



دو خوراکی عالی

یکی از دغدغه‌هایی که بچه‌ها و والدین برای میان وعده‌های غذایی در زنگ‌های تفریح مدرسه دارند، نوع خوراکی است. با کمی خلاقیت می‌شود از ترکیب دو یا چند چیز یک لقمه خوشمزه و مقوی درست کرد. یکی از آن‌ها ترکیب کنجد با عسل و نان است. حالا بیایید با خواص هر کدام از این دو آشنا شویم:



کنجد

اگرچه این دانه‌های خوشمزه، کوچک و ریزند، اما زود آن‌ها را قضاوت نکنید چرا که کنجد مواد معدنی مفیدی مانند کلسیم، منیزیم، مس، روی و روغن مفید دارد که برای سلامت شما ضروری است بچه‌های عزیز! کنجد فواید بسیاری دارد از جمله اینکه برای گوارش و قلب و عروق مفید است و باعث محکم شدن استخوان‌هایتان می‌شود. این خوراکی خوشمزه همچنین دارای مواد مفید بسیاری از جمله ویتامین B، آهن و منیزیم است که در نتیجه انرژی زاست و برای تقویت حافظه و رفع خستگی فکری می‌تواند گاهی استفاده شود.

عسل

عسل یکی از بهترین، سالم‌ترین و مفیدترین خوراکی‌های دنیاست. بچه‌های عزیز! این خوراکی خوشمزه و لذیذ سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مثل زینک، پتاسیم، فسفر و مس است که هم برای سلامت جسمی و هم در بهبود فعالیت‌های مغزی و یادگیری شما بسیار مفید است. از دیگر خواص عسل طبیعی به عنوان تغذیه سالم برای کودکان پروتئین و کالری موجود در آن است که انرژی مورد نیاز شما برای یادگیری، فعالیت و بازی را تأمین می‌کند. آهن موجود در عسل از بیماری‌های زمینه‌ای مثل کم‌خونی جلوگیری می‌کند تا فراموش نشده این را هم بگوییم که فسفر عسل باعث افزایش قدرت ذهن شما می‌شود.

