



## Sharpen those minds & boost energy with nutritious food



**Stay active-** Exercising for 30mins daily keeps your mind alert, fresh and it helps to circulate more antibodies & white blood cells to fight viruses & infections.



**Get your zzzz's-** Min. 8 to 9 hrs. of sleep gives your body time to repair & rejuvenate for next day's learning & studying.



**Hydrate-** Drink water ( $\pm 7$  to 8 cups) throughout the day in order to focus well and concentrate. Coconut water is also a perfect drink to hydrate, that has tons of potassium & electrolytes.



**Load up on healthy fats-** Nuts, seeds & avocados contain healthy fats that enhance blood flow to fire up brain cells.



**Breakfast-** It boosts your morning glucose levels & concentration. Antioxidants in blueberries improve concentration & memory up to 5hrs.



**Stay sharp-** Beetroot, leafy vegs, mushrooms, carrots and other colorful vegetables & fruits help boost memory, focus & protect your brain along with vitamins that protect the immune system.



جميلة  
JAMILA



**Smart snacking-** Cucumber & celery contain fibre & are easy mid-day snacks to combine with protein rich dips like hummus or guacamole.



20  
SECONDS

**Good hygiene practices-** wash your hands frequently & cover your mouth when you sneeze or cough, even at home.



نشيط  
NASHEET



This collaboration between Dubai Municipality and Barakat aims to raise awareness on nutrition principles and encourage all students across Dubai to implement them in their daily lifestyle.

Order online: [www.barakatfresh.ae](http://www.barakatfresh.ae)



## Activity: Make your own food human figure

Directions: The image below shows various foods and their health benefits for the human body.

Example- citrus fruits for eye health.

Use different fruits & vegetables specific to their health benefit and create a human figure.

Example- place sliced carrots as the eyes & spinach for hair, etc.

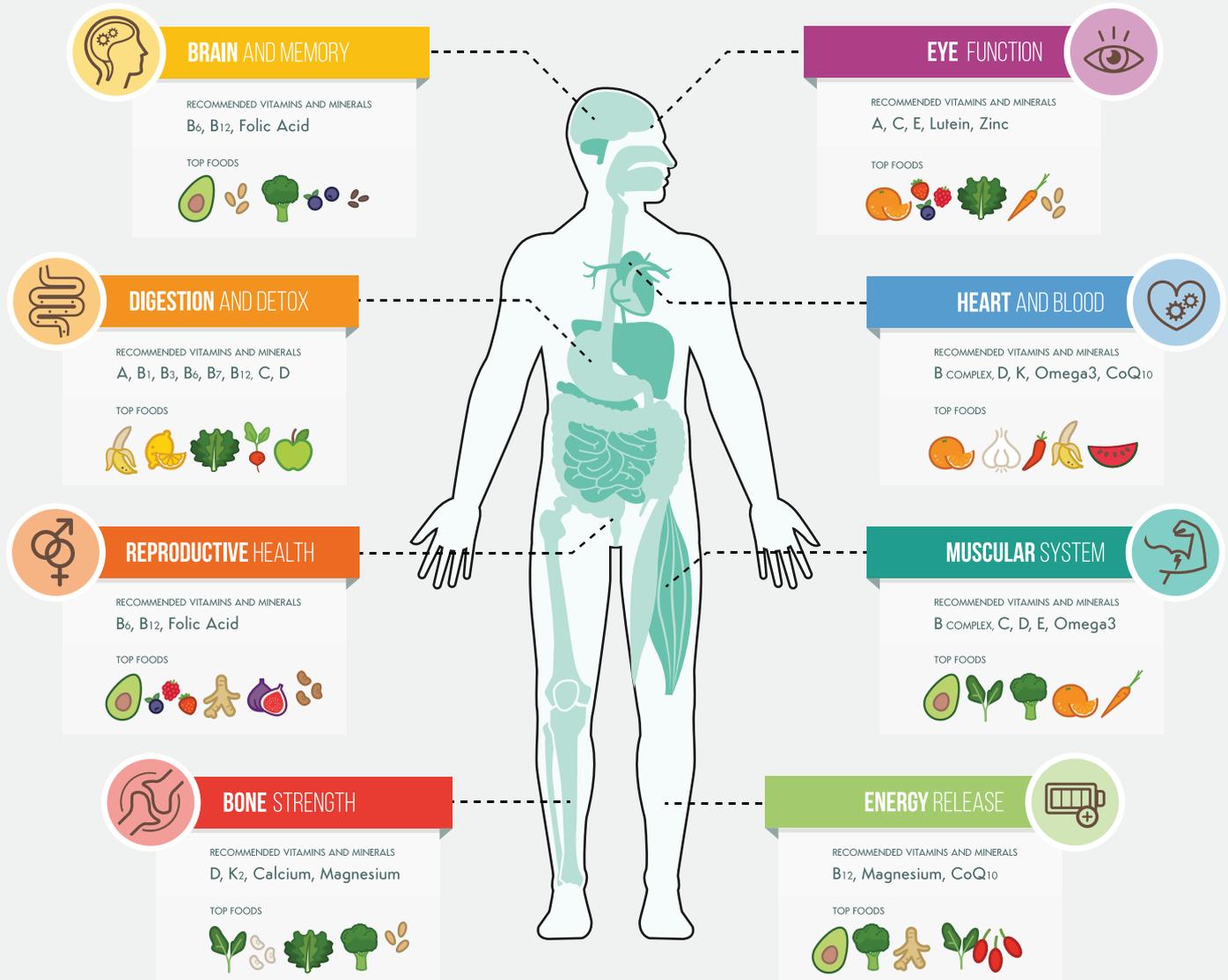
You can also create your human figure on a plate.

Post a picture of you and your food human on instagram & use the hashtags: #foodgames #barakatme #dubaimunicipality



## ESSENTIAL VITAMINS AND MINERALS

### SOURCES AND FUNCTIONS





# عززوا العقول والطاقة بالأطعمة المغذية والمفيدة



حافظ على نشاطك - 30 دقيقة  
يوميًا من الأنشطة الرياضية  
تساعد عقلك على البقاء يقظًا،  
منعشًا وتساعد على تداول  
كرات الدم البيضاء التي تحارب  
الفيروسات



الحصول على 8-9 ساعات من  
النوم تمنح جسمك الوقت  
الكافي للإصلاح و استعادة  
النشاط للتعلم و الدراسة في  
اليوم التالي



حافظ على ترطيب الجسم- شرب الماء  
(2 لتر) على مدار اليوم يساعدك على  
التركيز ويزودك بالطاقة  
يساعد ماء جوز الهند أيضًا على الترطيب  
لاحتوائه على البوتاسيوم وهو عنصر  
غذائي مهم



اكتسب الدهون الصحية- المكسرات  
والبذور والأفوكادو تحتوي على الدهون  
الصحية والألياف التي تعزز تدفق الدم في  
الجسم وبالتالي تحفز خلايا المخ



الإفطار - هذه الوجبة التي تبدأ فيها  
يومك والتي تعزز مستويات الجلوكوز  
والتركيز في الصباح. تعمل مضادات  
الأكسدة في التوت على تحسين التركيز  
والذاكرة حتى 5 ساعات



حافظ على تركيزك- يساعد الشمندر  
والخضروات الورقية والفطر والجزر وغيرها  
من الخضروات والفواكه الملونة على  
تعزيز الذاكرة والتركيز وحماية الدماغ إلى  
جانب الفيتامينات التي تحمي جهاز  
المناعة



جميلة  
JAMILA



تناول وجبات خفيفة وصحية - يحتوي الخيار  
والكرفس على الألياف وهي وجبة خفيفة  
وسهلة يمكن تناولها في منتصف النهار  
وتغميسها مع أطباق جانبية مثل الحمص أو  
الجواكامولي التي تحتوي على البروتين



20  
SECONDS

ممارسات النظافة الجيدة- اغسل يديك  
بشكل متكرر وغط فمك عند العطس أو  
السعال، حتى لو كنت في المنزل



نشيط  
NASHEET



هذا التعاون بين بلدية دبي وبركات يهدف إلى رفع مستوى  
الوعي بمبادئ التغذية وتشجيع جميع الطلاب في جميع  
أنحاء دبي على تطبيقها في نمط حياتهم اليومية

أطلب على الإنترنت: [www.barakatfresh.ae](http://www.barakatfresh.ae)



**النشاط: اصنع شخصيتك باستخدام الأغذية الصحية**  
 الإرشادات: توضح الصورة أدناه الأطعمة المختلفة وفوائدها الصحية لجسم الإنسان.  
 مثال-الحمضيات لصحة العين  
 استخدم فواكه وخضروات لتشكيل الجسم على حسب فوائدها الصحية.  
 مثال -ضع الجزر المقطع للعينين والسبانخ للشعر، إلخ  
 يمكنك أيضا تكوين شخصيتك البشرية على الطبق بدلا من استخدام الورق  
 انشر صورة لك ولطعامك على إنستغرام واستخدم #نشاط\_الغذاء\_الصحي #بركات #بلدية\_دبي



## ESSENTIAL VITAMINS AND MINERALS

### SOURCES AND FUNCTIONS

