



۲ میوه‌ی آبدار و خوش‌مزه

وقتی سالم و سر حال باشیم، همه چیز زیباتر است. استفاده از میوه‌های فصل یکی از راه‌های ساده‌ی سالم و تندرست ماندن است. امروز می‌خواهیم به سراغ آلو و هندوانه و خواص آن‌ها برویم.



آلو: این میوه‌ی خوش‌مزه و آبدار که در رنگ‌های زرد، سیاه و قرمز با طعم‌های ترش و شیرین آن را دیده‌اید، میوه‌ای بسیار مفید و پر ویتامین برای همه به‌ویژه برای شما بچه‌هاست. آلو با داشتن ویتامین «C» بدن شما را قوی می‌کند. حتماً می‌دانید که در این فصل با استفاده از این میوه‌ی خوش‌مزه می‌شود لواشک‌های ترش و شیرین درست و نوش جان کرد.

هندوانه: هندوانه یکی از میوه‌های خوب تابستانی است که با داشتن آب فراوان نمی‌گذارد شما بچه‌ها گرم‌زده و بیمار شوید. این میوه‌ی آبدار و دل‌خنک‌کننده سرشار از ویتامین است و شما بچه‌ها با خوردن آن می‌توانید در برابر آفتاب سوختگی از پوستتان مراقبت کنید.

