



میوه‌های سلامتی

بچه‌های عزیز! بوی ماه مهر می‌آید؛ بوی ماه خوب مدرسه. همه‌ی ما می‌دانیم که زمان زیادی از روز را در مدرسه می‌گذرانیم. پس برای اینکه خوب درس‌هایمان را یاد بگیریم، نباید مصرف خوراکی‌های سالم و انرژی‌بخش را فراموش کنیم. بهتر است برای زمان زنگ تفریح، میان‌وعده‌های خانگی را که مادر برایمان گذاشته است، بخوریم تا ضعف و بی‌حالی به سراغمان نیاید و همیشه مغزمان بیدار و قوی باشد.

یکی از بهترین میان‌وعده‌ها که برای سلامتی بدن مفید است، میوه یا سبزیجات تازه است. سیب و هویج دو نوع از این میوه‌ها و سبزیجات مفید و خوش‌مزه هستند.

سیب: این میوه که در همه‌ی فصل‌ها می‌توان نوعی از آن را در همه‌ی میوه‌فروشی‌ها دید، دارای ویتامین A و C است. خوردن سیب جدا از این که سیستم دفاعی بدن شما را قوی می‌کند، در حفظ سلامت دندان‌ها و استخوان‌های شما نقش مؤثری دارد.

هویج: هویج از دسته سبزیجاتی است که با داشتن ویتامین A زیاد برای بینایی همه، چه کوچک و چه بزرگ، بسیار مفید است. این خوراکی نارنجی‌رنگ همچنین دارای ویتامین B6 و یک ماده‌ی معدنی مورد نیاز بدن یعنی پتاسیم است که می‌توان گفت غذای حافظه‌مان است. پس بچه‌های عزیز! خوردن هویج و سیب را فراموش نکنید.

