



این خوراکی‌ها را فراموش نکنید

سلامتی بهترین و بالاترین نعمت برای همه ماست. برای سالم بودن علاوه بر ورزش باید همیشه تغذیه‌ای سالم داشته باشیم. متأسفانه بعضی از بچه‌ها به دلیل اینکه با فایده مصرف سبزیجات و لبنیات آشنایی خوبی ندارند این خوراکی‌های ارزشمند را مصرف نمی‌کنند و بدنشان قوت و سلامت لازم را ندارد. امروز می‌خواهیم شما را با فایده‌های یک سبزی و یک نمونه از لبنیات آشنا کنیم:

اسفناج:

اسفناج به دلیل سرشار بودن از مواد معدنی مثل کلسیم، آهن و ویتامین‌های A و E که برای درمان کم‌خونی، افزایش قدرت بینایی و کاهش بیماری‌های قلبی مفید است، طرف‌داران خودش را هم دارد. باید بدانید که اسفناج همچنین منبع عالی ویتامین K و منبعی خوبی از منیزیم، کلسیم و فسفر است که برای حفظ سلامت استخوان‌های شما مهم هستند.



ماست:

ماست یک خوراکی خوش مزه در میان لبنیات هاست که فایده‌های بی‌شماری دارد مانند؛ پروتئین، کلسیم و فسفر، ویتامین B12، B2، K، B6 و روی که برای سلامتی همه مخصوصاً کودکان ضروری است. ماست همچنین به دلیل داشتن مواد مغذی جدای از اینکه دوست پوست و موی ماست، نقش مؤثری برای سلامت قلب ما نیز دارد. این لبنیات ارزشمند دارای میزان بالایی از کلسیم است که برای حفظ سلامت استخوان و دندان اهمیت بالایی دارد. شاید برایتان جالب باشد که بدانید، ماست پرچرب یکی از ماست‌هایی است که با وجود چربی برای سلامت انسان مفید است.

