

MEVSİMİNE UYGUN BESLENİRİM

- *Vücudumuzun mevsimlere uyum sağlaması ve sağlığımız için mevsimine uygun meyve ve sebze tüketmemiz gerekir.
- *Mevsiminde tüketilen meyve ve sebzeler daha lezzetlidir.
- *Kış aylarında hava soğuduğu için grip gibi hastalıklar çoğalır. Bu hastalıklara yakalanmamak için dengeli ve düzeli beslenmeliyiz.
- *Yaz aylarında vücudumuz sıcaktan dolayı çok sıvı kaybeder, çok terleriz. Bu durumun sağlığımızı olumsuz etkilememesi için meyve ve sebzeler vücudumuzun ihtiyaç duyduğu suyu ve serinliği sağlar.

İlkbahar mevsiminde tüketilen yiyecekler	Yaz mevsiminde tüketilen yiyecekler	Sonbahar mevsiminde tüketilen yiyecekler	Kış mevsiminde tüketilen yiyecekler
MEYVELER	MEYVELER	MEYVELER	MEYVELER
Kiraz Vişne Can Erik Badem Yenidünya	Üzüm Dut Kavun Şeftali Karpuz Kayısı Mısır	Ayva Ceviz Muz Armut	Mandalina Portakal Greyfurt Kivi Nar
SEBZELER	SEBZELER	SEBZELER	SEBZELER
Salatalık Domates	Taze fasulye Patlıcan Bezelye Marul Bezelye	Turp Pırasa Havuç Patates Soğan Lahana	Kabak Havuç Karnabahar Brokoli Dolmalık biber Pırasa