

ÇİLEK



Çilek hem yetişkinlerin hem de çocukların en sevdiği meyvelerin başında gelmektedir. Harika kokusu, kıpkırmızı görünümü ve müthiş lezzeti sayesinde çileği sevmeyen insan sayısının çok az olduğunu söyleyebiliriz. Çilek, çekirdekleri dışında yer alan tek meyvedir. Taze olarak tüketilmesi gerekir. Faydalarının çok olmasına rağmen içeriğindeki şeker oranından dolayı dikkatli tüketilmesi gerekir. Çocuklar gelişim çağında sık sık çilek yerlerse hem kemik sağlıkları iyi olur hem de boylarının yaşitlarına göre daha uzun olduğu gözlenir.



ÇİLEK

1



Çilek hem yetişkinlerin hem de çocukların en sevdiği meyvelerin başında
 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
 gelmektedir. Harika kokusu, kıpkırmızı görünümü ve müthiş lezzeti sayesinde çileği
 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21
 sevmeyen insan sayısının çok az olduğunu söyleyebiliriz. Çilek, çekirdekleri dışında
 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
 yer alan tek meyvedir. Taze olarak tüketilmesi gerekir. Faydalarının
 32 33 34 35 36 37 38 39 40
 çok olmasına rağmen içeriğindeki şeker oranından dolayı dikkatli
 41 42 43 44 45 46 47 48
 tüketilmesi gerekir. Çocuklar gelişim çağında sık sık çilek yerlerse
 49 50 51 52 53 54 55 56 57
 hem kemik sağlıkları iyi olur hem de boylarının yaşitlarına göre
 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67
 daha uzun olduğu gözlenir.
 68 69 70 71

