
Κάθε φρούτο στον καιρό του!!!

Κάθε φρούτο και λαχανικό παράγεται σε συγκεκριμένες περιόδους υπό φυσιολογικές συνθήκες. Τα φρούτα και τα λαχανικά όταν καταναλώνονται στην εποχή τους είναι πιο θρεπτικά, πιο αγνά, πιο νόστιμα και πιο οικονομικά.

Αυτό συμβαίνει γιατί για να παραχθούν δεν χρειάζονται ούτε ορμόνες, ούτε να παραμείνουν πολύ καιρό σε ψυγεία, ούτε να ταξιδέψουν πολύ μακριά.

Επιπλέον, είναι σημαντικό η διατροφή μας να συμβαδίζει με τη ροή των εποχών και των μηνών, καθώς έτσι βοηθάμε μεταξύ άλλων και το περιβάλλον.

Ένας τρόπος για να ακολουθούμε τις εποχές, είναι να ψωνίζουμε από παραγωγούς στις λαϊκές αγορές.

Ακολούθησε τον παρακάτω σύνδεσμο και δες ένα ωραίο και παραστατικό βίντεο που δείχνει γιατί πρέπει να τρώμε κάθε φρούτο στην εποχή του. Για να ακολουθήσεις τον σύνδεσμο πρέπει να κάνεις κλικ πάνω στα μπλε γράμματα.

<https://vimeo.com/235225536>

Στην συνέχεια ακολουθήσε τον παρακάτω σύνδεσμο και μελέτησε τον χρηστικό πίνακα με την εποχικότητα όλων των φρούτων και λαχανικών:

<http://kalyterizoi.gr/sites/kalyterizoi.gr/files/upload/seasonsa4.pdf>

Αν θέλεις μπορείς να τον κατεβάσεις και να τον αποθηκεύσεις στον υπολογιστή σου, πατώντας στο εικονίδιο της δισκέτας που εμφανίζεται στον πάνω δεξί μέρος της οθόνης ή και να τον εκτυπώσεις για να τον αναρτήσεις στο φυγείο σου.

Τέλος, ακολούθησε το σύνδεσμο και παίξε ένα ευχάριστο παιχνίδι με φρούτα, με την βοήθεια των γονιών σου.

<https://www.paixnidiaxi.gr/match-3/fruita-swipe-2>