



رو میوه شگفت انگیز

بچه های عزیز! اگر می خواهید همیشه سالم و پرانرژی باشید و هیچ وقت احساس خستگی نکنید، خوردن خوراکی ها و میوه های سالم هر فصل را فراموش نکنید. امروز می خواهیم شما را با خواص خوردن هلو و مغز هسته ی زردآلو آشنا کنیم.



هلو: این میوه ی کرک دار خوش رنگ و آبدار که در رنگ های زرد و صورتی در این فصل تا اواخر تابستان در میوه فروشی ها دیده می شود، سرشار از ویتامین آ و ویتامین سی است و دوست سلامت چشم و معده ی شماست. هلو به خاطر داشتن مواد مغذی فراوان، سیستم ایمنی بدن شما را تقویت می کند.



مغز دانه ی زردآلو: اگر می خواهید استخوان های محکمی داشته باشید و در مقابل بیماری آنفلوآنزا کم نیاورید و مقاوم باشید، بهتر است پس از خوردن زردآلوهای خوش مزه، هسته ی آن ها را دور نریزید. می دانید چرا؟ چون این هسته ی کوچک پر از مواد معدنی مفید برای استخوان هایتان و البته کلسیم است. خوردن مغز هسته ی زردآلو نمی گذارد شما در طول روز احساس خستگی کنید و دوست چشم های شماست و با داشتن ویتامین آ نمی گذارد دچار بیماری های چشمی شوید.

