

تتمتع بعض الأطعمة بفوائد صحية كبيرة، ولذا تدعى أطعمة خارقة. ومنها للأطفال: الفراولة، التوت، الطماطم، الملفوف، السلمون، الفاصوليا، والقرفة. لذا، أضفها لقائمة طعامهم.