

Mevsiminde Yiyoruz

Sağlıklı olmak için mevsimine uygun meyve ve sebze tüketmeye dikkat etmeliyiz.

Mevsimine uygun besinleri tüketmek önemlidir.

★ Meyve ve sebzeler mevsiminde daha lezzetli ve ucuzdur. **Örneğin;** yazın yenilen domates ile kışın yenilen domatesin tadı aynı değildir.

★ Mevsimi dışında yetiştirilen sebze ve meyveleri yetiştirirken çeşitli tarım ilaçları kullanılmaktadır. Bu ilaçlar sağlığınıza zarar verebilir.

★ Mevsimine uygun meyve ve sebzelerin besin değerleri daha yüksektir.

EBRU ALINCA