

رنگین کمان در غذای من

○ محمد کرام الدینی

غذاهای رنگارنگ

ما باید از میوه‌ها و سبزی‌های تازه و رنگارنگ در غذاها استفاده کنیم. هر قدر گوناگونی رنگ‌های درون غذای ما بیشتر باشد، به همان اندازه کمتر مریض می‌شویم و از مریضی‌های سخت در امان می‌مانیم.

رنگ میوه‌ها و سبزی‌ها بسیار متفاوت است. این رنگ‌ها از بدن ما محافظت می‌کنند.

هر رنگ تأثیر خاصی بر بدن دارد. توجه داشته باشیم که هر روز حداقل چهار رنگ مختلف در غذای ما وجود داشته باشد.

میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ

بنفش: مانند بادمجان، آلو، ریحان بنفش، انگور بنفش و پیاز بنفش.

سبز: مانند کاهو، کلم بروکلی، کیوی، سیب سبز، فلفل دلمه‌ای سبز، خیار و سبزی خوردن.

قرمز: مانند گوجه‌فرنگی، تربچه، توت‌فرنگی، لوبیا قرمز.

نارنجی: مانند هویج، انبه، پرتقال، نارنگی و کدو حلواپی.

زرد: مانند لیمو، ذرت و موز.

قهوه‌ای: مانند گردو، دارچین و آرد قهوه‌ای غلات.

سیاه: مانند زیتون سیاه.

سفید: مانند لوبیا سفید، سیر، پیاز سفید، آرد گندم و جو.



شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه

اگر یکی از این هشت رنگ را در مدت این هفته نخورده‌ای، سعی کن حتماً آن را به غذای هفته‌ی آینده‌ات اضافه کنی.
- کدام غذا را بیشتر دوست داشتی؟
- چه غذاها و رنگ‌های جدیدی می‌خواهی هفته‌ی آینده وارد غذاهایت کنی؟

● در این جدول، رنگ‌های طبیعی را که هفته در غذاهایت وجود داشته، به وسیله‌ی مداد رنگی‌هایت با همان رنگ مشخص کن!