

چی چی بخوریم؟

موهای بلند و سالم داشته باشیم.

● تصویرگر: ندا عظیمی



● جگر، زرده‌ی تخم مرغ، لوبیا و عدس بخوریم. چون آهن دارند. آهن ریشه موهایمان را سفت و محکم می‌کند.



● پنیر، شیر، ماست بخوریم. چون کلسیم دارند. کلسیم تارهای موهایمان را قوی و کلفت می‌کند.



● میوه و سبزیجات بخوریم. چون ویتامین ث دارند. ویتامین ث، دوست و همراه آهن است.



● آجیل و روغن زیتون بخوریم، چون ویتامین ای دارند.

ویتامین ای به رشد موها کمک می‌کند.

