



## گوجه و زیتون، دوستان سالاد

خیلی از بچه‌ها اخلاق‌های غذایی خوبی دارند. این دسته از بچه‌ها وقت خوردن غذا و میوه و سبزی و سالاد ایراد نمی‌گیرند و همه این خوراکی‌های مفید را مصرف می‌کنند. این بچه‌ها همیشه سالم و پرانرژی و باهوش هستند. اگر می‌خواهید جزو این دسته از بچه‌های سالم و بانشاط و پرانرژی باشید این دو خوراکی خوب و مفید را فراموش نکنید:



### زیتون:

بچه‌های عزیز زیتون علاوه بر اینکه ویتامین‌های زیادی مانند ویتامین C، ویتامین A و ویتامین E و K دارد، مواد معدنی مفیدی مانند آهن، کلسیم و پتاسیم هم دارد که مصرف آن باعث می‌شود شما به بسیاری از بیماری‌ها دچار نشوید. زیتون دوست قلب، چشم و دستگاه گوارش شماست.



### گوجه‌فرنگی:

گوجه‌فرنگی دارای عناصر مفیدی است که به هضم آسان تر غذا و کم شدن دردهای معده کمک می‌کند.

بچه‌های عزیز اگر به سلامت چشم‌های خود اهمیت می‌دهید، حتماً گوجه‌فرنگی را در رژیم غذایی خود بگنجانید، می‌دانید چرا؟ زیرا گوجه‌فرنگی مقدار زیادی ویتامین A دارد که برای بهبود بینایی بسیار مفید است.



حتماً می‌دانید که بیماری‌هایی مثل سرماخوردگی و آنفلوانزا به دلیل ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن به وجود می‌آیند. گوجه‌فرنگی به دلیل اینکه حاوی مقادیر زیادی از ویتامین C و ویتامین A است به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. پس حالا که فایده‌های خوب گوجه‌فرنگی را دانستید، آن را مصرف کنید.