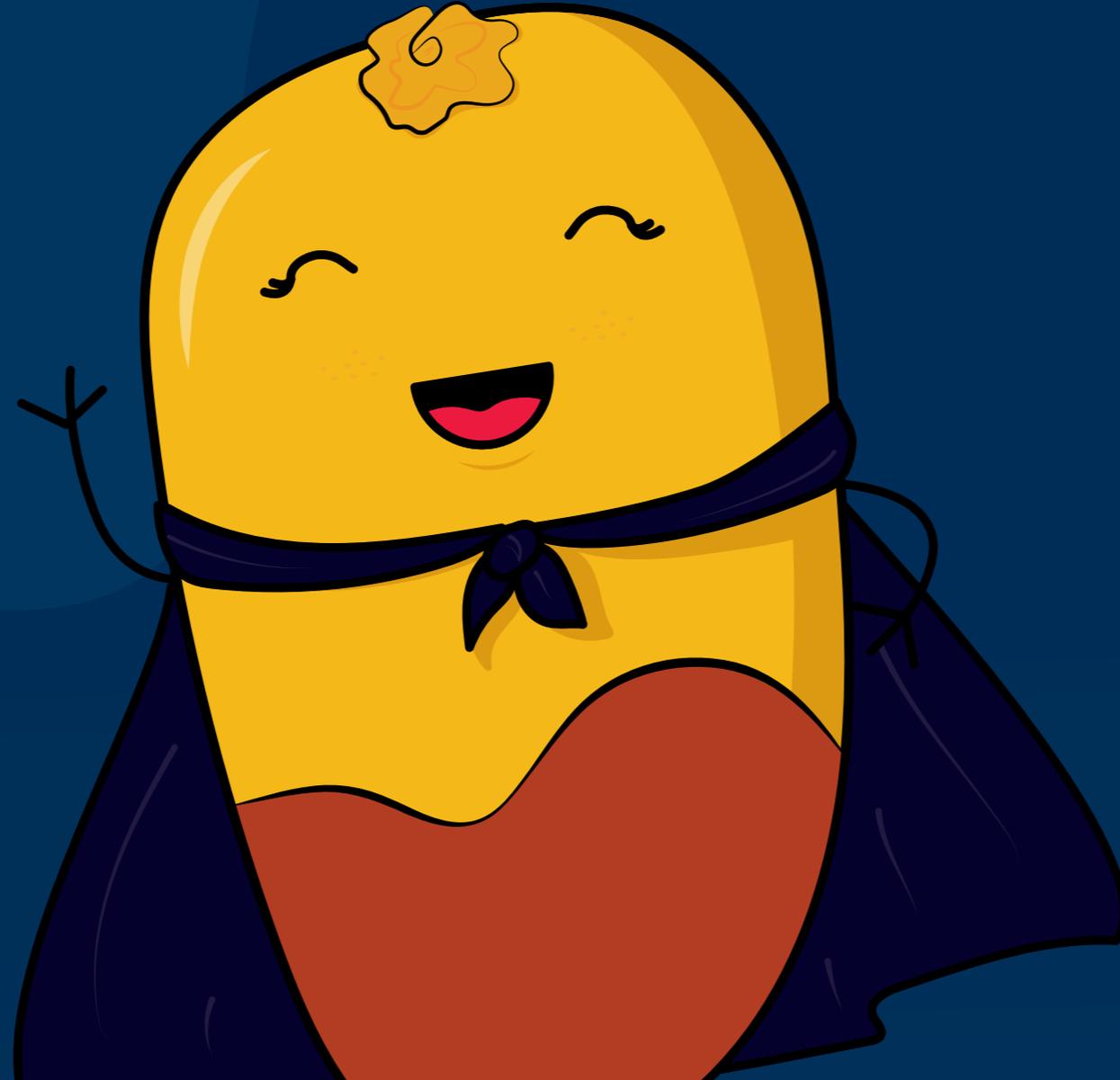


وزارة البيئة والمياه والزراعة  
Ministry of Environment Water & Agriculture



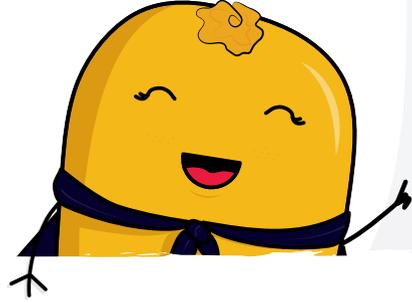
# سوبر تمرة



وزارة البيئة والمياه والزراعة  
Ministry of Environment Water & Agriculture



# سوڤر تمرّة

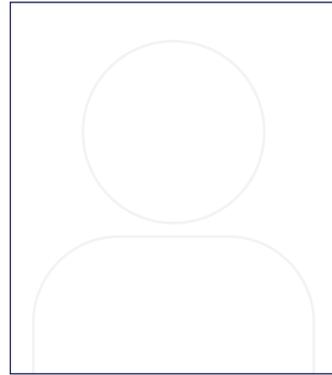


ستجدون في هذا الكتيب معلومات مفيدة  
وأنشطة ممتعة ومسلية أمل أن تستمتعوا بها

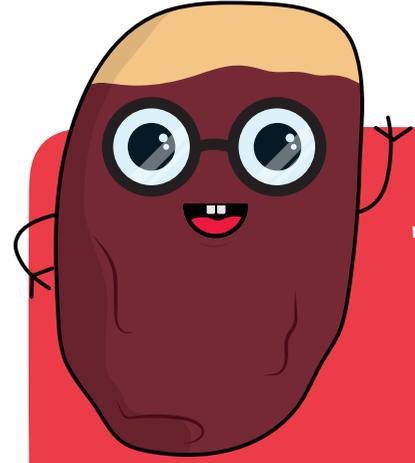
عرّفنا عن نفسك

اسمي: .....

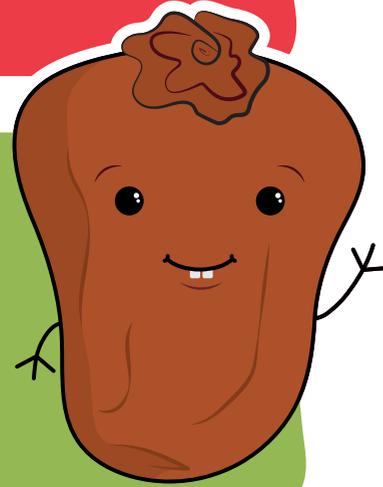
عمري: .....



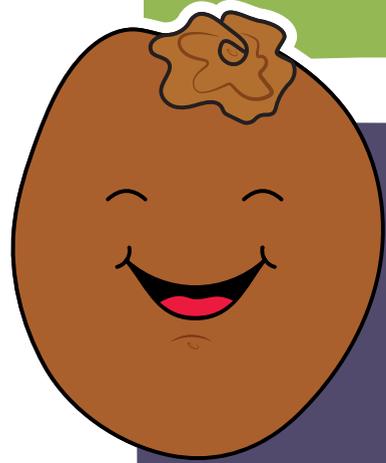
جرب رسم نفسك



صديقي المفضل "الصقعي"  
يمتاز بفائدته العظيمة

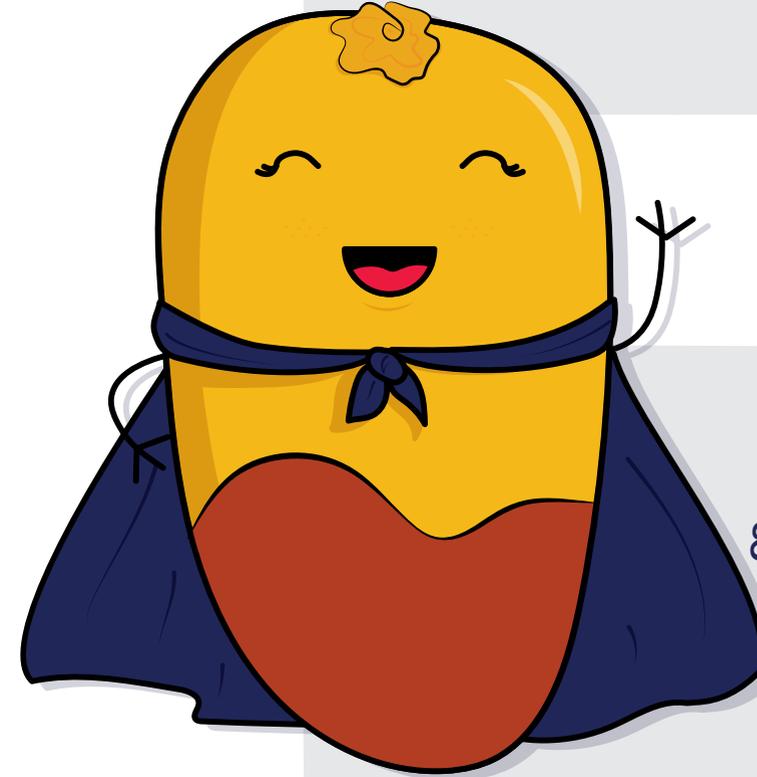


وصديقي الرائع "السكري"  
ذو المذاق الحلو اللذيذ



وصديقي اللطيف "الخلاص"  
محبوب الجميع

أهلاً بكم أصدقائي الصغار  
أنا بطلة الغذاء "سوبر تمرة"



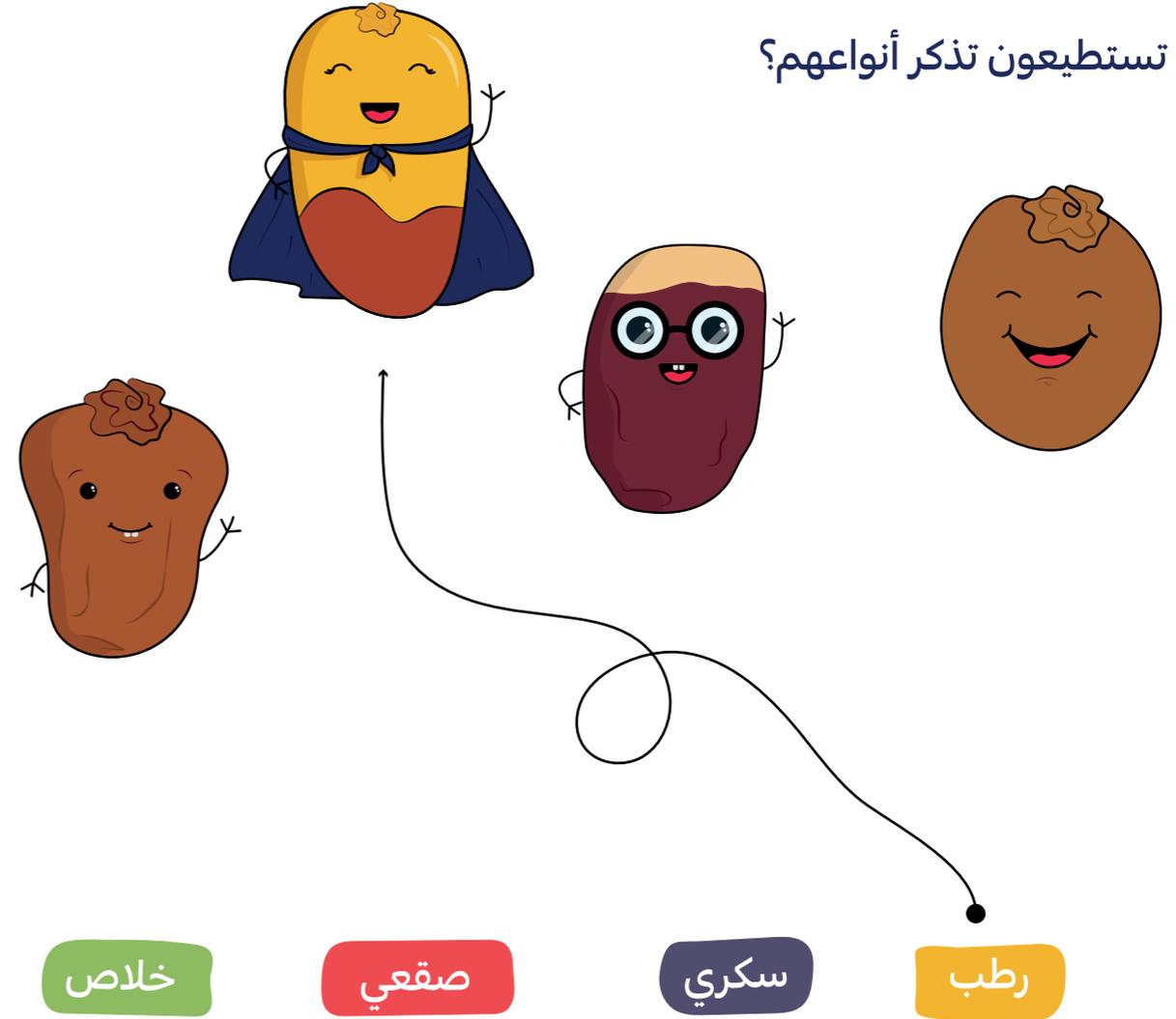
أنتمي للربط، وهي من عائلة  
التمور التي تضم حوالي 400 نوع

أود أن أعرفكم على أصدقائي  
المقربين في عائلتي الجميلة.

والآن بعد أن تعرفتم على أصدقائي المفضلين..

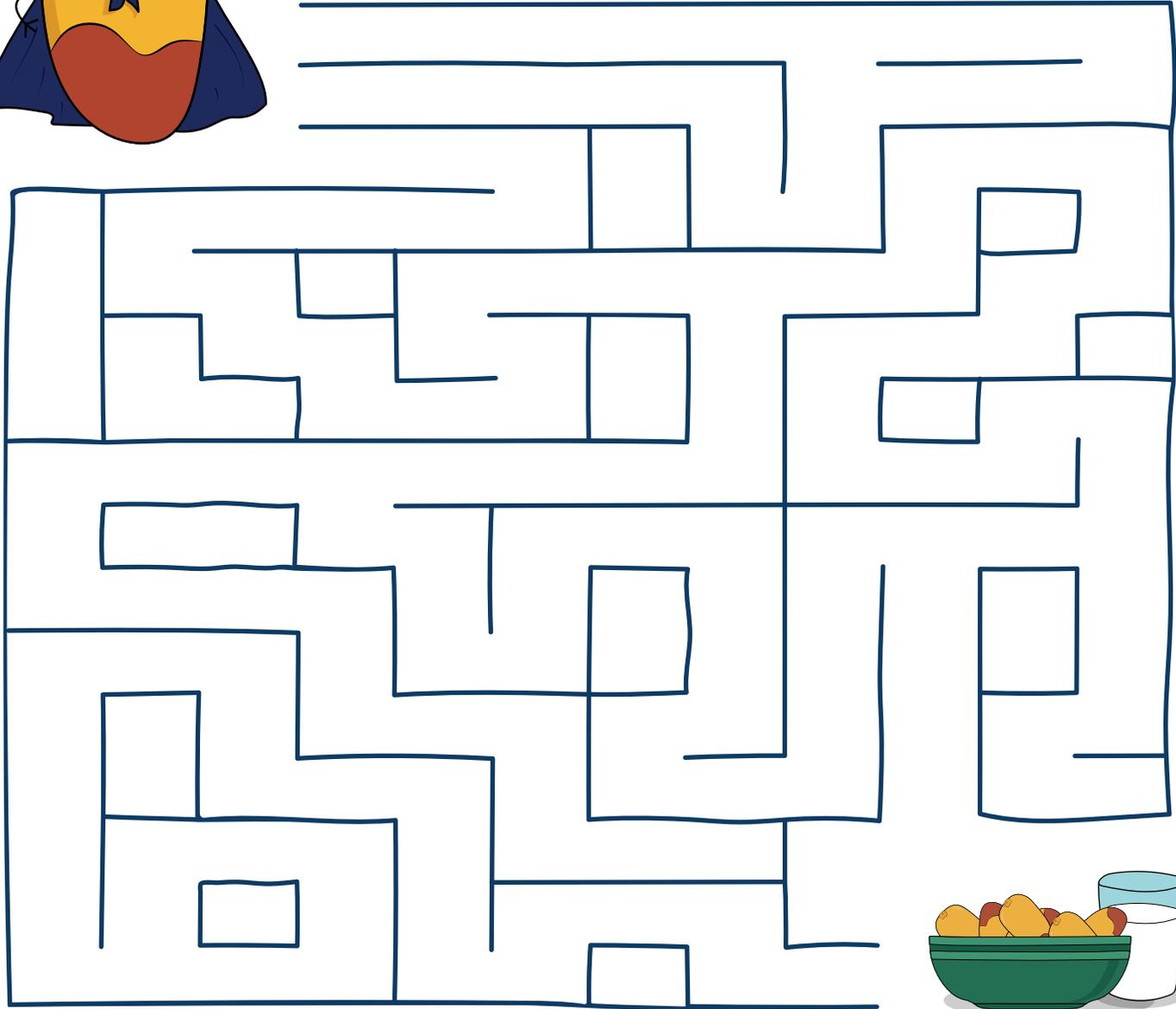
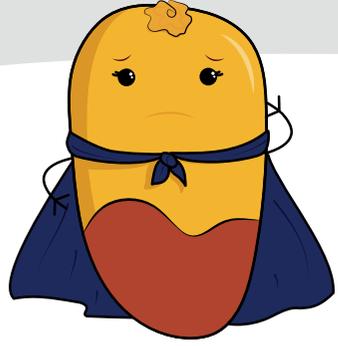
حان دوري لأتعرف على أصدقائكم المفضلين  
شاركونا موهبتكم المتميزة في رسمهم

هل تستطيعون تذكّر أنواعهم؟



تحتوي سوبر تمرة على العديد من الفوائد الصحية

ساعدوني في حلّ لغز المتاهة! كي أصل إلى صحن التمر اللذيذ.



ساعدوها في العثور على أهم مكونات التمور

دهون

سكر

حديد

معادن

بروتين

فيتامين

كالسيوم

ص م ق ر س ك ر ت ن  
ن ا ع د ه و ن ف ف  
ف ي ت ا م ي ن ن س ث  
ه ن د ي د ك ه ن ج ث  
ب ر و ت ي ن ن د د  
ك ا ل س ي و و ي س ل ا ك

هل تستطيعون تحديد خمسة اختلافات بين الصورتين؟



يوجد في السعودية أكثر من 31 مليون نخلة!



صحن التمر اللذيذ هو أهم طبق يتوسط جلستك العائلية مع قهوة المغرب  
ارسم صورة جماعية لك مع عائلتك أثناء تناوله، واخلق جوًا عائليًا مليئًا بالفرح

نعمة العائلة نعمة عظيمة تستحق الشكر

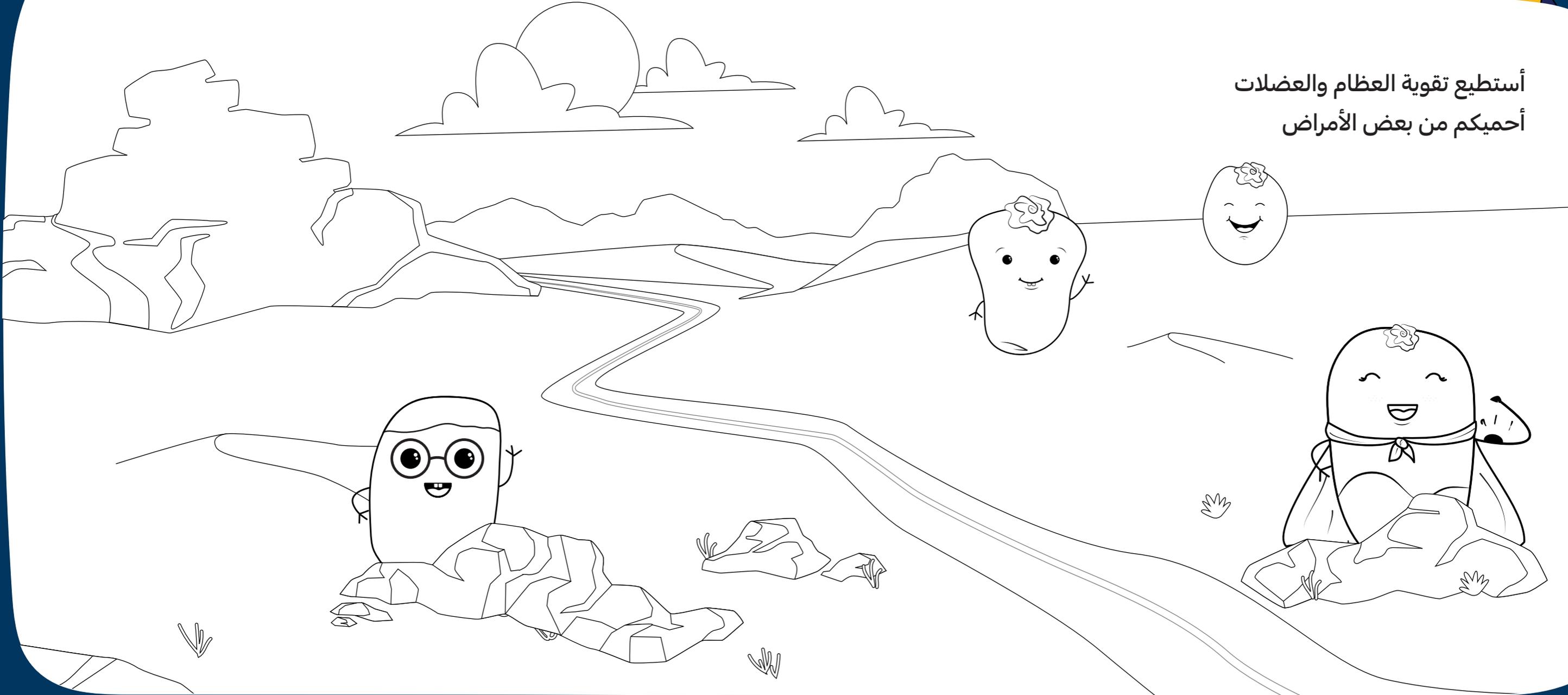
لون مناطق المملكة التالية  
التي تشتهر بزراعة التمور:



هيا نلون الصورة بألوان زاهية



أستطيع تقوية العظام والعضلات  
أحميكم من بعض الأمراض



## ميلك شيك التمر

وصفة سهلة ولذيذة ومغذية، أرنا إبداعاتك المطبخية في تطبيقها بمساعدة شخص بالغ.

المكونات:



الطريقة:

1. تضاف كل المكونات في الخلاط الكهربائي.
2. يخلط لمدة دقيقتين حتى يتماسك الخليط وتحصل على القوام الذي تفضله.
3. يصب الخليط في الكوب.
4. يزين بالكريمة والمكسرات.



صديقي الرسام المبدع  
حاول رسم بطولة التمور "سوبر تمرة"

شارك أصدقائك النسخة الرقمية



#سوبر\_تمرة

عند الانتهاء من رسمتك الجميلة اطلب من عائلتك تصويرها وتحميلها على صفحة إكس أو إنستقرام مع الإشارة إلى حساب الوزارة @MEWA\_KSA وهاشتاق #سوبر\_تمرة حتى نرى لوحتك الفنية.