

MEVSİMLERE UYGUN YİYECEKLER

- * Sağlıklı olmak için dengeli beslenmeliyiz. Sağlıklı beslenmek içinde mevsiminde yetişen meyve sebzeleri tüketmeliyiz.
- * Mevsiminde tüketilen sebze ve meyvelerin besin değeri daha yüksektir.
- * Mevsiminde alınan sebze ve meyveler daha taze ve lezzetli olur. Ayrıca daha ucuz olur.
- * Seracılık sayesinde artık birçok farklı meyve her mevsim yetişmektedir. Fakat kendi mevsiminde tarlada yetişen sebze ve meyveler daha sağlıklıdır.

Mevsimlere Göre Yetişen Sebze ve Meyveler

Yaz Sebzeleri

- * fasulye
- * biber
- * bezelye
- * domates
- * patlıcan
- * kabak
- * bakla
- * salatalık

Yaz Meyveleri

- * kavun
- * karpuz
- * çilek
- * üzüm
- * şeftali
- * erik
- * kayısı
- * kiraz

Kış Sebzeleri

- ispanak
- brokoli
- lahana
- havuç
- pırasa
- karnabakar
- kereviz
- pazı
- turp

Kış Meyveleri

- mandalina
- portakal
- elma
- nar
- ayva
- muz
- armut
- kivi
- greyfurt