

سرعة خارقة! ذكاء خارق! قوة خارقة!

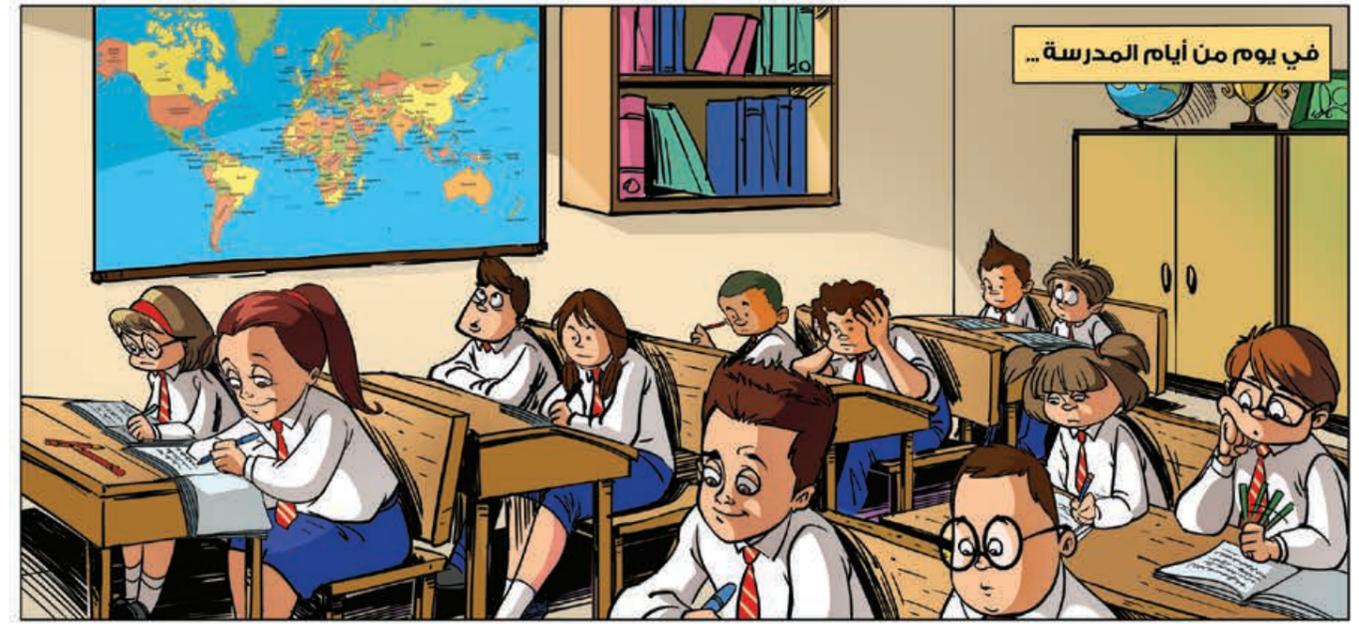
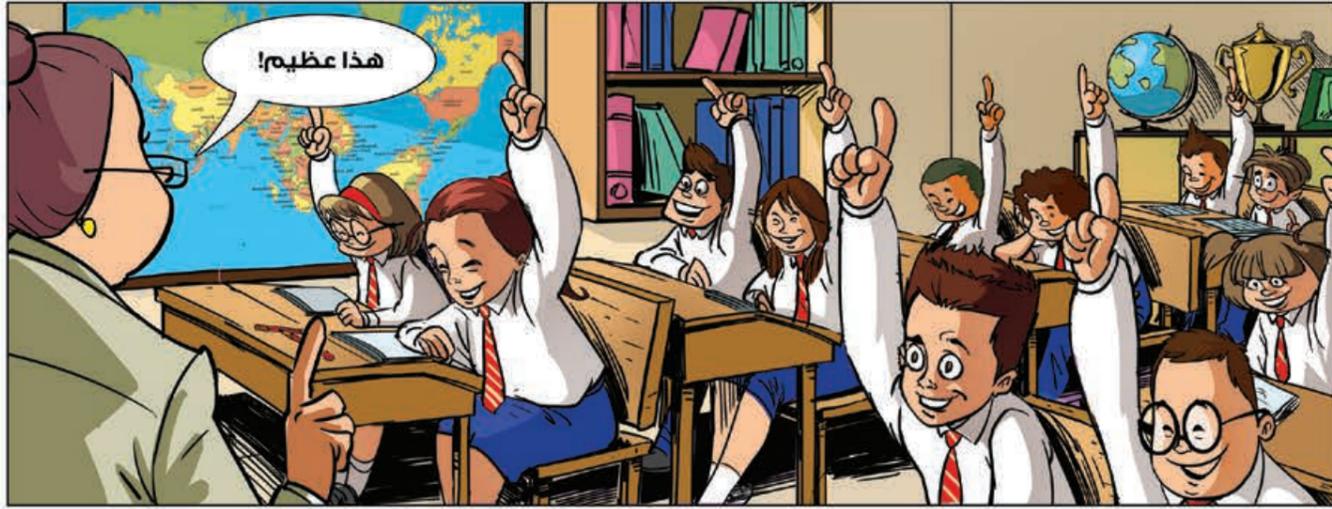
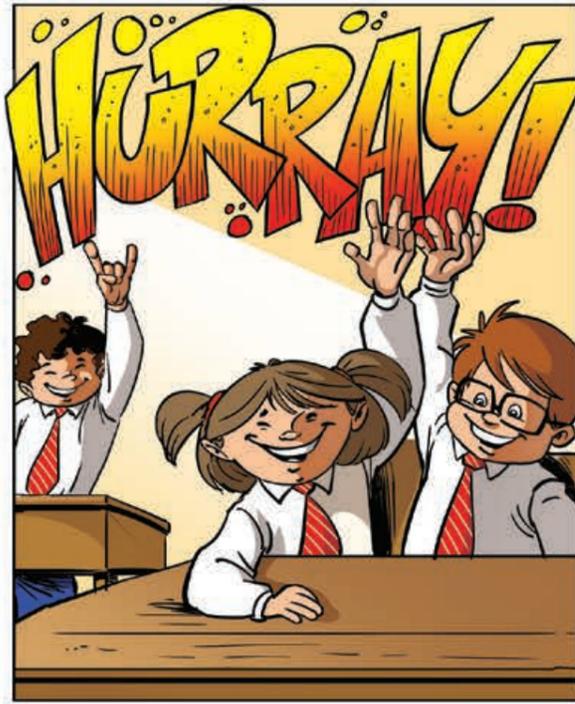
سوبر هينجز

تحدي تخييم
سامي وسارة

#2
العدد

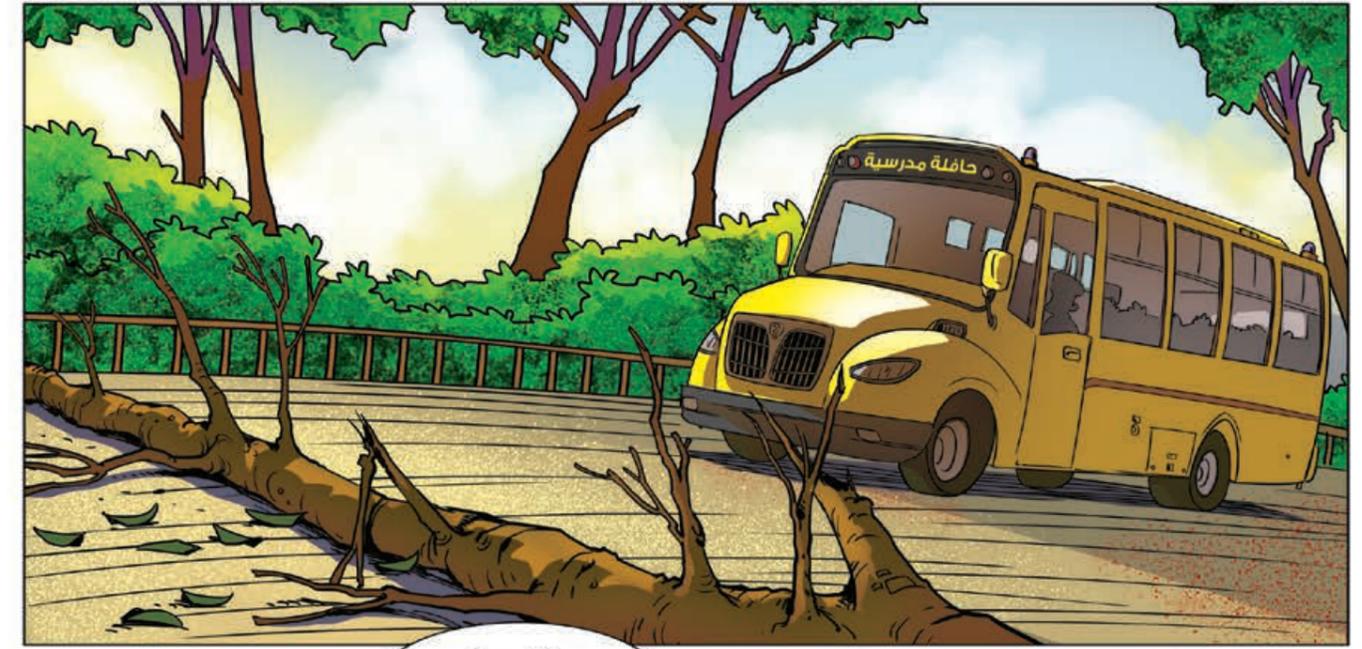


مبادرة من
مجموعة
لاندمارك











لا تقلق،
سنعلمك



لا أعرف
ماذا أفعل؟



سامي،
خذ حقيبتك



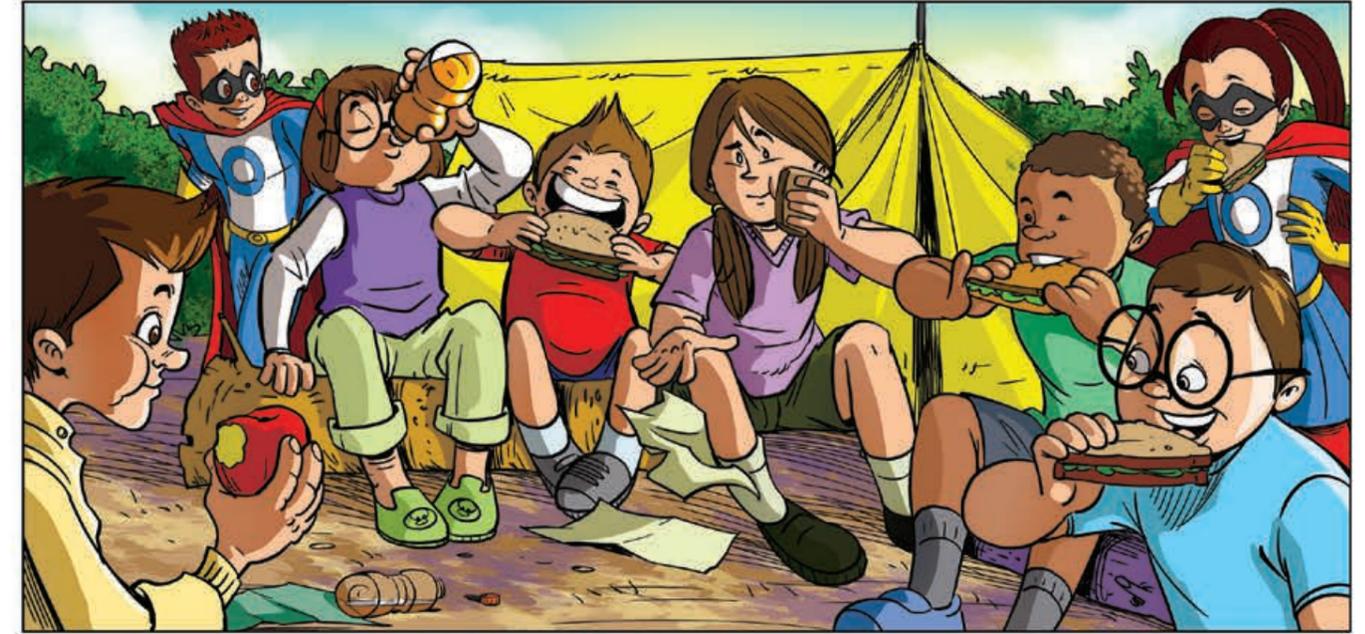
يا أطفال،
جهزوا أمتعتكم،
أوشكنا على الوصول
إلى مكان التخييم



واو، سامي وسارة!
بفضل مساعدتكم لقد نصبنا
الخيام بسرعة خارقة!



في المخيم...



قائمة التخييم الخاصة بي

العاب التخييم الـ ٥
المفضلة لدي:

١ _____
٢ _____
٣ _____
٤ _____
٥ _____

معدات التخييم
اللازمة:

الغذاء الصحي اللازم أخذه
أثناء الذهاب للتخييم:



هيا يا أطفال،
حان وقت العشاء.



كانت هذه الرحلة
التخييمية رائعة.
لقد فعلت الكثير من
الأشياء المختلفة!

هل يمكن أن نذهب
لتسلق الجبال في المرة
القادمة يا سامي وسارة؟

سوبر كيدز يحبون تناول الطعام



كعكة الجزر والشوفان

مدة التحضير: ١٥ دقيقة

المكونات:

- ١ جزرة كبيرة مقشرة ومبشور
- ١ موزة كبير مهروسة
- ١ كوب شوفان ملفوف أو جامبو
- ١ كوب حليب من اختيارك (الأرز، الشوفان أو حليب جوز الهند)
- ١ ملعقة صغيرة قرمفة
- ١ ملعقة صغيرة توابل مشكلة
- ١/٢ ملعقة صغيرة جوزة الطيب

الطريقة:

- قشر وابشر الجزرة واهرس الموزة.
- اخلط جميع المكونات معا في وعاء محكم وضعها في الثلاجة بين طوال الليل.
- تقدم هكذا أو يوضع فوقها المكسرات، والحبوب، والفواكه و / أو الزبادي.



شطيرة حلوم متميزة بالخضروات

مدة التحضير: ١٥ دقيقة

المكونات:

- ١ رغيف خبز فوكاشيا / سياباتا كبير
- ١٠٠ غرام جبنة حلوم
- ١/٢ كوب من أوراق الجرجير
- ١/٢ كوب من براعم نبات الفصفاة
- ١/٢ ثمرة طماطم مجففة في الشمس
- ١/٤ كأس حمص
- ١ رشة ملح وفلفل حسب الذوق

الطريقة:

- قطع الجبن الحلوم إلى شرائح، ضعها في مقلاة تحمير على نار متوسطة، وقم بطهيها على كلا الجانبين حتى يصبح لونها بني متوسط.
- قطع رغيف الخبز إلى نصفين متساويين
- انثر الحمص بالتساوي
- قم بإضافة أوراق الجرجير، وبراعم الفصفاة والطماطم المجففة في الشمس إلى الخبز
- ضع شرائح الجبن الحلوم
- رش الملح والفلفل حسب الذوق

نصيحة: يمكنك إضافة الزيتون / الخيار المخلل لنعكهة إضافية



باستا اللحم

مدة التحضير: ٣٠ دقيقة

المكونات:

- ٤ وجبات من المعكرونة
- ملح
- ١/٢ بصلة صغيرة، مقطعة إلى شرائح رفيعة
- ٢ فلفل أخضر ، مقطع لشرائح رفيعة
- ١ كوسة، مقطعة لشرائح رفيعة
- زيت زيتون
- ٣٠٠ جرام من لحم مفروم (دجاج / لحم بقر / لحم الديك الرومي)
- ٥٠٠ جرام من الطماطم المهروسة أو المسحوقة
- ٤ ملاعق كاتشب كبيرة
- ملعقة شطة مطحونة صغيرة
- ١٠٠ جرام من الجبن اللاذع المبشور

الطريقة:

- قم بسلق المعكرونة في ماء مملح، طبقًا للتعليمات الموجودة على العبوة.
- وأثناء ذلك، قم بتقطيع البصل، والفلفل والكوسة.
- سخن قليل من زيت الزيتون في مقلاة كبيرة، وقم بإضافة البصل واللحم المفروم وقم بتحميرهم لمدة دقيقتين.
- ثم قم بإضافة الفلفل المقطع والكوسة وقم بالتحمير حتى يكتسبوا اللون البني، ثم بعد ذلك قم بتصفية الزيت.
- قلب الطماطم المهروسة والمسحوقة والكاتشب والنشطة المطحونة.
- أضف المعكرونة وقم ببشر الجبن.
- تذوق حتى تتأكد من كمية التوابل المرغوب فيها حسب الضرورة. تقدم هذه الوجبة ساخنة.

نصيحة: يمكن الاحتفاظ بالمعكرونة مبردة لمدة يومين.



يعد القرنبيط واحدا من الخضروات المغذية بشكل كبير فهو غني بفيتامين سي. فهل ترغب في أن تكون طفلاً قويا؟ إذن قم بتناول القرنبيط مثلهم.

يحتوي الأفوكادو على أكثر من ٢٠ فيتامين ومعدن وهو غذاء خارق. جرب بعض منه اليوم، انه لذيذ.



حلوى الشيكولاتة الصحية الخفيفة

مدة التحضير: ٥ دقيقة

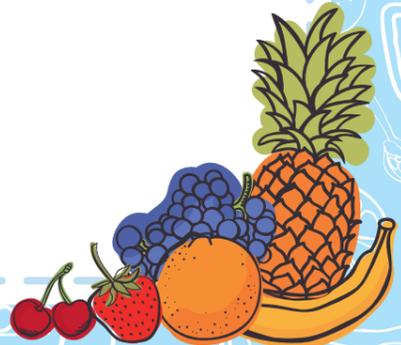
ما الذي تحتاجه:

- قطعتان من نبات الأفوكادو، مفرومين تمامًا
- قطعتان من الموز، مفرومين تمامًا
- ٥ ملاعق كبيرة من زيت جوز الهند
- ٨ ملاعق كبيرة من بودرة الكاكاو
- ٤ ملاعق كبيرة من العسل أو شراب القيقب
- مقدار ضئيل من الملح

طريقة التحضير:

- قم بتقطيع نبات الأفوكادو والموز تمامًا
- ثم ضعهم في الخلاط وأضف المكونات الأخرى وقم بخلطها حتى يتم هرسهم تمامًا.
- قم بتبريده لمدة ساعة واحدة أو تجميده لمدة ١٥ دقيقة قبل الأكل.

نصيحة: يمكن الاحتفاظ بالحلوى باردة لمدة ثلاثة أيام.



اعثر على الفوارق

هل لديك قدرة كبيرة على الرؤية؟ اعثر على 6 فوارق!



عمل ذهني خارق

دقة خارقة

ن ا م ل ج م ا ن
غ ل م ر م ذ ل غ
ص ش ر ق ر ك ر
ع ط ج م ذ ش ل ك ر
ا ر ا ر ن ر ن ر ن
ن ق ن ر ن ر ن ر ن
ي م س ن ف ش ي
ش ب ف م ا ب ا ب
اي ل ط ق م ف ل
ن م ذ م ف ف ف
ف م ف ن ق ن ق
ط ا ن ع ف م س ب
ن ي ن ن م س ب
ق م ف ب ر ن ا ل
ن ل ر ا ذ ق ي ن ف
ن ا ت ش ط ب ك ن م
ل ق ط م ق ي ب ا ل ن و

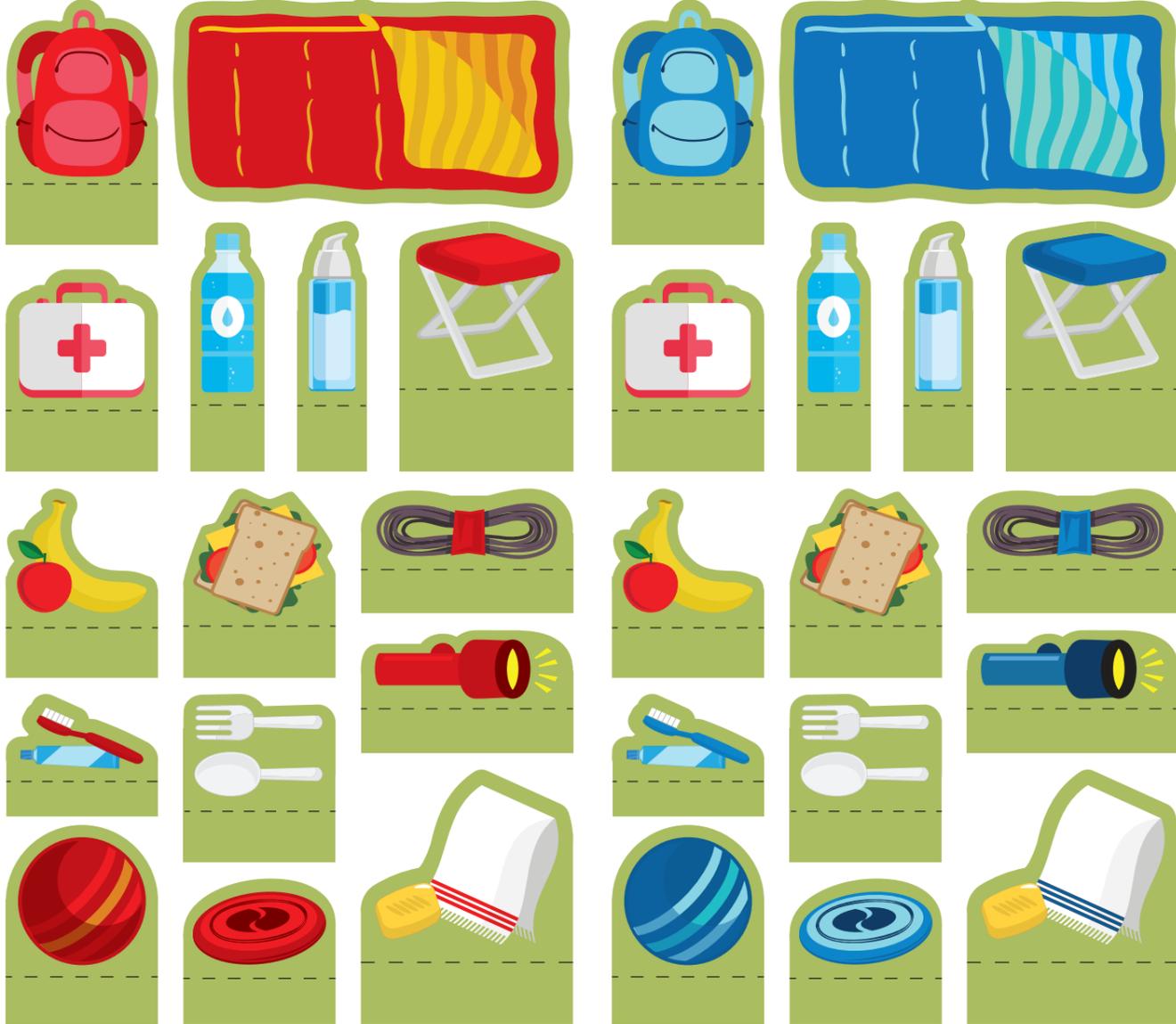
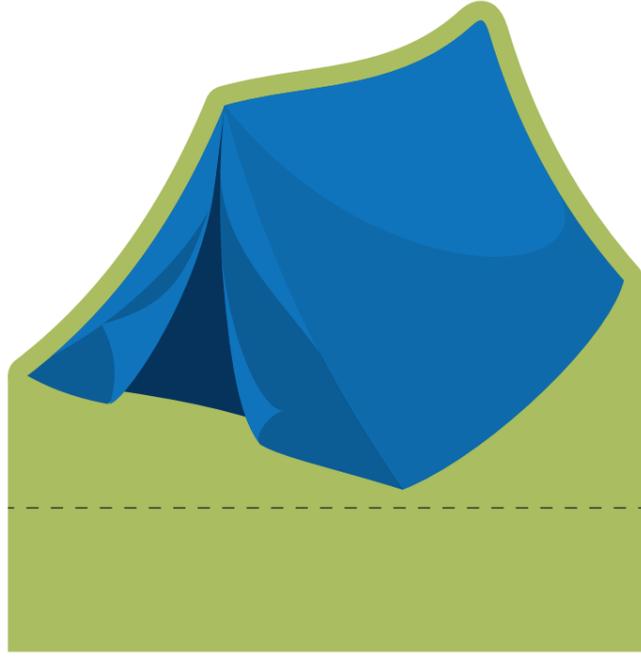
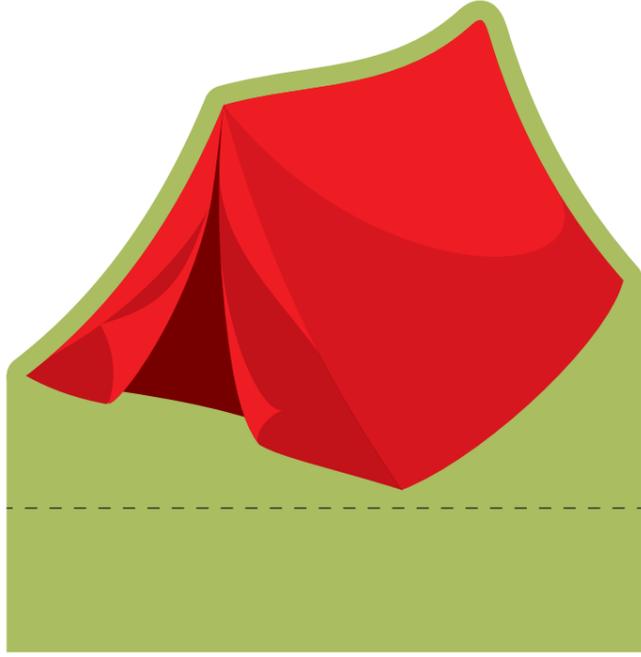
هل يمكنك العثور على الكلمات
التالية ضمن اللغز:

التخييم
الخيمة
الفريسيبي
المياه
حقيبة النوم
المكسرات
الشطائر
الطبيعة
الشجرة
الكرة



للذهاب للتخييم!

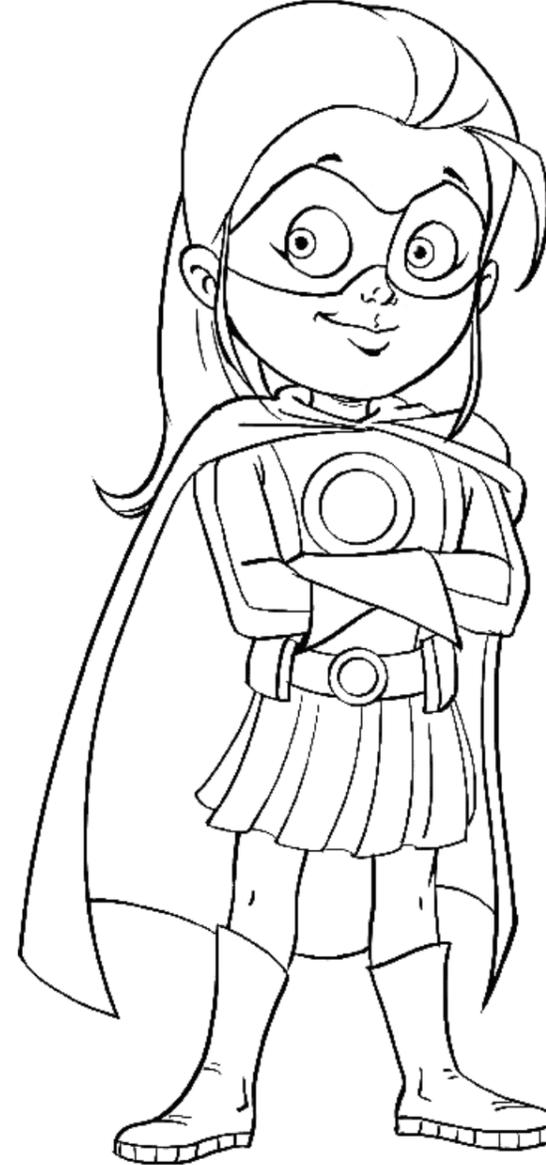
اقرأ قواعد اللعبة في الجزء الخلفي من هذه الصفحة.



مرح التلوين



قوموا بتلوين صور سامي وسارة وعند إنتهائكم، اسألوا والديكم بأخذ صورة وارسلها إلى SUPERKIDZ@LANDMARKGROUP.COM واحصلوا على فرصة الفوز بجائزة مثيرة. (صالحة حتى ديسمبر ٢٠١٥)



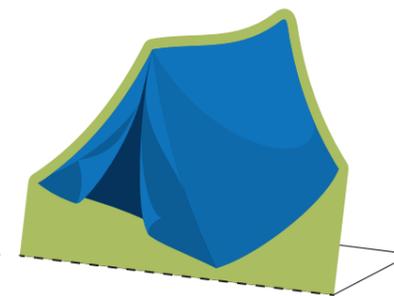
سارا
سوبر



سامي
سوبر

كيفية اللعبة

قم بالطوى على
الخطوط المنقطة



١. قم بقص جميع أدوات التخييم **واطوها على الخطوط المنقطة** لجعلها مستقيمة.

٢. ضع جميع أدوات التخييم المقصوفة على جانب واحد.

٣. سيختار كل لاعب منطقة التخييم الخاصة به في الصفحة التالية.

٤. اجلب قطعة النرد واجمع اللاعبين لأخذ الدور في الرمي ومحاولة الفوز بأدوات التخييم.

٥. يجب على كل من اللاعبين الالتزام بقوانين اللعبة المذكورة في الصفحة التالية.

٦. تواصل اللعبة حتى إنتهاء جميع أدوات التخييم.

٧. يقوم المخيم بأدوات التخييم الأغلبية بفوز المباراة!

على سبيل المثال:

اللاعب الأول يختار مخيم سوبر سامي، ويحصل على الرقم ١ على النرد، ثم يقوم باختيار خيمة.



مخيم
سوبر سامي



مخيم
سوبر سارة



قوانين النرد:

- توالت ١ : اختر ١ من بنود التخييم
- توالت ٢ : أعط ١ من بنود التخييم الخاصة بك إلى اللاعب الآخر
- توالت ٣ : خذ ١ من بنود التخييم من اللاعب الآخر
- توالت ٤ : تخطى دورك
- توالت ٥ : فز بدور اضافي
- توالت ٦ : اختر ٢ من بنود التخييم



تحدي تخييم سامي وسارة

سامي، سارة وأصدقائهم متحمسون للغاية بشأن رحلة التخييم الخاصة بهم. ومع ذلك، فهذه المغامرة الجديدة تعد أكثر تحدياً مما يعتقدون! فهل سوبر كيدز على استعداد لانقاذ اليوم؟
قم بقراءة قصة جديدة مثيرة في الداخل.

نبذة عن سوبر كيدز

سوبر كيدز هي مبادرة أطلقتها مجموعة لاندمارك تركز على نشر الوعي بين الأطفال والآباء حول أهمية عيش نمط حياة صحية ونشطة. وبطلا هذا البرنامج هما سوبر سامي وسوبر سارة، وهما البطلان الخارقان المحبوبان اللذان أثبتا أن تناول الطعام الصحي والحفاظ على النشاط هما الصفتان اللتان تمثلتا سوبر كيدز.

قم بتنزيل المزيد من كوميديا وأنشطة سوبر كيدز من على www.superkidz.me كما يمكنكم معرفة المزيد من المعلومات بشأن مشروعات المسؤولية المجتمعية التي تنفذها مجموعة لاندمارك بزيارة الموقع www.beatdiabetes.me

مجموعة لاندمارك هي واحدة من أكبر شركات تجارة التجزئة والضيافة، حيث تشغل أكثر من ٢٠٠٠ منفذ بيع في الشرق الأوسط وأفريقيا وشبه القارة الهندية.

لمعرفة المزيد عن مجموعة لاندمارك، تفضلوا بزيارة الموقع www.landmarkgroup.com