

Mevsimine Uygun Tüketelim

- Meyve ve sebzeleri tüketirken mevsimine uygun tüketmeye dikkat etmemiz gerekir. Yani meyve ve sebzeleri hangi mevsim yetişiyorsa o mevsimde tüketmek sağlıklı olandır.
- Her meyve ve sebze farklı sıcaklıklarda ve koşullarda yetiştirilir. Mevsimi haricinde pazarda ya da marketlerde gördüğümüz sebze ve meyvelere yetiştirilirken katkı maddesi katılmıştır. Bu maddeler de sağlığımızı olumsuz etkiler.
- Mevsiminde temin ettiğiniz sebzeleri ilk günkü tazelikleri ve besin değerlerine yakın şekilde korumak için dondurmamak, konserve yapmak gibi uygulamalar yapılır. Domatesten salça yapmak, salatalıkları turşu olarak tüketmek, meyvelerden reçeller hazırlamak ya da meyveleri kurutmak gibi yöntemlerle besinleri farklı mevsimde tüketebilirsiniz.



Hangi meyve- sebzelerin hangi mevsimde yetiştiğiyle ilgili tabloyu dikkatle inceleyelim ve kesip defterimize yapıştıralım.

	İlkbahar	Yaz	Sonbahar	Kış	
SEBZELER	Kuşkonmaz Bezelye Enginar Bakla Semizotu Salatalık Barbunya	Patlıcan Semizotu Taze fasulye Dolmalık biber Taze sarımsak Börülce Salatalık	Marul Kabak Mısır Domates Patates Brokoli	Bamya Pırasa Karnabahar Ispanak Soğan Sarımsak Lahana Roka	Brüksel Lahanası Karnabahar Pırasa Bal Kabağı Ispanak Kuşkonmaz Kabak Pazı Kereviz
MEYVELER	Can Erik Çilek Muz Çağla	Kiraz Çilek Şeftali Vişne Kayısı Yeşil erik	Kavun Karpuz Üzüm Dut Böğürtlen Şeftali	Mürdüm Eriği İncir Elma Portakal Mandalina	Portakal Mandalina Greyfurt Kestane Elma Ayva Nar Muz Kivi

Mevsimine Uygun Tüketelim Kes- Yapıştır

Funda Menekşe

@fundateacher

- Verilen meyve ve sebzeleri doğru yerlerine yapıştıralım.

	İlkbahar	Yaz	Sonbahar	Kış
Meyveler				
Sebzeler				

