

Ben Havuç

Arkadaşlar tanıdınız mı beni? Benim adım havuç. Eminim hepiniz tanıyorsunuzdur. Bugün size kendimi tanıtacağım. Çok



fazla tüketilen besinlerin başında gelirim. Salatalarda ve yemeklerde baş köşedeyim.



Muhteşem bir A vitamini kaynağıyım. Bende bulunan A vitamini karaciğerimiz için çok faydalıdır. İçerdiğim besinler göz ve kemik sağlığına faydalı olduğu

bilinmektedir. Beyin hücrelerimizin onarılmasına yardımcı olurum.

Aslında birçok faydam var. Bazılarını aklıma gelmişken size anlatabilirim. Mideyi kuvvetlendiririm. Bağırsakların çalışmasına yardımcı olurum. Cildinizi korur ve temizlerim.

Ağız ve diş sağlığı için de önemlidir. Diş macunları içinde yer alırım. Beni çiğ olarak tükettiğinizde dişlerinizi aynı diş fırçası gibi temizlerim. Ülkemizde en çok Konya, Ankara ve Hatay'da yetiştirilirim. Şimdi var mısınız, bir havuç yemeye?

Ömer Uslu

➔ CEVAPLAYALIM

1. Havucun içinde hangi vitamin bulunurmuş?



2. Havucun faydalarını aşağı yazar mısın?