



کوچولوهای پرخاصیت

همیشه وقتی سلامتی مان را از دست می دهیم و بیماری به سراغمان می آید، تازه به یاد سلامتی می افتیم. طبیعت پر از میوه ها، سبزی ها و خوراکی های رنگارنگی است که با استفاده از آن ها می توانیم از مبتلا شدن به بیماری نجات یابیم. فصل بهار است و میوه های رنگارنگ بهارانه از راه می رسند. امروز می خواهیم درباره ی گوجه سبز و زردآلو صحبت کنیم.



گوجه سبز: این میوه ی سبز و قلقلی که رکورد پرطرف دارترین میوه ی ریز را به خود اختصاص داده است، در دو طعم بیشتر ترش و گاهی شیرین دیده می شود. خوب است بدانید که گوجه سبز پر از ویتامین های خوبی مثل C و همچنین کلسیم است که برای کم خونی و مستحکم شدن سیستم ایمنی بدن و لته ها بسیار مفید است.



زردآلو: این میوه ی پرطرف دار با پوستی زرد که بعضی اوقات هم لپ هایش گل می اندازد و قرمز می شود، برای همه به ویژه کودکان جذابیت خاصی دارد.

این میوه ی خوش مزه ویتامین هایی مثل C، K و A دارد که هم برای استحکام دندان ها و استخوان های شما بچه ها خوب است و هم برای بینایی بهتر چشمتان. پس خوردن آن را فراموش نکنید.

