

Bir yılda dört mevsim vardır. Her mevsimde çeşitli sebze ve meyve yetişir. Sağlığımızı korumak için sebze ve meyveleri mevsiminde tüketmeliyiz. Mevsiminde yetişen sebze ve meyveler hem sağlıklı hem de daha ucuz olur.

Günümüzde birçok sebze ve meyve seralarda yetişir. Bu sebze ve meyveleri yetiştirirken insan sağlığına zararlı yapay maddeler kullanılabilir. Bu nedenle sebze ve meyveleri mevsiminde tüketmek çok önemlidir.

Sağlıklı büyümek için doğal beslenmeliyiz. Organik olan gıdalar tüketmeye özen göstermeliyiz. Organik besinler sağlığımız için çok faydalıdır.