

# غذای سالم غیر سالم؟



دور آن هایی را که فکر می کنی سالم هستند خط بکش!

۱. چاکلت/شکلات چیپس زردک/هویج کارامل
۲. کیک نان خشک شیرینی بیسکویت
۳. ماهی همبرگر پولسه/سوسیس بیکن
۴. نان شکلاتی/نان چاکلتی مربا بادنجان رومی عسل
۵. گل کلم کچالو اسپاگتی ماکارونی/آش

آیا می توانی جواب دهی؟

۱. شیر سالم تر است یا کولا؟

..... جواب:

۲. چاکلت/شکلات روی نان سالم تر است یا پنیر زرد؟

..... جواب:

۳. نان گندم همراه با سبوس سالم تر است یا نان سفید؟

۴. مالتۀ سالم تر است یا چیپس کچالو؟

..... جواب:

۵. وقتی تشنه هستی، آب سالم تر است یا نوشابه؟

..... جواب: