



Perquè menjar fruita i verdura de temporada

01

Els aliments a cada estació responen a unes necessitats del cos humà.

A l'estiu amb la calor, el nostre cos vol més aigua

A l'hivern amb el fred i la falta de sol, el nostre cos reclama més nutrients i vitamina C



02

Afavoreixes la producció local.

Al supermercat fixar-nos en l'origen i l'estacionalitat de les fruites i verdures



03

Protegeixes el medi ambient.

Es redueix l'ús d'ímputs: combustibles, fertilitzants, plaguicides, aigua... es generen menys residus



04

Redueixes el malvaratament alimentari.

Durant el transport, sobretot els viatges llargs, part de la fruita i verdura es fa malbé i ha de ser rebutjada



click
aquí

Fruites i verdures de temporada