

چی چی بخوریم؟

نا قد بلند و قوی شویم

● تصویرگر: میترا چرخیان



● شیر و لبنیات بخورید، چون کلسیم دارند. با کلسیم، استخوان‌ها رشد می‌کنند.



● گوشت و تخم‌مرغ بخورید، چون پروتئین دارند. پروتئین، استخوان‌ها را محکم می‌کند.



● میوه و سبزیجات بخورید، چون ویتامین دارند. ویتامین‌ها استخوان‌ها را قوی می‌کنند.



● آجیل، برگه‌ی هلو و انجیر بخورید، چون مواد معدنی دارند. مواد معدنی، استخوان‌ها را سالم نگه می‌دارند.

