



ذرت و سنجد دوست استخوان و دندان

بچه‌های عزیز! خوردن سنجد فایده‌های زیادی دارد؛ از شما در برابر مبتلا شدن به استخوان درد و پوکی استخوان محافظت می‌کند و در عضله‌سازی شما نقش زیادی دارد. پودر سنجد باعث می‌شود قوی شوید و برای درمان تکرر ادرار در کودکان استفاده می‌شود. پودر سنجد، معده را تقویت می‌کند، از گرسنگی می‌کاهد و برای افرادی که مشکلات گوارشی دارند، مفید است.

یکی از خوراکی‌های ساده اما محبوب همه‌ی دنیا، ذرت و محصولات آن است که با ذرت درست می‌شود.

خوب است بدانید که ذرت مواد مفید بسیاری مثل آهن، کلسیم و منیزیم دارد که برای سلامتی شما کودکان لازم است.

این مواد مفید می‌توانند به رشد و تقویت استخوان‌ها و دندان‌های شما کمک کنند. همچنین، خوردن ذرت پخته‌ی تازه می‌تواند در جلوگیری از کم‌خونی نقش مؤثری داشته باشد. بچه‌ها! یادتان نرود که خوردن ذرت پخته سیستم ایمنی بدن شما را قوی می‌کند و نمی‌گذارد بیمار شوید.

