



لقمه های کوچک خوشمزه

فصل درس و مدرسه که می شود، بازار خوراکی های ناسالم داغ می شود. خوراکی هایی که هم به سلامت جسمی بچه ها ضربه می زند و هم با دچار شدن به بیماری های مختلف خانواده را دچار نگرانی می کند. پس برای داشتن بدنی سالم باید از خوراکی های خوب و مفید استفاده کرد. امروز به معرفی دو خوراکی خوب یعنی تخم مرغ و سیب زمینی بسنده می کنیم.

تخم مرغ:

تخم مرغ می تواند یک تغذیه سالم برای زنگ تفریح شما باشد. چرا که این خوراکی خوب مملو از مواد معدنی ضروری برای سلامت شما بچه هاست. یک تخم مرغ حاوی مقادیر مفیدی از ویتامین های B12، A، E، B5 و همچنین آهن، ید و فسفر است. مغز شما به پروتئین و ویتامین نیازمند است و شما در میان وعده هایتان باید از خوراکی های مقوی مانند تخم مرغ آب پز استفاده کنید. تخم مرغ آب پز شده پروتئین بسیار زیادی دارد و علاوه بر اینکه برای استحکام استخوان های شما بسیار مفید است و به آن ویتامین آفتاب لقب داده اند.

سیب زمینی:

سیب زمینی یکی دیگر از خوراکی های خوب و پرفایده برای شما به شمار می رود چرا که این خوراکی خوب منبع غنی از ویتامین های لازم مثل ویتامین C و مواد معدنی مثل پتاسیم است که باعث بالا رفتن سیستم ایمنی شما در برابر ابتلا به بیماری ها به شمار می رود. بچه های عزیز، یک ساندویچ سیب زمینی آپیز که کمی پونه یا جعفری خشک مادر تان به آن اضافه کرده یک غذای سالم برای وقت های گرسنگی شما در مدرسه است.

