



## سبز و قرمز، نوبرانه‌های بهار

همه‌ی مایه‌ی ما می‌دانیم که تا سالم و سرحال نباشیم، بازی و تفریح و زندگی لذتی ندارد. خدای مهربان برای اینکه سالم باشیم و بتوانیم انرژی لازم را به دست بیاوریم، برای ما نعمت‌های مفید فراوانی آفریده است. فصل بهار است و کم‌کم میوه‌ها و سبزی‌ها و خوراکی‌های نوبرانه همه‌جا دیده می‌شود. امروز می‌خواهیم درباره‌ی دو میوه‌ی خوش‌مزه به نام‌های چغاله بادام و توت فرنگی صحبت کنیم که دهان هر شنونده‌ای را آب می‌اندازند.



توت فرنگی: این میوه‌ی زیبا و دوست‌داشتنی که تقریباً همه دوستش دارند، برای همه به ویژه کودکان بسیار مفید است. این میوه‌ی قرمز که جزو توت‌ها به شمار می‌رود، سرشار از انرژی و ویتامین C است و برای جلوگیری از کمبود خون بسیار مفید است.

چغاله بادام: بهار که می‌شود، میوه‌های نوبرانه هم می‌آیند. یکی از این میوه‌های سبز و ترش بهاری، چغاله است. چغاله همان بادام نارس است که فایده‌ها بسیاری دارد.

این میوه کرک دارد، پراز ویتامین است و برای پوست و موی شما خیلی مفید است و موی شما را براق و درخشان و پرپشت می‌کند. همچنین چغاله بادام فسفر و آهن زیادی را در خودش جای داده است که باعث رشد و استحکام استخوان‌های شما می‌شود.

