

Εποχές και Φρούτα, μια ενδιαφέρουσα εργασία



Η υγιεινή διατροφή αποτελεί βασικό παράγοντα για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού μας. Μέσα από μια ισορροπημένη πρόσληψη θρεπτικών συστατικών, ενισχύεται το ανοσοποιητικό σύστημα. Τα φρούτα κατέχουν σημαντική θέση σε μια σωστή διατροφή, καθώς είναι πλούσια σε βιταμίνες και φυτικές ίνες. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι να καταναλώνουμε φρούτα στην εποχή τους. Τα εποχιακά φρούτα είναι πιο φρέσκα, πιο γευστικά και διατηρούν μεγαλύτερη θρεπτική αξία. Όταν επιλέγουμε τρόφιμα σύμφωνα με την εποχή, σεβόμαστε τον φυσικό κύκλο της φύσης, μειώνουμε το περιβαλλοντικό μας αποτύπωμα και στηρίζουμε την αειφορία. Η υγιεινή διατροφή δεν είναι απλώς μια συνήθεια, αλλά ένας τρόπος ζωής. Επιλέγοντας σωστά και συνειδητά, φροντίζουμε τον εαυτό μας και το μέλλον μας. Η εργασία έγινε από το τμήμα **A5** στα πλαίσια του μαθήματος «Εργαστήρια Δεξιοτήτων» με υπεύθυνη καθηγήτρια την **Κεχαΐδου Αθηνά**

by afrodith on Sun, 29/03/2026 - 11:48

Source URL:<http://2gymevosm.mysch.gr/drupal7/?q=en/node/2859>