فؤاد و الطعام الصحي

عندما كان فؤاد صغيرا، كان يحب الحلوى كثيرا. فطعم الحلوى لذيذ جدا. وكان يحب الدهون و اللحوم كذلك. فهي جد لذيذة. لكن أمه كانت دائما تقول له: "يجب أن تتناول الطعام الصحي الذي يعتمد على الخضار والفواكه الطازجة"

لكن فؤاد لم يحب الفواكه والخضار لأنها غير لذيذة.

الآن تغيرت عادات فؤاد في الأكل كثيرا. فقد أصبح يحب النشويات، الخضر والفواكه كثيرا. ويتناول حصصا كثيرة منها عندما يكون جوعان. فهي صحية كثيرا. كما أنه لا يكثر من الطعام المالح والحلو. كما أنه يشرب الماء عندما يكون عطشان.