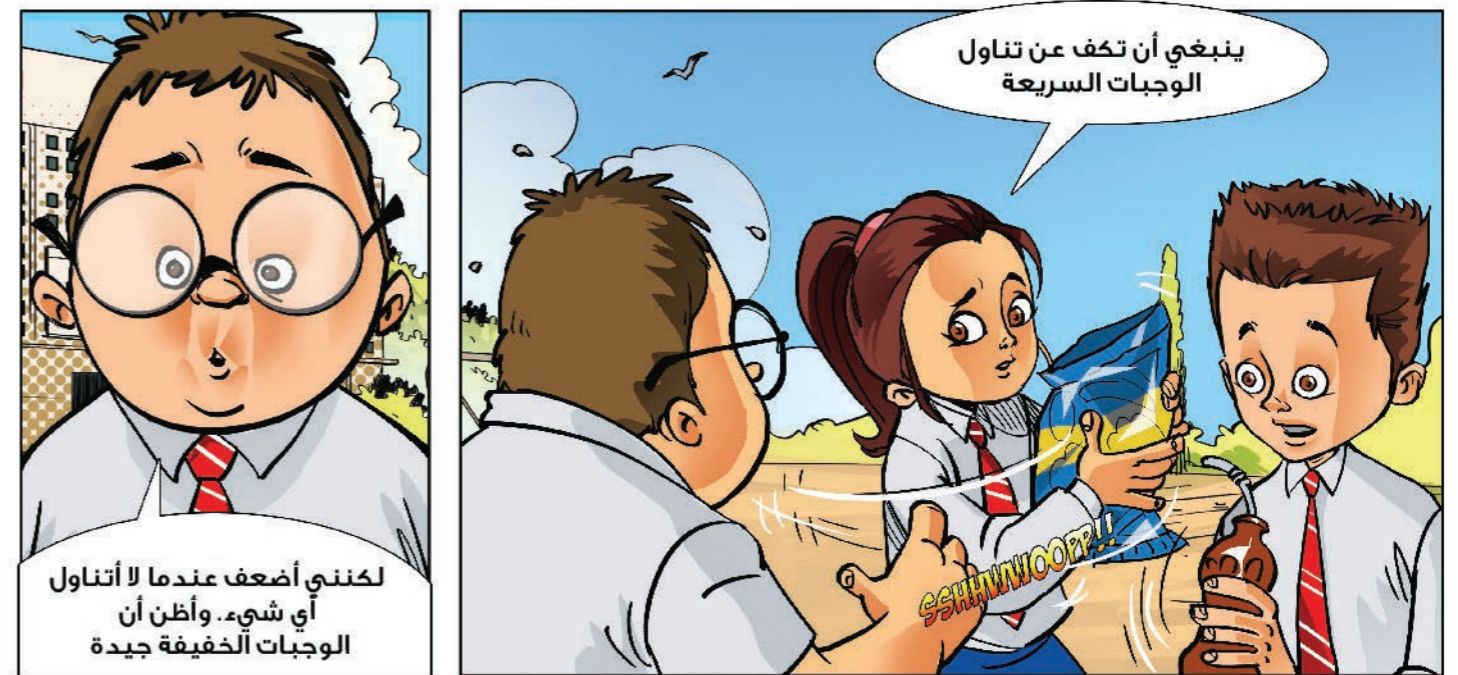
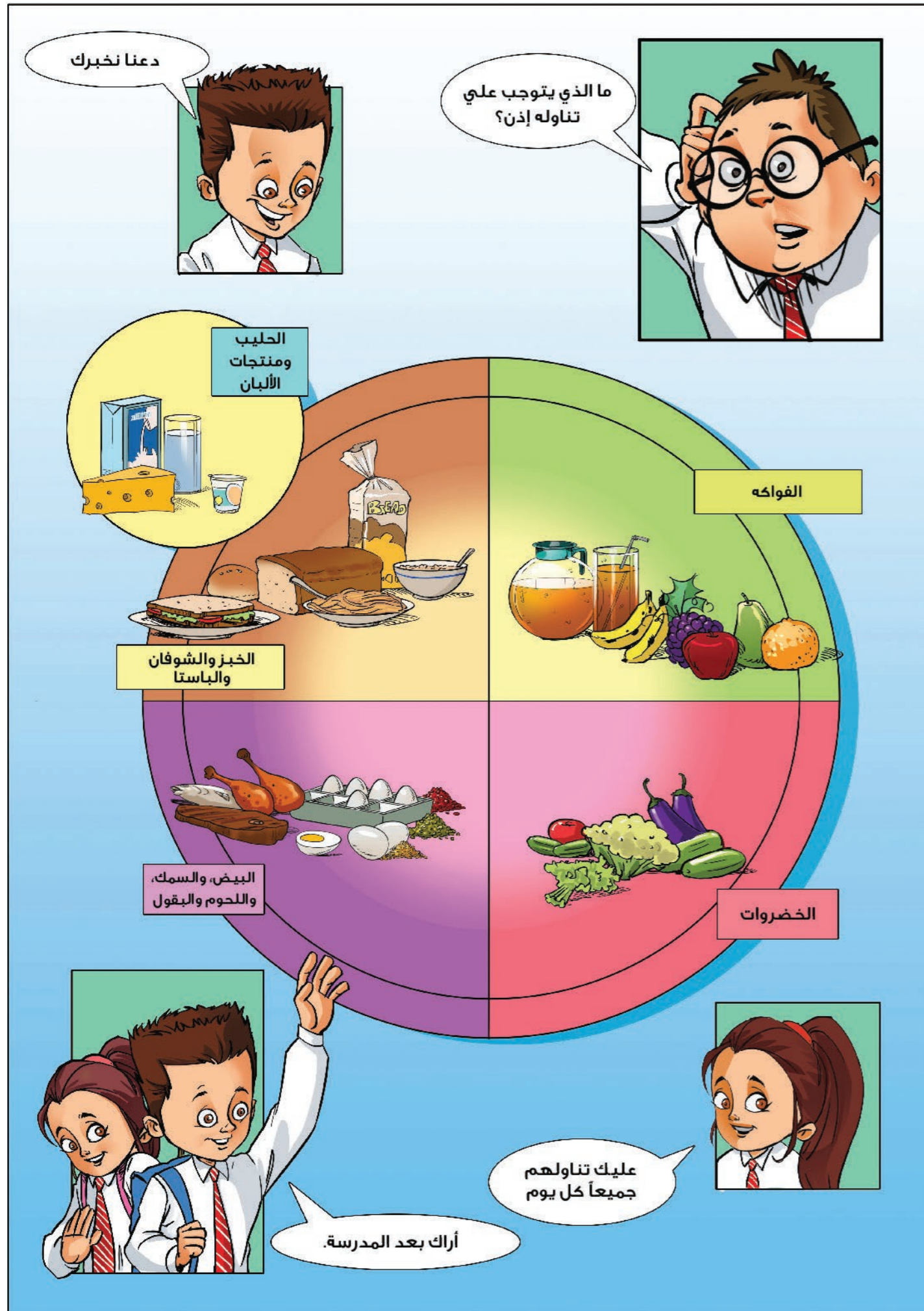


















# أريد أن أكون سوبر كيد أنا أيضاً!

سوف أطلب من أمي أن  
تعد لي طعاماً صحياً مثل

سوف أتناول  
المزيد من

- الفواكه
- الخضروات
- كلاهما

نشاطاتي الخمسة  
المفضلة هي

١ \_\_\_\_\_ ٣ \_\_\_\_\_

٢ \_\_\_\_\_ ٤ \_\_\_\_\_

٥ \_\_\_\_\_





# سوبر كيدز يحبون تناول الطعام



## حلو الكينوا

مدة التحضير: ٢٠ دقيقة  
عدد الأشخاص: ٤

### ما الذي تحتاجه:

- ٢/١ كوب مرق الخضار منخفض الصوديوم أو الماء
- ١ كوب كينوا، تغسل وتصفى جيداً
- ٢/١ ملعقة صغيرة من الملح
- ٢/١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ١ كوب من الخضروات المفرومة والمشكلة مثل البازلاء والجزر والفاصوليا الخضراء والذرة

### طريقة التحضير:

- أضف مرق الخضار أو الماء إلى قدر متوسط الحجم واتركه حتى يغلي على نار عالية إلى متوسطة.
- قلب الكينوا والملح والفلفل.
- أخفض النار وغط القدر
- دعه ينضج لمدة ١٥ دقيقة حتى يتبخر السائل وتصبح الكينوا طرية. إرفع الغطاء وقلب الخضار.
- أعد تغطية الكينوا بحيث تعمل الحرارة المنبعثة من الكينوا على طبخ الخضروات.
- قدمه فوراً.

**نصيحة:** يمكنك حفظها في البراد في وعاء محكم لمدة تصل إلى ٥ أيام.

## لفافات الجبن والخضروات

مدة التحضير: ٢٠ دقيقة  
عدد الأشخاص: ٢

### ما الذي تحتاجه:

- ١ ملعقة طعام من الجزر المبشور
- ١ ملعقة طعام من الكوسا المبشورة
- ٢ ملعقة طعام جبن الماعز الطازج، في درجة حرارة الغرفة (إذا كنت لا تحب جبن الماعز، يمكنك استخدام جبن الفشدة)
- رغيف خبز من طحين القمح الكامل، يبلغ قطره حوالي ٨ بوصة (٢٠ سم)

### طريقة التحضير:

- جفف الخضار جيداً بمنشفة ورقية.
- وزع جبن الماعز بالتساوي على كامل رغيف الخبز حتى الحواف.
- ضع الخضار فوق الجبن، واترك حوالي ١ بوصة (٢.٥ سم) دون تغطية من أحد الجوانب. ابدأ من الجانب المغطى بالخضار لف الرغيف على شكل أسطوانة رقيقة (سيعمل جبن الماعز المكشوف كغراء لربط الأسطوانة معاً).
- شذب النهايات، ومن ثم قطع الأسطوانة بالعرض إلى شرائح على شكل لفاقات.
- لف أسطوانة الشرائح بغلاف بلاستيكي أو رقائق الألومنيوم، واطو النهايات إلى الأعلى للحفاظ على سلامة. أو رتب اللفاقات، بحيث يكون الجانب المقطوع للأسفل، في وعاء محكم مبطن بالورق.

**نصيحة:** يمكنك تخزينه في الثلاجة حتى يصبح جاهزاً للتقديم، ليوم واحد.



يعتبر الجزر غنياً بفيتامين

(أ) وجيداً لتقوية البصر.

هل تريد أن تكون

طفلاً خارقاً أيضاً؟

## حلو الإفطار بالفراولة

مدة التحضير: ١٠ دقيقة  
عدد الأشخاص: ٢

### ما الذي تحتاجه:

- ١ كوب من الفراولة، المشذبة والمقطعة إلى شرائح
- ١ ملعقة طعام من السكر
- ٣/٤ كوب من الشعير السريع الطبخ، يتم إعداده وفقاً للتعليمات الموجودة على العلبة
- ٢ كوب من اللبن من اختيارك

### طريقة التحضير:

- في وعاء صغير، قلب الفراولة والسكر معاً.
- لتشكيل الحلو، ضع حوالي ٣ ملاعق طعام من الشعير في كوب، ثم صب فوقها ١/٤ كوب من اللبن والفراولة.
- كرر الطبقات، مع الإنهاء بطبقة فراولة في الأعلى.

**نصيحة:** يمكنك القيام بالخطوة ١ في ليلة سابقة لتوفير الوقت في الصباح قبل الذهاب إلى المدرسة؛ فقط قم بتغليف وتبريد الخليط

## شطائر بيتا الدجاج

مدة التحضير: ١٥ دقيقة  
عدد الأشخاص: ٢

### ما الذي تحتاجه:

- ١ كوب دجاج (أو الديك الرومي) مطبوخ ومقطع
- ١ رغيف متوسط الحجم من القمح الكامل (حوالي ٦ قطع)
- ٢ ملعقة طعام من المايونيز
- ١ ملعقة طعام من الخردل
- ٢ ورقة خس (خس أحمر، أيسبرج الخ)
- ١/٢ حبة طماطم، على شكل شرائح (اختياري)

### طريقة التحضير:

- قطع رغيف الخبز إلى نصفين لتشكيل جيبيين
- وزع المايونيز والخردل بالتساوي داخل شطري الرغيف
- قم بحشو الدجاج في الجيبيين، ثم أضف الخس والطماطم.

**نصيحة:** إذا قمت بحشوها لتناول طعام الغداء، أبق الطماطم في كيس منفصل حتى يحين وقت تناول الطعام وبالتالي لن يصبح الخبز رطباً.

يعتبر الموز من معززات الطاقة، جربه واكتشف إن كان يناسبك!

## الدجاج والأرز المقلي

مدة التحضير: ٢٥ دقيقة  
عدد الأشخاص: ٤

### ما الذي تحتاجه:

- ١ كوب من الأرز البني
- ٢ صدر دجاج (٦ أونصة لكل منهما) منزوع العظم، والجلد
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ١/٤ ملعقة صغيرة من الفلفل الطازج المطحون
- ٢ ملعقة طعام زيت نباتي
- ٢ بيضة كبيرة
- ٢ حبة من البصل الأخضر، المقطع إلى شرائح دائرية رقيقة ومشذبة
- ١ ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج والمبشور والمبشور
- ١/٢ كوب من مكعبات الفلفل الأحمر (حوالي ١ حبة صغيرة من الفلفل)
- ٢ ملعقة طعام صلصة الصويا
- ١/٢ ملعقة صغيرة من السكر
- ١/٢ كوب من مرققة الدجاج المحضرة في المنزل أو الجاهزة منخفضة الصوديوم
- ١ كوب البازلاء المثلجة المقطعة إلى شرائح ثلاثية مائلة

### طريقة التحضير:

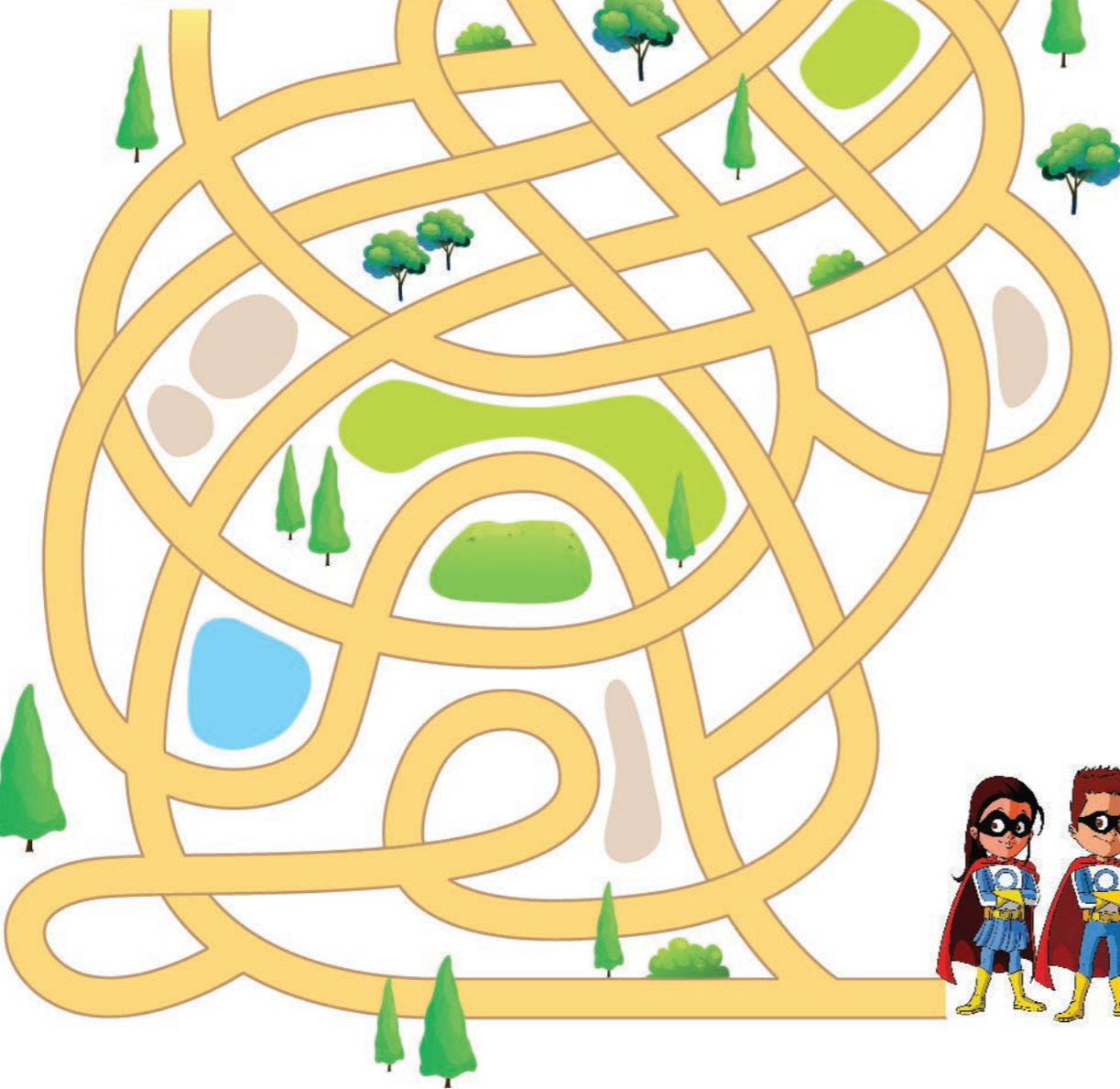
- اطبخ الأرز البني وفقاً للتعليمات الموجودة على الكيس وضعه جانباً.
- قطع إلى شرائح (بطول ٣ بوصة وعرض ١/٢ بوصة)، وتبلها مع الملح والفلفل.
- قم بتسخين ملعقة طعام من الزيت في مقلاة متوسطة غير لاصقة على حرارة متوسطة حتى يسخن دون أن يدخن.
- اطبخ الدجاج لمدة ٣ إلى ٤ دقائق، وضعه في طبق.
- اخفض الحرارة إلى متوسطة، أضف ملعقة الزيت المتبقية.
- أضف البيض؛ حالما يبدأ البيض بالظهور حرك ليمتزج البيض بالصفار، أضف البصل الأخضر والزنجبيل واتركه ينضج لمدة ١ دقيقة.
- أضف الأرز المجهر والفلفل؛ اطبخهم لمدة دقيقتين، حرك صلصة الصويا، والسكر، ومرققة الدجاج؛ وأضفهم إلى المقلاة، أضف البازلاء المثلجة والدجاج المحفوظ؛ قم بطهيهم حوالي ٣ دقائق حتى يسخنوا.

**نصيحة:** يمكن تطبيق نفس الوصفة باستخدام لحوم البقر والقريدس كذلك.



# سوبر سونيك

ساعد سامي وسارة  
في إيجاد أسرع طريق  
إلى مدرستك



برغر الكينوا ساوث ويسترن

مدة التحضير: ٢٥ دقيقة  
عدد الأشخاص: ٤  
ما تحتاجه

- ١ كوب ماء
- ١/٢ كوب من الكينوا غير المطبوخة، والمغسلة
- ٤ ملاعق صغيرة مقسمة من زيت الكانولا
- ١ فص ثوم مفروم
- ١ كوب من مكعبات الفليفلة الحلوة الحمراء
- ٢ ملعقة شاي من الكمون المطحون
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الفلفل الحار
- ١/٤ ملعقة صغيرة ملح
- ١ ملعقة طعام من عصير الليمون
- بيضة، مخفوقة بشكل خفيف
- ٢ ملعقة طعام من الدقيق المخصص لجميع الاستخدامات
- ٣ أونصات من جبن مونتييري جاك، المقطع
- ٤ قطع صغيرة من خبز البرغر، ويفضل أن تكون من القمح الكامل، يمكن تحميصها حسب الرغبة.

### طريقة التحضير:

- ضع الماء والكينوا ليغلي في مقلاة صغيرة على نار متوسطة، غط المقلاة، وخفض النار، ودعهما يغليان بلطف لمدة ١٥ دقيقة، حتى يتم امتصاص كامل الماء، وتصبح الكينوا طرية، ارفع المقلاة من على النار ووزع الكينوا في طبق لتبرد.
- سخن ٢ ملعقة شاي من زيت الكانولا في مقلاة كبيرة على نار متوسطة الحرارة، أضف الثوم والفليفلة واطبخهم مع التحريك حتى تصبح الفليفلة لينة، من ٣ إلى ٥ دقائق، أضف الكمون والفلفل الحار والملح، واطبخهم مع التحريك حتى تفوح رائحتهم، من ٣٠ ثانية إلى ١ دقيقة، حرك مع عصير الليمون، وأطفئ النار، ونظف المقلاة.
- اخفق البيض والدقيق في وعاء كبير حتى تختفي الكتل، أضف خليط الكينوا والفليفلة، وقلب جيداً لمزجها.
- سخن ٢ ملعقة الشاي من الزيت في مقلاة على نار متوسطة.
- قسم الكينوا إلى أربعة فطائر متساوية وضعهم في المقلاة، ودعمهم بنضجوا حتى يظهر ما للأسفل من ٣ إلى ٥ دقائق.
- قلب قطع البرغر بلطف واضغطها لأسفل لصنع فطائر.
- وزع الجبن على الفطائر، وغط المقلاة بغطاء، وخفض النار إلى منخفضة بشكل متوسط وتابع الطهي حتى تنضج الفطائر وتذوب الجبن، من ٤ إلى ٥ دقائق، وقدمها بالكعك.

نصيحة: يمكنك تقديم الوصفة دون الكعك، إلى جانب سلطة خضار فحسب

### فطيرة القمح عالية البروتين

مدة التحضير: ١٥ دقيقة  
عدد الأشخاص: ٢

### ما الذي تحتاجه:

- وجبة الشوفان، ٢٠ غرام
- ١٠٠ غرام من دقيق القمح الكامل
- ٣ حبة بيض
- ١٤٠ مل من حليب الصويا (أو حليب عادي)
- ٢ حبة من الموز الناضج

### طريقة التحضير:

- امزج جميع المكونات معاً في الخلاط.
- ضع بعض الزبدة في مقلاة غير لاصقة واسكب الخليط، اطههم مثل فطيرة عادية من الجانبين حتى تنضج جيداً وتصبح اسفنجية.
- في حين تقوم بتسخين قاع المقلاة السميك، قطع الموز بالطول، انقله بعناية واحتفظ به جانباً
- احرق شريحة الموز على كلا الجانبين حتى تكتسب لوناً بنياً خفيفاً.
- ارفعها بعناية واحتفظ بها
- قدمها مع العسل أو شراب القيقب.

نصيحة: يمكنك تقديمها مع قطع من الفواكه الطازجة من اختيارك.





الالتزم  
بخطة جيدة



سوبر  
كينجز

سوبر  
كوول!

قوي جداً!

قوي جداً!

سوبر  
كينجز



ذكي جداً!

أريد أن أكون  
سوبر كيدا!

سوبر  
كينجز

قوي  
جداً!

سوبر  
ستار!

سوبر  
ستار!

سوبر  
كوول!

أريد أن أكون  
سوبر كيدا!



سوبر  
كينجز

# عمل ذهني خارق

دقة خارقة

ع ج ت ب ل ن ت ا ه ة خ ن ة و ب  
ق ر ل ة ذ ن ق م ب ا م ت ل ب ن  
ه ي ت ل ي ب ع ل ر م ش و ف ا ن  
ن ت م ت ذ ي غ ق س ة ت ز ن س ط  
ع ف ق ش ع ي ن ا ق ت م ي ن ا ت  
م ص ط ي ه غ ة ظ م ت ا ه غ ة ب  
ر ي ا ض ة ط ف ا ت ا م ف ي ت ا  
ت ا م ي ن ا ر ي ط ي ه غ ة ا ط  
ص ح ي ب د ي ف ص ت ا ن ه ق ن ص  
ش ق ي ت ن ي ت ف ي ت ر ش ع ي ر  
ف ر ف ب ز ن ج ب د خ ز ر و ا ت  
ب ت و خ د ض ف ي ت ا م ي ن ل د  
ز ك ا ذ و ث ط ي غ س ة و ن ق ب  
م ه ك ا ز ي ف ي ت ا م ي ن ا ت  
ل خ ة و ي ط ش ا ق ن ة و ن د ط

يمكنك العثور على  
الكلمات التالية  
ضمن اللغز

فواكه

صحي

خارق

لذيذ

خضروات

فيتامينات

جري

تمرين

رياضة

شعير

شوفان



اعثر على الفوارق

هل لديك قدرة كبيرة على الرؤية؟ اعثر على ه فوارق!





