

Index

Section 1:

- Introduction 2
- What is Healthy Restaurant Initiative 3
- Goals 4
 - General goals 4
 - Dietary goals 4

Section 2 :

- Participation Requirements 5
- Benefits 6
- Application Process 8
- Monitor Compliance 9
 - In case of non-compliance 10
- Program Evaluation 11

Section 3:

- Initiative Criteria 12
 - General Criteria 12
 - Optional Criteria 13
- Criteria for Healthy Meal 14
 - Main Dish 14
 - Side Dish 14
 - Children's Main Meal 15
 - Children's Side Meal 15

Section 4:

- References 16



Section I What is “Healthy Restaurant” Initiative?

Introduction

During the past decade, there have been significant changes in the dietary habits. People’s diet has shifted from traditional dietary habits that were common in the past and were healthier and more balanced, to dietary habits that focus on unhealthy fast foods that have poor nutritional value. As a result, the prevalence of chronic diseases has increased dramatically.

The Healthy Restaurant Initiative is launched by the Ministry of Health; it aims to improve people health and enable them to make wise decisions toward their food choices. This can be achieved by encouraging restaurants to provide healthier meal options to the community and to use healthier cooking methods. This manual has been developed to guide restaurants interested in participating in the Healthy Restaurant Initiative.



It is a voluntary restaurant recognition program that aims at encouraging restaurants to provide healthier food options for their clients, in order to improve community’s health.



Goals

Section 2 Who can participate?

General Goals:

- Empower people to make the right choices toward their health.
- Improve the nutritional quality of foods provided by restaurants in the community.
- Encourage the restaurant industry to be proactive by offering healthier meal options.

Dietary Goals:

- Reduce portion sizes of foods and beverages
- Limit the total fat content, especially saturated fat and trans-fat
- Include more options of fruits and vegetables in the menu
- Limit sodium from processed foods and added salt
- Limit foods and drinks with added sugars, such as soft drinks/sodas, fruit drinks, and desserts
- Increase consumption of foods high in fiber content

Food service establishments which:

- Have a fixed location (not mobile vendors)
- Are full service restaurants (must have a full menu, and carry out complex preparation of food items and tables)
- Have complete local control and authority in decision-making regarding the restaurant's menu (the establishment, in other words, does not have to obtain permission from an out-of town main office; this includes food chains or corporate companies.)
- Have a valid trade license issued locally
- Have not committed more than 2 violations in the past year, as per rules decreed by different food monitoring institutes, like local municipalities.



Benefits

1. Nutrition Education Training and Technical Assistance:

- Provide free nutrition analysis of menu items for participating restaurants.
- Provide free recipe development consultations by trained dietitians.
- Provide free education for cooks and recipe developers.
- Train restaurant employees to promote the program. The training should cover the purpose of the initiative, nutritional standards, how to promote healthy menu items to customers, and common questions customers may ask the employees or waiters.

2. Recognition from Government/Elected Officials:

Restaurants participating in the initiative will get a stamp indicating that it is a healthy restaurant accredited by the Ministry of Health.

3. Marketing and Advertisement:

- Restaurant names, with their information, links to menus, and nutrition information will be listed on the Ministry of Health and their partners' websites and applications. The list of restaurants will be updated constantly.
- Promote for the participating restaurants via the Ministry of Health and the program partners' social networking accounts (instagram, Facebook, twitter, etc)
- Radio advertisements & video
- Other

4. Other Benefits:

Incentives to be provided by the program partners.



Application Process

- Restaurants will be asked to submit an application form to take part in this initiative
- The program coordinator from Ministry of Health will assess the restaurants eligibility to participate in the initiative
- Restaurants will receive needed technical assistance from trained dietitians
- The restaurant will apply for evaluation of the new menu by communicating with program coordinator
- Restaurants will be asked to provide two main meals - two side dishes either from healthy meals from the restaurant's menu as available or modify meals from the restaurant's menu or create a new meal, based on Healthy Restaurant Initiative guidelines.
- Restaurant evaluation and grading will take place by the initiative's team
- The restaurant will then become an official participant in the program

Monitor Compliance

The program compliance will be monitored as follows:

1. Restaurants annual renewal of their application

Restaurants are required to renew their application annually; this ensures that restaurants comply with the program's guidelines, in addition to supplying them with updates that are related to the initiative. The renewal of the application is important in case the participating restaurants can no longer continue with the program, due to administrative reasons like changes in administrative structure, closure of the restaurant, financial constraints, or other circumstances.

2. Inspection

To ensure the compliance to the initiative, The Ministry of Health will inspect the participating restaurants 1 to 2 visits annually, using an inspection checklist provided by the program's organizers. The aim is to ensure that the restaurants comply with the program's guidelines. The inspection will occur without prior notification. It should be noted that the meal offered will be free of charge.



Program Evaluation

In case of non-compliance:

- In case the participating restaurant breaches any rule during its participation, it will be eliminated until issue resolved.
- The program coordinator would work with the restaurant owner to develop a plan to correct their action within 30 to 60 days. If the restaurant still does not comply with the plan, it would be removed from the program and prohibited from reapplying for one year. Restaurants will be required to remove the program's certification logo from their menu and all other marketing means within one week's notice. Restaurant's name will also be removed from website and other publicity platforms.

The restaurants must agree to take part in the evaluation process. The program evaluation will be based on the following:

1. Restaurant Sales Report

Each restaurant is required to submit a report on their sales using a "sales report template" a week before launching the program and every six months thereafter, to evaluate the impact of the program on customers' food choices, in addition to tracking the popularity of healthy menu items and its impact on restaurant sales.

2. Improve Nutritional value of food

Restaurants will be asked to fill out a questionnaire to assess whether the "Healthy Restaurant Initiative" is improving the nutritional profile of their menus. The questionnaire will include questions related to how the menu has changed since the restaurant joined the program, how often do customers order healthier menu items, and whether participating in the program benefited the restaurant. Restaurant have to fill this survey annually. The participating restaurants will be required to fill out the questionnaire annually.

3. Customer satisfaction:

Customers will be surveyed to gain insight on their satisfaction with the program.



Section 3 Initiative Criteria

General criteria :

- Offer at least 2 healthy main courses and 2 side dishes as per criteria of “Healthy Restaurant”.
- Nutrition analysis of healthy meals, which includes the calories, fat and salt content of food based upon the Daily Values (DV), should be represented visually to be understood easily by the consumer.
- Program stamp should be used on the healthy menu items that are approved by the program.
- Using palm oil and coconut oil or hydrogenated oils are not acceptable in the approved healthy meals.
- If kids menu are available, provide 2-3 healthy meals based on the criteria of the healthy restaurant initiative.
- Provide 100% concentrated juices or fresh juices as well as other beverages, under the condition that the calories from added sugar do not exceed 10%.
- Artificial flavors and preservatives are not allowed in healthy meals.
- The price of healthy meals should be appropriate, similar to other menu items.

Optional criteria (choose at least one of these criteria):

- Reduce serving size of beverages (One cup should not exceed 240 ml for adults and 180 ml for children).
- Free cup of water with every meal.
- Provide salad dressing on the side
- Provide fruit salad within sweet menu.
- Allow customers to choose healthy substitutes (salads or vegetables) instead of fried potato, without extra fees.



Criteria for Healthy Meal

Main Dish:

- Calories: 750 calories (maximum)
- No more than 0.5 grams of trans fat
- No more than 30% of calories from fats
- No more than 7% of calories from saturated fat
- No more than 750 mg of sodium
- No more than 10 percent of calories from added sugar and artificial sweeteners.
- Use whole grain products such as rice, bread and pasta (no more than half cup)
- It is not allowed to use deep frying as a cooking method when preparing healthy meals ; steaming or boiling or grilling or oven baking can be used as alternative cooking methods
- Avoid deep frying as a cooking method when preparing healthy meals; Steaming, boiling, grilling, or oven baking can be used as alternative cooking methods.

Side Dish:

- Calories: No more than 250 calories (Side dish is calculated as part of the main dish's calories; the side dish portion size should be 1/3 of the main dish's)
- No more than 30% of calories from fats
- No more than 7% of calories from saturated fat
- No more than 230 mg of sodium
- Must meet at least one of the following standards:
 - 1 serving of fruits and/or vegetables (minimum)
 - 1 serving of whole grain
 - 1 serving of fat-free or low-fat dairy (1% or 2%)
- Potatoes and corn are not considered vegetables/but starches.

Children's Main Meal:

- Calories: 600 calories (maximum)
- No more than 0.5 grams of trans-fat
- No more than 30% of calories from fats
- No more than 7% of calories from saturated fat
- No more than 600 mg of sodium
- No more than 10 percent of calories from added sugar and artificial sweeteners.

Children Side Dish:

- Calories: 200 calories maximum (Side dish is calculated as part of the main dish's calories; the side dish portion size should be 1/3 of the main dish's)
- No more than 30% of calories from total fat
- No more than 7% of calories from saturated fat
- No more than 0.5 grams of trans fat
- No more than 230 mg of sodium
- Fruits and vegetables: 2 servings (minimum)
- Dairy: Milk, yogurt and cheese must be low-fat or fat-free
- Grains: must be whole grains (no more than half cup)

الجزء الرابع المراجع

Section 4 References

<http://www.gfrpartners.com/PersonalHealth-HealthyDiningProgram.html>
<http://www.gfrpartners.com/PersonalHealth-Restaurants.html>
[www.metrowestmoves.org/Metro West Moves](http://www.metrowestmoves.org/MetroWestMoves), healthy restaurants initiative.

Commonwealth Scientific Industrial Research Organisation (CSIRO), Preventative Health National Research Flagship, University of South Australia. 2007 Australian National Children's Nutrition and Physical Activity Survey; Main Findings. Commonwealth of Australia; 2008.

Food Standards Agency. Calorie labelling and nutrition information in catering. London: Food Standards Agency, 2009. Available at www.food.gov.uk/healthierating/healthycatering/cateringbusiness/calorie. Accessed 19/4/2011

United States Department of Agriculture Website. Nutrient Data Laboratory. Available at: <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>. Accessed January 6, 2011.





المعايير الخاصة بالوجبات الصحية

الطبق الرئيسي:

- السعرات الحرارية: 750 سعرة حرارية كحد أقصى
- يجب أن لا تزيد نسبة الدهون المتحولة عن 0,5 جرام
- يجب أن لا تزيد نسبة السعرات الحرارية من الدهون عن 30%
- يجب أن لا تزيد نسبة السعرات الحرارية من الدهون المشبعة عن 7%
- يجب أن لا تزيد نسبة الملح (الصوديوم) عن 750 مليجرام
- يجب أن لا تزيد نسبة السعرات الحرارية من السكريات / المحليات المضافة عن 10%
- يجب استخدام الحبوب الكاملة في الطهي بحيث لا تزيد عن نصف كوب وذلك للرز او المعكرونة او الخبز
- يمنع استخدام القلي الغزير كوسيلة طهي عند تحضير الوجبات الصحية المعتمدة
- واستخدام طرق الطهي البديلة مثل الطبخ بالبخار أو السلق أو الشوي أو الطبخ بالفرن.

الطبق الجانبي:

- السعرات الحرارية: 250 سعرة حرارية كحد أقصى (يتم احتساب السعرات الحرارية للأطباق الجانبية من السعرات الحرارية للطبق الرئيسي حيث يجب أن يكون حجم الطبق الجانبي 3/1 حجم الطبق الرئيسي)
- يجب أن لا تزيد نسبة السعرات الحرارية من الدهون عن 30%
- يجب أن لا تزيد نسبة السعرات الحرارية من الدهون المشبعة عن 7%
- يجب أن لا تزيد نسبة الملح (الصوديوم) عن 230 مليجرام
- يجب أن يحتوي الطبق الجانبي على معيار واحد من المعايير التالية:
- حصة واحدة من الفواكة أو الخضروات (كحد أدنى)
- حصة واحدة من الحبوب الكاملة
- حصة واحدة من منتجات الحليب قليلة او خالية من الدسم (1% او 2%)
- لن يتم احتساب « البطاطس أو الذرة » كحصة للخضروات بل سيتم احتسابها كنشويات.

الطبق الرئيسي للأطفال:

- السعرات الحرارية: 600 سعرة حرارية كحد أقصى
- يجب أن لا تزيد نسبة الدهون المتحولة عن 0,5 جرام
- يجب أن لا تزيد نسبة السعرات الحرارية من الدهون عن 30%
- يجب أن لا تزيد نسبة السعرات الحرارية من الدهون المشبعة عن 7%
- يجب أن لا تزيد نسبة الملح (الصوديوم) عن 600 مليجرام
- يجب أن لا تزيد نسبة السعرات الحرارية من السكريات / المحليات المضافة عن 10%

الطبق الجانبي للأطفال:

- السعرات الحرارية: 200 سعرة حرارية كحد أقصى (يتم احتساب السعرات الحرارية للأطباق الجانبية من السعرات الحرارية للطبق الرئيسي حيث يجب أن يكون حجم الطبق الجانبي 3/1 حجم الطبق الرئيسي)
- يجب أن لا تزيد نسبة السعرات الحرارية من الدهون عن 30%
- يجب أن لا تزيد نسبة السعرات الحرارية من الدهون المشبعة عن 7%
- يجب أن لا تزيد الدهون الاصطناعية عن 0,5 جرام
- يجب أن لا تزيد نسبة الملح (الصوديوم) عن 230 مليجرام
- يجب أن يتضمن الطبق على حصتين غذائيتين من الخضروات والفواكة (كحد أدنى)
- يجب أن تكون منتجات الحليب (الحليب أو الروب أو الجبنة) قليلة او خالية من الدسم
- يجب استخدام الحبوب الكاملة في الطهي بحيث لا تزيد عن نصف كوب



الجزء الثالث معايير المبادرة

المعايير العامة:

- يجب توفير على الأقل عدد 2 وجبة صحية والتي تتضمن (الوجبة الرئيسية و الطبق الجانبي) بناءً على معايير مبادرة المطعم الصحي.
- التحليل الغذائي للوجبات الصحية و الذي يشمل على السعرات الحرارية والدهون والملح بناءً على الاحتياج اليومي (DV) في صورة رسم بياني حتى يسهل للعميل قراءته.
- يجب استخدام شعار البرنامج على الوجبات الصحية التي تم اعتمادها من قبل فريق المبادرة.
- يمنع استخدام زيوت النخيل و زيت جوز الهند أو الزيوت المهدرجة في الوجبات الصحية المعتمدة.
- في حال وجود قائمة لطعام الأطفال، يجب توفير 2-3 وجبات صحية بناءً على معايير مبادرة المطعم الصحي.
- توفير العصائر المركزة 100% أو العصائر الطازجة إلى جانب المشروبات الأخرى على ان لا تزيد نسبة السكر المضاف عن 10% من السعرات الحرارية الكلية.
- يمنع استخدام النكهات الاصطناعية و المواد الحافظة في الوجبات الصحية.
- يجب أن تكون أسعار الوجبات الصحية مناسبة (أي لا تزيد عن معدل أسعار الوجبات الأخرى)

المعايير الاختيارية (يجب اختيار معيار واحد على الأقل من هذه المعايير):

- تقليل حجم الحصة الغذائية لكافة المشروبات المقدمة في المطعم (يجب أن لا يزيد حجم كوب العصير عن 240 مل للبالغين و 180 مل للأطفال).
- تقديم كوب من الماء مجاناً للعملاء مع كل وجبة
- تقديم الصلصات الخاصة بالسلطة الى جانب الطبق
- توفير طبق سلطة الفواكه ضمن قائمة الحلويات
- السماح باستبدال الخيارات غير الصحية بخيارات صحية مثل البطاطس المقلية بطبق سلطة و ذلك بدون أي مبلغ إضافي



تقييم المبادرة

يجب على المطاعم الموافقة على المشاركة في تقييم المبادرة كشرط لمشاركتها. سيتم تقييم أثر المبادرة على:

1. طلبات العملاء:

على كل مطعم مشارك أن يقوم بتقديم تقرير عن المبيعات باستخدام نموذج « تقرير المبيعات » لمدة اسبوع قبل البدء بالمبادرة و كل ستة أشهر بعد التطبيق و ذلك لقياس اثر البرنامج في تغيير الإختيارات الغذائية للعملاء. إضافة إلى قياس مدى اقبال الناس على الوجبات الصحية وتأثير ذلك على مبيعات المطعم.

2. تحسين القيمة الغذائية للأطعمة المقدمة في المطعم:

على كل مطعم مشارك تعبئة استبيان لتقييم مدى تأثير المبادرة على تحسين القيمة الغذائية للأطعمة المقدمة في المطعم. سيتضمن الاستبيان اسئلة عن ما اذا قام المطعم بتغيير قائمة الطعام منذ المشاركة في البرنامج و مدى اقبال الناس على الوجبات الصحية و عما إذا كانت المشاركة في المبادرة قد افادت المطعم. سيقوم المطعم بتعبئة هذا الإستبيان سنويا.

3. رضا العملاء:

استطلاع رأي لقياس مدى رضا المتعاملين عن المبادرة.

في حال عدم الإلتزام

- في حال قيام المطعم المشارك بأية مخالفات خلال فترة مشاركته في المبادرة، سيتم استبعاد المطعم حتى يتم حل المشكلة.
- سيقوم منسق البرنامج وبالتعاون مع صاحب المطعم بوضع خطة للعودة للمبادرة في غضون 30 إلى 60 يوما. في حال عدم التزام المطعم بالخطة، سيتم استبعاد المطعم من المبادرة و سيمنع من المشاركة لمدة عام، كما يجب على المطعم أن يقوم بإزالة شعار المبادرة من قوائم الطعام و غيرها خلال اسبوع واحد فقط. كما سيتم إزالة اسم المطعم من كافة الوسائل الاعلانية للمبادرة.



المتابعة

آلية التقديم

سيتم متابعة الإلتزام بالبرنامج من خلال:

1. التجديد السنوي:

على كل مطعم مشارك في المبادرة تجديد الاشتراك بالمبادرة بشكل سنوي للتعرف على مدى التزام المطاعم بمعايير المبادرة ولتعريف المطاعم بأية مستجدات خاصة بالمبادرة و تحديد إمكانية إستمرار مشاركة المطاعم في المبادرة و التعرف على المطاعم غير القادرة على الإستمرار في المشاركة نتيجة لاسباب إدارية مثل تجديد الملكية أو اغلاق المطعم أو المشاكل المالية أو ظروف أخرى.

2. التفتيش:

حرصا على ضمان الإلتزام بالمبادرة، ستقوم وزارة الصحة بالتفتيش على المطاعم المشاركة عن طريق زيارات مفاجئة للمطعم بمعدل ١-٢ زيارة سنويا لضمان الإلتزام بمعايير المبادرة وذلك باستخدام قائمة ضبط (Checklist) معتمدة من وزارة الصحة ، علما أن الوجبة المقدمة مجانية.

- يقوم اصحاب المطاعم الراغبين في المشاركة في البرنامج بتعبئة استمارة التسجيل.
- يقوم منسق البرنامج في وزارة الصحة بتقييم امكانية مشاركة المطعم في المبادرة والتواصل مع المطعم.
- تتلقى المطاعم التي يتم الموافقة عليها الدعم الفني اللازم لتطوير قوائم الوجبات الصحية من قبل اخصائيي تغذية معتمدين و القيام بالإجراءات الأخرى.
- يقوم اصحاب المطاعم بالتقديم للتقييم عن طريق التواصل مع منسق البرنامج.
- يجب على المطعم الراغب في المشاركة: توفير عدد ٢ وجبة رئيسية / ٢ وجبة جانبية سواء من: قائمة الوجبات الصحية للمطعم إذا توفرت أو اختيار الوجبات من قائمة المطعم وتغييرها لتكون صحية أو إعداد وجبة جديدة. بناء على معايير مبادرة المطعم الصحي.
- يتم التقييم والإعتماد من قبل فريق المبادرة.
- يصبح المطعم مشاركا رسميا في المبادرة.



الفوائد

1. التدريب والدعم الفني

- تحليل غذائي مجاني لقوائم الطعام الصحية للمطاعم المشاركة
- تقديم الاستشارات المجانية من خلال اخصائيين تغذية لتطوير قوائم طعام صحية
- التثقيف المجاني للطهاة و مصممي قوائم الطعام عن طرق الطهو الصحي
- تدريب العاملين في المطعم للترويج عن البرنامج - يتضمن التدريب الهدف من البرنامج و المعايير الغذائية و كيفية التحدث إلى العملاء عن الوجبات الصحية، والأسئلة الشائعة للعملاء.

2. الاعتماد من وزارة الصحة:

سوف تحصل المطاعم المشاركة في المبادرة على ختم يشير إلى أن المطعم معتمد من قبل وزارة الصحة كمطعم صحي.

3. الدعاية والإعلان:

- سيتم توفير قائمة بأسماء المطاعم المشاركة و المعلومات الخاصة بالمطعم و روابط إلى القوائم والمعلومات الغذائية على موقع وزارة الصحة / التطبيق الإلكتروني بالإضافة إلى مواقع الشركاء والتطبيقات الإلكترونية الخاصة بهم. سيتم تحديث القائمة باستمرار.
- سيتم الإعلان عن المطاعم المشاركة عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي (إنستجرام، الفيسبوك، تويتر، الخ) الخاصة بوزارة الصحة وشركائها.
- الإعلانات الإذاعية
- غيرها

4. فوائد أخرى:

غيرها من الحوافز التي يقدمها الشركاء.



الجزء الثاني من يمكنه المشاركة ؟

الأهداف

المطاعم التي :

- لديها موقع ثابت (لا ينطبق البرنامج على الباعة المتقلبين)
- تقدم خدمة كاملة (يجب أن يكون لديها قائمة طعام، و مطبخ خدمة ، و يوفر خدمة طاولات)
- لديها القرار (محليا) بشأن قائمة الطعام (لا يجب على المنشأة الحصول على إذن من الشركة الأم أو من مكتب خارج الدولة مثل السلاسل الغذائية العالمية)
- تملك رخصة تجارية سارية المفعول صادرة محليا
- لم يتم مخالفتها أكثر من مرتين خلال السنة الماضية من الجهات الرقابية المختلفة مثل البلديات وغيرها

الأهداف العامة :

- تمكين الأفراد من اتخاذ خيارات صحية اتجاه صحتهم
- تشجيع المطاعم على توفير و تعزيز الوجبات الصحية
- تحسين القيمة الغذائية للأطعمة المقدمة في المطاعم

أهداف تغذوية:

- تقليل حجم الحصص الغذائية
- تقليل الدهون الإجمالية و بشكل أخص الدهون المشبعة و المتحولة
- توفير خيارات أكثر لتناول الفواكه و الخضروات
- تقليل نسبة الصوديوم (الملح) من الأطعمة الجاهزة و المحضرة
- تقليل نسبة الأطعمة و المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر (المضاف) مثل المشروبات الغازية و العصائر المحلاة و الحلويات
- زيادة استهلاك الأطعمة الغنية بالألياف



الجزء الأول ما هي مبادرة المطعم الصحي؟

المقدمة

خلال العقود الماضية طرأت على المجتمع تغيرات كثيرة في العادات الغذائية و التي أدت إلى تحول النظام الغذائي من النمط التقليدي إلى نمط الوجبات السريعة ، ونتج عن تناول هذه الوجبات زيادة الإصابة بالأمراض المزمنة و الكثير من الاضرار على صحة الفرد.

وبهدف المساهمة في الحد من انتشار هذه الظاهرة و الحفاظ على صحة وسلامة الافراد ، تهدف هذه المبادرة إلى تشجيع المطاعم على توفير خيارات صحية للعملاء و استخدام طرق الطهي الصحية.

تم إعداد هذا الدليل الإرشادي للمطاعم الراغبة في المشاركة في مبادرة المطعم الصحي.

هو برنامج اعتراف «اختياري» يهدف إلى تشجيع المطاعم على توفير خيارات صحية للأفراد مما يساهم في تعزيز صحة افراد المجتمع



الفهرس

الجزء الأول :

- 2 • المقدمة
- 3 • تعريف البرنامج
- 4 • الأهداف
- 4 • الأهداف العامة
- 4 • الأهداف التغذوية

الجزء الثاني :

- 5 • شروط المشاركة
- 6 • الفوائد
- 8 • آلية التقديم للمشاركة
- 9 • متابعة المطاعم المشاركة
- 10 • في حال عدم الالتزام
- 11 • تقييم المطاعم

الجزء الثالث :

- 12 • معايير المبادرة
- 12 • المعايير العامة
- 13 • المعايير الاختيارية
- 14 • المعايير الخاصة بالوجبات الصحية
- 14 • الطبق الرئيسي
- 14 • الطبق الجانبي
- 15 • الطبق الرئيسي للأطفال
- 15 • الطبق الجانبي للأطفال

الجزء الرابع :

- 16 • المراجع