



● مجید عمیق  
● تصویرگر: نسیم بهاری

# سالم بمانیم

ما غذا می‌خوریم تا بتوانیم راه برویم، بدویم و بازی یا هزار کار دیگر انجام بدهیم. بعضی از ویتامین‌ها و موادی که بدن ما احتیاج دارد، فقط در میوه‌ها و سبزی‌ها وجود دارند.

خوردن سبزی‌ها و میوه‌های تازه ما را سالم و سرحال نگه می‌دارد.

ریشه‌های هویج، سیب‌زمینی، شلغم  
و چغندر خوراکی هستند.



ساقه‌های کرفس و جعفری  
خوراکی هستند.





موز، خرما، گیلاس و پرتقال میوه‌های درختی هستند.  
برگ‌های کاهو و کلم خوراکی هستند.



گندم، ذرت و لوبیا دانه‌های خوراکی دارند.



بادام، گردو، پسته و فندق دانه‌های خوراکی  
دارند و روی درخت رشد می‌کنند.

گوجه‌فرنگی، بادمجان و خیار سبزی‌های  
بوته‌ای هستند.

