

چی چی بخوریم؟

تا مریض نشویم

تصویرگر: مهسا تهرانی



- لیمو و پرتقال و نارنگی بخورید، چون **ویتامین ث** دارند.
- هویج و زردآلو بخورید، چون **ویتامین آ** دارند.
- آجیل بخورید، چون **ویتامین ای** دارد.
- چُغندر، شلغم، کدو و کلم بخورید، تا بدنتان در مقابل میکروب‌ها قوی شود.

