

تا جای ممکن سعی کنید از سبزی ها به صورت خام استفاده کنید. به خاطر بسپارید که پخت طولانی مدت سبزی از ارزش غذایی آن و ویتامین های موجود در آن می کاهد.



17 ژوئن 2022 (27 خرداد ماه 1401)
روز جهانی سبزیجات

به جای آبپز کردن برای پخت سبزی ها از **روش بخارپز** استفاده کنید. زیرا در صورت آبپز کردن مقدار زیادی از ویتامین های سبزی از بین رفته و از طریق دور ریز آب پخت از دست میروند.



17 ژوئن 2022 (27 خرداد ماه 1401)
روز جهانی سبزیجات

برای پختن سبزی ها **نباید** آنها را خیلی خرد
کرد. سبزی ها را به مدت زیاد حرارت ندهید
و به هنگام پختن در ظرف را ببندید.

17 ژوئن 2022 (27 خرداد ماه 1401)
روز جهانی سبزیجات

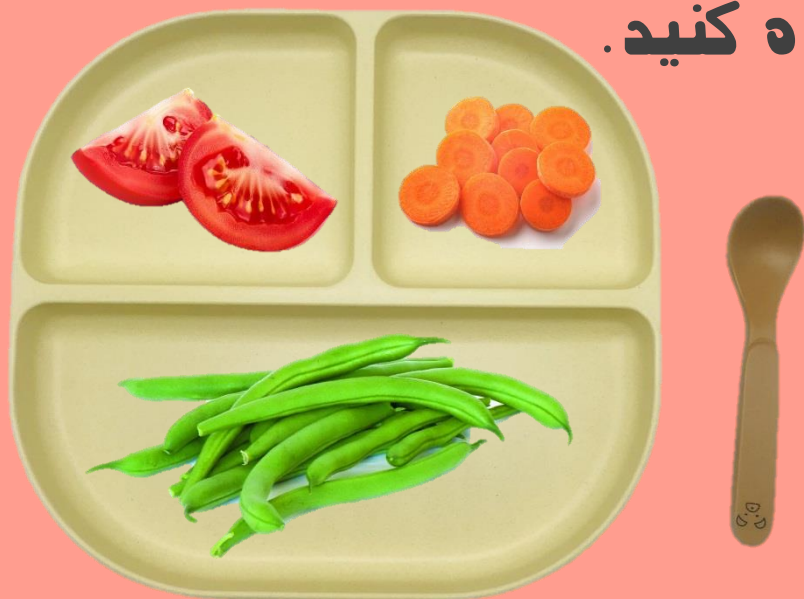


به جای استفاده از سس های سالاد که چربی
زیادی دارند، سعی کنید سالاد را با آبلیمو،
آبغوره و یا سس های کم چرب میل کنید .



17 ژوئن 2022 (27 خرداد ماه 1401)
روز جهانی سبزیجات

کودکان اغلب، غذاهایی را ترجیح میدهند که به صورت جداگانه سرو شود و مخلوط نباشد بنابراین، سبزی ها را به طور جداگانه سرو کنید و از سبزی هایی که رنگ قرمز و نارنجی و سبز دارند مانند هویج و گوجه فرنگی، نخود فرنگی و لوبیا سبز بیشتر استفاده کنید.



17 ژوئن 2022 (27 خرداد ماه 1401)
روز جهانی سبزیجات

با مصرف سبزی ها همراه وعده های غذایی یک الگوی خوب برای کودکان باشید.



17 ژوئن 2022 (27 خرداد ماه 1401)
روز جهانی سبزیجات

روزانه از میوه ها و سبزی های غنی از ویتامین سی :



و حداقل یک روز در میان از میوه ها یا سبزی های

17 ژوئن 2022 (27 خرداد ماه 1401)

روز جهانی سبزیجات

غنی از ویتامین آ استفاده کنید!





برای شستن سبزی ها: پس از پاک کردن و شستشوی اولیه ابتدا آن را در 0 لیتر آب ریخته و نصف قاشق چای خوری (0 قطره) مایع ظرفشویی به آن اضافه کرده و به هم بزنید. پس از 0 دقیقه سبزی را از روی کفاب جدا کنید و آن را با آب سالم بشویید. این کار برای جدا شدن تخم انگل از سبزی ها ضرورت دارد.

برای ضد عفونی نمودن: نصف قاشق چای خوری پودر پرکلرین را در 0 لیتر آب ریخته، سبزی را 0 دقیقه در آن قرار دهید سپس با آب سالم بشویید و مصرف نمایید.

17 ژوئن 2022 (27 خرداد ماه 1401)

روز جهانی سبزیجات