



کوچک‌های مقوی



دوستان عزیزی که به فکر تندرستی خودتان هستید، امروز می‌خواهیم شمارا بادو خوراکی کوچک اما مقوی آشنا کنیم که می‌تواند جایگزین خوبی برای خوراکی‌های ناسالم باشد.

تخمه‌ی کدو

شاید برایتان جالب باشد که بدانید تخمه‌ی کدو ی خوش مزه‌ای که می‌خوریم، دانه‌ی همان کدوهای نارنجی رنگی است که مادرمان از آن در سوپ، حلوا و دسر استفاده کرده است.

این تخمه‌های سفید رنگ، پر از ویتامین‌های لازم برای بینایی، رشد موها و درخشان شدن پوست شماست. پس با خوردن تخمه‌ی کدو، ویتامین‌های «A» و «K» دریافت کنید.

ذرت

این خوراکی خوش مزه و مفید که از تفت دادن دانه‌ی ذرت به دست می‌آید، خوراکی سالمی برای شما بچه‌های عزیز است. ذرت با داشتن ویتامین‌های خوب و ضروری مثل «A» و «C» و آهن، برای رشد کودکان بسیار مفید است. خوردن ذرت بوداده نه تنها از بینایی شما محافظت می‌کند، بلکه باعث استحکام استخوان‌های بدن شما می‌شود. ذرت بوداده جزو تنقلات خوب به شمار می‌آید که همیشه طرفداران فراوانی دارد، زیرا اگر گرسنه باشید، بعد از خوردن آن احساس سیری می‌کنید و اگر غذا خورده باشید، باعث سوخت و ساز و هضم خوب غذا در بدن شما می‌شود و از بی‌بوست در دستگاه گوارش جلوگیری می‌کند.

